

大家好，这节课解决拖延症问题，主要分享拖延症带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，选择曲奇饼的人高达83.3%。因为他们高估了自己下周的自律性，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词。

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。他们需要的工作很简单，

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.....

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，如养成了锻炼的习惯、戒掉了烟酒和咖啡、吃饭变得健康了等。

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，然后带着你把大事情做完。**

4.给成就感分级别

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

有一天你选择了不玩游戏而是学习，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。

6.从喜欢的和能做的部分开始

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。任何伟大的作品都是从一堆烂文字开始的。

8.微量计划

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

