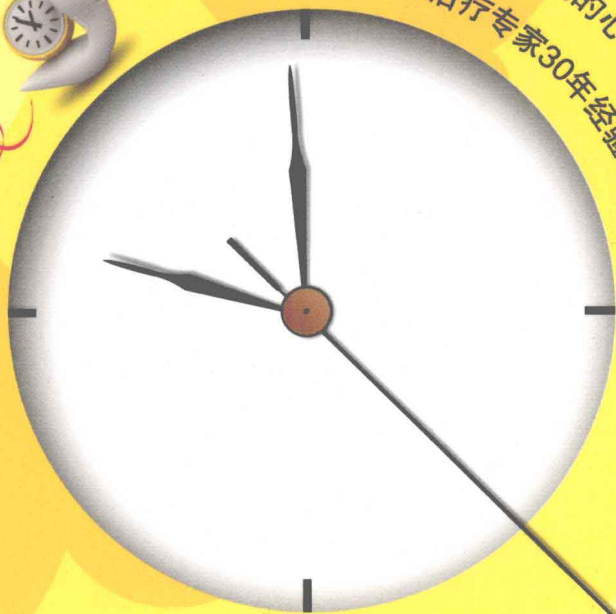


HZ BOOKS  
华章心理

Mc  
Graw  
Hill



美国著名心理治疗专家30年经验分享！  
以行之有效的心理学方法，  
搞定拖延症！

战拖会、豆瓣小组“我们都是拖延症”团队精心翻译，专业解读！  
拖延青年的福音！

终结



# 拖延症

END PROCRASTINATION NOW!

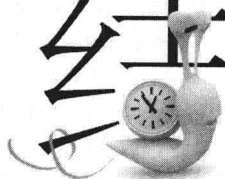
[美] 威廉·克瑙斯 (William Knaus) 著  
陶婧 于海成 卢伊丽 等译



机械工业出版社  
China Machine Press



终结



# 拖延症

END PROCRASTINATION NOW!

Get It Done with a Proven Psychological Approach

[美] 威廉·克瑙斯 (William Knaus) 著

陶婧 于海成 卢伊丽 等译



机械工业出版社  
China Machine Press

## 赞 誉



威廉·克瑙斯基于几十年的研究经验对拖延行为做了全方位分析，不只是针对拖延，更针对思考和行为模式提供了一套井然有序的课程，让你可以重新评估自己的行为并做出改变。本书通俗易懂，实践其中的方法可以让你的日常生活走向正轨，你会更受人信赖。这本书是无价之宝。

理查德·威斯勒 (Richard Wessler) 博士

佩斯大学名誉教授

《摆平棘手的当事人》作者

这本书为克服拖延方面的自助书籍树立了一个新的标准。别再拖了——现在就将这些方法和练习付诸行动，告别你跟拖延的搏斗挣扎，提高你的工作效率，提升你的生活品质。

阿诺德·拉扎勒斯 (Arnold A. Lazarus) 博士

著名职业心理学委员会成员

罗格斯大学心理学特聘名誉教授

《一小时心理医生》作者之一

每一个与拖延战斗的人，都可以从本书中发现新鲜的观点、快速见效的技巧和强大有效的自助练习，为自己开启一种卓有成效的快乐生活方式。  
开卷有益！

詹妮·沃尔夫 (Janet Wolfe) 博士  
艾伯特·埃利斯研究所前执行主任  
纽约大学兼职教授

拖延治疗领域首屈一指的世界权威，提出了一套三管齐下的综合方法，将这套方法内化，扫除行为障碍，迈向快乐幸福的生活！

埃利奥特 D. 科恩 (Elliot D. Cohen) 博士  
《启动批判性思维》作者

如果你像很多人一样，也是一位拖延者，别再犹豫了——阅读本书。  
克瑙斯博士是解决这方面问题的首选专家。

弗兰克·法雷 (Frank Farley)  
天普大学人文学教授  
美国心理学会费城分会前任主席

这本书不可或缺，应该列入大学生的必读书目中。它不但能帮他们变得更加成功，也能让他们更能享受学术研究的乐趣。

勒内 F.W. 迪克斯特拉 (Rene F.W. Diekstra)  
罗斯福学院、乌特勒支大学国际荣誉学院心理学教授

本书提供了一套合理有效的办法，帮你对付“拖延症”这个无处不在的“拦路虎”。威廉·克瑙斯博士条理清晰的文笔，生动活泼的案例讲解，使本书成为一个宝贵资源，让你可以很好地理解拖延行为产生和发展的模式，以及实用的技巧和方法让你可以直接用来指导行动、做出积极改变。

普利西拉 M. 克拉克森 (Priscilla M. Clarkson)

马萨诸塞大学安默斯特分校联邦荣誉学院院长

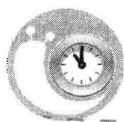
在克服成瘾行为的道路上，学会拒绝以后，个人面临的最大困扰就是拖延。为了解决你的问题，让你能够放手前进，克瑙斯博士将多年的实验研究经验融汇到这套实用、实效的解决方案当中。

乔·盖斯坦 (Joe Gerstein)

医学博士

美国内科医师协会会员

SMART 自助康复网络创始人



## 推荐序

没拖到最后一分钟，我啥也不会去搞定。

——佚名

我们都会拖。你看我就拖到了现在：直到最终期限来临的前夜，我才终于提笔，开始写这篇推荐序。如果早就读过这本书的话，那我就会采用威廉·克瑙斯的方法，早早地写完它，不用等到最后期限了。

无事不拖的人确实难找，而从不拖延的人也很罕见。我们都会拖延，只不过程度有轻有重。按照《今日心理学》的观点，20%的人都认为自己有着积习难改的拖延症。当然，本书的关注重点并不是“拖延者”们，而是拖延行为、拖延想法和拖延感受。无论你是偶尔才拖上两下，还是问题严重的、压力巨大、焦虑重重的“拖延症患者”，你都可以通过阅读本书开卷有益、收获多多。

与拖延相关的心理特征形形色色、不一而足：缺乏自信、让人注意到你有多忙、顽固、以拖延方式来应对压力，或者总是以灰心丧气的受害者自居。阿德勒学派心理学曾经告诉我：所有的行为背后都有其目的。所以，当我阅读这本关于拖延的书时，我总是在探求这种行为背后的“目标”或者“目的”。有些人是通过拖延来逃避困难或者旷日持久的任务；有些人是

因为缺乏完成任务的相关知识和技巧，他们担心一旦把事情弄砸，就会在别人面前露出马脚（换言之，什么都不做至少什么都不会亏掉）；有些人是通过拒绝付出努力，来表达（用一种被动的方式）对别人的愤怒。在本书中，你会见识到人类行为是多么复杂，并且发现：单纯地推迟一件不得不做的事情，背后有许多目的和理由。

**当面临艰难的选择并要求立即做出决策时，拖延通常会被当做一种缓解焦虑的办法。**这种应对方式，在今天尤其大行其道。如今，做决定已经是日常生活中的很大一部分，却很少有人专门去学做决定的技巧。我们不知道该做什么，所以干脆什么都不做，还幻想着困境会自动消失。这就好比南辕北辙，又如逆水行舟。这种办法非但无效，反而会招致毁灭性的后果。

在本书中，威廉·克瑙斯会教给你一个“三管齐下”的方法，帮你克服拖延，让你的生命之旅收获更多的成就，这“三管齐下”的方法是：

（1）教你看清拖延行为是怎样表现的，以及怎样改变拖延思维（认知方法）；

（2）教你建立忍耐力和持久性，使你即使面对不适的环境，也能坚定地沿着原路前行（情绪方法）；

（3）确定你的方向，落实在行动上，善始善终，运用你的知识，通过你的工作和成就取得成功（行为方法）。

在这本书中，威廉·克瑙斯以其专业素养，让原本看起来错综复杂的拖延过程变得简洁清晰，通过清晰易行的步骤，让你学会自我调节；亲身

实践这些方法，你将学会为生命负责，并重建你的力量感和目标感。苏格兰有一句谚语：“什么时候都能做的事，往往什么时候都不去做。”所以，这次可别再拖延啦！开始阅读这本书吧，把其中的智慧运用到你的工作和生活当中。现在，终结你的拖延症！

乔恩·卡尔森

心理学博士，教育学博士

美国职业心理学委员会成员

伊利诺伊州长州立大学心理学与咨询部名誉教授



## 译者序



### 困而求知，且勉且行

5月15日是豆瓣网“我们都是拖延症”小组成立4周年纪念日，也是我们“战拖心理成长会”发起的第一届“拖延节”。我们组织的一项线上活动是完成一项拖延已久的任务。我更新微博，写下：“#拖延节#写完译者序”。

在人文气息浓厚、文艺青年出没的网络社区中，拖延会员突破5万大关，本来就是一件情理之中的事情。国外学者们曾经总结了拖延的常见诱因：僵化完美主义，逃避成功，缺乏时间观念，内心充满纠结反抗，病理性多动症，早期家庭或教育环境的影响……甚至连身在异国的文化差异，都可能让你罹患这种我们戏称的“拖延症”。

再看看我们这个时代，享乐主义、一元价值观所引发的“身份焦虑”，本已让我们深陷洪流，工作带给我们的感受常常不是成就感，而是望之欲逃的失败恐惧，这种恐惧常常是引发拖延的元凶；而网页、短信、微博、游戏和其他各种信息源，也都在撩拨我们的眼球，把我们并不坚定的注意

力，切割得七零八落。

“战拖”（战胜拖延）无疑是困难的：各种“拖延症”在具体表现上千差万别，而且看起来都很顽固。许多人戏称它为“绝症”。尤其是与ADHD（注意力缺陷障碍，俗称多动症）相关的生理性拖延，更是让人痛苦不堪。此外，拖延本身的复杂性也增加了我们同它对抗的难度。

如果我们可以不太严格地把拖延称为一种“症”（这个中文词目前还不是个严肃的医学名词），那么它更接近于一个症状性而非病因性的名词。由于它的起因和具体表现上的差异，几乎不存在一种适用于所有“拖延症”的灵丹妙药。在我们的社区中，直到现在，也经常看到“关公战秦琼”的现象：大家围绕某一种方法“有用还是没用”争论得面红耳赤，最后却发现针对的根本不是同一个问题。这也为我们的探索之路徒增了无谓的内耗。

依我个人浅见，目前常用的战拖方法，大体可以划分为两类：**一类注重内心成长和价值观梳理，另一类注重任务解决和时间管理**。当然，像针对ADHD等生理诱因的药物方法，似乎也算自成一派。

第一类方法，强调挖掘拖延行为的根源，加强对自身各个方面的觉察，倡导从拖延的根本原因入手，化解负性情绪、调整不合理认知、强化行为的改变，从而不仅实现拖延行为的改善，更是谋求对自己更深层次的认识和接纳。第二类方法则强调聚焦于任务本身，挖掘、组织并利用自身的积极资源和社会支持系统，力求在短时间内克服障碍、实现目标。

从效果来看，第一类似乎更彻底，也更有利于防止反复，但改变周期较长，似乎可以称为“长期战拖”；而第二类短小灵活，常用于对已发生的

拖延问题的解决，或许可以称为“短期战拖”。

是“釜底抽薪”重要，还是“扬汤止沸”有效，此二者可谓各有千秋，相信诸位拖友各有偏好。但是，无论是“釜底抽薪”还是“扬汤止沸”，容易的是“纸上谈兵”，共同的难点都在于如何操作和执行。

对拖延根源挖掘最彻底的人，可能会成为拖延心理学家，但这本身并不足以保证知行合一，在行动中实践那些觉察到的知识；而短期战拖当中的主要内容，如时间管理等，最适用的人群却常常是那些本不容易拖延的人，这些方法在设计时通常就没有充分考虑到拖延的干扰，而是假设人的理性决策能力已经足够强大。事实上，我们理性的一面也许需要事先训练和养成习惯（就像在这本书里一样），才能足够强大。

本书给我们的惊喜也正在于此：本书篇幅短小精悍，语言简练，认知、情绪和行为三管齐下的方法方便实用，介绍了很多适合实际操作流程、套路和练习，甚至可以在实战当中直接模仿复制。

如果说“长期战拖”和“短期战拖”的强大在于助攻能力，那么本书这套基于理性情绪行为疗法的战拖力，倒很像是对抗拖延的正规军。毕竟，能够兼通“长期战拖”和“短期战拖”，并且取长补短的人不多，参加培训的成本更是高昂；而本书提供的策略，思路清晰，操作性强，有些甚至接近于一种标准操作流程（SOP），按照作者的说法，熟练使用之后，可以推而广之，帮助你克服其他方面的拖延。

本书中还有一点让我印象深刻：它不止一次地引用了德国军事家冯·克劳塞维茨的著作《战争论》当中的思想。再联系到它对“理性”的推崇，

我们似乎嗅出明显的“男性化”风格。那么这支“正规军”，是否真的可以带来崭新的局面和耳目一新的感觉？刚刚翻译完书籍的译者们，其实并没有足够的发言权。真正能够说明问题的，是读者你的实践结果。

在这里，我想表达对我们译者团队的衷心感谢，“译场”是战拖会的翻译机构，纵跨线上和线下平台，负责与国内的出版机构合作，引进和翻译相关著作，主要是拖延行为、时间管理和心理成长等领域的学术著作、科普读物和自助书籍。这本书由首轮译场的成员通力合作完成，各部分分工如下（引号内是参与者指定的署名ID）：前言由于海成翻译，陶婧校对；第1章由王子恺翻译，翟稀凡校对；第2章由“我要好起来”翻译，第3章由“appwcn”翻译，均由卢伊丽校对；第4章由卢伊丽翻译，陶婧校对；第5章由翟稀凡翻译，“appwcn”校对；第6章由陶婧翻译，“我要好起来”校对；第7章由卢伊丽翻译，王子恺校对；附录部分由丁盈幸翻译，陶婧校对。全书由于海成、丁盈幸和“高丽拖人”完成文字润色，并由卢伊丽统稿。本轮译场调度工作由陶婧及王子恺完成。

在翻译这本书的过程中，我们遇到了不少意料之外的困难，也一直在跟拖延进行着艰苦的斗争。正如每一位拖友和战拖同路人一样，我们都是在这个过程当中“**困而求知，且勉且行**”。忘不了译场工作前期，我们在北京五道口、双井、雍和宫各个地方咖啡馆里围桌而坐，并肩作战时那份浓浓温情；也忘不了因为对一部分内容接近苛刻的要求，我们曾经闹过短暂的小情绪。现在我最想说的是，我爱你们！

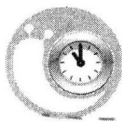
我们要感谢华章心理的赵艳君编辑不厌其烦的催促，让我们这群出身

重度“拖拉机”的人组成的译者团队，历经辛苦终于完成这部作品；我们也要感谢华章心理的李欣玮、许可等诸位编辑的热情合作、鼓励和支持，以及战拖会心理咨询师兰菁在专业方面的多次指导。

战拖会作为目前国内最有经验的民间拖延互助自救组织，一直致力于传播拖延知识和支撑战拖互助。从相关书籍的译场和读书会，到团体心理咨询和毕业论文“临时教练”支持，我们一直在做着助人同时也是自助的事情。我们也衷心期望作为读者的你，从我们翻译的书中所获得的知识，不只停留于认识层面，而是通过实践，转化成实实在在的“战拖”行动。我们也衷心欢迎你来我们的“战拖学园”社区 (<http://www.zhantuo.com/bbs>)，分享你阅读这本书的收获，寻找你战拖互助的朋友。

战拖会发起人 高地清风（于海成）

2011.5.15



# 目 录

---

赞 誉  
推荐序  
译者序

引言：三管齐下，终结拖延症

## 第一部分 认知方法：

磨亮自我觉察，改变拖延思维

第 1 章 透视拖延，为改变而觉察 /20

第 2 章 斩断拖延思维 /43

## 第二部分 情绪方法：

建立对不愉快任务的忍耐力

第 3 章 练出情绪肌肉，克服拖延 /62

第 4 章 如何应对与压力相关的拖延 /84

### **第三部分 行为方法:**

坚持到底, 攻克拖延

**第 5 章 果断行动 /104**

**第 6 章 控制拖延的强效行为技术 /122**

**第 7 章 在工作场所中应用战拖技术 /150**

**附录 治疗拖延脚本样例一则 /178**

**参考文献 /193**



## 引言

---

### 三管齐下，终结拖延症

你想从你的生命中获得更多的成就吗？你的拖延已经妨碍你了吗？如果你的答案是肯定的，那么通过运用本书中的方法，你将学会如何对自己的生命负责，你会亲眼见证拖延逐渐从你的生命中消失的过程。

你想告别这个拖延者的身份，但你知道要面临的是什么呢？拖延症是最普遍、最顽固又最复杂的个人挑战之一。对很多人来说，这的确是一道大伤脑筋的难题。不过，就像所有其他坏习惯一样，拖延症也有自己的弱点。通过强大的认知和行为疗法，你将学会如何利用这些弱点，从认知上到行为上彻底终结拖延症。

你想要克服拖延症，而你现在已经开始行动了——你正在读这本书，下一步就是，实践本书给你的一套“三管齐下”的方法，通过观念转变和实战练习，向拖延发起挑战、解放你自己。

在本书中，我将和你一路同行，与你一起探讨在重要的事情上坚持到



底的方法。你将学会“立即行动”的新行为模式；甩掉拖延顽疾；学会在合理的时间里，用一种合理的方式来做合理的事情。这样，你可以在健康和幸福感方面都获得改善，并重获应得的成就感。不过首先，我们还是要了解一些与拖延有关的常用概念，这些都是后续章节要讨论的内容的必要铺垫。

## 什么是拖延

你知道吗？“拖延”（procrastination）一词的拉丁字源的解释，是“向前”（pro）加上“为明天”（crastinus）。不过，“拖延”的含义远不止是推迟某事，这个概念也不像很多人想象得那样简单。下面是我的定义：拖延是一种成问题的习惯，它会把重要和有时限的事情，推到其他时间去做。拖延过程很可能会造成一些不良后果。

在我们的日常生活中，难免会存在一些对即将到来事务的负面看法，这些看法里总会包含一种转移注意力的冲动，让你想用一些无关紧要的事情来代替。这个过程中总会伴随着拖延思维，比如“晚些吧，等我觉得准备好了以后再做”。拖延可不仅仅是简单的逃避行为，这个过程包含了一系列相互关联的理解和想法（认知层面）、情绪和感受（情绪层面）以及行动（行为层面）。拖延远比一个简单的行为问题要复杂得多。

一颗微不足道的“晚点儿会更好”的拖延种子，之后会长成一棵成问题的习惯之树。那些拖延的决策，让你把事情推迟，给你带来即时的放松和希望。这些放松和希望的感觉，会强化拖延决策，让你更容易再次做出拖延的决策。随之而来的是，你可能找理由为自己的推迟辩护，