



终结拖延症

[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

[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

图书在版编目 (CIP) 数据

终结拖延症 / (美) 克瑙斯 (Knaus, W.) 著; 陶婧等译. —北京: 机械工业出版社, 2015.5
书名原文: End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach

ISBN 978-7-111-50329-3

I. 终… II. ①克… ②陶… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 111874 号

本书版权登记号: 图字: 01-2010-3815

William Knaus. End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach.

ISBN 978-0-07-166608-4

Copyright © 2010 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education and China Machine Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和机械工业出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。

版权 © 2015 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与机械工业出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

终结拖延症

出版发行: 机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 董凤凤

责任校对: 殷虹

印刷: 三河市宏图印务有限公司

版次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 7.125

书号: ISBN 978-7-111-50329-3

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



威廉·克瑞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，使本书成为一种宝贵资源，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·克瑞斯的方法，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，拖延通常会被当作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·克瑙斯会教给你一种“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



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的流程、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，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！

我们要感谢华章的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年5月15日



目 录

赞 誉
推荐序
译者序

引言 三管齐下，终结拖延症 /1

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 /44

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 /64

第 4 章 如何应对与压力相关的拖延 /88

第三部分 行为方法

坚持到底，攻克拖延

第 5 章 果断行动 /108

第 6 章 控制拖延的强效行为技术 /127

第 7 章 在工作场所中应用战拖技术 /156

附录 治疗拖延脚本样例一则 /185

参考文献 /200



三管齐下，终结拖延症

你想从你的生命获得更多的成就吗？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