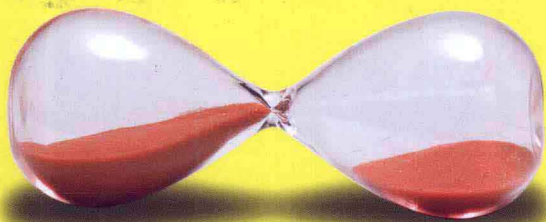


T U O Y A N X I N L I X U E



拖延 心理学

向与生俱来的行为顽症宣战

李立◎编著

.....
请摒弃你对拖延的恐惧、羞耻、担忧以及自我憎恶，只有在宽容乐观的态度和心平气和的情绪下，你才能看清自己为什么会拖延，才有可能让拖延之手从你的生活中松开！
.....



NO! DELA YING●

中国文联出版社

拖延 心理学 NO! DELAYING●

向与生俱来的行为顽症宣战

李立◎编著

0951355

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

拖延心理学 / 李立编著. — 北京: 中国戏剧出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-104-03482-7

I. ①拖… II. ①李… III. ①心理学—研究 IV.
①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第098786号

拖延心理学

责任编辑: 王媛媛
责任出版: 冯志强
出版发行: 中国戏剧出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层
邮政编码: 100097
电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)
传 真: 010-58930242 (发行部)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 三河市祥达印装厂
开 本: 710mm×1010mm 1/16
印 张: 14
字 数: 180千
版 次: 2011年7月 北京第1版第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-104-03482-7
定 价: 25.00 元
版权所有 违者必究

序 言 | PREFACE

提到拖延，大家首先想到的这不过就是一个不足为道的小毛病，人不可能总是勤奋，偶尔拖拉，也无伤大雅。拖延，这个“小毛病”被冠以懒惰的标签，似乎每个人身上或多或少的都有些痕迹。也许你现在还想着，拖延不过是一时犯懒，没有什么大不了。但是，只有你自己知道，自己的计划没有完成时候带来的沮丧和懊恼，或许还可能因为你本来应该完成的任务没有完成，而使你失去了升迁的机会，课程的学分等等，失去了一些你本来可以通过努力获得的机会。

你为自己的懈怠感到十分恼怒和无奈，你决定下一次绝不拖延，你下定决心要做好自己的事情，并且为此制定了详细的计划，但是，一旦新的任务落到你身上的时，你又会被其他的琐事缠身，生生耗掉了本该用来行动的时间，你总是告诉自己时间还比较多，乐观地认为你完全可以胜任眼前的任务，虽然你的拖延已经将充足的时间消耗殆尽，可能在最后的紧要关头，你选择了坚持做下去，本来不开始是为了让自己的计划更完美，到了最后却发现，是否完美对你来说根本不是问题了，你现在就是要竭尽全力地去完成这项任务。

当你的内心遭受着巨大的折磨和煎熬，甚至不惜牺牲自己正常的休息时间，通宵达旦地完成了任务之后，你一边赞叹自己的爆发力，一边发誓自己再也不要拖延。但是，下一次的时候，这样的想法是否又开始侵袭你的大脑？

拖延的原因真的是因为你的懒惰吗？拖延究竟是一个行为习惯还是你的遗传基因作怪？拖延背后的心理意义是什么？本书将为您一一揭晓。心理学，一种我们人人都可以使用的武器，利用心理学的光亮，照亮我们内心中充满无知和无奈的幽暗部落，寻找我们的内心世界最初的平静。

拖延犹如根深蒂固的沙漠植物，表面看起来并不伟岸，甚至有些微不足道，但是，它在我们内心世界的根系却是相当发达的，就让我们拿起心理学这把利器，探入我们内心未知的领域，去拔除这棵植物的根，从而让我们沉重而复杂的世界变得简单起来。不再忍受拖延带给我们的负担和苦难，享受生活的轻松与愉悦。心理学不是一门珍藏在象牙塔里的学问，它和我们的日常生活息息相关，就在我们和拖延作战的时候，心理学也能助我们一臂之力，为我们寻找到更为适用和科学的作战武器。

你也许会想，我不需要那些思维缜密的心理分析，我不想成为心理学家，也不想了解那么多的心理学原理，我不想知道拖延是什么，我只想知道怎么才能战胜拖延，这才是最重要的。本书的着力点也在于此。我们将在与拖延的大作战中为你提供实用、简单易行的战略战术，让你在这场战役中取得决定性胜利。

国外的学者已经开始对拖延进行了研究，但是国内的研究还非常少，而且很多研究也是在心理学领域内，一般人很难接触到那些学术的研究，或者是我们生活在这个忙碌的时代，注定了我们对信息的选择有一定的偏好，对于那些学术的，距离我们的生活比较遥远的东西，我们没有那么多闲暇去研究，那么本书就是要在学术和生活之间搭建一座桥梁，让那些已经被验证的心理科学为我们的日常生活服务，让我们每个人都感受到来自心理学的温暖。

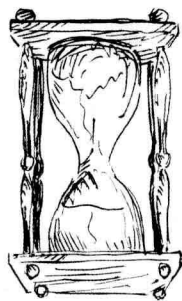
或许你尝试过采用更为先进的时间管理来治疗你的拖延问题，但是你会发现单纯的时间管理和制订计划对你的拖延几乎没有什么长久的效果，那么，仔细地

了解我们拖拉的心理意义吧，解开你的迷惑与茫然，让我们从心灵深处解开这个拖延的死结，那么，你的行为问题自然会迎刃而解了。从内向外的剖析自我，让我们彻底根除拖延的根源，再辅以外在行为层面的时间管理，内外兼修，让我们饱经拖延折磨的焦虑神经重归平静。

我们每个人都对自己是最了解的，你是否拖拉，你可以瞒过你的上司，瞒过你的同事，瞒过你的朋友或者家人，但是，你自己知道，你是否正在拖延的泥沼里挣扎，如果有，那么是时候解决这个问题了，打开这本书，从科学里汲取力量，摆脱拖延，享受生活的轻松！

心理学就在你的身边，很多时候，我们没有时间和精力去寻找专业的心理咨询师来探讨我们的拖延问题，探讨我们的心灵成长，但是，你可以打开一本书，随手翻开，自己开始一段心灵之旅，让书中的文字指引你为自己做一次疏导，让你的心灵重归宁静。

X I N L I X U E



T U O Y A N



请摒弃你对拖延的恐惧、羞耻、担忧以及自我憎恶，只有在宽容乐观的态度和心平气和的情绪下，你才能看清自己为什么会拖延，才有可能让拖延之手从你的生活中松开！

001

第一章 拖延者的世界

- 你是一个拖延者吗?/002
- 究竟怎样才算拖延?/003
- 遭遇拖延: 拖掉生命的色彩...../006
- 拖延者的生活信条...../008
- 在拖延的泥沼中痛苦挣扎...../013

019

第二章 探究拖延者内心深处的奥秘

- 热的毒药: 来自家庭的伤害...../020
- 解毒: 宽恕是良方...../025
- 拖延是表达方式: 寻找根源...../027
- 拖延是恐惧的结果: 想做到最好...../028
- 拖延的潜意识根源: 爱你在心口难开...../032
- 拖延者眼中的自己: 哈哈镜里的影像...../035
- 混乱的时空: 拖延者的心理时间...../036

039

第三章 现在开始：向拖延宣战

- 与自我对话：重新认识自己...../040
- 虽不完美，但也要力挫拖延...../041
- 我不是无能的弱者，我有选择的力量...../045
- 拒绝拖延，学会说“不”...../048
- 逃离自己编造的幻想，摆脱拖延...../050
- 不惧怕变革的创新精神...../052

055

第四章 悠闲生活：力挫拖延

- 悠闲：那是年少时的轻狂...../056
- 蹉跎的岁月，与悠闲擦肩...../061
- 悠闲的是心境也是问题...../077
- 对话未来——活在当下...../081
- 拥有富有质感的生活...../085
- 张弛有道，你也需要释放自己...../088
- 自我激励——正向信念...../090
- 逆向思维——填充美好时光...../092
- 保证高效睡眠——与拖延Say Bye...../095

099

第五章 行动起来：对战拖延

- 规划我的生活刻度：告别混乱...../100
- 魔法时间：有效管理...../104
- 享受生活的愉悦：任务只是一部分...../115

迈出脚下的第一步：制定短小计划.....	119
随时随地行动	124
随时随地进入状态.....	125
改变是一个过程.....	130
可以操作的目标.....	137
克服困难，坚守最后期限.....	141
必要的鼓励和奖励.....	146
回顾：通过对战，你学到了什么.....	150
特别介绍：半小时工作法（番茄工作法）	155

159

第六章 不再拖延：保持对成功的坦然心态

创造力喷发更专注.....	160
可以集中精神是王道.....	163
放松自己进入状态.....	166
磨合出来的精彩.....	168
成功或者失败我做主.....	170
保持成长心态.....	172
保持弹性策略.....	174

179

第七章 征服拖延症的秘籍

盘点拖延：辨认征兆.....	180
衡量拖延：用数字说话.....	183
审视拖延：发散信念.....	186

征服拖延：采取行动...../188

摆脱拖延：多管齐下...../191

197

第八章 莫要忽视身边的拖延者

自你对拖延者的帮助...../198

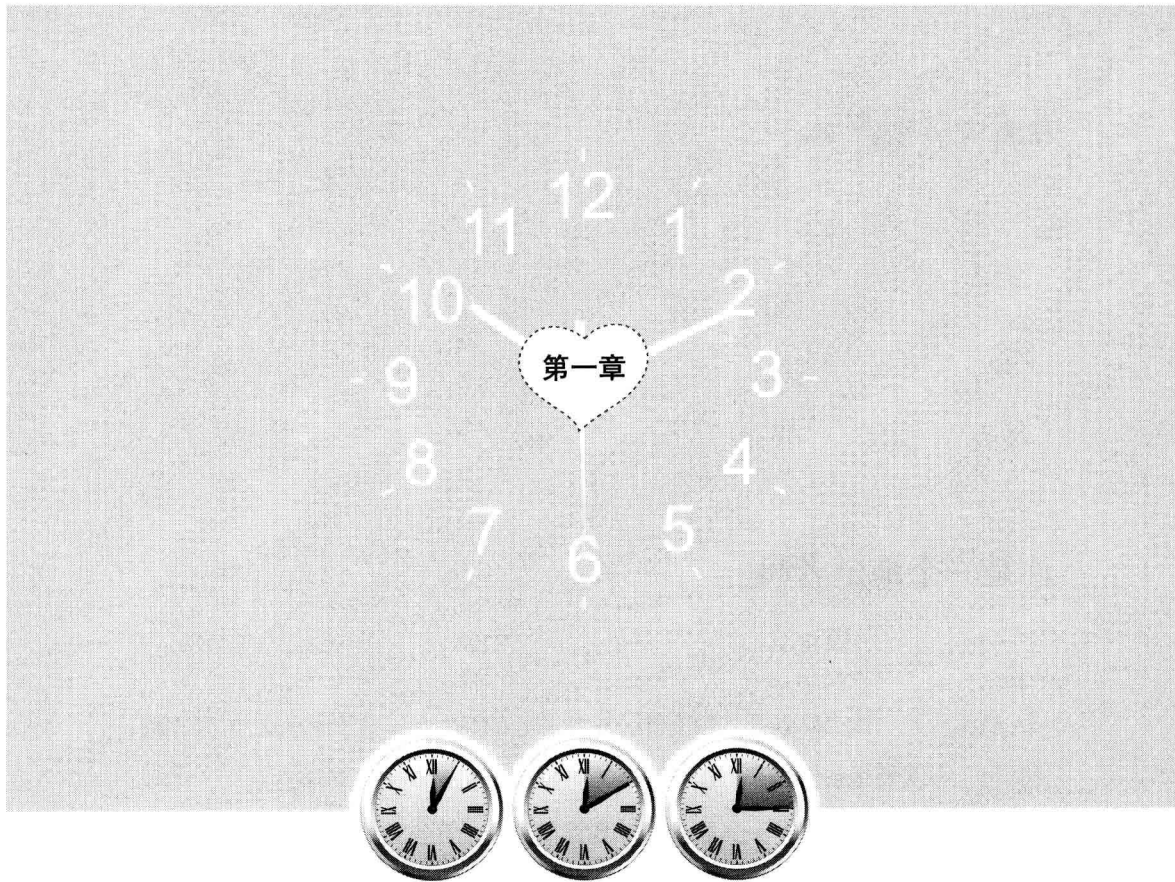
企图激起的愧疚...../201

温暖的帮扶...../202

拖延者对你的影响...../205

寻求援助...../208

参考文献...../210



拖延者的世界

这个世界里充满了混乱、焦虑，充满了对未来的担心和恐惧，这个世界的人害怕失败，但同时也害怕成功，他们在爱的面前感到无助和彷徨，他们在竞争世界里感到无所适从，他们力求尽善尽美，却最终只能在时间的逼迫下仓促完成任务。

拖延的世界，时间是混乱的，情绪是糟糕的，生活是没有秩序的，你曾经遇到过这样的拖延问题吗？



你是一个拖延者吗？

新年伊始，这个时候是痛改前非、重新开始的好时候。你却还沉浸在节日的狂欢里，在商场里东游西逛，在电影院流连忘返，在通宵庆祝新年的到来，在欢乐中淹没了自己想要做的反思和未来计划，等到一个月之后，你看见你的一个朋友已经如愿地写完了他要写的文章，另一个朋友或许已经成功地完成了自己的项目，你这时候才发现，新的一年又过去一个月了，好像自己什么都还没有做，本来去年就计划的事情，现在依然还是在计划中，这个时候，你惊呼：“我再也不能拖延了！”

你慨叹时光蹉跎的时候不免要忍受自己的拖延给自己造成的恶果。也许你是一个学生，该交的论文由于自己一再拖延而延误，最后，课程结束的时候不得不厚着脸皮去求教授给你一周的宽限时间，在一周里你依然悠然自在，直到最后一个晚上，你又拍着大腿在高声呐喊：“我不能再拖下去了！”

也许你是一个上班族，在忙忙碌碌地工作着，你总想着一会儿要给上司交的表格拖着拖着就忘记了，于是不得不挨顿教训，甚至在竞争压力巨大的公司，还得面临因为拖延而造成失业危险。现在社会的高效率，要求我们不能拖拖拉拉，老板也不愿意看到自己的员工办事磨蹭，于是，我们在办公室如履薄冰，发誓再也不拖延下去。

无论你在做什么，你都不得不承受拖延带给你巨大的伤害和折磨，那么重新

来了解一下这个看起来非常不起眼的小毛病吧，拖延带给你的灾难也有时候结束了，认清拖延，然后摆脱它，你的生活才能更加轻松愉快。

如果刚好你从来没有遭受过拖延的袭击，你将你的生活安排得井井有条，从来不必忍受最后的挣扎，那么你是幸运的。但是，还有更多不幸的人正在遭受着这样的折磨。那么，怎样才算是拖延者呢？

究竟怎样才算拖延？

“拖延”这个词，其实从词性上来讲是个中性词，没有褒或者贬的特殊色彩。拖延的意思就是把事情推迟，延缓，放到以后再做。

“拖延”这个词自古就有。从词源学上寻找它的意思，可以找到两个与生存有关的解释。其中一个是指有用的习惯，可以避免不必要做的工作和因冲动牺牲的精力，从而达到保存能量的目的。我们可以想象这样一副画面：在远古的大地上，人类还过着茹毛饮血的生活，一个懂得拖延的人就拥有更多的时间对眼前发生的事情作出判断，也许他的眼前刚好出现了一个诱人的猎物，但是，拖延可以让他思考自己是否能够捕获这个猎物，而不是盲目地冲上去，可能落得两手空空，白费体力的下场。拖延的另一个解释就是一个有害的习惯，是在必须完成一件维持生存的任务中表现出的一种懒惰。这个画面，也可以想象，到了春天播种的季节，某个部落的先民，因为拖延着不去播种，于是，他们的禾苗错过了最佳的生长时间，收成也自然不好，于是忍受着因为拖延带来饥荒的可能。而本书中所要介绍的是拖延的第二种解释：有害的习惯。

那么，在现代的生活中，怎样才算拖延呢？这个问题似乎是很难找到统一的



或者正确的答案。

有的人擅长把自己的时间安排得满满的，并且享受这些一个个任务不断完成的成就感，而且能够从中获得快乐，那么，这不算是拖延。

有的人花费很长时间和很多精力在一件事情上，他把所有的关注都放在了这件事情上，为此不得不推了很多其他的事情，但是他也觉得这样慢节奏的生活让自己很舒适，那么，他这也不是拖延。

我们在一些情况下是会把一些事情延后，或者为了获得必要的休息和放松，或者为了先解决掉其他的，更重要的事情，我们在做这些延后的时候，是在日常生活和工作中经常遇到，而且这样的延后也不能算是拖延。

无论我们的工作节奏是快是慢，都不能成为判断我们是否拖延的标准。而在工作和生活中，我们或多或少都会把原本计划好完成的事情进行顺延或者变更活动时间。这样的安排可能是为了应付新的更重要的任务和事情，适当的延后不仅能够完成更为紧急的任务，而且对我们的生活也不产生大的影响，这样也不能算是真正拖延。真正的拖延是你可以推迟去做某些必须要做的事情，并且为此感到苦恼不已。就像是心理学诊断中一个常用的标准一样：为此感到痛苦和苦恼。这是判断你是否拖延的最佳标准。

◆保留着长长的计划单，单子上列的都是那些尚未处理的事情？

◆经常告诉自己某件事是“不得不做”？

◆在假期也根本没有放松的心情，心思还在那些没有完成的任务上？

◆总是到了任务完成的最后期限，才想要动手开始工作？

◆时间表上的计划没有最后期限？

◆参加会议、出席各项活动经常迟到？

◆忘记了时间是怎么度过的？

◆在从事一件工作的时候，很快采用另一件来转移注意力，以逃避工作中遇到的困难？

◆生活中总是有很多目标没有来得及实现？

- ◆总是觉得如果再多给我一周的时间，我会做得更好？
- ◆总认为我这么拖延工作进度是为了思考的更充分，准备的更精细
- ◆害怕别人对自己及自己的工作进行任何批评？
- ◆在完成任务的时候总是追求完美？
- ◆失败了以后，认为自己是时间管理不当才出了问题？

如果你和这些问题中的大多数都能产生联系，那么或许意味着你在现实生活中，也可能在拖延的循环里挣扎着，并且可能正在或者已经为此付出了惨痛的代价，比如你从来都要面对计划安排里那大堆的事情要处理，永远没有完成任务的那一天；比如你要面对上司的责问，为什么规定好的完成时间，你拖了又拖？以至于影响了整个项目的进度；你还可能因为拖延不得不经常改动自己已经制定好的计划，因为，又有任务因为拖延的问题而不得不重新占据新的时间，而新任务又不得不拖下去，这样的死循环也会让你焦头烂额。还有可能因为拖延，延误了你和心仪对象的约会，让你失去了一个对你的人生来说意义非凡的机会。

你也不得不面对因为拖延给你造成的心理后果，你一再怀疑自己完成任务、做好事情的能力，你总是在内心祈求，如果再多给我一个星期的时间，那么我会做得更好，我只不过是没有足够的时间完成，而不能代表我没有这个实力。我的生活总是一团糟，我不得不面对别人对我的质疑，也要面对我对自己的质疑，我其实就是想把事情做得完美无缺，但是却因为这个美好的想法耽误了最后的完成期限，结果不仅不完美，我得拼命地完成任务，能不能完成成了我最担心的问题，而是否完美已经无暇顾及了。

于是，在一连串的糟糕结果之后，你不得不大声得宣告：“我再也不能拖延下去了，这次一定要早点开始。”新的开始，要么继续在拖延里挣扎，要么征服拖延，让自己的生活更加轻松愉悦！