



向与生俱来的行为顽症宣战

拖延心理学

改头换面成为立即行动的人

牧之◎著

无论你苛责还是鼓励自己，最后引发改变的，是行动！

告别拖！懒！慢！

终结拖延症，你就超越了90%的人！

台海出版社

拖延心理学

改头换面成为立即行动的人



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拖延心理学 / 牧之著. — 北京 : 台海出版社,
2017.3

ISBN 978-7-5168-1347-8

I. ①拖… II. ①牧… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第050905号

拖延心理学

著 者: 牧 之

责任编辑: 王 品

装帧设计: 久品轩

版式设计: 曹 敏

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津嘉杰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150×210 1/32

字 数: 100千字

印 张: 7

版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1347-8

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究



微博、微信上曾热转过一段名为《拖延者之歌》的视频。视频里，一群外国年轻人在欢快的节奏中通过唱歌的方式，将拖延者的典型症状一一唱出。其经典歌词有：“我是拖延者，整天就坐在这儿等，等待开始干活的好时辰”“我知道有工作要干，可我不在乎”“我或许应该去洗衣服，我或许应该去喂猫，但我现在在打游戏”“我整理好了桌子，工作准备全部就绪，慢着！这张照片有点歪，这真让我抓狂，我不如顺手把铅笔一根根按颜色摆好顺序，还有所有文件和资料袋，这些事情不搞定就没心思工作了！”

贴切的歌词令网友大呼“中枪”，他们转发《拖延者之歌》并评论道：“进度条每前进一秒我的膝盖就像中了一箭！”“感觉像中了无数枪，目测已被扫射成沙漏。”

随着互联网、电脑、智能手机、Ipad等高科技的快速发展和普及，网络已经成为人们越来越不愿意做事的罪魁祸首，如今拖延几乎成了现代人的通病。“昨天上网到很晚，凌晨才睡，所以上班好困啊！就因为精神差，今天的工作又没有完成，看来只能晚上加会儿班了。”实际上，这是很多现代人的常态。殊不知，越熬夜，白



天的精神就会越差，就越会助长拖延恶习。

从心理学角度来讲，拖延往往会让你为此而背上沉重的心理负担：悔恨、愧疚、压力、烦躁、不安……这些消极情绪只会让你更没有工作效率。既然拖延会带来如此多的负面影响，为什么你还宁愿选择拖延，也不立即去完成工作呢？拖延者为什么会越来越多呢？

相关研究者认为，最可能引起拖延的心理成因有四个：对取得成功信心不足；讨厌被他人委派任务；注意力分散且容易冲动；目标和酬劳的兑现太过于遥远。尽管每个人的拖延成因并不相同，但要想成就精彩人生，就必须拒绝拖延。

正如加利福尼亚大学伯克利分校参加拖延治疗的一位学生所说：“拖延就像蒲公英。你把它拔掉，以为它不会再长出来了，但实际上它的根埋藏得很深，很快就又长出来了。”拒绝拖延并不是一蹴而就的，而是一个艰难又漫长的过程。

拖延带给人们的是一种极其痛苦的精神折磨，因此超过95%的拖延者都希望自己能够摒弃这种习性，重新回归正常而规律的生活和工作。尽管人们有心不拖延，但具体实施起来却是困难重重。为了帮助广大拖延者成就更精彩的人生，本书《拖延心理学》紧扣拖延者的特点，有针对性地提出了不少战胜拖延的方式和方法，希望为广大拖延者提供帮助。

第1章

向顽症宣战，关于拖延的5个心理效应

等待效应：思维呆板、行动迟缓 / 002

下班前20分钟你在干什么 / 003

现在就做，不要等待 / 006

战拖有术：巧用等待效应趋利避害 / 007

超限效应：快乐的痛苦代价 / 010

超限效应过犹不及 / 011

超过限度适得其反 / 012

战拖有术：恰到好处，避免超限效应 / 014

鸵鸟效应：逃避现实、消极悲观 / 017

一只不敢面对现实的鸵鸟 / 017

你到底害怕什么 / 019

战拖有术：正确避免鸵鸟效应 / 022



视网膜效应：对他人行为的模仿和学习 / 026

看法怎样，世界便怎样 / 027

鸡蛋里挑骨头难得好感 / 028

战拖有术：克服视网膜效应的影响 / 030

最后通牒效应：搭上末班车 / 033

了解最后通牒效应 / 034

临时抱佛脚 / 035

战拖有术：利用最后通牒效应激发正能量 / 037

第2章

可怕的真相：拖延症害你有多深

充满挫败感，丧失前进的动力 / 042

你越想赢，你就越会输 / 044

输什么也别输心情 / 045

失败只是暂时性的挫折 / 047

战拖有术：有效克服失败恐惧症 / 049

碌碌无为：甘于平庸，一事无成 / 054

庞大的碌碌无为群体 / 054

随波逐流风险大 / 056

“打破”黑洞，敢于冒险 / 058

战拖有术：从此刻起抓住机会 / 060

恶性循环：自我否定，身心俱疲 / 063

自我否定引发恶性循环 / 064

职业倦怠症的深渊 / 065

调整心态，找回自信 / 068

战拖有术：自我激励 15 法 / 070

激情不再：满足现状，得过且过 / 074

你的激情去哪儿了 / 075

混日子的“橡皮人” / 076

追求卓越，重燃激情之火 / 078

财富跟着激情走 / 082

战拖有术：恢复工作激情的4点建议 / 083

第3章

别固执！缺憾也是一种美

谁都不完美，勇于承认不完美 / 088

完美的苛求态度 / 088

承认不完美 / 091

战拖有术：承认不完美，接受自己的不足 / 093

尽心尽力胜过尽善尽美 / 097

不求尽善尽美，但求尽心尽力 / 097

战拖有术：从实际出发量力而行 / 099

迅速转弯，别在错误里拖延 / 101

每天反省一下自己 / 101

自我反省，自我提高 / 102

拒绝认错使问题更加严重 / 104

战拖有术：从过去的错误中走出来 / 104

用理智克制冲动 / 106

情绪成就你，也毁灭你 / 107

情绪会相互传染 / 109

善用情绪带来的影响 / 112

战拖有术：克制冲动的方法 / 114



第4章

日事日清，今天的事今天做完

处理事务有条有理 / 118

办公室里常见的两类人 / 118

积极地行动起来 / 120

战拖有术：关键时刻果断选择 / 122

今天的事不要推到明天做 / 124

关注今天，活在今天 / 125

每天有每天的理想和决断 / 127

该做的事赶紧去做 / 130

解除拖延症的困扰 / 133

战拖有术：解决拖延习惯的方法 / 135

分清轻重缓急，工作举重若轻 / 138

第一流的人做第一流的事 / 138

做要事而不是做急事 / 141

把第一位的事放在第一位 / 143

战拖有术：工作分清主次，设定优先顺序 / 145

第5章

你的时间你做主：超级时间管理

时间无限，生命有限 / 150

具备时间观念 / 151

精确地计算时间 / 153

时间的价值 / 155

战拖有术：认识时间陷阱 / 157

避免淹没于琐事之中 / 163

善于自制，不荒废时间 / 164

走自己的路，让别人去浪费时间 / 165

洁身自好，不听他人隐私 / 166

简单生活，不为物役 / 168

放弃也是一种节时策略 / 169

抛弃无用的虚名 / 170

不滥用时间管理 / 171

战拖有术：善用零碎时间 / 174

调整时间点数 / 176

早到公司一小时 / 177

午餐时间延后一小时 / 178

平时买礼物 / 179

夜间逛超市 / 180

把 24 小时变成 48 小时 / 181

战拖有术：树立现代时间观念 / 186

拒绝不速之客的造访 / 188

避免不必要的干扰 / 189

处理来自上级的干扰 / 190

处理来自下级的干扰 / 191

处理来访者的干扰 / 192

战拖有术：在工作中学会拒绝 / 194

将办公桌从“文山纸海”中拯救出来 / 197

办公桌是工作的一面镜子 / 197

办公环境需要整理与装饰 / 198



让你的办公桌整洁有序 / 201

战拖有术：养成整理办公桌的好习惯 / 203

附 全球政经圈对拖延者的忠告和提醒 / 205

马云告诫年轻人：拖延等于死亡 / 205

比尔·盖茨：我是如何克服拖延的 / 207

本杰明·富兰克林：教你5招克服拖延 / 208

摩根写给儿子的信：有效利用时间 / 210



第1章

向顽症宣战，关于拖延的5个心理效应

拖延几乎已经成了现代人的通病，“先放一下，待会儿再行动”成为了拖延者最大的思想毒瘤，它无时不在，无刻不在，困扰着人心。很多时候，你都是在不知不觉中就掉进了拖延的“漩涡”。就像坐在一辆过山车上，情绪随着它起起落落。虽然你希望事情有所进展，但最终还是不可避免地拖延了。



等待效应：思维呆板、行动迟缓

银行办业务需要排队，ATM机前取钱需要排队，乘坐公交、地铁需要排队，食堂吃饭需要排队，超市买东西付钱也需要排队……在日常的学习、工作和生活中，相信没人对排队等待感到陌生。看着眼前犹如长龙般的队伍，不知道什么时候才能轮到自己，排队的时间是如此漫长，哪怕只不过等了10分钟，却感觉仿佛已经过了一个世纪。

等待容易让人陷入一种思维呆板、行动迟缓的精神状态。拿最简单的一个例子来说，银行里正在等待叫号的顾客们，根本无法安下心来做某件事情，哪怕是诸如看电视、电影，或者阅读自己最喜欢的杂志、书籍等，这是为什么呢？答案很简单：万一自己一不留神错过了叫号该怎么办呢？正是因为抱着这种等待的心理，他们不等到目标出现就无法安静下来，这也从另一个侧面证明了等待与行动效率之间的反比例关系。

从心理学角度来讲，由于对某件事情的等待，人们往往会产生态度或行为等方面的变化，这种心理现象被称为等待效应。尽管绝大多数人并不会刻意关注生活或工作中的等待，但这种等待效应却在潜移默化中改变着你的生活和工作。

仔细回想一下：下班前的最后20分钟里你在干什么？相关调查数据显示，超过87.34%的人在接近下班的时间里都无心工作，

他们大多思维呆板、行动迟缓，要么装模作样地“磨洋工”，要么以极其低下的效率来强制自己工作，还有一部分人会以收拾办公桌的方式来浪费临近下班的最后时间。

中午吃饭之前磨蹭一会儿，下午下班之前又拖延一会儿，原本定好的工作任务又怎么能完成呢？实际上，下班前的“放松”并不是没有代价的，它会给你带上沉重的精神枷锁。为了减轻自己的内疚感和负罪感，你常常会自我安慰道：“马上下班了，就10分钟而已，即便是干活也干不了多少，明天上班再说吧！”可是，明日复明日，明日何其多？如果事事都要拖延，每天下班前都要给自己留个“尾巴”，那么长此以往，将会产生什么样的后果呢？

如果不想成为拖延者，就不要总是等着下班、等着放假、等着周末。千万不要小看下班前的10分钟，尽管一个10分钟做不了什么大事，但如果把每天的10分钟都加起来，绝对算得上一大笔时间财富。鲁迅先生曾经说过：“浪费他人的时间等于谋财害命，浪费自己的时间等于慢性自杀。”每天浪费10分钟，日积月累就是一大笔损失，也许就是因为这点时间利用率上的差别，就会让你失去职场竞争中的优势，从此沦落为浑浑噩噩之人。

下班前 20 分钟你在干什么

等待往往会使时间变得漫长，在等待的过程中人的内心也会饱受煎熬，既然如此，你为什么非要选择毫无趣味的等待呢？其实，无所事事的等待比有事可干的等待显得更漫长，内心也更容易烦



躁不安。既然如此，为什么还要眼巴巴地等着下班铃声响起呢？

你不妨把下班前的10分钟时间充分利用起来，这样既能消除等待效应所带来的思维呆板、行动迟缓，又能提高工作效率，令你免受内心煎熬、烦躁之苦，可谓一举两得。

赛文是一家大型公司的品牌策划，从专业角度来说，他绝对算得上是一名出色的品牌公关人员。然而遗憾的是，能力出色的他不仅从来没有获得过领导的赏识，而且常常成为各种会议上批评和教育的对象，这究竟是怎么回事呢？

“天啊，怎么还不下班？我刚才看表还有15分钟，过了这么半天，怎么还有10分钟才能下班？”这是赛文每天临下班时的口头禅，甚至有时候会反反复复说上好几遍。想继续工作吧，又工作不下去，因为心思早就飞到了别处。这种身在曹营心在汉的状态怎么可能不让人行动迟缓呢？索性就干脆什么也不干，等着下班好了。

起初，赛文等得不耐烦了，就提前开始收拾办公桌，可收拾完了还不到下班时间，等得心浮气躁实在难受，于是便不由自主地开始和周边的同事闲聊。因为这事，同事对赛文多少都有些意见：“啊？刚才你说什么？我太忙没听到，一会儿下班再说吧！”“赛文你这个闲人不要在我们眼前晃了，我们可没你这么有时间。”同事或不予理睬或话中有话的回应让赛文十分郁闷，但更令他郁闷的是领导的批评。“还有30分钟才下班呢！你现在不好好工作，还找人聊天，你上班时间不工作已经属于违纪了，居然还故意耽误别人！”“赛文你究竟是怎么回事？虽然快下班

了，但现在毕竟还不到时间。你这么快就收拾东西，本职工作都做完了吗？”

因为等待下班，赛文每天都会提前进入下班状态。明明离下班还有30分钟，可就是没办法集中精神做事，工作效率低下；明明今天可以完成的工作，结果总是留到明天。久而久之，他的工作堆了一大堆，自然就引起了领导的不满。

要么被公司扫地出门，要么改变自我，赛文经过痛苦纠结的思考，最终选择了后者。此后，每到快下班时，赛文就反复告诫自己：忘掉还有多长时间下班。这个应对之策听起来简单，但实施起来却并不容易，记得有人曾经说过：“除掉杂草的办法只有一个，那就是在田里都种上庄稼。”

从等待下班的消极状态中摆脱出来，赛文开始等待季度总结暨表彰大会，并希望自己能够在季度总结大会上拿到数额不菲的奖金。有了拿奖金这个目标，赛文整个人都显得精神奕奕，哪怕是距离下班只有3分钟，他依然能够心如止水地忙着做自己的工作，而且工作效率一直处于高效状态。在不知不觉中，赛文告别了因等待下班而造成的思维呆板、行动迟缓，工作状态也有了一个相当大的改观。有付出就有收获，赛文的努力很快就获得了领导的认可，并被列为品牌策划部门的经理候选人。

等待下班与等待季度总结暨表彰大会都是等待，都暗含着等待效应，为什么所产生的结果却截然不同呢？通过赛文的经历你不难看出，等待效应并没有好坏之分，关键在于你如何运用。



现在就做，不要等待

很多人工作都习惯于等待：等一会儿再说，等到条件成熟再说，等到有了好心情再说，等到有了好的状态再说，这些都成了你的托词，你花费很多的时间好让自己能进入状态，却没有想到状态是干出来的而不是等出来的。

只要你好好想一想，你就能知道，除了现在之外，你较难把握住其他的时光。如果能使自己专心致志于现在，专心致志于经常被自己忽视并让它白白流逝的现在，那你必定能生活得比过去更充实、更幸福。

但很多时候为了将来，你不断地牺牲现在。有这样一个故事，讲的是有一个中国老太太和一个美国老太太死后在天堂中相遇。中国老太太不无惋惜地说道：“我辛苦了一辈子，刚刚建好了一栋楼房，可惜没有享受几天就死了。”美国老太太则舒了口气说道：“我住了大半辈子的楼房，前几天刚刚还完了住房贷款。”

为了想象中的将来，你忽视、牺牲了现在。

现在才是你的一切。将来只是当它来临时，才能成为你可以把握的时刻。你应该珍惜现在，过去了的就让它过去，也不要老是幻想将来。好好把握住现在，它才是你的所有。

尽力让自己对现在的时光感兴趣，而不要等待将来。抓住你生命中的每一分每一秒，好好地度过这每一分每一秒，珍惜你现在的时光。把你的时光耗费在空想或后悔中，只会使你失去现在，从而也不可能把握住未来。