你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

现在你已经了解了对于成年人来讲，用任务来驱动学习的好处和必要性。我是在尽我所能，为你制造一个学习的良好动机。但是你知道，光有了动机还是不够的，你在后边的学习过程当中，很可能还会遇到别的问题。我们接下来就会谈在学习过程当中会遇到的其它问题。

你可能会说，对，我已经有动机了，我的确也有一些问题需要去解决，也有一些任务要完成。我也很想学完了之后去教别人。但是，我有拖延症，怎么办呢？

拖延症的表现与本质

你怎样得了这么时髦的病啊？是，最近的流行病就是拖延症了。我们上一次最后也提到过各方面不断有人确认说自己有这个拖延症。你要注意，拖延症当中的这个“拖延”两个字是一种表现。我们之前说过，对于医学要用结构主义的方法去认识清楚，拖延症这个病的学名叫注意力缺陷多动障碍。在拖延的这个表现之下，本质问题其实是注意力无法集中。如果你真有这个病，我会在下一次课内容当中为你讲怎么尝试去解决注意力不集中这个问题。我现在要让你知道的是，任务，还是任务，只有真正严峻的任务才能解决你的拖延问题。

关于拖延症，我希望你非常清楚地认识到两点。第一，任何人都有拖延症，只不过有些事他拖延，有些事他不拖延。因为一个人总不可能一直什么都不干嘛。第二，就算是自认为或者被别人认为有拖延症的人也没有被拖死，大家都还好好的活着呢。

关于第一点，任何人都有拖延症，有些事拖延，有些事他不拖延，那有的人可能会绞尽脑汁的去想反例。如果你是了解我许岑的人，你可能就会立刻说出，说你许岑就是一个反例，你许岑就没有拖延症。是，外边都在传说，说许岑没有拖延症，不但没有拖延症，而且做事患着另外一种病，叫提前完成症，简称叫提前症。说我做什么事都是提前完成的。你知道为什么会这样吗？就是因为我提前完成这些事，外界，也就是你们，你们会夸我，你们会说我好，你们说我好是我提前去完成这些事的重要因素，是一个强大的动力。我这个人表演欲望特别的强烈，可以说是我进步的最大的动力了。

可是你不知道的是，我私底下其实也有拖延的行为。比如说我妈让我给她修一张照片，说要发朋友圈。对于这种事，通常我是能拖就拖。我为什么要拖这件事呢？因为我觉得我妈让我给她修照片这件事就特别荒唐。而且，就算我给她很快的修好了，别人又不会夸我，对不对？我妈又不会发朋友圈的时候说，说这个事实，说我儿子给我修的照片，而且很快就给我修好了，她不会说这样的话嘛。她如果说这样的话，那就更荒唐了。

对于这件事，你可能会说，许岑，你这孩子不孝啊。你先等会儿。你更加想象不到的是什么呢？我妈后来看我在这件事上能拖就拖，总不理她，就去折磨我爸。说老许啊，你能不能帮我修修照片。我爸他不会修照片，但是好在他没有什么别的事要做，所以他就弄了个软件，在网上学了学怎么去修这个照片。现在你知道吗？我爸给我妈修照片，能把我妈修成天仙，老两口感情可好了。所以，你说我是不是名师啊。我无形之中给我爸制造了一个任务，这个任务驱动他学会了修照片，掌握了这个技能。我觉得我这个课讲的实在是太好了，非常的精妙，环环相扣。

我跟你讲，我私底下的这个表现，我是想让你知道，刚才我说关于拖延症，我们要非常清楚的认识的第一点，也就是任何人都有拖延症，有些事拖延，有些事不拖延，就算是我许岑也有拖延的表现。

接下来，我为你说明，我之前提到的第二点，就是那些自认为，或者被别人认为有拖延症的人最后也没有把自己拖死。对这件事，我有自己的一个评判标准。这可能你听起来是一个不太友善的一种评判方法，那些说自己有拖延症的人总有一部分是自己开车的吧，我觉得给车加油是一个判断一个人有没有拖延症的很好的标准。自己开车，有没有人每次都会拖到这个车彻底没有油了，注意是每次都会拖到这个车彻底没有油了，叫拖车来把自己的车拖到加油站去加油，有没有这样的人？你有没有见过这样的人？应该是没有这样的人吧。那既然没有这样的人，所以大家应该有一个共识，人之所以能做到拖延，就是拖延了也对自己影响不大。是，可能是有一些影响，但是总能混过去。真要是混不过去了，人们也就不拖延了。我现在需要你清醒一点，确认一下你拖延的那些事，被你拖延了是不是对你影响不大。如果是这样的话，其实你没有拖延症，只要你有一些是能够按时完成的事，你就没有拖延症。

很多人原来认为自己拖延是说，自己性格或者生活习惯造成的，想改正。没想到这么多年被一种病给耽误了，这种病我们之前提过它的名字，叫注意力缺陷多动障碍。说如果早知道这个病的话，可以吃药嘛，说早就可以吃药把这个病治好了。我是尊重科学的，我承认注意力缺陷多动障碍这个病的存在，虽然我自己没有这个拖延症，但是我对这个相关领域也做过一番研究，我注意到科学上对这种病症的描述当中有一条，是说真正患有注意力缺陷多动障碍的人能完成中学学业的就非常少。要说能完成大学学业的可以说是寥寥无几。所以，如果你已经大学毕业了，你就别犯懒了，你是没有拖延症的，事情没有你想象的那么糟糕。

将任务“严峻化”

想要解决这个拖延症，我说过了，任务，还是任务。只有对你来讲真正严峻的任务才能解决你的拖延问题。你要通过做成一件事来突破，然后形成习惯就可以了。

我们也在第二次课当中讲到兴趣和任务驱动学习的问题。人往往会在任务驱动的时候出现这个拖延的情况。我们一生当中不可能只做自己喜欢的事，怎么把自己不喜欢，却必须要做的事给做了，才是我们需要解决的难题。

你在工作当中，比如说要做一个报告，如果你对一个人报告，这个人还是你很熟悉的，是很亲近的人，跟你关系不错的人，你很有可能会拖延。如果这个人是你老板，那你的拖延可能就没有那么严重了。如果你要是对着200个人，2000个人来做这个报告，你想象一下，你还敢不敢拖延。再加上如果你做不成这个报告，你如果没有按期做这个报告，你会损失30万人民币，50万，你好好想想这个情况够不够严峻，它是不是一个严峻的任务。如果你没有给自己设置过这么严峻的任务，定期地向上千人交代，最好是隔天交一份报告的，这种严峻你可能需要一次这样的经验。

这个时候，你如果对我说，说许岑，我现在没有工作，请你告诉我，我该干点什么来定期向上千人交代呢？我怎么会有这样的机会呢？这虽然是个不情之请，好，我许岑对你负全责，我要告诉你，学习的目的是什么？当然是为了让自己更好。而这个更好可以是各方面更好。头脑的充实是很重要的，但是作为一个人，出来一亮相，让人最先看到的还是自己的肉体。一个人给人展示的形象，其实它比让别人花时间去了解你的内在是什么样的是更高效的。我们在这里面一直在谈做事的高效。如果你一上来一亮相，就能让人立刻喜欢你，觉得你不错，你知道这才是高效的。那总有认识你的人吧，这些人有没有上千个人呢？你要向所有认识你的人交代，这个任务对你来说还不够严峻吗？

西方人更注重自己的体魄，他们更喜欢运动，所以我们看那些老外，比如那些男的，一个个的胸大肌配八块腹肌，我们总是很羡慕。我也是一个爱美的人，我上大学的时候，坚持推过三个月的俯卧撑，我每天就推俯卧撑。后来我觉得我胸太大了，我就停止了练习。事情就是这么简单。健身可以说是刻意练习非常有代表性的一种活动，你要在你的身体上增加哪块肌肉，你只要重复做一些动作就可以了。如果你想在你的身体上减少什么，同样的，你也只要重复做另一些动作就可以了。比如说我要有一对胸大肌，就推俯卧撑嘛。我每天只要做几十个俯卧撑，三个月之后我被自己吓一跳。

设定小目标，形成惯性

可是很多人，即便是做俯卧撑也坚持不下来，那这种坚持不下来，很大可能就是你设置的目标是有问题的。你总想着，我要有一个健硕的体魄。是，我还想当亿万富翁呢。这种目标设置它是有问题的。王健林不是跟我们提过小目标吗，我觉得他的方法是对的。练习它一定伴随着一定程度的痛苦，只不过有些人他的长期目标非常明确，别人觉得他过程很苦，他自己不觉得苦，他就能坚持下来。长期目标如果它太长了，太宏大了，会增加这个过程当中的痛苦。

那你不妨先不要想着最后的结果，什么胸大肌呀，八块腹肌，你可以先做一个小游戏。做俯卧撑第一天推5下，第二天推6下，以后每天增加一下，这样就可以了。这是设定小的目标，把你大的目标细化成一个每天可以坚持完成的事情。完不成就不行。如果你总觉得舒适，那就不是学习，不是练习。如果每天只比前一天多做一个俯卧撑，这没有太苦吧。那三个月之后，你就可以出来吓唬别人了，这件事听起来难道还不够过瘾吗？

你又说了，人家是个姑娘，总不会每天做俯卧撑吧。好，我来布置一下任务。男的每天比前一天多做一个俯卧撑，女的每天比前一天多做一个仰卧起坐。三个月之后，你可以带着一副精致的身板。你又想我了，说许老师，你在哪里啊？我现在可以提前告诉你，接下来你要做什么。

接下来我建议你去学一些找到感觉就能掌握的一些技能。比如像游泳，或者骑自行车。你要是不会这两样技能的话，你可以先去学习它们。什么叫找着感觉就能掌握呢？比如说你一旦学会了换气，你就会游泳了。很多人他能憋着气在水里边游几下，但是他不会换气，他就游不远。一旦你会换气了，其实他就是一口气的事。一旦你找到这个感觉了，就会游泳了。一旦你掌握好平衡，掌握好平衡的感觉，你就会骑自行车，而不会摔倒了。你要先去学一些这种技巧性比较强的东西来增强自己的信心。

当然，还有一些东西是需要大量的重复产生质变的东西，比如说读书，你看一本书你是体会不到那种变化的，那这种东西你可以往后放。你要先去弄那种技巧性强的东西，然后再去做像读书这样的事。你可能要看几百本书，才能觉得自己对知识的掌握有了一个全新的高度。那读书是一个需要大量重复产生质变的东西。这里边的重复是说看书这件事，这个行为，而不是重复的去看某一本书。

一个孩子可以漫无目的的去看各种书，甚至是闲书。那对于一个成年人来讲，尤其是像我们工作繁忙的成年人，要读的书一定是要针对急需解决的某项课题或者是任务去读这个书。成年人读书一定要学会速读，不能再精读了。什么是精读？精读就是一字一句的从头读到尾。速读的意思，你注意，注意这个行为，抓起一本书，先去看目录，如果没有对自己升级知识有用的篇章标题。你没有看到这样的标题，你就直接把这本书扔掉。看到对自己可能有用的那些目录当中的标题，你再去看那一章的内容。看了两眼你发现又没什么用，是个误会，那你再把这本书扔掉，不断这样去做，找到对自己真正有用的书本当中的内容，你一天下来甚至可以翻过十几本书。那我在英国读硕士的时候就是这样看书写论文的。那还是英文的学术书籍，我一天也能读上个十本八本。

小结

那总结一下这次课，我在尝试解决你的拖延问题。这个问题是不太容易解决，要解决它之前你要先认清一个事实，就是任何人都有拖延的表现。给自己设置一个真正严峻的任务，用小的目标去解决拖延的问题。我也为你指出了从整治自己的身材开始，设定小目标，通过做成这件事来突破，然后形成一种惯性。逐渐去学习一些技巧性比较强的东西，先来增强自己的信心，最后再去做那些需要由量变产生质变的事情，那可能整个这个过程算是高效的了。

我甚至在这次课为你布置了任务，你还记得吗？如果你是一位男士，每天比前一天多做一个俯卧撑；如果你是一位女士，每天比前一天多做一个仰卧起坐。我不是总单纯地跟你讲理论的，你可以现在立刻着手去改变自己。

当然，你不要忘记，在拖延这种表象背后真正核心问题是注意力无法集中。我在下一次课会为你好好讲讲，怎么样去改善注意力不集中的问题。