



绿色生活读物
心理健康系列

拖延 不是病

解密拖延心理成因



| 付晓晓 著 |



拖一拖又不会死，
还可能让生活更美好！



重庆大学出版社
http://www.cqup.com.cn

拖延 不是病

解密拖延心理成因



付晗晓 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

拖延不是病:解密拖延心理成因/付晗晓著. —重庆:重庆大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5624-8037-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第042748号

拖延不是病:解密拖延心理成因

TUOYAN BUSHIBING:JIEMI TUOYAN XINLI CHENGYIN

付晗晓 著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑:熊佳树 版式设计:田莉娜

责任校对:谢 芳 责任印制:张 策

内页插图:陈 华

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:5.75 字数:101千

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-8037-2 定价:28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

目录

CONTENTS

第一篇 拖延不是“症”

第一章 拖延众生相

日本萝莉也拖延 /4

诺贝尔奖得主也拖延 /6

第二章 拖延不是“症”

什么是拖延 ?/9

拖延不是“症” /11

自贴标签的“拖延者” /13

第三章 心理学如何看待拖延

拖延行为评定 /17

心理动力学观点 /20

行为主义观点 /21

认知心理学观点 /23

特质论观点 /28



CONTENTS

第四章 拖延者都是注意力障碍患者吗

什么是注意力障碍？ /38

成人也会患注意力障碍？ /44

你的拖延是因为注意力障碍吗？ /49

给注意力障碍者的建议 / 51

第五章 盲目自信的时间拖延者

时间拖延者 Yoyo 的故事 / 57

错误的時間決策 / 63

为什么会作出错误的时间决策？ /65

决策中作为价值的时间 / 66

给时间拖延者的建议：及时 / 70





目录

CONTENTS

第六章 经不起诱惑的及时行乐者

今朝有酒今朝醉，明日愁来明日忧 /74

第一颗糖的诱惑 /77

蛋糕和胡萝卜，你选哪个？ /82

给及时行乐者的建议：忍耐 /86

第七章 搞不清状况的动机混淆者

总是偏爱备胎？ /91

扑克牌魔术的秘密 /93

内部动机 VS 外部动机 /95

爱他还是他的附属品？ /98

认知失调：采取行动还是改变态度？ /101

给动机混淆者的建议：做爱做的事 /103

第八章 外强中干的完美主义者

完美主义本身就是缺陷？ /106

就是要完美？ /109

你是完美主义吗？ /111

完美主义一定导致拖延吗？ /113

完美为了谁？ /116

给完美主义者的建议：生命必须有缝隙，阳光才照得进来 /117

第九章 自欺欺人的自我妨碍者

随处可见的自我妨碍者 /120

寻找替罪羊（什么是自我妨碍） /124

寻找替罪羊的不同方式（自我妨碍的典型表现） /128

我们都是表演性动物（自我妨碍的原因） /135

你有自我妨碍倾向吗？ /137

给自我妨碍者的建议：承认 /139

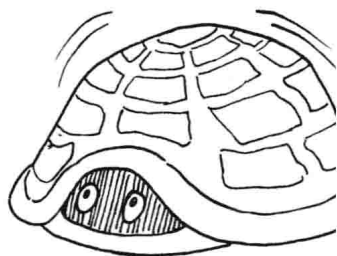
第十章 这些也是我拖延的原因

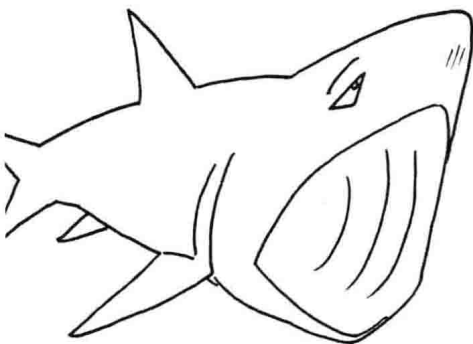
早期经历 /144

家庭教养方式 /147

身边的重度拖延者 /156

身心健康 /160





目 录

CONTENTS

▼ 第三篇 拖延的心理治疗 Q&A

第十一章 拖延的心理治疗 Q&A

“战胜拖延”是个时间管理问题，还是心理学问题？ /164

拖延跟懒是一回事吗？ /165

拖延总是伴随着焦虑，怎么办？ /165

有没有证据表明年龄会帮助解决拖延问题？ /166

同时进行多项任务能否克服拖延？ /167

我应该从最难的事情还是最容易的事情开始做？ /168

什么样的工作适合拖延者？ /168

我感觉拖延已经影响到了我的工作表现，是否一定要看心理医生？ /169

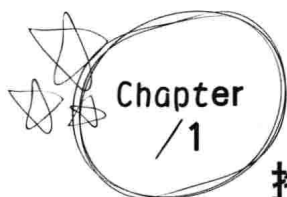
我想自己成为一名咨询师来治疗自己的拖延，可行吗？ /170

我自己通过看心理学书籍可以自己战胜拖延吗？ /171

怎么才算拖延被治愈了？ /171

拖延适合进行团体治疗吗？ /173

第 1 篇
拖延不是
“症”



拖延众生相

拖延是逃避做某些事情，
是无法开始做某些事情，
是无法坚持完成某些事情，
是读书的时候花半个小时找一本合适的笔记本，
是查资料的时候花半天时间给书架上所有的书分类，
是写作时翻遍整个屋子找不到合适的笔，然后跑去文具店买一支，
是写邮件时读一本买了半年没翻开过的书，
是做幻灯片时一遍遍地收发邮件，
是烧开一壶水，再泡一壶茶，
是不停地看电视剧、看电影、玩游戏，
是整理电脑里的照片，
是去逛街，

是去抽一根烟，
是把所有衣服拿出来试一遍，
是把地板扫一遍、再拖两遍，
是跟朋友去喝酒狂欢，
是给自己做个新发型，
是同时做十件事、但一件也做不完，
是制订一个详细到分钟的日程规划，但从不做其中任何一件事，
是去寻找一个解决问题的最完美办法，
是将所有事情复杂化，
是逃避那些永远无法逃避的事情。

拖延是一种十分普遍的行为，甚至成为一部分人的生活习惯。根据心理学家约瑟夫·费拉里^①等人的统计，在普通人群中，25%的人将拖延报告为一个严重的问题，约40%的人曾因拖延而蒙受了经济上的损失。

拖延不是现代社会的产物，也不是某些群体特有的现象，在历史的不同阶段、不同的人群中，都可以找到各种有关拖延的故事。

^①约瑟夫·R. 费拉里博士，德保尔大学著名的心理学教授，美国心理学会拖延症研究的主要研究者，著有《万恶的拖延症》。

●●● 日本萝莉也拖延

日本有一位知名的插画家叫高木直子，是一个身高到了 150cm 就没再往上长、齐耳短发、面容清秀、喜欢穿素色旧衣服的女孩。台湾有出版社把她称作日本三大插画家之一，并冠以“小天后”头衔。她出版了多部作品，均是作为带插图的随笔或者散文为大众所接受的。尤其是“一个人系列绘本”，有十余部之多。在 2005 年发行的《一个人的第一次》中，就有第一次熬夜的故事，描绘了她自己在中学考试前熬夜复习却终夜未果的窘况。

一则名叫《世界奇妙物语》的综艺节目用一期《友子的长夜》以颇具日本少女风格的方式讲述了另一位拖延症患者跟高木直子几乎相同的遭遇——中学女生友子在考试前夜的“复习”故事。晚上 8 点半，面对 336 页考试范围及数科考试科目的友子在万分苦闷之余，打算化悲愤为动力，通宵备考，“哪怕跌倒也要在向前的步伐上跌倒”。这样以雄心壮志开始的夜晚，是如何被拖过去的呢？

20:35，友子在心里盘算，距离明天考试还有十个小时，两个小时看数学，两个小时看语文……还是先做个计划表吧，这样就不会

浪费时间了！

21:30，图文俱佳的今夜复习计划挂在了书桌对面。“这下可以干劲十足地开始复习了！”刚低头看书，发现桌子上的污渍好难看，“这么脏的桌子怎么能好好看书呢，先清扫一下吧。”

22:00，擦了桌子，甚至用圆规清理了桌子角落的污垢后，“欲速则不达，不如把抽屉也一并整理了吧！”清理中发现小学毕业照及纪念影集若干，无比怀念地看完，伤感之余发现已经十一点了。

23:00，“情况紧急，必须改变原定计划，从最弱的科目入手……可是这个数学符号到底是什么呢？书架上好像有参考书。”友子来到书架前，“这些书怎么摆放得这么乱，看起来好讨厌，来整理一下好了。”

23:30，书架终于整理好了。友子看着自己的成果，心想“这个小书架放在这边太碍事了，搬到门边好了”。摆完后觉得房间宽敞许多，干脆把房间格局来个大调整。

00:30，桌子终于被摆到了靠窗的位置，友子又像发现新大陆一样看到了堆在角落里的漫画书，于是这之后的两个小时变得极其充实：她一口气看了二十本漫画书，因为钟情于漫画里的美食，自己动手做了碗乌冬面。吃饱喝足的友子开始感到困倦，又跟床抗争了半个小时。

03:00，距离考试只有五个小时了，友子在绝望中决定使出最后的杀手锏——清晨用法，就是先睡两个小时，定好闹钟，5点起床，利用早晨效率最高的三个小时猛烈用功。

结果可想而知，经过这一夜的折腾，5点的闹钟当然没叫醒友子，睁开眼睛时，已经是上午8点50分了，别说复习，她连考试都要来不及参加了。

友子的经历跟你的考试前夜是否高度相似呢？如果你已经泪流满面，身上插满了箭，有一点还是值得欣慰的，就是——很多人已经中箭身亡了。

● ● ● 诺贝尔奖得主也拖延

如果有诺贝尔拖延奖，你会提名谁？

若干年前，美国经济学家乔治·阿克洛夫^①碰到了一个简单的任务：将一箱衣服从他所居住的印度邮递至美国。这些衣服是他的一个朋友兼同事拜访他时落下的，所以阿克洛夫急着想将它们送回去。但是，存在一些麻烦，一方面是当时印度的官僚邮政体系，另一方面，

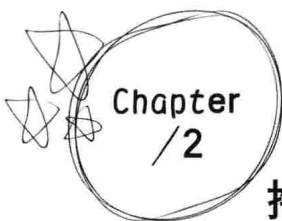
^①曾在2001年获诺贝尔经济学奖。

阿克洛夫自称“在这些生活事件上无能”，他估计，运送这箱物品将会占去一整个工作日的时间。于是他一周又一周地推迟处理这件事情，一直持续了八个月之久。直到阿克洛夫自己都快要回国了，他才解决了这个问题：另外一个朋友恰好也要寄一些东西回美国，于是阿克洛夫才将同事的衣服连带着一同寄了回去。考虑到洲际邮件的不稳定性，阿克洛夫很有可能比这些衣服更早到达美国。

拖延行为是如此常见——连诺贝尔经济学奖得主都会拖延！阿克洛夫真心想把衣服寄回给他的朋友，但是，就像他在1991年的论文《拖延和顺从》中所提到的：“八个月里，每天早上醒来，我都决定第二天早上去把箱子寄出去。”这个寄出的时刻永远在明天。这件事情在很多人看来，是再熟悉不过的体验，每个人生活中都充满着一大堆未完成任务，或大或小。但作为行为经济学学者，阿克洛夫将这种体验看成是一个谜。他意识到，拖延可能不仅仅只是一个坏习惯，它可能揭示了关于理性思维的限度的一些重要问题，并且可能帮助我们理解包括毒品滥用和储蓄习惯在内的形形色色的现象。自从他的论文发表以后，有关拖延的研究受到了学术界的重视，哲学家、心理学家和经济学家都竞相加入。

不仅仅限于个人，拖延给社会带来的损失也是惊人的。每年，美国人都因为不及时报税而浪费上亿美元；哈佛经济学家大卫·莱

布森的调查显示，美国工人已经在退休储蓄计划中放弃了一大笔的钱，只因为他们从来没有抽出时间去签订退休协议；70% 的青光眼病人宁愿冒着失明的危险也不定期使用眼药水。拖延症还给商业和政府造成了巨大的损失：欧元危机就是因为德国政府的踌躇不决；以通用公司的破产为代表的美国汽车工业的消退，部分原因就在于，面对棘手的问题，管理层喜欢延迟作出决定。



拖延不是“症”

● ● ● 什么是拖延？

与“拖延”对应的英文单词是 procrastination，称其为短语也许更恰当，是由拉丁语衍生而来。“Pro”是“向前”，“crastinus”的意思是“为明天”，即“推迟到明天”。这个词16世纪才进入英语，此时拖延并未含有贬义。到了18世纪中期工业革命开始以后，拖延开始有了道德含义，它意味着个体没有履行自己应该履行的义务。拖延与推迟是有区别的，推迟很多时候是作为一种计划来执行，它有可能是个体处理某些事情时所采取的一种策略，而拖延则不是计划中的事情，相反，它往往是对个体计划要做事情的一种延期或耽搁。

18世纪，萨缪尔·约翰逊^①将拖延描述为“每个人多多少少都

① 18世纪英国作家、文学评论家和诗人。