大家好,这节课解决拖延症问题,主要分享拖延症带

ば× 10:58 🚺

Ⅲ 4g×1 盒 < 妨断更微信. 众筹新课

来的后果和发生过程,分析拖延的原因和解决问题的 四个方向。拖延症被称为新型癌症,因为难以治疗、 容易反复、患病之后耽误终身。 上节课跟大家分享了"痛苦小路和快乐小路"的故

事,告诉大家为什么我们每次都会抵制不住诱惑,拖

延真正的任务,大家已经了解了解决拖延的四个方 向,这节课跟大家分享一些具体的技术。我自己看到 过、试过的所有有效的方法都在这里了,总有一个方 法适合你,我们的拖延症是有救的。 1.十分钟之后再决定

大家听我们这节课的时候一定要把笔记做好,一条一

条记,当你面临诱惑不想行动的时候,想要拖延的时

候,拿起来看一下笔记,哪一条适用去克服当下的拖 延。例如,不想学习工作,想看电视剧,不要立刻开

电视,把课程笔记看一下,等待十分钟,之后你想开 电视的冲动就没那么强烈了。 2.警惕道德许可 耶鲁大学曾经做过一项研究,让学生们在脱脂酸奶和 热量很高的曲奇饼中选择一个,那些以为只有一次选

择机会的同学,有57%选择了曲奇饼,而那些知道

下周还会做出一次同样选择的同学,选择曲奇饼的人

认为自己下周会选择脱脂酸奶,这给了他们道德许

可,让他们在这次选择中更可能放纵自己去选择曲奇

高达83.3%。因为他们高估了自己下周的自律性,

词。

的工作很简单,

饼。而事实上,当他们下周做第二次选择的时候,只 有36%的人真的改变了选择。我们很容易给自己道 德许可,做完一件事情之后很容易对自己不够警惕, 很容易拖延下一件,做出错误的坏决定。 3.坚持刷牙就可以坚持背单词 我考研的时候特别讨厌背单词,想了一个方法,告诉 自己起床之后可以不背单词,但是要坚持用电动牙刷 刷牙,第二天起来就用电动牙刷刷牙,刷完之后发现 对背单词没有那么讨厌了,可以做到起床、刷牙、背 单词,对于背单词这件事没那么痛苦了,也可以去学

习了,习惯是可以一起坚持的。其中有"引发机

制",刷牙带来的成就感可以刺激做下一件事背单

在一个实验中,被试者需要给自己规定一个期限,完

成一件一直拖延的小任务,如清理衣柜。他们需要做

第一周: 打开衣柜,看看里面有哪些东西;

第二周: 整理好衣架上的衣物:

第三周:拿出两年内没有穿过的衣服: 第四周:看这些旧衣物是否可以捐掉......

当你在一个小事情上做改变,并且坚持的时候,自控 力会增强,会让你在做其他事情的时候不拖延,更自

你把大事情做完。

4.给成就感分级别

惯、戒掉了烟酒和咖啡、吃饭变得健康了等。

每一次需要完成的任务都非常简单,他们都立刻做 了,研究结果发现,这些人在坚持完成了清理衣柜的 项目后,同时还取得了其他成就,如养成了锻炼的习

律。所以如果你想要坚持一个比较困难的习惯的时

候,可以挑一个它附近的小事情及时开始,然后带着

完美主义者看过来。例如参加打卡训练营,坚持打卡

30天可以得到奖励,到第10天没有打卡,后面20天

就都不打了,因为这个奖励机制告知他如果不坚持到 第30天,就不可能拿到奖励,那他会觉得后面放弃 的理所当然。对应到我们身上,不要非把一件事做完 了才给自己奖励,我们一开始遇到困难,很容易把这 件事搁置并拖延下去。

我们需要给成就感分级,例如计划5点起床去自习, 做到了可以得到100分,7点起来,可以得到85分, 9点起床得到70分......总之要给成就感分级以防止完 美主义带来"开始的时候不够完美,干脆就不做 了"这种情况发生。**开始不够完美时不要放弃,你还**

有一天你选择了不打游戏而是学习,一定能够真正的

开始学习吗?未必。会发生开始之后的拖延。做了一

道题之后不想继续了,也没有因为打游戏拖延学习带

来的情绪焦虑,觉得自己好像是还在学习。为了避免

这样的情况发生,这时候一定要有一个声音提醒你,

再坚持几分钟,10分钟、20分钟,多坚持一会,慢

可以获得低级别的成就感。

5.再坚持几分钟,打开坚持的底线

慢你就发现这个底线就被打开了,练习自己对及时开 始的忍耐程度。

越艰巨的任务我们越不想开始。我们学过拆解任务,

就是一个任务过程复杂步骤繁琐,需要拆解成小任

6.从喜欢的和能做的部分开始

务,例如写论文,拆分成第一步查资料、第二步起标 题、第三步写第一段……当每次想拖延的时候,学会 把任务拆开成几个部分,找出现在能够和喜欢的部分 开始,拖延这件事最难得就是第一步,一旦开始就没 那么痛苦了。此方法可以解决大部分的拖延。 7. 做得差也比不做强 很多时候不想开始是因为不够自信,特别抗拒开始,

那就记住这条原则,做得差也比不做强。任何伟大的

8.微量计划

作品都是从一堆烂文字开始的。

以前我要求自己一周七天工作,但是每到周六日的计 划很少能完成,会给周六日带来挫败感。后来扭转思 路,做微量小计划,设置的量是一定可以完成的,并 且要设置明确的截止点。例如读书计划,不要计划从 今往后每天读两小时书这样的计划,而是只读1小时 这样的量。因为微量计划可以完成,得到了成就感反 而会让你额外再做一些,给自己附加分。这也是我认

为与方法6"从喜欢的和能做的部分开始"并列的克

服拖延症最好用的方法。

9.降低学习开始的难度

《哈佛商业评论》上发表过一篇文章,内容是在美国

X阅读内容

服拖延症最好用的方法。

9.降低学习开始的难度

的一些大公司里,会为员工提供免费的水果,有人发 现免费水果区里每次香蕉都被拿光后,也很少人去拿 橙子,他们看了一眼,香蕉没有了,就走开了,而且 这种现象不只发生在少数几家公司,在全美国的数百 家公司都有类似的现象。为什么会这样? 是因为美国 人喜欢吃香蕉,不喜欢吃橙子吗?事实上,这跟香蕉 和橙子的味道没有关系,人们吃香蕉更多,完全是因 为香蕉吃起来更方便不用洗,人就是可以懒惰到这种 程度。

所以,有人提出人类社会的运行遵循的是"最省力法

则":如果有多条道路可选,人们会选择最好走的道

路。哈佛大学心理学家肖恩·安珂(Shawn

《哈佛商业评论》上发表过一篇文章,内容是在美国

Anchor)认为,我们在行事时,会选择在开始后能 够节省20秒时间的行事方式。如剥香蕉和剥橙子的 时间,大概就差了20秒,如果不考虑剥完橙子很可 能还需要去洗手的情况。 这件事给我们带来了启发,与我们从拖延症发生的过 程分析出来的问题是一样的,我们对待拖延问题,可

10.让坏结果马上发生 拖延往往是因为坏结果在以后发生,所以当下拖延,

针对这个情况,可以让坏结果马上发生,每当有很长

时间去做一件事情的时候,要把它分阶段检查进度,

我觉得我们活在世界上一定要有死亡意识,你得知道

自己有一天会离开这个世界的,而且我们小时候其实

以降低开始学习的难度,升高打游戏的难度。

例如设置每周二、五提交稿件,有助于克服拖延。

11.死亡意识

欠缺死亡教育,我们也很避免去谈论这个话题,但是 你会发现,身上如果有这个死亡意识,就会格外的珍 惜自己的时间和生命,所以做事的时候会尽全力,有 什么事情立马做,不会有遗憾。半个小时的拖延意味 着离最后的时间点又近了半小时,牺牲了陪伴家人、 和朋友相处的半小时时间,所以**当你处在拖延的焦虑** 状态,是最浪费时间的,又不能带来快乐和其他成 果。希望这节课之后大家都有死亡意识,更加珍惜时 间和生命。 总结

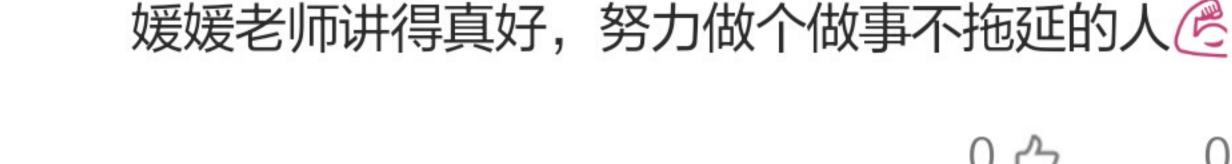
预告

这节课给大家提供了一些克服拖延的经验,10个方

-END-

下节课, 教给大家如何专注学习。

法+1个补充,希望对大家有效。



全部评论 (20)

发表评论...

kelly

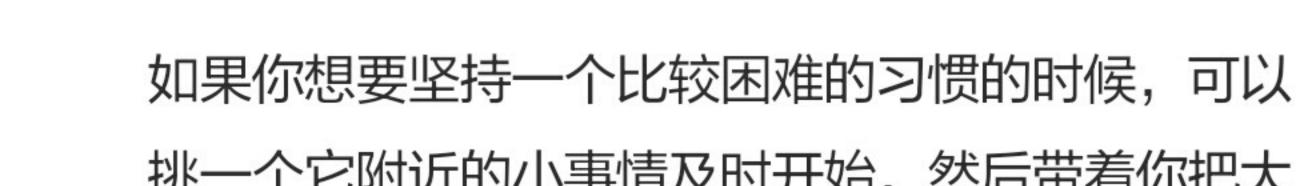
2018.06.30

2018.06.30

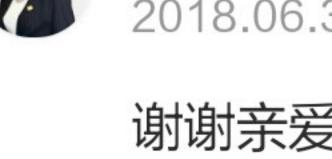
望星空

2018.06.30

真正的学霸,厉害! 佩服,佩服!



挑一个它附近的小事情及时开始,然后带着你把大 事情做完。 ركم 0 () [:::]



ركم 0

0 [;;]

0 [::]

平安娄月红13605563699 2018.06.30

谢谢亲爱的媛媛老师,很好的分享,大爱! [(V)] [(T)][(!)][(!)]