

美国亚马逊  
心理学畅销书

DR PIRS STEEL

全球最顶尖的战拖权威斯蒂尔博士

# The Procrastination Equation

## 拖延心理学 ②

用拖延方程式战胜与生俱来的行为顽症

[加] 皮尔斯·斯蒂尔◎著 陶婧 周玥 曹媛媛 等◎译



汇集全球801份拖延行为报告，剖析3大拖延类型、4大拖延因素  
无论哪一种拖延者，都可重拾轻快的行动力



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

# The Procrastination Equation

# 拖延心理学②

How to Stop Putting  
Things Off and Start  
Getting Stuff Done

用拖延方程式战胜与生俱来的行为顽症

[加] 皮尔斯·斯蒂尔◎著 陶婧 周玥 曹媛媛 等◎译



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



你习惯拖拉吗？为什么有些人可以剑及履及？其实喜欢拖延事情，不是出于力求完美而慢动手的心态，而是缺乏分心冲动的自我控制能力。心理学家斯蒂尔通过多年的研究，总结出不拖延的方程式，它能帮助你摆脱狼狈不堪的生活，从 going to 变成 ing。

张怡筠，著名心理学家、情商研究专家

---

拖延公式提出者精心写就的大众读物，语言风趣。译者之一“高地清风”不但是战拖会的发起人，也是果壳网“挑战拖延症”小组的管理员。相信这本书一定能惠及国内众多的“战拖者”。

姬十三，果壳网 CEO

---

你拿起书，暗暗窃喜，终于找到了一个拖延新借口：原来，我是病人……但是，在《心理学公报》与《人格与社会心理学期刊》等权威期刊中，针对拖延症发表过论文的作者，会让你如愿吗？请你读完本书，在微博上告诉大家，你愿意让拖延症永远打败自己吗？还是让拖延方程式战胜自己？

阳志平，安人公司创始人



## 拖延心理学2

The Procrastination Equation

投身战拖事业三年多，常感领域内悖论众多，给新人说清楚绝非易事。然而，斯蒂尔教授居然做到了。本书以“元分析”这种强大的统计技术作为先导，带领我们拨开迷雾，直中肯綮。作者以深入浅出的解说能力，更以我们共有过的为拖延而痛苦的经历，写出了这部媲美《拖延心理学》的佳作。风趣幽默的行文、华丽缤纷的比喻典故，更让阅读过程如风行水上。从《拖延心理学》的读者到《拖延心理学2》的译者之一，我想说：这本书承载了我们的期盼、骄傲与荣耀。

高地清风，拖延症互助组织“战拖会”创始人、会长

---

本书将教你如何消灭那些阻碍你完成最好的工作、过最好的生活的借口。所以，别再拖了，读读这本书吧，就在今天！

丹尼尔·平克，《驱动力》作者

---

拖延就像人类行为的香辛料，一点点的冲动就能毁掉最伟大的计划。在这本颇具启发性的书中，皮尔斯·斯蒂尔展示了拖延的秘密：它如何影响了我们，而我们，终有一天将如何战胜它。

丹·艾瑞里，《怪诞行为学》作者

---

我拖到最后一分钟才写了这句评论。我原以为是因为我太忙了，但在读了这本书之后，我明白了真正的原因。皮尔斯·斯蒂尔将帮助你达到那些或大或小、似乎总是够不到的目标。

理查德·佛罗里达，《创意阶层的崛起》和《你属哪座城？》作者

---

这本书对拖延和人性充满了令人惊奇的洞见，也提供了具体、有用的战胜拖延的解决方案。

格雷琴·鲁宾，《幸福计划》作者

这本书很棒。遗憾的是，我拖了很久才读。

罗伯特·索耶，科幻大师

---

这本书阐释了所有关于拖延你应该知道、却永远抽不出时间去读的东西。

《科克斯书评》

---

一本有用的、令人大开眼界的书。现在，只愿那些最需要这本书的人都能抽出时间来读。

大卫·皮特，《书目》杂志

---

在这本引人入胜的书中，斯蒂尔仔细研究了各种常被误解的拖延习惯。他生动的描述将吸引大批过去、现在和将来的拖延者，以及想掌握这门“推迟的科学”的研究者们。

《出版人周刊》

---

这是本必读的自助书籍。除了提供应对常见问题的有用策略外，本书还相当有趣。

《蒙特利尔公报》

---

本书提供了很多建议，但它不仅仅是一本自助书籍。它反思了现代世界的状态，深入地洞察了跨学科学术研究的价值，可读性很强。

查理·史密斯，《佐治亚公正报》

---

读完本书你不可能不被触动……本书有可能成为跨界成功之作，它将是《纽约时报》最畅销书的候选者。

本·卡普兰，《加拿大国家邮报》



本书重在探索“为什么你把今天该做的事推到明天”，作者不仅回答了这个问题，还给出了驾驭冲动的具体技巧……都是好建议。

《图书馆学报》

非常引人入胜，案例和练习丰富、语言诙谐幽默，对确实想要或需要改变的拖延者来说，是一本非常有用的参考书。

格兰·德哈格，《温哥华商报》

斯蒂尔详尽地刻画了拖延的研究、历史、定义、形式和治疗的全貌，买这本书绝对物超所值……研究、历史和形式这几个部分是写得最好、最抓人的。

艾琳·多兰，美国Unclutterer网站

这本书绝对物超所值，每个人都应该一读。

威尔·罗尼，Family Friendly Working网站

这本书温柔地鞭策我们努力达到更好的自己，获得更满意的结果，寻找更多乐趣。我相信你会喜欢的。

帕特丽夏，Patricia's Wisdom博客

这本书很棒，论据也很有说服力。

奥利弗·伯克曼，《卫报》

超越普通自助读物的一本好书。

《滚石》杂志

一本有趣的书，不仅深入阐释拖延的核心原因，还提供了实用的建议。

提丝·诺曼，《贷款策略》杂志

## 一个加拿大人写的拖延书对你适用吗

你可能会问自己，一个加拿大人写的拖延书对我适用吗？这是个不错的问题。从卡尔加里到北京，我们相距万里。不过你也许会发现，我们比你想象中的更心意相通。

拖延是人类的通性，在世界上的任何一种文化中都广泛存在。自人类发明语言开始，就有我们推迟做事的记录。早在公元前 1500 年，法老图特摩斯三世时期的古埃及朝臣帕黑里的墓碑上的第一句便是：“朋友莫延迟，归巢当适时。”我在书中也提到，每个文化都有关于拖延的记载。中国同样也不例外。文徵明之子文嘉的《今日歌》劝诫我们，不要浪费青春虚度时光。钱鹤滩在 700 年前写下了《明日歌》。

明日复明日，明日何其多！

我生待明日，万事成蹉跎。

世人苦被明日累，春去秋来老将至。

拖延总要付出很高的代价。生命飞逝，时不我待，“等等再做”常常变成“不好好做”，甚至是“永远不做”。我们的临阵磨枪有时

能补救先前的拖延，但并不是每次都奏效。拖延意味着冒着风险，也意味着我们的梦想可能只是做梦而已。

不幸的是，我们的拖延问题随着文明程度的提升而日益增长。我在书中写道，科技进步让我们更容易推迟不做重要的事，也更容易忽略那些引诱我们偏离更大生活目标的诱惑。因此，每个国家都在报道更多因拖延导致的问题。中国的经济在取得世人瞩目的发展的同时，也体验到了相伴相生的拖延问题。

应对拖延这个大麻烦，我们能做些什么呢？很不幸，过去给出的大多数建议都没什么用处——现代研究证明，有的错了，有的跑偏了。例如，东方和西方都认为慢性拖延是因肠子的问题导致的。在中国，拖延一度被认为是脾湿的原因，使得体内阻滞，行动迟缓。近年来，人们又开始怪罪完美主义，说拖延是因为要求过高。尽管有些完美主义者确实有点儿拖拖拉拉，但我们现在知道了，完美主义者往往并不比别人更拖，反而比较不拖。

很幸运的是，我们现在知道了如何处理拖延的真正元凶。我们不必依赖那些过时的自助理论，或是充斥着错误观点的书籍。如今，我们有了一整套以科学为基础的技术来成功战胜拖延。已有的 801 项研究帮助我们了解到，是什么让我们坚持把事情做完。更棒的是，其中有很多技巧都很容易实施，立竿见影。对你来说也同样适用。关于本书，除了主流报纸杂志的溢美之词，来看看其他国家的读者都是怎么说的吧！

⌚ **法国读者：**“这本书改变了我管理日常活动的方式，

教会了我很多重要的小技巧，我每天都在使用。”

⌚ **德国读者：**“一本完美的书，帮助你今日事今日毕！”

书中有很多很棒的小技巧。”

⌚ **意大利读者：**“一本有趣的书，有益阅读。”

- ☺ 墨西哥读者：“一本很好的书，超越一般的自助书籍。”
- ☺ 加拿大读者：“这本书立刻影响了我的生活。”
- ☺ 美国读者：“这是一本很好很真实的书，它把我的问题描述得一清二楚。如果你是我这样的‘大老拖’，就别等了，买一本吧！”
- ☺ 英国读者：“实话实说，对于其他自助类书籍，我从未像对这本书一样，立刻将其中的理论付诸实践。”

如果你一读到本书就将概念内化为行动，你就能受益良多。在理想情况下，当你需要的时候就会产生动力，而不是只有被最后期限压着才行动。你会有充裕的时间来完成挑战，不再是当事情棘手的时候才动手。你会更有精力，白天有更多时间来好好利用它。

你现在需要做的就是，继续读下去。读得快读得慢并不重要，只要你现在就开始，不再拖拉！

## 拖延颠覆者

战胜拖延，是我终生的事业——不论是以研究者的身份，还是以一名拖延者的身份。

科学研究往往与“自我研究”相结合，这并非偶然。科学家们常常对他们研究的对象有切身的体会——那就是他们自己所面临的问题。对于拖延者们陷入的困境，我感同身受，多年来我自己也饱受其苦。<sup>①</sup>

如今，我的工作已经在国际上得到了广泛认同，我指导的团队获得了商学院竞赛的全美冠军，办公室的墙上也挂满了各项教学和研究奖。不过，在生活中的大部分时间，我的内心都会觉察到隐隐的无力感，这种感觉与沮丧相伴而生，因为我无法坚持提升自己。我遇到过一些人，他们天生就具备能轻松搞定事情的本领，他们让我相形见绌、心灰意冷，让我对他们充满了羡慕嫉妒恨。

幸运的是，我因自己的兴趣而从事这份事业，目标就是要找出

---

① 这一点已经是众人皆知了。我有一个兄弟，如今已经不在人世。他曾经在给我叔叔的信中这样写道：“你听说过皮尔斯的研究课题了吗？他扮拖延症专家扮得有模有样，哗啦哗啦地发表文章，还接受着全美国的电台和报纸杂志的采访。这可笑死我了，这家伙在高中和大学时代，他的‘拖功’不是无人能敌的吗？”——作者注



那些能带来改变的关键的东西，然后，自己也能在生活中系统地将这些东西——付诸实践。

我的博士专业是组织心理学，研究的是人们的职场行为和心理。应用在职场当中的心理学，聚焦于如何提升人们的职场表现、适应力，以及动机及其不足的问题，这些都是很重要的。然而，这门学科当中的许多技巧方法都不为人熟知，被深埋于晦涩难懂的学术刊物中。

在我研究的拖延领域也是如此。我在研究的过程中，偶然发现了元分析（meta-analysis），并把它应用到了研究当中。元分析是通过数学方法，从数以千计的研究结果中提炼，以发掘其中的核心共识，并揭示隐藏在结果背后的真相。

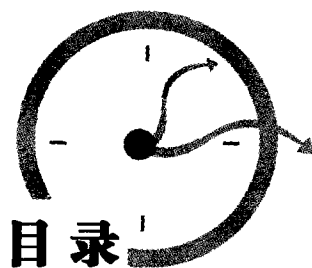
如今，关于拖延的研究已有很多，但就像是用诸多乐器极不协调地演奏着一支曲子，听起来乱七八糟的。本书要做的就是，把这片噪声转化成乐曲。

阅读这本书时你会发现，几十年来我们一直都误诊了拖延，把它归因到那些与拖延不是那么有关系的特征上去了。拖延的真正原因，有一部分是遗传性的，可以追溯到大脑的根本结构，这也是为什么拖延会遍及每种文化并贯穿人类历史的原因。此外，**拖延也与环境有关**——环境或许不该为拖延现象的存在而负责，却要**为拖延的强度负责**，因为现代生活已经使“拖延症”上升到了一种“大规模流行病”的程度。

然后，你猜怎么着？所有这些发现，都可归纳为我提出的一个简单的数学公式，也就是书中讲到的**拖延方程式**。

从那些促成拖延的动力中提炼出了根本的要素后，我们就可以想出战胜拖延的对策，以打败我们推迟事情的内在天性。

什么？太难了？当然有难度。要不然我也不会花费这么多时间来写一本书了。我希望你在阅读这本书时花费的时间能给你带来回报，也能让你掌握一种新的思考方式，以面对“如何利用（或是如何浪费）你的时间”这个难题。



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 中文版序 一个加拿大人写的拖延书对你适用吗 | /Ⅳ  |
| 前言 拖延颠覆者              | /ⅠⅩ |

## **第一部分 拖延的代价**

|    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 01 | 拖还是不拖     | /03 |
| 02 | 拖延的类型     | /19 |
| 03 | 拖延是与生俱来的吗 | /42 |
| 04 | 谁该为拖延负责   | /60 |
| 05 | 个人的损失     | /76 |
| 06 | 社会的损失     | /96 |

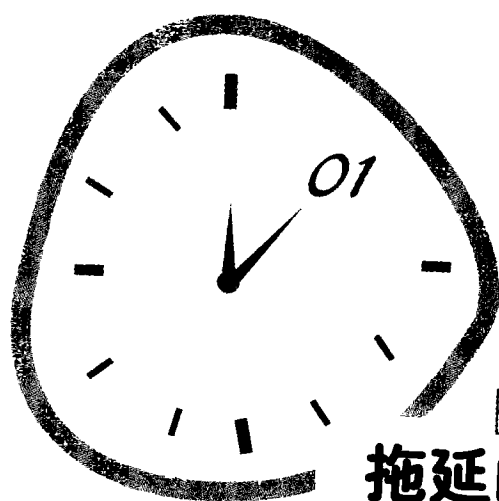


## 第二部分 战胜拖延

|    |           |      |
|----|-----------|------|
| 07 | 调整“期望”法   | /111 |
| 08 | 重新设定“价值”法 | /134 |
| 09 | 驯服“冲动”法   | /155 |
| 10 | 人生因不拖延而精彩 | /185 |

后记 战拖总动员 /205

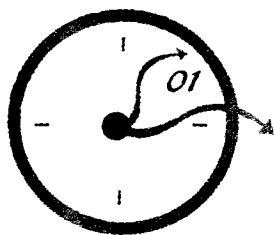
译者后记 行进于成功螺旋之上 /209



The Procrastination  
Equation 第一部分  
**拖延的代价**



# 拖还是不拖



别把事情拖到明天，你可以拖到后天嘛。

马克·吐温

## 这 本书讲的是什么呢？

- ① 是每一个你亲口许下又亲手打破的承诺。
- ② 是每一个你设定好却又毫无动力去执行，只好眼睁睁地看着它溜掉的目标。
- ③ 是你迟迟不肯开始的节食计划、深夜胡乱赶工的忙乱、托付于你的人们的失望表情，或者干脆是你从镜中看到的自己。
- ④ 是关于你怎么变成了家里的懒虫、朋友圈里的掉队兵的。
- ⑤ 是迟迟未付的账单、家里堆积如山的杂物、没有完成的琐碎事务，是如何形成了让你恐惧的愁云惨雾。

☹ 是你一推再推的跟医生的约见、财务上的一片狼藉……

这本书讲的是虚度光阴，是推迟正事，是错失良机，以及更多更多。不过，除了这些之外，这本书也讲述了另一面，关于那些行动的瞬间：某个瞬间，你不是拖拖拉拉而是清晰透彻、聚精会神，工作任务被果断地、火速地搞定，你根本不会轻易放弃。

这本书讲的是个人的转变，是不被内心的纠结而阻碍的期望，是在日常任务完成之后，无忧无虑的休闲放松。这本书讲的是潜能，或被白白浪费或被充分发挥；这本书讲的是梦想，或被忘于江湖或终被实现。这本书讲的是，你如何将今后的生活从拖拖拉拉的奴役中解放出来，走进能被轻松搞定的崭新天地。

我们本可以完成既想做又需要去做的事情，是什么让我们偏离了成功呢？是拖延。拖延并不是“懒”的问题，虽然这两者很容易被混为一谈。跟真正的懒惰不同的是，拖延者们还是想做他们要做的事情的，而且常常还真折腾过那么两下，尽管其中不无挣扎。

我会告诉你，在这种磨蹭当中，有一部分是因为遗传，也就是说，我们就是按照“会磨蹭”的那种方式被制造的。我们推迟事情的秉性，是花费了亿万年的时间才终于形成的，现在它终于被镌刻到了我们骨子深处。不过也有研究表明，尽管天性根深蒂固，但我们仍然可以调整习惯，改变行为。一旦拖延者明白了在不作为的背后经历着什么样的过程，就有可能重新掌控自己，很少被最后期限的压力所累，而且，更有能力按期完成。

这本书讲述的是拖延的故事。这个故事从古埃及的孟菲斯城，延续到现代的纽约市，遍及癌症病房和证券交易所的大厅。我希望能向你阐释，我们为何拖延，拖延的后果如何，以及我们可以采取哪些对付拖延的策略，做点儿什么。我们将简要地从拖延的定义开始，还要判定你是