

辰格◎编著

戒了吧！ **QUIT,**
PROCRASTINATION

拖延症


21天搞定拖延症

教你如何高效管理时间，彻底和拖延说再见！
终结拖延症，你就成功超越了93%的人。

升级版

改变—— 从戒拖开始

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

戒了吧！ QUIT, 辰格◎编著
PROCRASTINATION

拖延症

21天搞定拖延症 升级版

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戒了吧! 拖延症: 21天搞定拖延症: 升级版 / 辰格
编著. —天津: 天津人民出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-201-09973-6

I. ①戒… II. ①辰… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 273735 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司印刷 新华书店经销

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

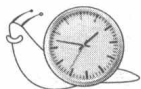
690×980 毫米 16 开本 16 印张

字数: 180千字

定价: 32.80元

前言

Preface



你是否经常发生这样的状况：

说好今年要开始健身的，但是由于很多原因至今没开始；

明明知道今天是交稿日，还是有很多理由干这干那就是打不出一个字；

早就拿到了账单，却总是过期，直到被人催缴；

面对凌乱的房间，产生“整理”的念头已经无数次了，但总想下一次再说；

生病时，总是能拖就拖，直到无法忍受时才去医院；

约会时，习惯性迟到；

做好了一项计划，总觉得还不够好，索性就迟迟不开始……

这些状况虽然各不相同，但它们却有一个共同点：结果都很糟糕，而你的心情也很差。

如果这些情形只是偶尔发生，那还不要紧，如果经常发生，甚至成了难以改变的习惯，那就得注意了。这些情形，就是“拖延”。

拖延，是人们一种普遍的心理和行为现象。每个人都会有这样那样的拖延习惯，不严重的是小毛病，严重的就是“拖延症”。然而，不管是否严重，拖延对于生活和工作都会造成负面影响。

拖延症的危害在于，它实际上是一种“慢性隐性病”，短期看似影响不大，但从长远看危害无穷。更重要的是，很多人被“拖延症”所困、所害而不自觉，他们总会为自己的拖延行为找到貌似合理的解释，等到发现时，往往已是晚期而难以根治。

拖延是时间的杀手，它会缩短我们生命的长度，让我们在无休止的等待与无尽的悔恨中虚耗年华。

拖延是生命的窃贼，它会在不知不觉中盗走我们的热情、机会，消磨我们的斗志，让我们的生活在原地打转儿。

为了让更多的拖延症患者意识到拖延的危害，尽快摆脱拖延的困扰，我们策划了这本《戒了吧！拖延症》（升级版）。本书是对之前推出的《戒了吧！拖延症》一书的全面升级，本书的主人公依然是我们熟悉的胡小懒。通过对“拖延症患者”胡小懒生活片段的展示和分析，揭示了拖延症的种种表象和内在原因；胡小懒在“戒拖”过程中的种种努力，也为广大读者提供了可供借鉴的方法。

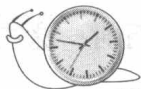
造成拖延的因素多种多样，有的是天性懒惰，有的是害怕承担责任，有的是过于依赖他人，有的则是过于追求完美。这种种因素，在胡小懒的故事中都得到了淋漓尽致的体现，可供广大“拖友”自省或借鉴。

本书在每一节的最后增加了“戒拖小贴士”，既是对本节内容的总结，也是为拖友开出的一剂良方。

最后，希望每一位拖友都能成功戒拖，开启更加美好的生活。

目录

Contents



测一测：你的拖延症到了什么程度 / 001

| 第1章 拖延症的真面目：你中招了吗 |

“拖延症”是个时髦词，很多人甚至还会千方百计地把自己往“拖延症”上靠，似乎在当今，没有点无关轻重的心理病就不算时髦。然而我们原本觉得没什么大不了的拖延，也许已经影响到了我们生活的方方面面，甚至早已在不知不觉中给我们带来了严重后果。

你的“拖延心”是否总在蠢蠢欲动 / 004

除了你自己，没人能偷走你的时间 / 008

你有多少说走未走的旅行 / 012

上班族：电脑一开一关，一天工资到手 / 016

学生族：上课发呆睡觉，考前抓腮挠头 / 020

【解读】人为什么会拖延 / 024

第2章 防拖进行时：这些方法把“人拖”概率降到最低

习以为常的东西总是难以被人重视，正因为每个人身上都有拖延症，所以我们才最容易忽视它。只有对拖延足够重视，才能避免越陷越深，并尽早摆脱它。

莫把拖延不当事儿 / 028

告诉所有人，你要戒掉拖延症 / 033

过于完美的计划，真的很难执行 / 037

加入战拖小组，和小伙伴们一起战斗 / 043

找好时间节点，从此焕然一新 / 046

【发现】最实用的戒拖小组 / 050

第3章 懒惰是拖延的前奏，戒拖先治懒

当你发现自己已经从一个懒人变成一个越来越勤快的人时，你身上的拖延症状一定也减少了许多，因为懒惰是导致拖延的重要原因。

懒惰，千万要不得 / 054

惰性是一切拖延症状的根源 / 058

放任自己，拖延就不请自来 / 061

别总期待还有明天 / 064

计划一百次，不如行动一次 / 068

【测一测】大懒还是小懒？测测你的懒惰级别 / 072



| 第4章 正面迎击，拒绝逃避，让拖延无机可乘 |

责任不会因为逃避而无需承担，准备得越充分，完成得就会越好，就不会给拖延以可乘之机。

- 选择障碍，源于不敢负责任 / 078
- 未来总要来，别让未知的恐惧吓倒你 / 082
- 定时定量，困难终会被你一点点吃掉 / 086
- 直面现实，勇敢踏出第一步 / 090
- 列出你的不可逃避清单 / 095
- 【涨知识】你知道吗，名人也会拖延 / 100

| 第5章 别太完美主义，谨记效率第一摆脱拖延 |

追求完美固然可赞，但过于纠结则会让你陷入永远无法完成甚至不愿开始的泥淖。记住，凡事没有最好，对于你的工作，保质保量完成是首要的。当然如果时间充足，追求完美也未为不可。但一定要给自己留有应对突发情况的时间。

- 没有最好，摆脱不必要的纠结 / 104
- 你以为你真的在追求完美吗 / 108
- 你是要完美，还是要效率 / 112
- 不完美，才是生活的常态 / 116
- 拖到最后，结果往往最不尽如人意 / 120
- 【发现】你是完美主义者吗 / 124



第6章 弄清时间都去哪儿了，用时间管理打败拖延

告别拖延首先需要知道自己的时间都去哪儿了，这需要运用时间管理，管理时间的方法多种多样，发现适合自己的管理方法，才能打败拖延，做自己时间的主人。

番茄时间管理法：切割小块时间 / 128

土豆（To-Do-List）任务记录法：明确任务好行动 / 133

胡萝卜管理法：有情怀才有前进的动力 / 137

万能的苹果：让手机成为自我管理的好帮手 / 142

美味早餐法：养成早起好习惯 / 146

【支招】性格决定你适合哪种时间管理方法 / 149

第7章 用合理的计划挤走拖延

计划表固然重要，但合理的计划才最重要，列出事情的先后顺序，时刻告诉自己，计划赶不上变化快，把变化列入计划，在面临变化时你才不会手忙脚乱。

提前安排，面对突发事件不抓狂 / 154

事有轻重缓急，会分级才能游刃有余 / 158

要事第一，避免混乱和拖延 / 162

记下心酸泪，用痛苦激发你行动 / 165

勤总结，用小奖励为自己加油 / 170

【榜样】喜欢用记事本的名人 / 173



【第8章 做，才能改变，用强大的执行力终结拖延】

做，才能改变，在做之前，分清事情的轻重缓急，做出合理的安排，不要期望最后一秒出现奇迹，这样你才能避免因混乱而陷入拖延。

Deadline(最后期限)不是你想赶，就能赶得上 / 176

不幻想可以在最后关头奋起超越 / 179

化繁为简，小任务让你更觉轻松 / 183

倒计时法：时间原来这么紧 / 186

会授权，你的团队才有战斗力 / 189

【解读】人为什么会有侥幸心理 / 192

【第9章 自律是王道：上进的心可以治愈拖延】

拖延症其实就是自制力差，管不住自己，拖延症患者最擅长自欺欺人，一点点把事情往后拖，总也进不了状态。改变自制力差的问题，就要从小事做起，用一个个微小的进步树立信心，当上进心占上风时，你离自律就不远了。

你荒废的所有时间里，都有人在努力 / 196

戒拖，先把桌子清理了吧 / 200

坚持，用一个个微小的进步打败拖延 / 205

打卡，让你的目标更易坚持 / 208

远离损友，别让自信一点点失去 / 212

【借鉴】你都造了哪些拖延孽 / 216



第10章 资深拖友看过来：必杀妙招拯救你

拖延是长期养成的习惯，是一种慢性病。慢病没有速效药，注定了戒拖是一个长期的过程。只要坚定信念，不畏艰难，就一定能够在戒拖之路上越走越远。而你，也将在戒拖的过程中，经过重重修炼，成就一个更好的自己。

远离“同类”，你的戒拖才会更容易 / 220

你的金币都去哪儿了？34枚金币戒拖法 / 224

戒拖，从改变生活邈邈开始 / 230

约定时间段，而不是时间点 / 233

拖延是个慢性病，治病得有耐心 / 237

【奇葩】这些戒拖招数，绝对管用 / 240

测一测：你的拖延症到了什么程度

“人人都有拖延症”，每个人的身上多多少少都有点拖延症状。区别只在于，有的人症状轻一些，有的人则已经到了晚期，俨然已成资深拖延大咖。那么，赶快来测一下你的拖延程度吧！

1. 不管是寒暑假作业，还是领导交代的任务，总是拖到最后一刻才完成。

2. 很想自律，总是给自己设置一个开始时间，幻想从那以后就能戒掉拖延，但总是坚持不了几天。

3. 朋友中有比自己还拖延的人，在心里曾暗自庆幸，原来自己还不算太严重。

4. 朋友中已经没有比自己更拖延的人了，自己都快受不了。

5. 有时对自己很无奈，很抓狂，为什么自己会变得这般拖沓。

6. 连出门约会都会迟到，为此还曾错过很好的人或朋友、客户。

7. 每次拖到最后不得不完成任务的时候，发现其实事情没有那么难，花的时间也并不多，不明白为什么自己之前就是拖着不做。

8. 常幻想着自己能通宵熬夜完成任务，越到最后关头这种幻想越强烈。



9.觉得拖延已经严重影响了自己的人生，影响到自己获得本来应该得到的成功。

10.幻想着有朝一日，能够有一剂万能灵药，让自己一下子摆脱拖延。

如果上面10个问题中，有8-10条都说中了你的心声，那恭喜你，你已经成为拖延症重度患者；如果有4-7条对你来说是准确的描述，那你则是拖延症中度患者；如果只有1-3条符合你的情况，你还是拖延家族的新成员，拖延症轻度患者；如果没有一条符合你的情况，要么你是从不拖延、自律极强的人，要么你已经成功地摆脱了拖延症。

第1章



拖延症的真面目：你中招了吗

“拖延症”是个时髦词，很多人甚至还会千方百计地把自己往“拖延症”上靠，似乎在当今，没有点无关轻重的心理病就不算时髦。然而我们原本觉得没什么大不了的拖延，也许已经影响到了我们生活的方方面面，甚至早已在不知不觉中给我们带来了严重后果。

你的“拖延心”是否总在蠢蠢欲动

“拖延症”一词在近几年广为流行，很多人常常在网上发着“拖延症好讨厌啊”“自己怎么这么能拖”“谁来拯救我的拖延症啊”等类似的牢骚，然而牢骚发完也就发完了，大部分人并不把自己的拖延症当回事。

小青年们甚至还会千方百计地把自己往“拖延症”上靠，似乎在当今，没有点无关轻重的心理病就不算时髦。不管什么事情没完成，或因个人因素导致了失败，都可以说句“哎，只怪我太拖延了”。拖延症居然成为了失败最好的借口。

拖延症似乎成了我们这个时代的通病，导致拖延症的因素很多，不仅是人们通常认为的懒惰。这些身患拖延症的人，有天天加班加点的白领精英，有成绩优异的学霸，有事业有成的成功人士，更有平平凡凡的大多数。

胡小懒就是众多拖延症患者中的典型。他平时就比较拖拉，比如写方案，不到最后一刻不愿意动笔。他也承认自己在工作上的拖拉，却没想过其实拖延症早已渗入到他生活的方方面面，对他产生了很大的影响。

胡小懒每天9点上班。因为家住得离公司有点远，坐公交需要1个

小时，坐地铁需要40分钟。所以他为了能多睡一会儿，早上是一定要坐地铁的。

胡小懒公司所在的写字楼里的单位大部分都是9点上班，而电梯仅有3部，这就造成了早上等电梯要排长队的可悲现实。通常，等电梯的时间是10分钟，地铁加等电梯一共就要50分钟，再加上洗漱、穿衣、出门时间的20分钟，就是说胡小懒就算早上不吃早餐也要在7点50分准时起床才能保证不迟到。如果算上吃早餐的20分钟，胡小懒早上就应该7点30分起床。

胡小懒心里也清楚这点，因此用手机分别设了7点、7点15和7点30分三个闹钟。当7点的闹钟响时，胡小懒一看“才7点呀”，就果断按掉了；等7点15分的闹钟响起时，胡小懒又想“还是再睡会儿吧”；很快，闹钟又响了，此时是7点30分，胡小懒按掉闹钟，眯着眼寻思，早上就不在家吃饭了，在去公司的路上随便买两个包子，5分钟就可以解决，还可以多睡15分钟。哈哈！胡小懒觉得自己真是太聪明了，他将闹铃设在15分钟之后，又继续睡了。

睡梦中的时间总是过得格外快，一眨眼的工夫，闹钟又响了。胡小懒睡眼朦胧地看了一眼手机，立即决定两个包子也省了，再多睡一会儿。他又闭上眼睛，将手机拿在手中，以防自己睡过头。过了一会儿，胡小懒睁眼看了看时间，7点49分，“嗯，还有1分钟……”胡小懒想还可以赖一会儿，心里数着数，“1、2、3、4……数够60秒我就起床。”

可是数着数着，胡小懒就睡了过去，然后好像忽然被什么惊了一下，立即清醒，一看时间，已经8点17分了！

“啊啊啊，晚了晚了！”胡小懒赶紧跳起来，手忙脚乱地去找衣服。“啊啊啊，那件条纹衬衫我放哪里了啊？昨天好像还在衣柜里看到过，



怎么没有，怎么没有？”本来乱七八糟的衣柜，这一顿翻腾就像遭了二次抢劫似的，不过那件条纹衬衫依然没能豁然出现在眼前。

一个拖延成病的人居然还如此挑剔？当然不是，真实情况是：现在除了那件条纹衬衫，胡小懒已经没有别的干净衣服可穿了！因为，他已经有三个礼拜没有洗过衣服了，他总是想多攒几件衣服一起洗，最终导致了今天的窘迫局面。

好一阵手忙脚乱，胡小懒终于在衣柜的角落里找到了那件皱皱巴巴的条纹衬衫，不管三七二十一，套在身上就往楼下冲。这时，胡小懒看了一下手机，已经8点33分了。

“哎，又要迟到了！”唉声叹气的胡小懒算了算，自己这个月已经迟到了3次，而公司规定迟到3次以上，要扣100元。与其扣掉100元，还不如打车划算。想到这里，他立即在路边招手拦了一辆出租车。上车后，胡小懒一路催促司机快点开，可早上车多根本快不起来，到公司楼下时，已经8点57分了。

看着一楼大堂那长长的等电梯的队伍，胡小懒咬了咬牙，决定爬楼梯。公司在16楼，他一路飞奔，在累到半瘫之前终于爬到公司。打卡的时候一看时间，刚好9点整。

胡小懒休息片刻后，开始跟同事Kay吐槽自己今早的遭遇，顺便还炫耀了一下自己精明果断地决定爬楼梯，最终卡着点打了卡。

Kay却不紧不慢地来了一句：“早上8点40分之前乘电梯根本不用排队。”

胡小懒顿时郁闷了。

Kay根本没注意胡小懒的感受，接着说：“如果你早上早一点起床，你不仅可以回家吃早餐，还可以不慌不忙地走去地铁站，到公司也可以直接乘电梯上楼，还可以在其他人来公司之前悠闲地列出今天的To-