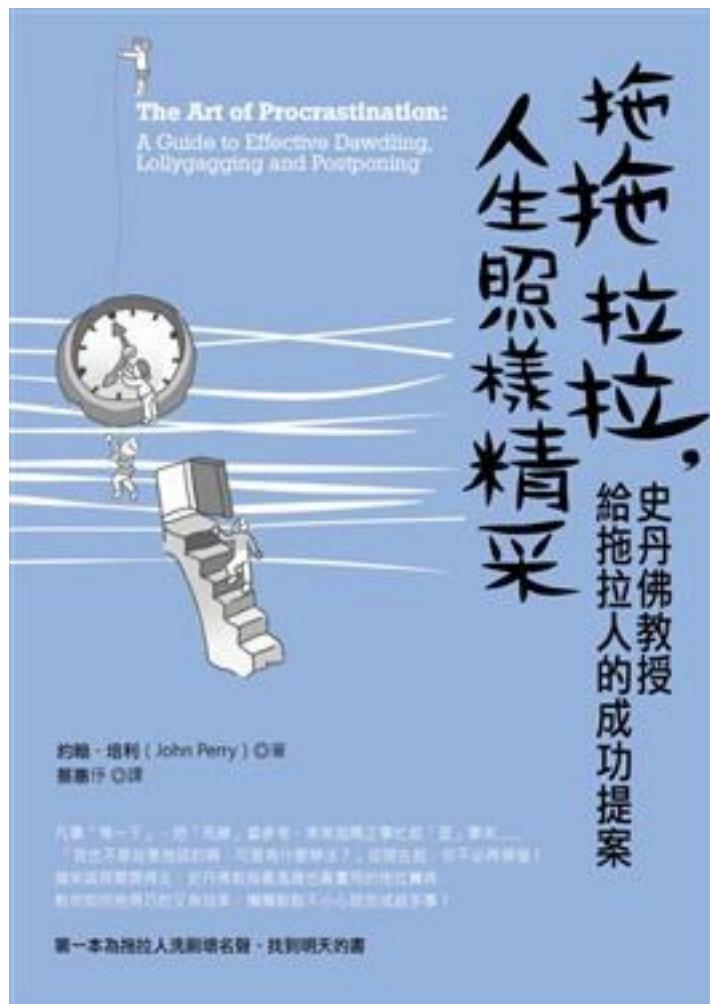


拖拖拉拉，人生照樣精采



[拖拖拉拉，人生照樣精采](#) [下载链接1](#)

著者:John Perry

出版者:臉譜出版

出版时间:2012-9-25

装帧:平装

isbn:9789862352120

後天才要完成的事，幹嘛明天就開始做？

為拖拉人洗刷壞名聲的第一書！

搞笑諾貝爾獎得主、史丹佛王牌教授教你如何成為快樂又成功的拖拉人！

你是個愛拖延的人嗎？

你是否對自己這個習慣深感罪惡？

你曾經努力告別拖拉，卻總是失敗嗎？

恭喜你！讀完本書，你將從此不必再心煩，抬頭挺胸地高喊「我是拖拉人」吧！

「告別拖拉」、「別『拖』壞你的人生」、「克服拖延惡習」、「拖延是成功最大的絆腳石」……諸如此類的陳腔濫調，你一定聽膩了，也免疫了吧？

這一次，讓同為拖拉一族的史丹佛大學退休教授約翰．培利，帶你一起宣讀最實用有最有趣的拖拉宣言：

◎拖拖拉拉不是罪——「我就是拖拉人！」

讀了你的文章後，我終於能抬頭挺胸，了解自己雖然老是拖拖拉拉，卻也完成了非常多的工作，是個有用的人，也終於生平第一次鼓起勇氣，叫我的兄弟閉嘴然後滾蛋。對了，我已經七十二歲了。

晉身成功拖拉人的第一步就是承認，如果正視自己的拖拉本質、順應拖拉做調整，就能變得更有效率、迅速完成更多事情！

◎看穿事情真相、調整步調，讓節奏掌握在自己手中！

人們經常認為有些事情絕對不能拖，因此給自己造成巨大的壓力。那些事情通常有兩種特徵：一、看起來有明確的期限（實則不然）；二、看起來無比重要（其實一點也不）。唉，我們的生活中就是充斥著重要性被誇大的工作和虛假的死線（攤手～），放輕鬆點，慢慢來，還原每件事情的真實樣貌，就能丟掉許多不必要的煩憂，找出最適合自己的生活步調！

◎學會「拆」事情，跟「一事無成」說byebye！

如果你經常不小心拖延，也許你會沮喪地覺得自己「什麼事也沒做」，但若是回頭深思一下，其實你會發現自己做了很多事，只是都不是最要緊的事罷了。所以呢，不要覺得自己很沒用，你需要的只是學會如何列出待做清單的順序而已。先把大到嚇人的工作拆解成一個個小任務吧。這樣一來，你就會在完成每件小事後得到莫大的成就感，日復一日，完成大事的日子就不遠啦！

拖拖拉拉不是罪也不是壞習慣，只是許多拖拉人還沒有找到和這個特質的相處之道而已。掌握書中提出的一些小技巧，你就可以今天拖過明天，在拖拖拉拉中不知不覺完成很多事，成為活出自人生的快樂拖拉人！

咦！你又來不及交出某份報告啦？

欸，沒關係，先翻開本書看下去吧！這將是你唯一不想拖延的一件事！

作者介紹：

約翰・培利

約翰・培利於一九六八年獲得美國康乃爾大學的哲學學士，此後曾任教於加州大學洛杉磯分校（UCLA）和史丹佛大學等多所名校。二〇〇八年於史丹佛大學榮譽退休後，在加州大學的河堤分校講授哲學課程。他在網路上發表的一篇關於〈結構性拖延〉（Structured Procrastination）的論文，受到廣大的迴響，並讓他獲得二〇一一年的「搞笑諾貝爾獎」，本書的內容即是建立在該篇論文的基礎之上發展而成。

目錄

致謝 7

導論 拖拖拉拉的迷思 13

一旦我們了解自己就是所謂的結構式拖拉人，我們不僅會提升自信，同時我們完成工作的能力也會多少有所改善。

第一章 什麼叫作「結構式拖拉」？ 21

所有拖拉人都會拖延這拖延那的，而「結構式拖拉」就是一門將這個壞習慣轉化為你做事動力的藝術。……拖拉人很少什麼事都沒做，只不過他們做的是相對不重要的事情而已。

第二章 追求完美的拖拉人 29

拖拉人的完美主義，和是否真的把事情做得完美或者近乎完美無關，而是用你接下的工作去餵養你的幻想，想像自己會把事情做得完美或超棒。

第三章 拖拉人的必備工具——待做清單 43

每日待做清單的主要功能在於，讓拖拉人體驗每做完一項任務就可以在清單上打個勾勾的感覺。在清單上項目旁的小框框內打勾，或是豪氣干雲地打個叉，都可以帶來心理上的激勵。

第四章 找到你的節奏 53

到底是拖拖拉拉導致憂鬱，還是憂鬱使人拖拖拉拉，我實在不曉得。不論哪個先來，都會提高兩者的強度。

第五章 和電腦當好朋友 61

多次失敗後我想出了一個小技巧，……我盡量只在確定有自然事件會打擾我，進而打破網路魔咒的時候才開始上網。

第六章 來自水平式組織人的請求：請正視我們的存在！ 73

其實，我就是個百分之百水平式組織人。我喜歡把待完成的所有資料全攤放在眼前的平面上，如此一來所有資料都映入眼簾，提醒著我繼續完成它們。

第七章 與敵人攜手合作 83

向來與我合作的對象都不太會強人所難。只要一有工作來，他們就自動自發地開工。而我這人奉行的其中一條原則便是，絕對不要重覆做其他更有能力的人已經在做的事情。

第八章 拖拉人獨享的額外福利 91

其實拖拉人還是完成了很多工作。只要再搭配上良好的自我欺騙技巧，伴隨一點操控自己的意志力，你就能成為更優秀的拖拉人。

第九章 拖拉人真的很白目嗎？ 101

為什麼大家老是言行不一？為什麼大家不能乖乖遵守常規就好？「把鏡頭拉遠一點吧，一切很快就會走到終點，太陽即將爆炸。」

第十章 聽哲學家談拖拉 109

我們有沒有可能在潛意識中領會了一些哲學洞見，從而導致我們在現實生活中拖拖拉拉？有的話還滿酷的，我不確定是不是真的有，但尋找的過程應該也頗有趣的。

第十一章 意味深長的結論 121

結構式拖拉人可能不是地球上最有效率的人種，但倘若放任他們的思緒漫天遍野地遊走，他們就可能成就一些在循規蹈矩的情境之下無法完成的事。

附錄 如何踢除拖拖拉拉的習慣？ 125

(閱讀以下內容，風險自行負責)

· · · · · (收起)

[拖拖拉拉，人生照樣精采](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

结构式拖拉

效率

哲学

闲书

生活

有趣

[拖拖拉拉，人生照样精彩](#)

评论

'_>`

教授如果能深入结构式拖拉的功能~可能会让这本书更吸引人一点

结构性拖延

了解自己就是個拖延症患者WWW不再用批判的眼光去審視，而是去想如何有效控管自己的拖延。就算擁有拖延症，人生也能照樣精彩，完成的事情也能很多很多！

原来我是“结构式拖拉+水平式组织”人士，还不错～

[拖拖拉拉，人生照樣精采](#) [下载链接1](#)

书评

在这本书开篇，作者提到他并不是“结构化拖延”的始创者，至少几十年前Robert Benchley就做过这种事情了。于是Google了一下这位Robert Benchley，果然找到了他在1930年写的一篇拖延弃疗病例。
简单翻译一下，作为这本书的补充/替代阅读材料吧。【反正我写的东西从来也没人看..

这本小书终于跟大家见面啦！在翻译和出版的过程中，每次跟编辑MM提起它，我们都会不由自主地微笑起来，在我们心里，它是个无比可爱的作品。上市这几天来，看到大家在微博上热情的推荐和转发，也都是带着笑意，欢乐多多。一本谈拖延症的薄薄小书，为何如此招人爱？我觉得原因...

首先，当你打开这本书之前，卤煮希望你确定一件事，那就是你并不是抱着“我要治好我的拖延症”的心态去看的。关于拖延症的书有很多种，其中可以分为两类，一类是让

你治疗的，譬如如果你已经点开了这篇书评你一定已经很熟悉的《拖延心理学》，另一种便是让你放弃治疗的，譬如这...

刚读完约翰·佩里的《拖拉一点也无妨》，拖延到现在都没有睡的我觉得有必要来写一篇读后感。

正如作者在后记里说的，写这本书的目的不是让拖延症患者改掉拖延症，而是让他们感觉好一点儿，当然包括他自己。

作者就是一位重度拖延症，流露于字里行间的拖延症气息让同为拖延...

这种书特别适合看电子版，我是在上下班的地铁车厢里享受完了整本书。估计整个阅读过程我的形象让不少人心里犯嘀咕：一个人聚精会神地对着手机屏幕傻笑，还时不时露出恍然大悟的表情……

所以说，这种轻松的读物才应该在电子阅读器上被轻松地一笑而过。顺便吐槽下，大部头的书...

读完了《拖拉一点也无妨》，我立刻把欠泽阳的活快要干完了（还差1%，明天交货），因为看了书就得用吧？其实这本书说的还是列清单法，但和我以前所列的清单有所不同，把“不要做啥啥啥”也列进去，这样的提醒还是有效的。书的内容不算太多（我读的电子版），读起来没有压力，战...

寫在前面的話 =====

寫這篇小文的時間，距離我讀這本書已經有不短的時間了。當初讀書的時候沒有記筆記，寫作的過程中也沒有回去參考原書。文中僅僅最后一部分與原書緊密相關，其他部分為自己閱讀“拖延癥”主題圖書的心得。以上。人為什麼會拖延？ =====
一件事情會...

这本书内容短小精悍，作者语言又很轻松诙谐，所以非常易读，连我这种不太爱看书的人也很快的读完了。当然还有另外一个原因，那就是，有更重要的事需要我去做……完了，我成结构化拖延者了，哈哈。

刚开始读这本书时没觉得怎样，可读过几页之后发现，天哪，要不要共鸣这么多，...

Not All procrastination are unproductive ! 1. Do not listen to advice from people who

do not suffer from procrastination 2 Do not sit around feeling bad because you lack willpower 3 Avoid perfectionism 4 Learn how to be less annoying to the n...

这本书比较早了，后来又在逻辑思维里听罗胖推荐过，再后来才决定看一看。看之前已经知道大概内容了，这个老头儿的角度还是挺有意思也挺实在的，看看没有坏处。老头儿说“不必追求完美”，只要“完成”或者“比完美差那么一点”就可以了。个人结合自己和身边人的例子，深以...

有些读者似乎对本书没有提供详细的、系统化的防拖方法相当不满。不过，所谓系统化方法是什么呢？是指手把手、按部就班地指导一个人如何做事吗？事情因人、因时而异，岂有通行天下的指导方法。想要一劳永逸的得到指导，恐怕只有自卖为奴这一条路了。另一些读者，似乎得到某种...

后天能做的事情，就别赶着明天做了。真没想到马克·吐温也能说出这种话。看来作者的“结构化拖延法”的概括真的是很准确也很具有代表性。结构化拖延者有很多共同通病，稍微总结一下有以下几种：1. 会自欺欺人，自我安慰。2. 是完美主义者有时一件事没有...

用2个小时读完这本书，作为长期战拖的人来说，还是有必要分享几句自己的感受：
1.这本书不是要教给你防止拖延的方法，而是让你明白当拖延发生时，如何做会在心理上找到安慰。2.本书所说的「结构化拖延症法」，是有其局限的：
①仅适合拖延一些不重要的事情，如果是真正...

马克·吐温说：“后天能做的事，就别赶着明天做了。”拖沓并没有阻碍他成为短篇小说之父，同样，美国斯坦福大学的荣誉客座教授、当代哲学家约翰·佩里在思考、写作、授课的同时，还主持着一档粉丝无数的广播节目《哲学清谈》。作为一个资深拖延者的他，把其拖延秘诀的口号做成...

“没事拖一拖，生活乐趣多”。朋友，上面这句“不负责任”的话可不是我说的。我是个低调的拖延症患者，最多只会心里默默嘀咕，不会白纸黑字写出来。写出这句话的人是斯坦福大学的哲学教授约翰·佩里，他不仅是哲学家，还是个资深拖延症。很多年前，他写了一篇名为《结构化...

[拖拖拉拉，人生照樣精采](#) [下载链接1](#)