

我们都有 拖延症



战拖小分队◎著

拖延消耗的不仅仅是精力, 而是生命!

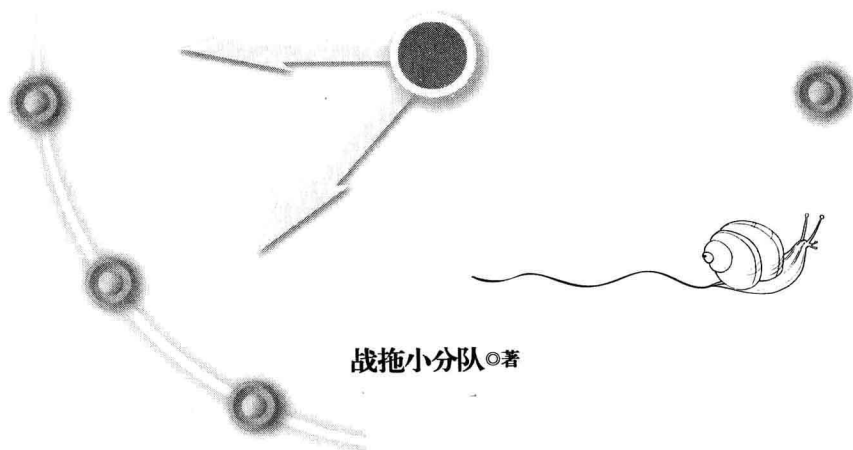
人人都有拖延症

你要做的只是正确面对拖延

找到一种路径和分寸, 克服不良的拖延, 在“适度”和“平衡”中重新发现生活。

 **人民邮电出版社**
POSTS & TELECOM PRESS

我们都有 拖延症



战拖小分队◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

我们都有拖延症 / 战拖小分队著. — 北京 : 人民
邮电出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-115-26958-4

I. ①我… II. ①战… III. ①时间—管理—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第238134号

内 容 提 要

本书从心理学的角度出发,对拖延进行了一次非常详实的研究,力助职场人士成功摆脱拖延。本书涉及许多心理学知识,包括阿什效应、洛克效应、最后通牒效应、超限效应、杜利奥效应、等待效应、箍桶理论等,让职场人士通过这些科学知识关注自己,正视拖延问题。

本书极少涉及专有名词和冗长的说明,旨在用浅显的语言和真实案例,激发你摆脱拖延的热情和信心。通过阅读本书你一定可以成功摆脱拖延,抓住改变自己的良机!

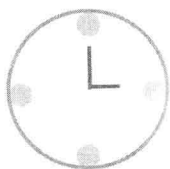
我们都有拖延症

-
- ◆ 著 战拖小分队
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 17 2012年3月第1版
字数: 230千字 2012年3月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26958-4

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)67119329 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154



前

言

1751年，一位信使正在等待塞缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）写完那篇迟迟没有呈交的文章的时候，塞缪尔写下了以下一段关于拖延的文字：

“我们一直推迟我们知道最终无法逃避的事情，这样的蠢行是一个普遍的人性弱点，它或多或少都盘踞在每个人的心灵之中。”

每个人或多或少地拖延着，拖延在现实生活中屡见不鲜：

- 在职场中，员工在任务截止时间临近时，才匆匆忙忙开工。
- 在学校，临近考试时，学生们才开始着手看书学习。
- 在家里，到处扔着脏袜子，直到没有袜子穿时，才开始洗袜子。
- 信用卡账单拖到最后一天才发现还没有还。
- 堆成小山的脏衣服想洗却一直没动手。
- 约了朋友吃饭，却发现已经到了要出门的时间，还没找到要穿的衣服。
- 明知马上要交策划方案，却还在玩网络游戏、给博客贴照片、在各大论坛看帖子，直到最后一刻才不得不开始工作。

一拖再拖的恶习导致了用于完成任务的时间所剩无几，而最后期限却悄然紧逼，于是拖延者安慰自己：在重压下我会表现得更为出色。其实这是自欺欺人。

拖延者的行为模式

拖延者形成了下列种种行为模式：

- 从工作清单中挑选最容易却是最不重要的事情做，越重要的工作越拖延得久。
- 紧要的事情让人觉得压力重重，于是被排在所有事情的最后，总是被推迟到最后，觉得既然如此重要的事情应当在最佳时机和充分准备好之后



才能办，而且必须一次彻底完美完成。

- 重要的事情最好从整点开始，1点、2点、3点，却迟迟无法动手。
- 终于静下心来做最重要的事了，为了能精力充沛地工作，先跑去冲杯咖啡，慢慢品着咖啡。
- 总是等待“好心情”或“好时机”出现时才去做重要的工作，但“好心情”和“好时机”迟迟没有出现。
- 马上开工很难，于是推迟到心情好到想去做所谓的最佳时机。
- 本来在着手一项工作，脑子中突然产生其他想法，就抛下手中工作去干下一件。
- 越计划越复杂，最后彻底绝望，干脆取消了计划或无限期推迟计划，因为觉得太复杂太难了，每个细节都不能遗漏，否则怎么是个完美的计划？怎么能保证成功？还是等等吧，等到全部细节到位，确有把握时再说吧！



上述拖延者的行为模式，如果只是偶尔发生一两次，那还算正常，毕竟人人都有拖拖拉拉的时候，可如果你总是这样，那很可能患了拖延症。拖延常常使我们失去了一次又一次的机会。一次拖延的回信，断送了本该延续的友谊；一次迟到的赴约，失去了一份灿烂的爱情。拖延甚至会付出生命的代价。

战胜拖延

从心理学的角度看，拖延不是因为懒惰，而是因为心中存在焦虑、惧怕困难或者太过追求完美。本书从心理层面切入，深度剖析了产生拖延的心理原因、拖延者的行为模式和心理特点，详尽讲解了克服拖延的心理策略。例如心理学上有一个最后通牒效应。为克服拖延，要为自己设定最后时限，并通过最后时限的约束和威慑，把拖延扼杀在萌芽之中。

本书还提供了行之有效的战胜拖延的工具，这些工具包括：

时间管理。有效地规划时间，按照轻重缓急的顺序安排一天的任务，紧急而重要的事情总是安排在计划中的第一位，这样能够保证完成那些至关重要的工作。

制定目标。当人们有了行动的明确目标时，他们前进的动力就会不断加



强。如果你想改变经常拖延的陋习，那就试试给自己制定一个最容易完成的目标。将大目标划分成一个个小任务，不知不觉中，带着愉悦的心情，你会越来越快地接近最终目标。

消除职场倦怠。充满激情的人，也可能有疲倦的时候，有时也会陷入职场倦怠的状态，但是疲惫会被激情打垮，因为充满激情的人，前进的动力要远远大于停滞不前的阻力。

鼓励自我。懈怠会让你陷入拖延的怪圈中无法抽身。当你懈怠时，启动你的激励因子，提高警觉，告诫自己不要停歇，激励自己继续快步前行。

对抗非理性焦虑。焦虑症患者总是对失败充满了焦虑。对失败的焦虑常常比失败本身更糟糕。学习一些控制焦虑的技巧是非常必要的。如果不知道怎样才能控制焦虑，你就有可能被焦虑的情绪所控制。

现在开始行动

很多拖延症患者虽然常常制定了很多目标，但最后却不了了之，这是为什么呢？因为多数人都会有一个致命的坏习惯——不能立即采取行动。

拖延是成就事业的可怕敌人，它在悄悄偷袭我们的时间。思想和行为的懈怠像帮凶一样，时刻都在逼近我们的生命阵地。只有即刻行动，才是最有利的武器，才能战胜敌人，让我们的生命重燃激情。

问问自己，此刻当下我该做什么？立即行动！只要行动起来，你会发现其实很简单，想拖延都不容易。完成了第一件工作，有时会很乐意地接着去做第二件。稍作停留，再问自己一次：当下做什么？这样你会越来越接近目标。

不行动或行动迟缓，会让你付出比原来更多的精力和时间。

不愿沦陷于拖延的人们，从现在就行动起来吧。从完成小小的目标做起，从点点滴滴做起。

创作团队

我们曾在拖延的恶习里苦苦挣扎，我们错过了心仪的爱人，丧失了令人垂涎的机遇；



我们曾在拖延的裹挟下，迷失了方向，找不到起点看不到终点，我们在拖延这个坏孩子的庇护下，沦为萎靡不振的讨厌鬼！

终于有一天，我们觉醒了，我们唤醒起沉睡的心灵，勇敢地向拖延宣战！

被拖延折磨的疲惫不堪的我们，走到了一起，组成了战拖小分队，彼此慰藉彼此鼓励，小分队成员们睁大眼睛互相监督，四处寻找拖延的影子，

在我们遇到困难时，我们看到了拖延，它变身为逃避！

当一项工作迟迟不能完工时，我们看到了拖延，它变身为苛求完美！

一个重要项目却迟迟不能开工，我们看到了拖延，它变身为害怕失败！

终于小分队成员明白，拖延和人性纠缠在一起，它们在心理各个角落安家，穿着各种马甲肆意出击，搅乱我们的生活。

《我们都有拖延症》这本书的成书过程是一次与时间赛跑的过程，我们在写作的过程中体验“拖且痛苦着”；在努力克服拖延带来的焦虑、不安中体验“完成的快乐”。我们愿以自己的亲身体会与每一位苦于拖延的读者分享，分享我们的经历、分享我们的方法。

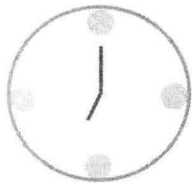
本书由网友原叶、曾来、虾米主笔，他们在创作过程中投入了大量的心血，正是他们扎实的专业功底和充满激情的思维，为本书注入了独具一格的品味。本书是团队智慧的结晶，在写作过程中还得到了很多朋友，分别是张鹤、李金梅、张昔涛、张腊梅、吴玉昌、李维帮、李秀梅、许才科、蔡瑞萍、逯菊英等，感谢他们为本书搜集资料和参与部分章节撰写，没有他们的努力工作，本书将无法完整呈现，在这里谨向他们的辛勤工作表示感谢和致敬。由于作者学识浅陋，书中难免有错误和疏漏，请读者不吝赐教。

今天，战拖小分队硕果累累，找到了隐藏于内心的拖延，把拖延和其难兄难弟们，全部拿到阳光下暴晒，拖延无处遁形随风而去。在阳光下战拖小分队感觉到骄傲和自豪。

明天，战拖小分队依然不敢懈怠，继续要和拖延斗争，因为战拖之路是伴随每个人终生的漫长之路！

战拖小分队

2011年12月1日



12

录



I 认识拖延

第1章 能耗则耗，你对成功说再见	3
拖延者与我们同在	4
还有多少故事可以重来	6
拖延者的行为模式	8
拖延是大多数人存在的人性弱点	10
拖延者的心理特点	11
拖延的理论解释	13
期望价值理论与时间折扣理论	13
综合性的时间动机理论	14
拖延不仅仅是效率低下，更拖垮了健康	16
拖延症患者病例	18
案例一 越重要的事情越拖延	18
案例二 剩男剩女都是拖延者	20
案例三 抑郁、悲观引发过度拖延	21
最赚钱的公司	23
拖延等于死亡	23





我们

都有拖延症



第2章 能拖就拖，你是超级“名磨”吗？	25
“拖延症”：临睡前才知道功课只做了一点点	26
“拖延症”不断重复的恶性循环	28
为什么重要的事情反而会出现拖延？	34
人性的弱点：及时行乐的心态	34
评价压力：拖延是人们对焦虑恐惧的一种办法	35
自信潜能惊人，心安理得地拖延	36
完美主义：语不惊人死不休	37
拖延反馈：自我诊断，即时终结	38
完美主义者的不完美主义苦恼	38
惊弓之鸟闻风丧胆	39
一棵树上吊死的执着狂	39
不自信者寸步难行	40
改变你拖延命运的转折点——“拖拉公式”	42
将一切统统关掉	44
7个小秘诀	45
第3章 借口是拖延的温床	47
借口为拖延保驾护航	48
借口总是把事情推到“未来去做”	50
你爱找借口吗？	53
分析借口，对准出招	55
懒惰类借口	56
原谅自己拖延而找的借口	56
不够自信或者追求完美而找的借口	57



II 用心理学效应改变拖延

第4章 抛弃鸵鸟心态——不逃避、不拖延	61
鸵鸟心态：逃避、拖延只会导致恶性循环	62
拖延、逃避问题的代价	62
与其逃避、拖延，不如直面	64
“我已经尽力了”只是借口而已	65
承认问题是解决问题的第一步	66
意识到问题所在：你在拖延	66
审问自己的内心：为什么拖延	66
接纳自己的拖延	66
先解决主要问题，再解决次要问题	68
事要分清轻重缓急	68
如何安排做事顺序	70
即使心存恐惧也要开始行动	72
第5章 最后通牒效应——为重要的工作设定最后时限	75
最后通牒效应——拖到无法再拖时才完成任务	76
为什么有最后通牒效应	79
战胜最后通牒效应	81
丧失了最后时限，等于放任了拖延	83
制定一个合理的最后时限	85
巧用最后时限	87



第6章 箍桶理论——将大困难细分为若干小困难	91
箍桶理论拆“难墙”	92
学会分解工作任务	95
将终极目标看成是洋葱的核心	95
重大问题，分阶段处理	97
局部细分，让不可能变成可能	99
确定优先级，将问题分类	102
我们该如何去做？	102
如何面对突发问题？	104
避免矛盾陷阱，抓住核心之“桩”	105
细分困难需要勇气和智慧	108
耐力和勇气	108
运气	109
经验	110
第7章 超限效应——压力过大，身心俱伤	111
“鸭梨”太大，一口吃不掉	112
压力导出烦躁、失眠、抑郁、低效	112
绷得太紧时请停下来	114
完美主义+超限效应=无限拖延	116
性格缺陷滋生无穷压力	118
不断地否定自我	118
过分关注自我职业形象	119
自我苛责	120
缺乏冒险精神	120

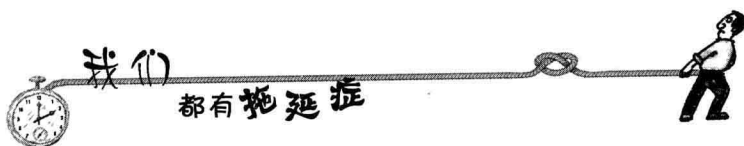




需从脑子里删除“我必须”思维模式	121
认清自己：我能做什么？不能做什么？	123
不必为未来焦虑	126
调整心态和生活方式	127
恐惧毫无益处，重要的是快速行动	129
重新定义失败	129
事情没有想象得那么可怕	130
将自己融入环境	132
不要让琐事羁绊了脚步	134
互惠定律让你收获更大	135

III 战胜拖延

第8章 战拖工作箱：天龙10部战拖延	139
不要穷忙，打造自己的行动力	140
做自己感兴趣的事情	142
直面最困难的事情	144
不要将重要事情拖至紧急	147
正确判断事情是否重要	147
重要的事情任意拖延，麻烦就会不断出现	148
让“快速行动”成为一种习惯	151
思想指南只有4个字：马上行动	152
加强决策能力，告别优柔寡断	153
决策的技巧	155
不要让不如意的事阻挡你的脚步	156



态度改变了, 行动也会改变	157
再坚持一下, 做好最后一件事	159
半途而废造成拖延, 所以再坚持一下	160
关注细节, 完成大事	162
学会赶走背上的猴子	165
 第9章 战拖工作箱: 时间管理——提高效率, 赢得时间 ...	167
浪费时间制造无限拖延	168
时间创造效率	169
时间怎样划分	171
6个时间杀手	172
时间杀手1: 忽视零碎时间	172
时间杀手2: 突发事件干扰	173
时间杀手3: 没有目标, 没有方向——最让人忽视的时间杀手	174
时间杀手4: 做事缺乏条理性——最能扼杀效率的杀手	175
时间杀手5: 过分追求完美	175
时间杀手6: 忽视价值所在	176
制订可行计划	177
制订可行计划单	178
及时补缺新任务	179
找出最重要的事	180
习惯于每天找出最重要的事情	181
轻易放弃是最大的浪费	182
保证桌面整洁	183
保持桌面整洁	183



清理计算机与及时备份	185
调整和放松让你提高效率	186
改变态度和情绪	187
远离噪声, 排除干扰	188
构筑一个私人空间	190
第10章 战拖工作箱: 制定简而必要的目标, 严格执行	191
如果没有清晰的目标, 就会乱拼凑生命	192
目标决定行程	192
设定目标, 不再虚耗精力	194
从设定目标开始克服拖延	196
制定改变拖延的目标, 为什么一般人会失败	198
制定行动目标, 为什么却终究失败	201
太多的长期、中期目标	201
不明确的目标	202
健忘的大脑忘记了最初设定的目标	204
改变拖延: 制定目标的SMART原则?	205
SMART原则一: 具体的 (Specific)	206
SMART原则二: 可衡量的 (Measurable)	207
SMART原则三: 可以达到的 (Attainable)	208
SMART原则四: 具有相关性 (Relevant)	209
SMART原则五: 有明确截止期限 (Time-based)	209
改变拖延: 行动才是硬道理	210
改变拖延的秘诀就是马上行动	211
将目标写下来	212





行动方案：我要怎么做？我该做什么？	214
获得他人的反馈与鼓励	216

第11章 战拖工作箱：消除职业倦怠

——热情起来，抵抗拖沓	219
奇怪的症状	220
严重的职业倦怠	221
中度的职业倦怠	222
你倦怠了吗？	223
职场倦怠的由来	225
工作过度造成精神损害	225
影响精神健康的工作环境	226
要求严格的工作	226
个人才能无法发挥	227
不良的人际关系	227
不同态度，不同人生	229
热情打垮疲惫	232
克服职场倦怠，恢复职场热情	233
休息是为了走更远的路	233
不可以把工作当成生活	234
扬长补短	234
工作不仅仅是为了谋生	235
明确在工作中扮演的角色	235
适当减压	236



保持工作热情的4个妙方	237
妙方一：对工作怀有兴趣	237
妙方二：对待工作要有责任心	237
妙方三：要有一位好老板	238
妙方四：经常和积极乐观的人在一起	239
消除心理疲劳	241
放慢工作节奏，享受生活	243
散心	244
融入大自然	244
喝茶聊天	245
暂时告别电脑	246
第12章 战拖工作箱：激励自我心理口诀	247
让自我激励发挥光芒	248
你的激励模式	249
懈怠时，启动激励因子	251
找出让你自豪的“心理区”	253
不要总是做不适合自己的事情	253
激发动力为你助跑	255
挫折和压力也会让坚强者产生动力	255



I 认识 拖延

