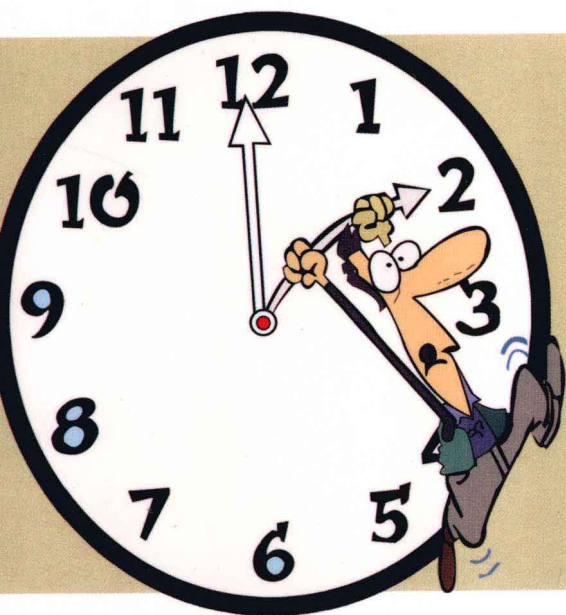


最实用的战拖秘籍：改变拖延恶习，重燃战斗激情！

不拖延的心理学

Don't delay of psychology



国内最大拖延症互助社区
“战拖心理成长会”鼎力推荐

天涯、豆瓣、百度
都在研究的“战拖法宝”！

王立◎著

国际顶尖拖延行为研究专家皮尔斯·斯蒂尔 (Piers Steel)：“几十年来，我们都误诊了拖拉，因此过
土出的建议几乎都没什么用处。”那么，本书将围绕拖延心理学，告诉你所知道的与你不知道的，它将
战胜拖延症。

台海出版社

不拖延的心理学

Don't delay of psychology



最实用的战拖秘籍：改变拖延恶习，重燃战斗激情！



王立◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

不拖延的心理学 / 王立著. --北京:

台海出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5168-0060-7

I. ①不… II. ①王… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 258689号

不拖延的心理学

著 者:王 立

责任编辑:王 品

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:郑惠文

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 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:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:180 千字

印 张:16

版 次:2013 年 1 月第 1 版

印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0060-7

定 价:29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

在字典中,动词拖延(procrastinate)的定义是“推迟,延后,延缓,延长”。

它由两个拉丁词所合成:pro的意思是“往后”,而crastinus的意思是“属于明天”,合起来的意思就是“往后挪到明天”,也就含有“以后再做”的意思。

拖延症其实并非是严格意义上的疾病,但它却能轻易影响我们的心情,让我们的日子过得糟透了。回复一封邮件要花一整天,要去办理的手续迟迟不动身直到过了有效期限,工作总是要到最后一刻才能完成(或者完不成)……在拖延的时候,我们又时刻惦记着工作,于是焦虑、自责、痛苦等情绪反过来又加重了拖延。

拖延,已经成为了越来越蔓延的都市病。

令人懊恼的是,我们每个人在工作中都或多或少,或这或那地拖延过。

拖延的表现形式多种多样,其轻重也有所不同。

比如:

琐事缠身,无法将精力集中到工作之中,只有被上司逼着才向前走,不愿意自己主动开拓;

反复修改计划,有着极端的完美主义倾向,该实施的行动被无休止的“完善”所拖延;

虽然下定决心立即行动,但就是总找不到行动的方法;

做事磨磨蹭蹭,有着一种病态的悠闲,以致问题久拖不决;

情绪低落,对任何工作都没有兴趣,也没有什么人生的憧憬;

.....

喜欢拖延的人往往意志薄弱,他们或者不敢面对现实,习惯于逃避困难,惧怕艰苦,缺乏约束自我的毅力;或者目标和想法太多,导致无从下手,缺乏应有的计划性和条理性;或者没有目标,甚至不知道应该确定什么样的目标。另外,认为条件不成熟,无法开始行动也是导致拖延的原因之一。

对每一个渴望有所成就的人来说,拖延是最具破坏性的,它是一种最危险的恶习,它使人丧失进取心。一旦开始遇事推拖,就很容易再次拖延,直到变成一种根深蒂固的习惯。

本书首先教你摒弃对拖延的恐惧、羞耻、担忧以及自我憎恶,只有在宽容乐观的态度和心平气和的情绪下,你才能看清自己为什么会拖延,才有可能让拖延之症从你的生活中离开!

然后再从心理上教你克服拖延症,终结掉拖延对你的干扰,让你从拖延中抢回更多的时间。最后,再从行动上将你从拖延症中彻底解脱出来。

目 录



CONTENTS

第一章 拖延之痛:大家都饱尝过它带来的恶果 1

有的错过了某次重要的航班;有人错过了绝佳的面试机会;有的男生因为玩游戏错过了跟女友父母的见面;有人因此失掉晋升机会,有的甚至丢掉饭碗……

拖延症的英文是Procrastination,意思是“将之前的事情放置到明天”。很多职场人士说到这个词,往往充满“宿命”般的无奈。

拖延是生命的窃贼 /2

- 1.拖延者在反复的折磨中浪费着生命 2
- 2.拖延者在诸多借口中浪费着生命 6
- 3.拖延者在自我欺骗中浪费着生命 9

拖延是压力的根源 /13

- 1.越拖延压力越大的恶性循环 13
- 2.学会合理分解拖延带来的压力 16

拖延降低工作成效 /20

- 1.拖延使你要处理的问题越积越多 20
- 2.拖延是工作激情的惯性杀手 23
- 3.效率低下的拖延者总是最先出局 25

第二章 解析拖延:走出拖延的怪圈 30

我们会为什么会拖延?

一部分心理学家认为,婴儿时期错误的抚养方式导致了成人后的拖延行为。如父母的强迫行为,通过设置过高的目标以及将这些目标与爱和许诺挂钩,从而造成孩子的拖延行为。

1983年,动力心理学家邦卡和于恩发表了一部著作,宣称拖延是由于既害怕成功又害怕失败同时又害怕权威的愤怒造成的——拖延者在想:假如这个任务不去做,那么我的能力不会被他们看到,也就不会受到批评或威胁了。而行为心理学家们则认为:“寻求奖励和回避处罚是拖延的主要动因。”

什么是拖延 /31

- 1.社会性的拖延——整个人类时代都存在着拖延 31
- 2.个人的拖延——明日复明日 33
- 3.我们为何处处拖延——拖延的习惯性怪圈 34

你有拖延症吗 /39

- 1.拖延的形式和症状 40
- 2.你的拖延信号是哪些? 43

拖延的深层次心理原因 /50

- 1.你认为拖延可以破坏规则 51
- 2.你认为拖延可以抵抗权力等级 51
- 3.你用拖延拒绝别人 53
- 4.你用拖延来保护自己 53

第三章 克服拖延：不找借口不抱怨 59

找借口是世界上最容易办到的事情之一，因为我们可以找到很多的借口去自我安慰，掩饰自己的错误。在工作和生活中都是这样。

有的人常常把“拖延”归咎于外界因素，总是要去找一些敷衍上司或者其他人的借口，其实这些人是在敷衍自己。拖延时间的是自己，由此而受害的必然也是自己。

所以，要克服拖延，首先要学会不找任何借口。

借口是拖延的温床 /60

- 1.如果你有本身系鞋带的能力，你就有上天摘星的机遇——失败
没有借口，成功更没有借口 60
- 2.拖延的借口很容易让人落入口是心非的陷阱 67
- 3.5个步骤帮你摆脱拖延的借口 71

抱怨是拖延的前奏 /74

- 1.非理性抱怨只能导致拖延的加重 75
- 2.战胜抱怨，不为拖延留机会 77
- 3.做个雷厉风行的人——培养不拖拉不抱怨的积极心态 81

第四章 消除惰性：惰性往往在拖延中滋生 93

有人说，在工作中，拖延时间是一种恶劣的行为，然而却很少有人能够说自己在工作中从不拖延时间，很少有人承认正是这种拖延的行为使自己渐渐对工作产生了惰性。

拖延时间常常是少数员工逃避现实、自欺欺人的表现。然而，无论我们是否在拖延时间，我们的工作都必须由我们自己去完成。通过暂时逃避现实，从暂时的遗忘中获得片刻的轻松，这并不是根本的解决之道。

懒惰的拖延者是职场最不受欢迎的人 /94

1. 懒惰令你的职场生涯遍布坎坷 95
2. 消除惰性, 做些分外的工作不吃亏 98
3. 懒惰、拖延的结果是平庸 100

砍断惰性拖延的三把刀 /104

1. 杜绝做事三分钟热度 105
2. 抵制负面情绪侵蚀工作热情 107
3. 自我刺激和PDCA循环法筑起“防惰墙” 110

勤奋不拖延是职场“红人”的天职 /114

1. 机遇钟情勤奋不拖延的人 115
2. 对惰性拖延症同事说Byebye 117
3. 解决职场年轻职员的惰性 119

第五章 拒绝完美: 终结完美主义者的拖延症 128

请记住:

不要等到所有情况都完美以后,才动手去做。

如果坚持要等到万事俱备,你就只能永远拖延下去了。

同时,对待自己也要宽容些,不必追求绝对完美。

这样,你不但少了许多烦恼,同时,你会发现,你的工作、事业在一个较短时间就会有很大发展。

完美主义欲望是柄双刃剑 /130

1. 你是无可救药的完美主义者吗? 130
2. 不拖延主义者比完美主义者更有发展性 134

管理的最高境界是不完美 /140

1. 水至清则无鱼,太完美则拖延 141

2.过度追求完美——管理等于拖延	144
3.好方法督促完美主义者不拖延	146

过度完美的拖延者与幸福渐行渐远 /149

1.完美主义是一个漂亮的陷阱	149
2.为完美主义拖延者“解毒”	152
3.迅速转弯,别在错误里拖延时间	154
4.打开拖延症的固执心理:缺憾也是一种美	157

第六章 果断执行:绝不犹豫绝不拖延 166

俗话说:“犹豫和拖延是一对亲兄弟。”

少一分犹豫,就多一分不拖延的可能。一个人的成功与他善于抓住有利时机、果断作出决策休戚相关。不管事情大小,果断出击总比怨天尤人、犹豫不决更为有益。

如果你想消除犹豫的毛病,养成果断的习惯,就要马上从今天开始,永远不要等到明天。

机会只钟情果断不拖延的人 /167

1.心理测验:你是犹豫的拖延者吗?	167
2.处事不拖延是职场成功人士的必备素质	170
3.不要做过于谨慎的犹豫先生	173
4.不犹豫的好习惯让你抢先一步	176

培养决断力,工作不拖延 /181

1.根除拖延症需要决断力	182
2.果断,就是立即执行!	185

拒绝一拖再拖,立刻把模糊梦想变成清晰目标 /191

1.不要让自己的目标停留在模糊的梦想状态	192
2.用策略和行动,确定自己的奋斗目标	197

第七章 时间管理:不拖延的时间管理出来 205

当然,最好的防止拖延的方法之一,还是有效的时间管理。这意味着我们要找出什么样的日程工具是最适合我们自己的,并且为我们每天要做的事情设定清晰的优先度。

我们需要组织我们每一天的工作,处理拖延问题,这样每天结束的时候,我们就知道明天开始的是崭新的旅程,而不是忙于去解决那些我们今天不想做的事情。

时间人人相同,浪费的方式各自不同 /206

- 1.拖延症者的十大“时间陷阱” 206
- 2.拖延者必须学会时间管理 208
- 3.时间管理的误区——导致时间浪费的各种因素 215

有效管理时间,做时间的主人 /228

- 1.人生时间管理——在行动之前,先作计划 228
- 2.有效分解整块工作——直抵不拖延 231
- 3.时间是有成本的——累积铜板变黄金 233

第一章

拖延之痛：

大家都饱尝过它带来的恶果

拖延症虽然不是什么正儿八经的病症，但若要问职场中人：你是不是“拖延症患者”？恐怕有70%甚至更多的人，在看了对此病症的描述之后，会使劲首肯：

你明明知道，你需要完成的工作很多，而且你也知道轻重缓急何在，你甚至并非没动手，但是却拣最不重要的、最琐碎的活开头，导致最后，活交不了；

上午10点的飞机，你7点就起床准备，但是离飞机起飞只有一个小时了，你却还在家里找手机或者身份证；

你决心花3个月准备某个考试，但是真正令你感到箭在弦上、不得不看书了，却总是最后一周；

发送总结报告的截止时间是每个周日晚上8点，但是你非要捱到周一上午例会前，才忐忑按下发送键……

新仇旧恨，大家都饱尝过“拖延症”带来的恶果：有的错过了某次重要的航班；有人错过了绝佳的面试机会；有的男生因为玩游戏错过了跟女友父母的见面；有人因此失掉晋升机会，有的甚至丢掉饭碗……

拖延症的英文是Procrastination，意思是：将之前的事情放置到明天。很多职场人士说到这个词，往往充满“宿命”般的无奈。



拖延是生命的窃贼

许多事情,总是拖延就来不及了。

对有些人而言,钱永远赚不够,总说等赚到多少位数以后就去享受生活。虽然嘴上说“钱多了也就是数字”,却还是没日没夜地为这数字添砖加瓦,至于赚钱之外的事,则一概推到“以后”。

对更多的人来说,他们把最想看的书,最想做的事,最想去的地方,也都留到了“以后”,好像真的有无数的“以后”在静候他们,却不曾想到,“以后”是不是真的还属于自己?“以后”是不是也会不辞而别?

一个年长的朋友自从青藏铁路通车后就计划和妻子坐火车去一趟西藏。59岁那年,他对妻子说,再等一年我们就去西藏,就凭我这身板,喜马拉雅山即便爬不到顶也能爬到半山腰。

可就是这年体检,他被查出患有肺癌,且是晚期。

他对妻子说,对不起,没法陪你去了,我的身体看来是等不及了。

我们总是在为自己的拖延和懈怠寻找理由,我们总是有本事把自己的行为无原则地合理化,却不曾想到,光阴就是这么溜走的,机会就是这么跑掉的。而青春,经常是没等我们为它写好一篇悼词就已经绝尘而去。所以说,拖延是生命的头号窃贼。

1. 拖延者在反复的折磨中浪费着生命

深夜,一个危重病人迎来了他生命中的最后一分钟,死神如期来到了



他的身边。在此之前，死神的形象在他脑海中几次闪过。他对死神说：“再给我一分钟好么？”

死神回答：“你要一分钟干什么？”他说：“我想利用这一分钟看一看天，看一看地。我想利用这一分钟想一想我的朋友和我的亲人。如果运气好的话，我还可以看到一朵绽开的花。”

死神说：“你的想法不错，但我不能答应。这一切都留了足够的时间让你去欣赏，你却没有像现在这样去珍惜，你看一下这份账单：在60年的生命中，你有三分之一的时间在睡觉；剩下的30多年里你经常拖延时间；曾经感叹时间太慢的次数达到了10000次，平均每天一次。上学时，你拖延完成家庭作业；成人后，你抽烟、喝酒、看电视，虚掷光阴。

“我把你的时间明细账罗列如下：做事拖延的时间从青年到老年共耗去了36500个小时，折合1520天。做事有头无尾、马马虎虎，使得事情不断地要重做，浪费了大约300多天。因为无所事事，你经常发呆；你经常埋怨、责怪别人，找借口、找理由、推卸责任；你利用工作时间和同事侃大山，把工作丢到了一旁毫无顾忌；工作时间呼呼大睡，你还和无聊的人煲电话粥；你参加了无数次无所用心、懒散昏睡的会议，这使你睡眠远远超出了20年；你也组织了许多类似的无聊会议，使更多的人和你一样睡眠超标；还有……”

说到这里，这个危重病人就断了气。死神叹了口气说：“如果你活着的时候能节约一分钟的话，你就能听完我给你记下的账单了。哎，真可惜，世人怎么都是这样，还等不到我动手就后悔死了。”

想想看，拖延真的是浪费时间、浪费生命的最好方式。

拖延会让你变成一个厌倦生活的人。事实上，生活永远不会令人百无聊赖，但是现实生活中，很多人总感到一种无聊和厌倦。这很大程度上是因为你未能积极有效地利用自己现在的时间。拖延时间的人往往虚度光阴、无所事事，这样的生活状态必然让你感到厌倦生活。仔细想想，你手头上的很多工作压在桌上，你的身体逐渐发胖却毫无办法，你对这个城市一



直心存反感,每天忙忙碌碌却丝毫体会不到人生的乐趣,这样的生活状态你能不厌倦么?连死神听了都会皱眉头,拖延的你往往是忙于逃避痛苦而不是追求真正的快乐。

五六年前,有个很有才气的教授想写一本传记,专门研究“几十年以前一个让人议论纷纷的人物的轶事”。这个主题又有趣又少见,真的很吸引人。这位教授知道的很多,他的文笔又很生动,这个计划注定会替他赢得很大的成就、名誉与财富。

一年过后一位朋友碰到他时,无意中提到他那本书是不是快要大功告成了。

可是,他根本就没写。他犹豫了一下子,好像正在考虑怎么解释才好,最后终于说他太忙了,还有许多更重要的任务要完成,因此自然没有时间写了。

他这么辩解,其实就是要把这个计划埋进坟墓里。他找出各种消极的想法。他已经想到写书多么累人,因此不想找麻烦,事情还没做就已经想到失败的理由了。

具体可行的创意的确很重要,我们一定要创造与改进任何事的创意,成功跟那些缺乏创意的人永远无缘。但是你也不能有误解,光有创意还不够。那种能使你获得更多的生意或简化工作步骤的创意,只有在真正实施时才能实现价值。

每天都有几千人把自己辛苦得来的新构想取消或埋葬掉,因为他们不敢执行。过了一段时间以后,这些构想又会回来折磨他们。于是,这些拖延者就在反复的折磨与拖延中浪费着时间、浪费着生命。

有一个著名的美国将领名叫乔治·布林顿·麦克莱伦。他曾是西点军校优等生。科班出身的他善于充分准备,在南北战争时期,由于系统改造了北方军队的后勤使他名声大噪,最后被提拔为北方军总司令,还被誉为



“小拿破仑”。

可是，新任将军在其后屡次被“不打无准备之仗”的理念所拖累。先是以准备不充分为由拒绝进攻而与总统闹僵，后来又由于过分谨慎不愿追击多次丧失胜利的机会。

1862年，在美国南北战争中一次决定性战役安提坦战役中，有一个绝佳的机会可以夺取里士满，但他犹豫再三，认定自己被南方军堵截而失去了机会。之后他再度踌躇不决，最终在兵力两倍于敌军的情况下错失全歼南方军队的机遇，战争因此又被拖延了三年才宣告结束。

他永远都在请求林肯给他新的武器，永远觉得没有足够的士兵，士兵们永远都不够训练有素，装备永远不够精良。林肯曾抱怨说：“如果麦克莱伦将军不想好好用自己的军队，我宁愿把他们都借给别人。”联邦军总将军亨利·哈列克则认为他“有一种超越任何人想象的惰性，只有阿基米德的杠杆才能撬动这个巨大的静止”。这一切摧毁了军政界对麦克莱伦的信任，最终使他被众口交贬，解除军职。

既然拖延与注意力障碍能制造如此大的麻烦，天才们想出了别开生面的办法。据说，维克多·雨果会赤身裸体地写作，让他的管家把他的衣物藏起来，这样，在该写作的时候他就无法外出了；毛泽东青年时代到嘈杂环境中看书锻炼注意力；生活全无条理的贝多芬则通过记事本来维持最基本的生活和创作。

最著名的“战拖者”，当属美国开国元勋本杰明·富兰克林。本杰明家境贫寒，全靠自己刻苦上进，最终成为“资本主义精神最完美的代表”而被印在百元美钞上。本杰明在25岁的时候，就给自己列下13条包括“节制、缄默”等在内的必备美德，以星期为单位逐项训练，而它们在心理学家看来简直就是一套抗拖延行为的训练口诀。



2.拖延者在诸多借口浪费着生命

元代陶宗仪写了本名叫《南村辍耕录》的书,书里有个“寒号虫”的故事,讲的是“五台山有鸟,名曰寒号虫。四足,肉翅,不能飞,其粪即五灵脂。当盛暑时,毛羽文采绚烂,乃自鸣曰:凤凰不如我。比至深冬严寒之际,毛羽脱落,若雏。遂自鸣曰:得过且过。”

这个小故事后来被改编成了一篇名叫《寒号鸟》的小学课文。文章的大意是:寒号鸟的邻居喜鹊好心劝寒号鸟趁着天气暖和赶紧筑窝,寒号鸟却总推辞道:“天气这么好,正好睡觉。”当晚上寒风吹来,寒号鸟又冻得直后悔:“哆罗罗,哆罗罗,寒风冻死我,明天就垒窝。”最后寒号鸟没能顶过寒冬,被活活冻死,比《南村辍耕录》中的原版故事还要凄惨。

寒号鸟是不是像极了拖延成性的人?他们总是认为自己的时间还很多,经得起折腾,可以无限制地拖延下去……“明天开始”是寒号鸟的口头禅;寒号鸟害怕失败、害怕被别人评判所以极端自卑或自负,自比凤凰更是家常便饭;完美主义流淌在寒号鸟的血液里,寒号鸟信奉“要么不做、要么第一”的做事原则;寒号鸟期待一步登天、鸟瞰全局,做起事来却常常一曝十寒;事后寒号鸟总是充满悔意,并狠狠地责备和惩罚自己;可是一而再、再而三的挫折让寒号鸟最终不得不承认自己“肉翅,不能飞”的现实。最后,寒号鸟沦为了“得过且过”之辈,在寒冬里不时发出抱怨的哀号。

回忆一下你的生活:

星期一早晨,你又为起床感到费劲,你觉得这对你来说太困难了;

你的洗衣机里已经塞不下你的脏衣服了;

你明知道你染上了一些恶习,例如抽烟、喝酒,而又不愿改掉,你常常跟自己说:“我要是愿意的话,肯定可以戒掉。”

老板布置的工作,你觉得可能做不完,或是今天太疲劳了,不如明天