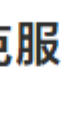


12 每个人都能学会：5分钟克服拖延症的方法

2019-09-23 14:23:38



你扑到今天的课程上，就像饥饿的人扑到面包上，祝吃饱。



学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，3种克服拖延症的思路以及方法，都很简单实用。

01

先说第一个，5分钟克服拖延症的方法。

「5分钟起步法」特别特别特别特别好，大概是治疗拖延症的最简单最有效的方法。而且确实只需要5分钟，甚至不到5分钟，就可以起效。

这不是故弄玄虚，它是有科学理论支持的，是加拿大卡尔顿大学拖延心理学研究小组得出的结论。

我们在做事前，惯常的思路是，找到各种理由、动力来说服自己去做。我们常常觉得，「说服」是第一步，且是极其必要的、绕不过去的一步。

全世界的拖延者都认为，要有所行动，首先必须受到激励。

是啊，所以才成了拖延者。

但事情可能并不是这样。

02

美国心理学家大卫·伯恩斯说：行动在先，而非动力。

行动比想法，更能够推动行动。不是说等我想做了，我才能去做；而是我先开始做，我就会进入想做的状态。

细细想想你的过往学习/工作经历，是不是有这种体会？

李敖说，作家不能等有了灵感才写作。

先去写，灵感才会生发出来，然后继续推动写作。是行动影响了态度，而不是态度影响行动。

03

好，现在我们明确了拖延的根本症结所在，以及行动和态度之间的关系。接着说具体做法。

开始做一件事时，先给自己5分钟的起步时间：比如先开始读一页书，开始背10个单词，别计较效率。

心里可能会百般抗拒，甚至完全投入不进去。

这很正常，这是人的本性。接受它就好了，不用责怪自己，不用痛苦地想：我完了，怎么一点都看不进去；算了，先去玩会游戏吧/上会网吧/吃点巧克力吧。

告诉自己：就5分钟，熬过这5分钟就好了。

事实上，不仅是做自己不喜欢做的事，会在一开始感到抗拒，即使是自己喜欢的事，也需要5分钟的启动。

大家想一想，电脑开机、汽车发动、骑自行车都是一样，一开始都是需要多花费力气，但启动之后，就很顺畅了。

接受自己刚开始那5分钟的烦躁和抗拒，别对这焦虑情绪进行评价，坚持住，之后就好了。

早在晋朝，陶渊明就曾对这一现象进行过描述：初极狭，才通人，复行数十步，豁然开朗。

04

我有一个读者，在2017年12月11日给我发消息，说自己接触了5分钟起步法之后，在考研复习中，每当打开书看不进去时，就告诉自己「熬过这5分钟就好，5分钟，就5分钟！」

事实证明真的很有用。而且自己越来越喜欢那种沉浸在学习里的感觉。所以，谢谢冷冷！我想这个方法会让我受益终身。

2018年2月3日，考研初试成绩出来，这个读者又给我发了消息：

冷冷，我考研成绩出来了，还不错380+。我就是之前感谢你「5分钟起步法」的那个人，今儿得再感谢你一遍。当初要是没接触到你这个方法，我考研也许就坚持不下去了，也不可能考到如今的分数。

打这颗栗子，是想告诉大家，这个方法听起来非常简单，但非常有用。

如果你在过程中还有想中止的时刻，记得重新使用5分钟起步法。如此便可以将从头到尾地坚持做完。

05

我们接着说第二种克服拖延症的有效方法。

回想一下，那些你能够平心静气地投入去做事的时候，那些你觉得不急不忙，并且有自发的动力，不觉抗拒不觉痛苦，执行力爆表的时候。

那时，你与你手中事情的关系是怎样的？

我想大概是，你的进度，完全跟得上你的计划，甚至略有超出截止日期对你的要求。

相反，越是时间紧迫，越是不想做。即使你知道其实你做得完，但那种被催着、被逼着的感觉，实在是太不好了。

我以前写文章，如果没有存稿，需要现写现发，其实时间足够用，但因为我要匆匆忙忙赶稿，这种感觉直接把我劝退了：啊我不想做我就是不想做。

当我手里有两篇存稿时，我会开开心心地去囤下一篇。明明花费的时间一样，付出的精力也一样，但一切都大有不同。我稍微走在了计划前面，我主动地不再拖延。

这两种截然不同的感觉，大家应该都有切身体会。《拖延心理学》对此有蛮好的分析，当有某件事我们必须做，某些规则必须遵守时，我们会产生逆反心理。拖延，是我们对这种被掌控的状态，作出的反抗。

这是关于「克服拖延症」，我给出的另一个建议，稍微走在计划前面，给自己留下偷懒的资格和空间，当你相对拥有不做事的权利时，你才会更愿意追求「主动做事」。

06

一家洗车店推出积分会员卡促销活动。顾客每洗一次车，就可以在卡片上盖一个章，集满8个章就能免费洗车一次。

第一组顾客拿到的是空白的积分卡，集齐8个章即可；第二组顾客拿到的是已经盖好两个章的积分卡，需要集齐10个章（只需集齐剩余的8个章），才能享受一次免费洗车服务。

有什么差别吗？看起来没有差别。两组顾客要达成的「目标」一模一样：购买洗车服务满8次，兑换免费洗车服务一次。但两组顾客的心态却大为不同：一种是从起点，另一种则是已经抢跑了20%的路程。几个月后，从零开始的顾客，只有19%换得免费洗车服务，预先盖了两个章的顾客则有34%达成目标。而且后者花费的时间更短。（《瞬变：让改变轻松起来的9个方法》）

稍微走在你的计划前面一丢丢，会激发出你立刻行动的执行力。两点前提：不要制定你踮着脚都够不到的计划；也不要过多地超出计划，然后生出我要赶紧做完的贪念。

实际上，这不仅关系到你是否拖延，还牵涉到你的情绪和幸福感。

研究表明，在我们感到时间充裕时，我们能充分享受手头所做的事，更容易获得幸福感。

07

好，接下来我们说第三个方法，这个观念你大概是第一次听说。而且，其实不仅适用于拖延，也适用于你需要自制的一切场合。

平时你在自律与放纵之间抉择时，比如：

是按时早起还是埋头再睡2小时？

是踏踏实实学习还是打两把游戏？

是节制还是喝奶茶吃蛋糕？

话说，惯常来说，这个时候，我们想的都是：

我是在痛苦与快乐之间做选择。

那咱也不用问，谁有那个意志力去选痛苦啊。

自制力、抵抗诱惑、目光长远，太苦了太苦了好嘛。

哦，其实还有一种说法，是在长远的快乐与眼下的快乐之间做选择。但，奖励系统决定我们会去选眼下的快乐，这个是生理决定的，谁也改变不了。

我，我真的发现这个不好使。直到我转换了一下观念。

其实，面对懒惰、拖延、放纵的诱惑时，我们不是在快乐与痛苦之间做选择。也不是在所谓「长远的快乐」与「眼下的快乐」之间做选择。

08

其实，我们是在一种痛苦与另一种痛苦之间做选择。

啊，对，就是这样。

一种是暂时少吃多动、忍耐食欲的痛苦；

另一种是大吃大喝之后，躺平无限后悔，看着体重特绝望的痛苦。

一种是投入做事、暂时放弃娱乐的痛苦；

另一种是短暂放纵之后，对自己不思进取的谴责和惶惶不安的痛苦。

诸如此类。

你试试这么想：你没法逃避痛苦的，你所拥有的选择，仅仅是在两种痛苦中选择一个。

真的...当我发现这个事儿时，我感觉我真是好惨一女的...我们无从逃避，我们必须经受痛苦。

当你接受这个设定，事情忽然简单起来了。也不必去对比两种痛苦的高低，选择你愿意承受的那种痛苦即可。

明白了没？

当你面对自律和放纵的抉择时，告诉自己，你不是在快乐与痛苦之间选，你是要在两种痛苦之间选一种忍受，那么一般这个时候，你会选择那个有意义的痛苦。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

关于「克服拖延症」，有3个思路及方法。

1、行动比想法，更能够推动行动。不是说等我想做了，我才能去做；而是我先开始做，我就会进入想做的状态。

开始做一件事时，先给自己5分钟的起步时间：比如先开始读一页书，开始背10个单词，别计较效率。接受自己刚开始那5分钟的烦躁和抗拒，别对这焦虑情绪进行评价，坚持住，之后就好了。即使是自己喜欢的事，也需要5分钟的启动。

如果你在过程中还有想中止的时刻，记得重新使用5分钟起步法。如此便可以将从头到尾地坚持做完。

2、走在计划后面或者将将跟上计划，即使你知道自己能做完，也常觉焦躁和抗拒。稍微走在计划前面，给自己留下偷懒的资格和空间，你会更愿意追求「主动做事」。

3、当你面对自律和放纵的抉择时，告诉自己，你不是在快乐与痛苦之间选，你是要在两种痛苦之间选一种忍受，那么一般这个时候，你会选择那个有意义的痛苦。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

☺ 4

4条评论

最新

楼层

👍 1

冷冷这个选择痛苦真是绝了☹️我马上去睡觉，在忍受明天整天没精打采的痛苦和今晚不能多看两篇冷冷的课程之间我选择后面这个痛苦☹️来换取明天的看完剩下的课程的机会哈哈哈哈哈

2019-10-04 23:37:02

Linnnna

👍 1

第三种方法让我想起叔本华的悲观看法，人生充满了痛苦，果不其然！

2019-09-29 15:30:34

zero

👍 2

十二、马上行动 1.五分钟起步法：行动→态度 2.走在计划前面n+1处：被迫→主动 3.两个痛苦择其一：无法逃避→选择承受

2019-09-29 00:43:01

輕風明月西樓

👍 1

在两种痛苦之间做选择，说到心窝里。

2019-09-26 19:15:31

🏠 回到首页

已加载全部

发评论