

安师大附中 心晴驿站



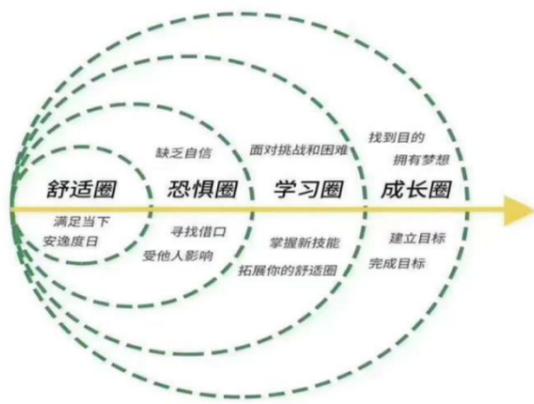
XIN QING 第四十七期

安徽师范大学附属中学

学生发展指导中心 编辑



认知世界三个区：舒适区、学习区、恐慌区。美国人 Noel Tichy 提出的理论，图里的三个区可以表示为你想学习的事物的等级：



最里面一圈“舒适区”，对于你来说是没有学习难度的知识或者习以为常的事务，自己可以处于舒适心理状态。

中间一圈“学习区”，对自己来说有一定挑战，因而感到不适，但不至于太难受。

最外面一圈“恐慌区”，超出自己能力范围太多的事务或知识，心理感觉会严重不适，可能导致崩溃以致放弃学习。

1、心理学上的定义

心理学研究说，人类对于外部世界的认识可分为三个区域：舒适区 (comfort zone)，学习区 (stretch zone) 和恐慌区 (stress zone)。

在舒适区我们得心应手，每天处于熟悉的环境中，做在行的事情，和熟悉的人交际，甚至你就是这个领域的专家，对这个区域的人和事感觉很舒适。但是学到的东西很少，进步缓慢，而且一旦跳出这个领域，面对不熟悉的环境及变化，你可能会觉得有压力，无所适从。

学习区里面是我们很少接触甚至未曾涉足的领域，充满新颖的事物，在这里可以充分的锻炼自我，挑战自我。比如，生活中，换一条上班的路线；学习中，接触另一个专业的书籍；工作中，切换到另外一个岗位。

恐慌区，顾名思义，在这个区域中会感到忧虑，恐惧，不堪重负。比如在公共场合演讲，或者从事一些危险的极限运动。

2、你在哪个区域？

你是否感觉生活很轻松，工作上没有压力？你是否处于舒适的生活状态中，并且不想做出改变？如果是，那么你可能处于舒适区中。你是否每天都充实？是否经常花时间来学习？是否觉得自己在不断的成长和进步？如果是，那么你可能处于学习区中。如果你感觉到压力很大，疲惫不堪，那么你可能处于恐慌区中。

事实上，由于每个人性格喜好各有差异，各个区域之间的界线并不是绝对的，比如，蹦极对我来说属于恐慌区，但是可能位于你的学习区之内。

在舒适区中，我们往往觉察不到任何压力，并且没有强烈的改变欲望，忽视环境的变化，放松对自己的要求，温水煮青蛙的实验相信大家了然。

心理学研究结果表明：只有在“学习区”内做事，人才会进步。尝试新鲜事物，探索未知领域，能开拓思维和视野，激发潜力。

如果现在的你在恐慌区，那么首要就是要建立自信，克服恐惧和忧虑，马克吐温：“我曾经有很长一段时间生活在恐惧之中，但是事实上大部分我所忧虑的事情并没有发生”。很多事情其实很简单，只是我们在思想上把他们复杂化、困难化了。

3、扩大舒适区

想扩大舒适区，前提是能够主动的跨入新的学习区，并把学习区转化为你的舒适区。舒适区可能让我们沉迷其中，难以自拔，因此跨出舒适区需要勇气，需要自信，需要作出改变。

一个人成长的过程，就是舒适区不断扩大的过程，每次你去尝试新的挑战，你就能对一件新的事情感觉适应和舒服，不再紧张害怕。所以，如果有什么事情让你感觉不舒服，让你感觉紧张，不要回避它，做你应该做的事情，不要做你想做的事情。突破了，你就又长大一圈；退缩了，你就还呆在以前的小圈子里。

“最让你不舒服的话，是对你最有帮助的话；最让你不舒服的人，是你最该感谢的人。”如果你每天都做一件让自己不舒服的事情，一年下来，你就能获得脱胎换骨的改变。改变来自于舒适区的扩展。

习惯是能改变的，一个人只要坚持四周就能改掉一个习惯，或者培养出一个习惯。

寻求改变，突破自我，未来才会更好。

我们都知道舒适区会让一个人懒惰，永远不知道努力工作是什么感觉，走出舒适圈，舒适区的人总是害怕承担太多的责任和痛苦，但也会影响他们的生活，那么如何快速走出舒适区呢。

1、意识到你的舒适区之外有什么。

画一个圈子，把你认为值得做但不敢做的事情写在圈子外面，写下让你感到舒服的东西。这样做不仅可以让你清楚地知道你的舒适区之外有什么，还可以让你更清楚地知道你的舒适区里有什么。

2、弄清楚你想克服和克服什么。

列出一个让你不舒服的清单，然后再深入一点。记住，你想克服的主要情绪是恐惧。这种恐惧是如何在每种情况下体现出来的？描述非常具体

你害怕在社交场合向别人介绍自己吗？如果是这样，为什么会这样？是因为你对自己的声音缺乏信心吗？还是你的外表让你感到不安全？还是害怕被别人忽视？

3、学会习惯让你不舒服的东西。

走出舒适区的方法之一就是不断扩大你的舒适区。设定一个目标，不要逃避让你不舒服的事情。

让我们继续以社交场合与人交往为例。对于一个你刚认识的人来说如果你开始觉得和这个人交流让你感到恐慌和不舒服，最好试着和他交流一段时间，而不是像以前那样迅速逃离你的舒适区。如果你和他们相处得足够长，训练得足够多，你就不会感到那么不舒服。

4、把失败当成老师。

我们中的许多人如此害怕失败，以至于我们宁愿什么都不做，也不愿为梦想再试一次。

对此，我们要做的就是将失败当成老师。你从这段经历中学到了什么？如何将从这段经历中学到的经验应用到下一次冒险中，提高成功的概率？你知道，很多成功人士在成功之前都失败过很多次。

5、要想走出舒适区，需要慢慢来

不要想着一下子就能迅速跳出你的舒适区，这只会让你感到不知所措，再次逃回你的舒适区。你必须一步一步地克服恐惧。如果你想在公共场所发言，你现在需要抓住每一个在小组里发言的机会。你甚至可以在家人和朋友面前练习演讲。

6、多和喜欢冒险的人在一起。

这一步没有什么可替代的。如果你想做一件事，变得擅长，你必须和正在做这件事的人待在一起，向他们学习。毫无疑问，他们会影响你的个人行为。

7、当你试图找借口时，要诚实地面对自己。

不要这么说：哦，我现在没有时间这么做了。相反，你需要对自己诚实，说：我害怕这样做。

不要给自己找借口，要诚实地面对自己。这样你就可以更好地面对困扰你的事情，提高你进步的可能性。

8、知道如何让你从舒适区受益。

在公共场所说话的能力对你的个人成长和职业发展有什么好处？写下这些潜在的好处，让它们作为你在前进过程中克服恐惧的动力。

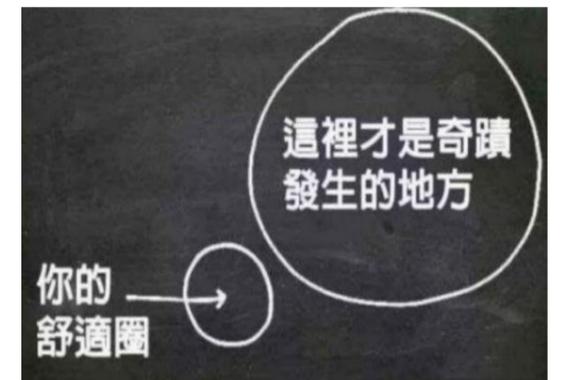
9、不要把自己当回事。

当你犯错时，学会自嘲。冒险不可避免地会带来失败和挫折，这往往会让你在别人眼里显得可笑。当别人拿自己开玩笑时，不妨学会自嘲，不要把自己当回事。

10、专注于乐趣本身。

学会享受走出舒适区的过程。走出舒适圈，享受发现自己被忽视的事情的乐趣。

走出舒适圈的十种方法





职业生涯规划 (career planning) 也叫“职业规划”。是指针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定, 确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。换句话说, 职业生涯规划要求根据自身的兴趣、特点, 将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置, 选择最适合自己的事业。职业定位是决定职业生涯成败

的最关键的一步, 同时也是职业生涯规划的起点。

职业规划最重要有两个主要目的: 第一个目的是找到适合自己的工作, 找工作最重要的就是要人岗匹配, 适合自己。每个工作都有长处和短处, 每个人都有优势和劣势。

分析、定位是职业生涯规划的首要环节, 它决定着个人职业生

涯的方向, 也决定着职业生涯规划的成功。求职之前先要进行职业生涯规划, 进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。先要弄清自己想要

干什么、能干什么, 自己的兴趣、才能、学识适合干什么。可以通过可靠的量表工具

的测量, 评估职业倾向、能力倾向和职业价值观, 这是职业生涯规划的基础。职业规划就是根据测评结果的各项指标, 以及自身的学历、经历、能力, 了解一个人的内在、外在优势, 并且把这些优势整合在一起, 作为职场上打拼的核心竞争力。然后, 由咨询师根据南北市场、行行业业的千千万万个职位, 进行分析, 找到这个人岗匹配的匹配点, 也叫职位切入点。

第二个目的是为了通过规划求得职业发展, 制定出今后各个阶段的发展平台, 并且

拿出攻占各个平台的计划和措施, 然后由咨询师对切入点的所在的市场状况、行业前景、职位要求、入行条件、培训考证、工作业务、薪酬提升、行业英语等运作进行详细的指导, 如: 要上每个平台, 需要多长时间、补充哪些知识, 增加哪些人脉等, 而自己则沿着主干道去充电, 几年后成为业内的精英, 从而使自己的薪水和职位得到升华。

你做好职业规划的准备了么—— 职业规划的主要目的

比尔·盖茨的五把抽屉钥匙

在美国内华达州麦迪逊中学 2001 年的入学考试中, 有这样一道题: 世界首富比尔·盖茨的办公桌上有 5 只带锁并贴有标签的抽屉, 它们分别是财富、兴趣、幸福、荣誉、成功。可是盖茨一直只随身携带其中的一把钥匙, 其他的钥匙都锁在抽屉中, 那么请问, 其中哪一把钥匙是盖茨随身携带的? 剩下的 4 把钥匙锁在哪一只或哪几只抽屉里?

一位刚移民到美国的学生正好赶上这场考试, 当他看到这个题目后, 感到不知所措了, 因为他实在不清楚这道题到底是一道英文题还是一道数学题。等到考试结束后, 他去问他的担保人, 也就是该校的一名理事。担保人对他讲, 那是一道智能测试题, 书本上没有这样的内容, 也没有标准答案, 每个学生可以按照自己的想法随意作答, 老师有权按照他自己的观点评判分数。

据说有一位聪明的同学登上了美国麦迪逊中学的网页, 他在该网页上发现了比尔·盖茨给该校的回函。函件上写着这么一句话: 在你最感兴趣的事物上, 隐藏着你人生的秘密。

美国的一些心理学家所做的一项归纳研究, 也验证了比尔·盖茨的这一观点。他们找了 20 个刚大学毕业并决定做自己喜欢的工作的人; 另外也找了同样学历和年龄, 决定先投身热门行业, 等赚到钱后再做自己喜欢的事情的 20 个人。二十年后, 在两个对照组中发现, 做自己喜欢的工作的 20 个人中, 有 18 个成为了百万富翁, 而后者只有一个成为百万富翁。

在这个世界上, 每个人都在追求着成功、幸福、荣誉和财富, 当你必须做出唯一选择的时候, 你会发觉, 自己的兴趣往往比名利、地位更重要。

只要稍微留心一下就会发现, 几乎所有成功者的身上, 都有一个共同的特点, 那就是, 他们都是在自己熟悉并擅长的领域中做自己喜欢的事情。换言之, 一个人如果能够在自己最擅长的领域中做自己喜欢的工作, 那么他成功的概率将会大大提高。有统计显示, 仅有 30% 左右的人由于他们能清楚认识自己, 在自己最擅长的领域中发展, 将自己的命运掌握在自己的手中, 因此, 他们把自己的优势最大限度地发挥了出来。他们也理所当然地获得了应有的成绩; 与此恰恰相反, 有 70% 左右的人由于对自己没有彻底的认识, 不知道自己的特长在哪里, 总是被动地在自己不擅长的行业中做着不一定擅长的事, 这些人当然也就很难发挥自己的潜力, 很难成就大事。

总之, 任何一个人, 只要能够听从心灵的召唤, 积极主动地选择工作, 坚持做自己喜欢的事情, 终会获得最大限度的成功; 而被动地做自己不喜欢的东西, 即使是热门行业, 也很难有所作为。



成功是可以复制的, 而一般的人不成功的原因主要在于没有去“复制”, 根据心理学的原理, 这个世界上, 任何人的成功都是可以复制的, 因为每个人都有相同的神经系统, 只不过我们每个人的神经系统使用程度不一样而已, 如果要更快的成功, 就要复制成功人士的思维模式和行为模式, 这样就可以帮助我们更快的迈向成功!

要复制成功, 首先就要复制成功者的“信念”, 我们之所以没有采取和成功者一样的行动, 就是因为我们还不太相信, 因为不太相信, 所以做事情时就做的不够彻底, 或者碰到问题时就主动放弃了, 所以因为信念不足而中途放弃而导致失败的人大有人在。

其次, 要复制成功者的策略, 策略就是做事的先后顺序, 是一种思维模式, 更是一种行为方式, 有时候我们做了和成功者一样多的事情, 但还是没有成功; 不为什么, 只是因为我们的先后顺序错了, 在错误的时间做了对的事情, 结果也是错的。

第三个要复制的是成功者的肢体动作, 透过积极向上的肢体动作, 给自己带来持续不断的动力来源, 肢体动作其实就是一种行为方式或者是行为习惯, 因为有了正确的行为方式, 所以在最短的时间内完成了应该帮的事情, 所以成功了。

其实成功的道理大家都是懂的, 只是很少人愿意照着去做, 因为我们往往自以为是的认为成功太难了, 或者是对自己所做的事情没有太大的信心, 心里往往会问“这样做有用吗?” 因而没有采取行动不采取行动, 就不会产生结果

我们都在讲着别人的成功故事, 为什么不想自己就是那个主角呢? 所以我们要改变这种状况, 就要开始“复制”, 复制他们的信念、策略、肢体动作, 这样我们才会成为成功的主角。

成功是可以“复制”的

詹天佑，字眷诚，江西婺源人。1861年(清咸丰十一年)出生在一个普通茶商家庭。儿时的詹天佑对机器十分感兴趣，常和邻里孩子一起，用泥土仿做各种机器模型。有时，他还偷偷地把家里的自鸣钟拆开，摆弄和捉摸里面的构件，提出一些连大人也无法解答的问题。1872年，年仅十二岁的詹天佑到香港报考清政府筹办的“幼童出洋预习班”。考取后，父亲在一张写明“倘有疾病生死，各安天命”的出洋证明书上画了押。从此，他辞别父母，怀着学习西方“技艺”的理想，来到美国就读。

在美国，出洋预习班的同学们，目睹北美西欧科学技术的巨大成就，对机器、火车、轮船及电讯制造业的迅速发展赞叹不已。有的同学由此对中国的前途产生悲观情绪，詹天佑却怀着坚定的信念说：“今后，中国也要有火车、轮船。”他怀着为祖国富强而发奋学习的信念，刻苦学习，于1867年以优异的成绩毕业于纽海文中学。同年五月考入耶鲁大学土木工程系，专攻铁路工程。在大学的四年中，詹天佑刻苦学习，以突出成绩在毕业考试中名列第一。1881年，在一百二十名回国的中国留学生中，获得学位的只有两人，詹天佑就是其中的一个。

回国后，詹天佑满腔热忱地准备把所学本领贡献给祖国的铁路事业。但是，清政府洋务派官员迷信外国，在修筑铁路时一味依靠洋人，竟不顾詹天佑的专业特长，把他差遣到福建水师学堂学驾驶海船。1882年11月又被派往旗舰“扬武”号担任驾驶官，指挥操练。1883年，中法战争爆发，第二年，蓄谋已久的法国舰队陆续进入闽江，蠢蠢欲动。可是主管福建水师的投降派船政大臣何如璋却不闻不问，甚至下令：“不准先行开炮，违者虽胜亦斩！”这时，詹天佑便私下对“扬武”号管带(舰长)张成说：“法国兵船来了很多，居心叵测。虽然我们接到命令，不准先行开炮，但我们决不能不预先防备。”由于詹天佑的告诫，“扬武”号十分警惕，作好了战斗准备。当法国舰队发起突然袭击时，詹天佑冒着猛烈的炮火，沉着机智地指挥“扬武”号左来右往；避开敌方炮火，抓住战机用尾炮击中法国指挥舰“伏尔他”号，使法国海军远征司令孤拔险些丧命。对这场海战，上海英商创办的《字林西报》在报道中也不得不惊异地赞叹：“西方人士料不到中国人会这样勇敢力战。‘扬武’号兵舰上的五个学生，以詹天佑的表现最为勇敢。他临大敌而毫无惧色，并且在生死存亡的紧要关头还能镇定如常，鼓足勇气，在水中救起多人……”

从战后到1888年，詹天佑几经周折，转入中国铁路公司，担任工程师，这是他献身中国铁路事业的开始。刚上任不久，詹天佑就遇到了一次考验。当时从天津到山海关的津榆铁路修到滦河，要造一座横跨滦河的铁路桥。滦河河床泥沙很深，又遇到水涨急流。铁桥开始由号称世界第一流的英国工程师担任设计，但失败了；后来请日本工程师实行包工，也不顶用，最后让德国工程师出马，不久也败下阵来。詹天佑要求由中国人自己来搞，负责工程的英国人在走投无路的情况下，只得同意詹天佑来试试。

詹天佑是一个认真踏实的人，他分析总结了三个外国工程师失败的原因后，身着工作服与工人一起实地调查，精密测量。夜晚，借着幽暗的油灯，又仔细研究滦河河床的地质构造，反复分析比较，最后才确定桥墩的位置，并且大胆决定采用新方法——“压气沉箱法”来进行桥墩的施工。詹天佑果然成功了，滦河大桥建成了。这件事震惊了世界：一个中国工程师居然解决了三个外国工程师无法完成的大难题。



心理书籍推荐

《青少年最重要的六个决定》

作者：[美] 肖恩·柯维
出版社：中国青年出版社

作者肖恩·柯维，哈佛大学MBA、世界一流生活领导力权威机构富兰克林·柯维公司副总，是一位赢得国际声望的领导才能权威和导师。他曾任职于迪洛特塔区顾问公司、特密尔克罗投资公司和迪士尼公司，是广受年轻团体与成人团体欢迎的演讲家。

《青少年最重要的6个决定》从全球千名青少年调查问卷中统计出这众望所归的六个问题，通过真实案例引导年轻人一起探索解决这六个问题的答案，本书当之无愧是每一位青少年渴求的典藏之作。年少时的素质培养几乎决定了人的一生的。先做出正确决定的你，当然成功。



詹天佑初战告捷后，立刻遇到了更为严峻的考验。1905年，清政府决定兴建我国第一条铁路京张铁路(北京至张家口)。英俄都想插手，由于中国人民的强烈反对，他们的企图没能得逞。英俄使臣以威胁的口吻说：“如果京张铁路由中国工程师自己建造，那么与英俄两国无关。”他们原以为这么一来，中国就无法建造这条铁路了。在这关键时刻，詹天佑毫不犹豫地接下了这个艰巨的任务，全权负责京张铁路的修筑。消息传来，一些帝国主义分子及英国报刊挖苦说：“中国能够修筑这条铁路的工程师还在娘胎里没出世呢！中国人想不靠外国人自己修铁路，就算不是梦想，至少也得五十年。”他们甚至攻击詹天佑担任总办兼总工程师是“狂妄自大”、“不自量力”。詹天佑顶着压力，坚持不任用一个外国工程师，并表示：“中国地大物博，而于一路之工必须借助外人，我以为耻！”“中国已经醒过来了，中国人要用自己的工程师和自己的钱来建筑铁路。”

1905年8月，京张铁路正式开工，紧张的勘探、选线工作开始了。詹天佑带着测量队，身背仪器，日夜奔波在崎岖的山岭上。一天傍晚，猛烈的西北风卷着沙石在八达岭一带呼啸怒吼，刮得人睁不开眼睛，测量队急着结束工作，填个测得的数字，就从岩壁上爬下来。詹天佑接过本子，一边翻看填写的数字，一边疑惑地问：“数据准确吗？”“差不多”，测量队员回答说。詹天佑严肃地说：“技术的第一个要求是精密，不能有一点模糊和轻率，‘大概’、‘差不多’这类说法不应该出于工程人员之口。”接着，他背起仪器，冒着风沙，重新吃力地攀到岩壁上，认真地复勘了一遍，修正了一个误差。当他下来时，嘴唇也冻紫了。

不久，勘探和施工进入最困难的阶段。在八达岭、青龙桥一带，山峦重迭，陡壁悬岩，要开四条隧道，其中最长的达一千多米。詹天佑经过精确测量计算，决定采取分段施工法：从山的南北两端同时对凿，并在山的中段开一口大井，在井中再向南北两端对凿。这样既保证了施工质量，又加快了工程进度。凿洞时，大量的石块全靠人工一锹一镐地挖，涌出的泉水要一担担地挑出来，身为总工程师的詹天佑毫无架子，与工人同挖石同挑水，一身污泥一脸汗。他还鼓舞大家说：“京张铁路是我们用自己的人、自己的钱修建的第一条铁路，全世界的眼睛都在望着我们，必须成功！”“无论成功或失败，决不是我们自己的成功和失败，而是我们国家的成功和失败！”

为了克服陡坡行车的困难，保证火车安全爬上八达岭，詹天佑独具匠心，创造性地运用“折返线”原理，在山多坡陡的青龙桥地段设计了一段人字形线路，从而减少了隧道的开挖，降低了坡度。列车开到这里，配合两台大马力机车，一拉一推，保证列车安全上坡。

詹天佑对全线工程曾提出“花钱少，质量好，完工快”三项要求。京张铁路经过工人们的艰苦奋斗，终于在1909年9月全线通车。原计划六年完成，结果只用了四年就提前完工，工程费用只及外国人估价的五分之一。一些欧美工程师乘车参观后啧啧称道，赞誉詹天佑了不起。但詹天佑却谦虚地说：“这是京张铁路一万多员工的力量，不是我个人的功劳，光荣是应该属于大家的。”

京张铁路建成后，詹天佑又继任了粤汉铁路督办兼总工程师。这时，美国决定授予他工科博士学位，要他亲自去美国参加授衔仪式。为了全力参加祖国铁路建设，他放弃了这一荣誉。

辛亥革命后，詹天佑为了振兴铁路事业，和同行一起成立中华工程学会，并被推为会长。这期间，他对青年工程技术人员的培养倾注了大量心血，他除了以自己的行为作出榜样外，还勉励青年“精研学术，以资发明”，要求他们“勿屈己徇人，勿沽名而钓誉。以诚接物，毋挟褊私，圭璧束身，以为范例。”



兴趣的高度

詹天佑从事铁路事业三十多年，几乎和当时我国的每一条铁路都有不同程度的关系。到晚年，因积劳成疾，不幸于1919年病逝。周恩来同志曾高度评价詹天佑的功绩，说他是“中国人的光荣”。

你知道什么是拖延吗

大多数拖延症患者的症状第一是：明天。今天状态不佳，还有明天呢？今天的任务交付还没到期，还有明天呢？就像《明日歌里》说的：明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。

事实上，今天没有做的事很可能到了明天也不想做，也因为没有及时做而失效，还有明天你不知道有没有新的任务，或突然被别的意外事打断。

例如：报社要求在两天内完成一篇热点稿子，越快越好，总编把任务交给了琪琪和乐乐。琪琪当天接到通知开始着手写起来，她去网上查了相关的资料，当天把稿子写好上交了。而乐乐感觉还没到交稿的时间，打算第二天再写，到了第二天，又发生了一个热点事件，乐乐觉得昨天的热点劲头还没过，决定先把昨天的写了。这时总编已经在昨天通知编辑把稿子审核后发表了，乐乐再写这篇已经过了时效，因为同一家报社一般只采纳一篇相同事件的热点稿。乐乐又对第二天的热点事件再次拖延，琪琪又以同样的速度完成了第二天的稿子。长此以往，乐乐是不是会因为工作拖延被裁员？如果，你是老板，你会录用一直拖延无效的乐乐吗？

“明天”充满了新的希望，但用“明天”作为拖延的借口，却是对碌碌无为的今天做出的最无力的辩解。

比尔盖茨说：立即行动，不要拖延，适者生存。一旦有了拖延症，就会对自己造成很大的危害：怀疑自己，对自己不自信；萎靡不振，容易消极倦怠；心理扭曲，情绪恶劣；无法实现自己的想法，煎熬不已；变得自我，麻痹不仁；出现焦虑厌世。

完美主义更爱拖延。每个人对“好”的标准都有自己的定义，一项工作自己做好了，可能认为别人不满意。一件家务活，自己认为做好了，可是妈妈并不满意，比如有些人对“完美主义”的最初印象来自家里的父母们：

这就是你洗的碗吗，摸着还有点滑呢；这是你整理的房间吗，怎么衣服都没叠整齐啊；书桌上的书要分门别类码好，都乱套啦……这算不上完美，这里的完美主义，是指在学习和生活中对自己的不放心，极力寻找自己的过错。

车尔尼雪夫斯基说：既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。妮妮是个特别细心的女孩儿，她从小认真学习，衣服洗得干干净净，叠得整整齐齐；作业写得认认真真，干净整洁。可妮妮的成绩总是不上不下，在中游徘徊，父母也着急，孩子不是不刻苦认真，付出与回报却总不成正比，后来才知道，是妮妮太小心了。考试卷子，会的题做完了要认真检查才做下一道，不会的也会纠结很久，所以常常到了交卷时间还没做完。工作也是，她总担心出错，每次都反复检查，看到一点点不满意的都会反复修改，不这么做，心里就有个坎，自己过不去，这样又耽误了上交任务的时间。



这世上根本没有完美的事物，不停追求完美的人，其实是在追求某些虚无的极致，他们对偏离或失败的担心，所以不断地完善。

这样的行为会引起两种结果：

第一种，做事拖沓、磨蹭且瞻前顾后，造成了拖延。

第二种，开始时热情投入，对工作有不罢休的势头，却因为在工作中，不完美的情

哈佛大学人才学家哈里克说：世上93%的人都因拖延的陋习而一事无成，这是因为拖延能杀伤人的积极性。所以，拯救拖延症刻不容缓，它关系到你一生的命运，下面是关于法国大作家雨果如何治拖延的小故事。

法国大作家维克多·雨果（1802-1885）赶写一部作品，十分紧张，可是社交活动占去他不少时间。一天，他想了个绝招：把自己的头发和胡须分别剃去半边。亲朋好友一来，他就指指自己的滑稽相，谢绝了社交约会。待须发长长还原，他的大作也告成。在写《悲惨世界》时，为了不让拖延症找上自己，他把衣服全脱光了，让仆人把衣服拿走。他把自己裸体关在书房里，并且告诉仆人，不要拿衣服给他，这样，他就不敢出门，逼着自己一天写出那么多文字。这两个小故事告诉我们，拖延是自我放纵，要下决心控制自己的拖延心理和放纵行为。拖延症就会慢慢减轻或消失。

狄更斯说：永远不要把今天的事拖到明天再做。托尔斯泰也说过：行动是治愈恐惧的良药，而犹豫、拖延不断滋养恐惧。

况不断出现，他们难以接受事实而失去热情，中途开始拖延。

完美主义这对不完美的事情通常难以忍受，总想凭一己之力改变。于是他们常草率的开始某项工作，快速制定计划而义无反顾去执行，但还是难以改变现状。

拒绝拖延，从我做起

解决拖延症，可以从以下方面做起：

1、确立一个可操作的目标(可观察、具体而实在的)，而不是那种模糊而抽象的目标。

不是：我要停止拖延。

而是：我要在开学之前完成我所有的假期作业。

2、设定一个务实的目标。不要异想天开，要从小事做起。不要过于理想化，而要选择能接受的程度最低的目标。

不是：我绝不再拖延！

而是：我会每天花一个小时时间学习数学。

3、将你的目标分解成短小具体的迷你目标。每一个迷你目标都要比大目标容易达成，小目标可以累积成大目标。

不是：我打算写一篇文章。

而是：我今晚花一个小时设计表格。明天我将花半个小时把数据填进去，再接下来一天，我将根据那些数据花一个小时将报告写出来。

4、现实地(而不是按照自己的愿望)对待时间。问自己：这个任务事实上将耗去我多少时间？我真正能抽出多少时间投入其中？

不是：明天我有充足的时间去做这件事。

而是：我要看一下日程表，看看我什么时候可以开始做。

5、只管开始做，不要想一下子做完整件事情，每次只要迈出一小步。记住：千里之行始于足下。

不是：我一坐下来就要把事情做完。

而是：我可以采取的的第一个行动是什么？

6、利用接下来的15分钟。任何事情你都可以忍受15分钟，你可以通过一次又一次的15分钟做完一件事情。因此，你在15分钟时间内所做的事情是相当有意义的。

不是：我只有15分钟时间了，何必费力去做呢？

而是：在接下来的15分钟时间内，这件事的哪个部分我可以上手去做呢？

7、可能的话，将任务分派出去(甚至扔掉不管)。你真的是能够做这件事的唯一人选吗？这件事情真的有必要去做吗？记住：没有人可以什么事情都做，你也是。

不是：我是唯一一个可以做好这件事的人。

而是：我会给这件事找个合适的人来做，这样我就可以去做更重要的事了。

8、保护你的时间。学会说不，不要去做额外的或者不必要的事情。

不是：我必须对任何需要我的人有求必应。

而是：在学习的时候，我不会受任何干扰。

9、留意你的借口。不要习惯性地利用借口来拖延，而要将它看做是再做15分钟的一个信号。或者利用你的借口作为完成一个步骤之后的奖赏。

不是：我累了(抑郁/饿了/很忙/很烦，等等)，我以后再做。

而是：我累了，所以我将用15分钟写作业，接下来我会小睡片刻。

10、奖赏你一路上的进步。将奖赏聚焦于你的努力，而不是结果。记住：即便是迈出一小步也是进步。

不是：除非我全部完成，否则我就会感觉心里不对。

而是：我已经走出了几步，而且我做事非常努力。

11、将拖延看成是一个信号。停下来问自己：拖延传递给我的是什么信息？

不是：我又在拖延，我恨我自己。

而是：我又在拖延，我的感受是怎么样的？它意味着什么？我可以从中学到什么？

记住：你能够做出自己的选择。你可以拖延，你也可以行动。即便在你心里不舒服的时候，你还是可以行动。你可以从学习、成长和挑战自己中获得快乐。

