

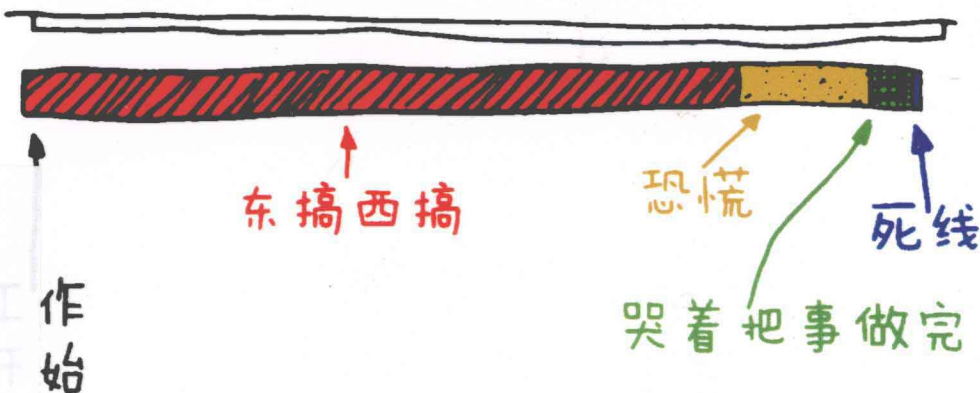
拖拉一点也无妨

跟斯坦福萌萌教授学高效拖延术

The Art of Procrastination

[美] 约翰·佩里 (John Perry) 著/苏西 译

工作过程



笑诺贝尔文学奖得主 欢乐来袭。

《纽约时报》、《华尔街日报》、《赫芬顿邮报》、
战拖会会长、科学松鼠会成员手拉手推荐！

17年来，受到全球千万拖延者含泪感激、持续热捧。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

拖拉一点也无妨

跟斯坦福萌教授学高效拖延术

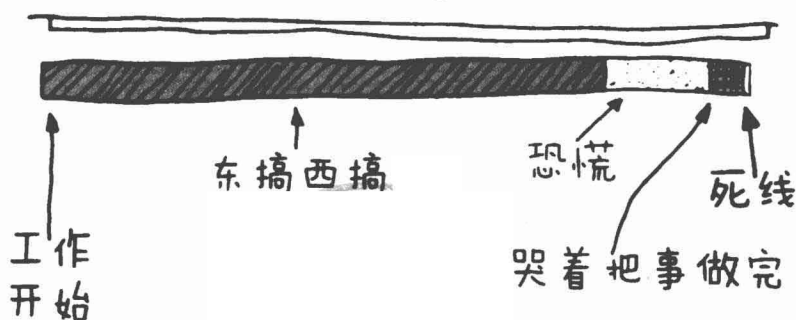
The Art of Procrastination

[美] 约翰·佩里

C934-49

31

工作过程



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

拖拉一点也无妨:跟斯坦福萌教授学高效拖延术/
(美)佩里著;苏西译. —杭州:浙江大学出版社, 2013. 7
(2013. 8 重印)

书名原文: The art of procrastination: a guide
to effective dawdling, lollygagging and postponing
ISBN 978-7-308-11546-9

I. ①拖… II. ①佩…②苏… III. ①心理学—研究
IV. ①B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 107317 号

Copyright © 2012 by John Perry

This edition arranged with The Karpfinger Agency
Through Andrew Nurnberg Associates International Limited
浙江省版权局著作权合同登记图字:11-2012-232 号

拖拉一点也无妨:跟斯坦福萌教授学高效拖延术

[美]约翰·佩里(John Perry) 著 苏西译

策 划 者 蓝狮子财经出版中心
责任编辑 黄兆宁
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州林智广告有限公司
印 刷 浙江印刷集团有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 5.125
字 数 96 千
版 印 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 8 月第 3 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-11546-9
定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式 (0571) 88925591

<http://zjdxcs.tmall.com>

献给(有些时候)非常耐心的弗兰奇。

后天能做的事儿,就别赶着明天做了。

——马克·吐温

逆向思维出奇兵,巧妙攻克拖延症

高地清风
拖延症互助组织“战拖会”创始人兼会长

“幸亏那天我滚了”

许多年以后,如果我们战拖 QQ 群里的某位成员,回想起那个遥远的下午,他可能会充满感激地总结陈词:
“幸亏那天我滚了。”

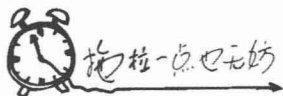
那天下午,这位成员焦虑地出现在群里,问了一个让无数人中枪的问题:“明天就要考试了,可我还没看过书,怎么办?”

他说:“现在我家里桌子一团乱。我是应该先收拾桌子呢,还是应该先看书? 如果直接看书,估计一会儿就会走神,桌子太乱了;如果先收拾桌子,那会不会也是一种拖延?”

你觉得他应该先收拾桌子还是应该先看书呢?

在讲课的时候,我经常把这个案例讲给大家听,然后





让大家判断，到底是先收拾桌子还是先看书。大部分时候，举手的比例是 1 : 1。

然后我会问那些认为“应该先收拾桌子”的同学：“你真心觉得，收拾完桌子以后，就能去看书了吗？”

有没有过这样的经历——面临着一件让你焦虑的事情，那些平常觉得枯燥无聊的琐事，突然变得无比可爱？——桌子收拾完了，扫一下地吧！地面太脏了，实在不能忍了！——地也扫完了，擦一下窗户吧！上次擦窗玻璃还是两年以前了，这两年都是怎么过来的？实在不能忍了！

如此看来，先看书还是先收拾桌子，的确是个两难的处境。就在这时，群里有位资深的“战友”骂醒了那位同学：

“你现在就滚！你马上滚下你的 QQ，滚下网络，滚出你的家，滚到一个自习室里，滚一下午一晚上，明天你就能考过了！”

那位同学也真是挺乖的。他就滚下了 QQ，滚下了网络，滚出了他的家，滚到了一个自习室里，滚了一下午和半个晚上的自习，第二天下午滚到了考场里，于是就把这次考试给滚过了。

所以他可能会在追忆往事的时候这样总结：“幸亏那天我滚了。”

生活在一个信息过剩的时代，我们每个人在试图专心的时候，都要面临重重的干扰，都要面对分心的诱惑。如果要做的“正事”又不是那么容易，不是那么令人愉快，不是那么有价值，或者不是那么及时地得到回报，我们就很容易分心，转向能更快完成、更有趣味的事情上。这个，跟“水往低处流”的重力作用一样，是一种无可更改的自然规律。与其指望自己“用强大的意志力对抗诱惑”之类，不如换一种脑筋，直接避开干扰源。

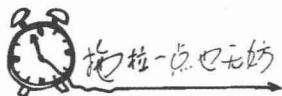
“滚下网络、滚出你的家”，就是一种逆向思维。

全世界最烂的论文

经历过大学时代的人，都会对拖论文这件事记忆犹新吧？

我们的豆瓣小组里有个成员，是对自己要求特别高的那种，有一次她要写一门课程的期末论文。在期末之前一个月，她就知道了论文的题目，却迟迟没有动手。直到还剩最后一个星期了。

——当然，对很多人来说，这个也不算什么。许多人



会把论文拖到还剩三天，甚至一天呢。

就是恰好在截止日期之前的一周，这位成员想通了。她意识到：为什么我一直不能动手呢？原来不是我“懒”，不是我不想写好，是我太担心写不好。我不就是担心把这篇论文写烂吗？但是又能烂到哪里去呢？干脆，我就先写一篇全世界最烂的论文看看！

心里的屏障一旦除掉，她迅速完成了初稿——好像也没有那么烂。更重要的是，迅速完成初稿，为她赢得了时间。于是，在最后交稿之前，她把论文又改了两遍。最后这篇论文的成绩是“优秀”。

经此一役，她得到了一个最重要的启发：“烂的开始是完成的一半。”

你一定听说过另一句话：“好的开始是成功的一半。”但“成功”这个词，实在太模糊了。怎样才能算“成功”呢？相比之下，“完成”可能就具体得多。完成意味着整件事要做完整，不能有遗漏。哪怕细节再好、局部质量再高，没有完成，再“完美”都没用。

有些人会因为追求“完美”，陷入了难以“完成”的境地。这些时候，“完成”比“完美”更重要。如果你也曾为了写一篇论文，查了无数篇文献，然后把它们统统下载到

了你电脑的硬盘里——你知道这意味着什么——这意味着，这么多文献如果你全部仔细阅读过，应该能写出一篇相当“完美”的论文；这也意味着，你很可能根本无法读完其中的哪怕三篇，而更可能的是在截止日期前夕抱抱佛脚，匆忙浏览一些，引用一些，交稿完事。

追求“完成”的人，时常能体会，“烂开始”带来了“好结束”；

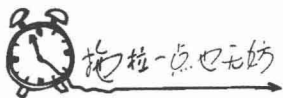
苛求“完美”的人，却往往发现，“好开始”只换到“烂结束”。

所以当你为质量而忧虑，迟迟无法迈出第一步时，不妨允许自己迈出最“烂”的第一步。如果这“烂”的一小步能帮你争取到时间，那么“烂开始”就能转化成“好结束”。这也是一种逆向思维。

“这下我能跑步了”

“四月不减肥，五月徒伤悲，六月徒伤悲，七月徒伤悲，一生徒伤悲……”

从前，有位姐姐一直念叨着这句话，一直说要慢跑，却一直没有付诸行动，一年一年徒伤悲下去。直到有一天，她突然能跑步了。并且到现在仍然坚持着这个习惯。



发生了什么让她能跑步了？

有人猜她“谈恋爱了”，也有人猜她“失恋了”；有人猜她“买了跑步机”，也有人猜她“报名参加了比赛”。

但其实，她根本没有用到这些高端大气上档次的办法（或者原因）。她只是发现，可以一边跑步，一边听有声书。

就是那种在手机里、在 mp3 里都可以听的有声书。她一直有这个爱好。但以前从来没有意识到，可以把听书和跑步两件事放到一起做。原先她觉得，跑步又辛苦又枯燥，难以坚持；后来她发现，一边听书一边跑，就可以有效地转移注意力；再后来，跑步成了新的习惯，甚至是新的爱好。

一件无聊或看似无聊的事，总是容易被我们拖延。但如果你能找到一件“有聊”的事情，跟它绑在一起做，并且能两不耽误，那前一件事就不容易拖延了。这下，你也能“跑步”了。相对于那种逼自己“坚持”的思路，这个也是一种逆向思维。

约翰·佩里和他的“结构化拖延法”

为什么挑战拖延症——也就是“战拖”——这件事那

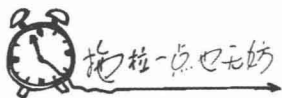
么困难呢？根据我的体会，往往是因为，拖延现象的背后，悖论丛生，错觉密布，“拖延症”这种东西似乎比我们精神中“昂扬向上工作”的那部分，更能抓住我们的内心，所以没有经验的新手，经常会被打得一败涂地。

既然常规思维解决不了这个问题，那么逆向思维就特别重要了。有时候，换一换脑筋，就能柳暗花明。

回到开头的那个例子。还记得你每次面对备考或者其他头痛的任务时，打扫房间就变得格外有吸引力吗？平心而论，如果往常打扫房间是你一直拖着不愿做的事情，那至少现在你不会拖延“打扫”这件事了。

那是不是可以利用这一点，作为对付“打扫拖延”的一种办法呢？答案是肯定的。约翰·佩里(John Perry)是斯坦福大学的哲学教授，他很早就总结了这种现象，并提出了他的“结构化拖延法”(structured procrastination)。这个方法可能不属于普通意义上的“战拖方法”，却颇有市场，也广受关注。佩里老先生本人，甚至还因为这个方法获得了“搞笑诺贝尔奖”。

这显然也是一种逆向思维。而且据老爷子宣称，效果还不错。这不，他把这个方法和另外一些战拖经验，总结写出了一本书。书中的“电脑与拖延”那一章很类似我



在上面提到的“滚去自习室”的例子，老爷子在这一章里为爱上网乱逛、做事容易分心的拖延者们提供了一个小窍门，那就是，等到某件肯定会发生的、能打断自己的事情快来了的时候再上网。比如饿了，或者感受到了内急的前兆。想要写出完美论文的那位成员则“出现”在了“拖延与完美主义”这一章。在这一章里，老爷子为完美主义者献出了一条良策：任务验伤选择。他奉劝大家，凡事做到蛮好就可以啦，宁愿不完美，也不要坐等任务过期。那位终于能跑步的姐姐则很像“放点音乐吧”这一章里的佩里，他们都学会了如何将音乐与看似困难的任务绑在一起。毕竟，找对节奏，万事好说。

需要说明的是：在我们中文的“战拖”语境中，严格界定的“拖延行为”是特指满足以下这两个条件的推迟行为：(1)后果消极；(2)无必要，本可以避免。如果一项推迟行为是经过理性权衡之后的主动选择，并且也确实带来了积极的后果，那它并不能构成真正意义上的“拖延”。所以无论是“结构化拖延”，还是“结构型拖延”，还有本书的标题“拖拉一点又何妨”，这些直译可能都稍欠确切。不过还好，这应该不会影响你的阅读，也不会让你拖着不去尝试这个新办法。

这不是一本常规意义上的战拖书,作者不但在“对治思路”上独辟蹊径,在写作语言上也是轻松风趣,一反许多此类书籍严肃凝重的风格。看惯了那种略感压抑的书,或许你也想换一换口味了。如果作者的“结构化拖延法”对你有启发,或者是这本书里提到的其他经验技巧帮到了你,又或者你对其中的内容有任何疑问,欢迎访问我们“战拖会”的论坛“战拖学园”(www.zhantuo.com/bbs),跟数万拖友们一起讨论。毕竟,你不是一个人在战拖;毕竟,在单打独斗难以奏效的时候,你也可以试试这份逆向思维——求己不如求人,并肩才能战拖。

衷心祝愿正在阅读这本书的你,战拖顺利!

高效能人士也可以有拖延的习惯^①

0.618

科学松鼠会成员

我本来不打算答应写这个序的。

如果你也和我一样有拖延症,你也一定饱尝无法兑现自己诺言时的那份内疚和煎熬。

为了内心的平静,拖延者尽量不向别人作出承诺,尽量少给自己揽事儿。事情越少,时间越充裕,却越容易把这仅有的一点事儿再往后拖——反正还有时间。结果是,不但平均效率低,还因为最后赶时间而不能把事情做到最好,草草交差。每一次都对自信心产生了极大的挑战,使得下次更不敢承诺别人。进入一个死循环。

好在在报道 2011 年搞笑诺奖时就对当年的文学奖“结构化拖延法”有所了解,凭借好奇心(其实这是一个绝

^① 本文参考文献:Hsee C K, Yang A X, & Wang L (2010). Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness. *Psychological Science*, 21(7): 926—930. Kalyaraman S (1999). Mixing Virtue and Vice: Combining the Immediacy Effect and the Diversification Heuristic. *Journal of Behavioral Decision Making*, 12: 257—273.

佳的拖延其他事情的借口),我还是决定“百忙抽身”,系统地了解一下约翰·佩里(John Perry)的理论。

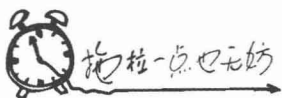
“结构化拖延法”的革命之处在于它敏锐地指出了广大拖延者在战拖中一个南辕北辙的巨大错误:不敢轻易向别人作出承诺。以为手上的事情越少就越不容易拖延。这不但违背了拖延者的天性,还造成了工作动力的缺失。

看到这里我果断接下了这个写序的活儿,幻想着能像佩里一样成为一个高产的拖延者。

哲学不愧为心理学之父,不得不佩服哲学家对人类心理的敏锐洞察力。结构化拖延法的核心在于抓住了人类渴望及时行乐,对未来充满理想却又害怕无聊的特点。

1999年,三位心理学家里德(Read)、洛温斯坦(Loewenstein)、卡亚纳罗曼(Kalyanaraman)发现,在选择喜欢的电影时,人们对高端大气上档次的严肃题材评价更高,但一旦问他们现在想看什么电影时,他们却选择轻松的娱乐片。我们的这个习惯每天都被我们的电脑看在眼里,被硬盘写在心里。占据好几个G空间的公开课视频就是为了满足将来的我,而QQ、微博和硬盘里的另一些视频才是为了服务现在的我。

尽管我们喜欢避重就轻,但无所事事的状态更让人



难受。芝加哥大学的克里斯托弗·赫西(Christopher Hsee)等人发现,人们宁可做一些毫无意义的事情,也不愿傻待着。电梯间的广告、花生瓜子之类的零食、文玩核桃、麻将……这些很多时候都是为了解决无聊而存在的几乎没什么意义的事物。

当我们的 to do list 不够长时,我们就很难找到匹配现在状态的任务,而当事件足够多时我们就会有更多的选择——为了拖着不做最不想做的那件事,为了减少一点内疚,还是把这件比较不太想做的事做了吧,相比较起来它似乎也没有那么面目可憎了。

所以你根本无需改掉拖延症就可以变成一个高效的人。看我,还不是在拖延了一天以后码完了这些字吗?

如果人人都善用结构化拖延法,人类生产效率又将会提升一个台阶。

P. S

我早就预料到在写完这个序之前一定会有新任务冒出来,为了暂时先不做那些事,我选择了先挣扎这篇序。这样我就不会因为虚度年华而悔恨。临终之际,我能够说:“我的整个生命和全部精力都没闲着——尽管拖了一点儿,但还是干了很多事儿的。”