

PROCRASTINATION PSYCHOLOGY

拖延心理学

重拾行动力 · 克服拖延症

最适合中国人的防拖延拯救宝典！ 高佑◎著



终结与生俱来的行为顽症，变身雷厉风行行动派！
一套改变数千万上班族的自控计划
18个练习，帮你实现自我的突破

中国华侨出版社

PROCRASTINATION PSYCHOLOGY

拖延心理学

重拾行动力·克服拖延症

最适合中国人的防拖延拯救宝典!

高佑◎著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拖延心理学: 重拾行动力·克服拖延症 / 高佑著. — 北京: 中国华侨出版社,
2013.4

ISBN 978-7-5113-3447-3

I. ①拖… II. ①高… III. ①心理学—研究 IV. ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062346 号

• 拖延心理学: 重拾行动力·克服拖延症

著 者 / 高 佑

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 13.5 字数 / 180 千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3447-3

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮 编:
100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



有种快乐的代价叫拖延

“每次打开跑步机决心锻炼减肥，就觉得应该先弹会儿琴，打开琴又觉得光弹琴不写歌浪费，于是打开电脑；然后上网乱看一小时；脑子被搅乱，无法写作，便上楼吃饭，吃完饭脑袋缺血，必须睡一觉，临睡时安慰自己虽然吃完了就睡会长肉，但是睡醒了会去跑步机上锻炼减肥……”这是国内某著名音乐人发的一篇微博，后面跟了近万条评论，粉丝们纷纷表达自己的共鸣——原来我也有“拖延症”！其实，拖延就像蒲公英，你把它拔掉，以为不会再长出。但是实际上，它的根却埋藏得很深，很快又长出来了。

不仅仅是现代，追本溯源也不乏举世闻名的“拖拉机”。留下众多传世名画的列奥纳多·达·芬奇在他的本子上写呀画呀，记下了很多超越时代的点子：新型时钟、飞行器、里程表、降落伞、光学仪器……有的点子改了上千次，有的点子想了好多年，可是，最终一个都没有实现。传说在达·芬

奇的临终遗言中，曾这样写道：“告诉我，告诉我，有什么事是完成了的？”伟大的文学家维克多·雨果强令自己在写稿时赤身裸体一丝不挂，并且让管家把他的衣物藏起来，之所以这样做，是因为如此一来就没法外出，只能老老实实地在家里工作了。

如果说以上名人大师的拖延给人一种亲切的幽默感的话，那么，相比之下，常人的拖延却并不总是那么“好玩了”。下面这个场景恐怕很多人都有遇到过：你再次下定决心要克服睡懒觉的毛病，于是，前一天晚上，你就把闹钟拨到早晨六点半。第二天，你的闹钟准时响了，可是你根本没有精神起床，于是你对自己说：“今天就当作最后一次吧，再睡10分钟，明天绝对不能再这样了。”然后，你果断地按掉闹钟，继续睡觉去了。直到你忽然醒来，翻身一看闹钟，才发现自己马上就要迟到了，于是，你匆匆忙忙地爬起床，再一次重复以前的错误。

不得不承认，在我们身边，这样的“拖延史”真可谓五花八门，明明知道有很多事情堆在眼前：散乱的衣橱、摊开的文件，或者只是一个该打的电话、一封该发出去的E-mail，当然，还有自己焦急不安的小心脏，可是即便如此，我们还是一边如热锅上的蚂蚁一般咬着手指甲，一边自我安慰发着呆地说，再待一会儿，就一下下……所以，在拖延者身上才会不断地上演“走狗屎运——赶在节点前挤出来的东西居然博得满堂彩”和“擦肩而过——眼睁睁看着最后一班车开走”这两出戏码。

然而，最终结果呢？有的人错过了出书的机会；有的人错过了高薪的工作；有的人因为痴迷“魔兽争霸”而错过了对演员的采访；甚至还有的人因此而失去学业、丢掉文凭……

无事不拖的人确实难找，而从不拖延的人也着实罕见。不过，本书的关注重点并不是这些形形色色的“拖延者”而是拖延行为、拖延想法和拖延感受。阿德勒^①学派心理学曾经告诉我：所有行为的背后都有其目的性。所以，当你阅读这本关于拖延的书时，已经踏上了探求这种行为背后的“目标”或者“目的”之路：有些人是通过拖延来逃避困难或是旷日持久的任务；有些人由于缺乏完成任务的知识和技巧，所以，总是担心如果自己把事情弄砸了，很可能就会在别人面前露出马脚（换句话说，什么都不做至少什么都不会亏掉）；而还有一些人则是通过拒绝付出努力来表达对他人的愤怒。

在本书中，你会见识到人类行为是多么的复杂，并且发现与拖延相关的形形色色的心理特征：缺乏自信、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。可以说，单纯地推迟一件不得不做的事情，背后一定藏着许多目的和理由。

当然，为了让原本看起来错综复杂的拖延过程变得更加简洁清晰，也是本书不遗余力的努力方向，我们有理由相信，

^① 阿尔弗雷德·阿德勒，奥地利精神病学家，个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父，其理论对西方心理学的发展具有重要意义。——译者注

通过清晰易行的步骤，亲身实践的练习方法，你将学会自我调节，克服拖延症，而且学会为生命负责，并重建你的力量感和目标感。

无论你是偶尔才拖上两下，还是问题严重、焦虑重重的“拖延症患者”，通过阅读本书，都可以克服拖延症，让你的生命之旅收获更多的成就。苏格兰有这样一句谚语：“什么时候都能做的事，往往什么时候都不去做。”所以，从现在起，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，从此终结你的拖延症！

目录 | 拖延心理学

C O N T E N T S

前言：有种快乐的代价叫拖延 //001

Part 1

认识拖延症：走出拖延的怪圈

拖延症是什么 //002

练习 1：拖延倾向的测试 //006

拖延是与生俱来的吗 //014

练习 2：如何打造大脑的全局领导力 //021

剖析三大拖延类型 //029

练习 3：你是哪种拖延者 //032

拖延症带来的恶果 //038

练习 4：拖延症是否夺走了你的财富、健康和幸福 //040

谁该为拖延负责 //044

练习 5：我们是怎么变成这样的 //050

Part 2

拖延症的真相：为什么我们总是一拖再拖

拖延与焦虑是一对孪生兄弟 //056

练习 6：你是行为拖延还是心理拖延 //063

行为拖延：是可恶的坏习惯还是应得的报应 //066

练习 7：我怎么知道我是在拖延 //070

心理拖延：一场争夺控制权的较量 //072

练习 8：找到你的心理舒适区 //079

拖延症并非完全一无是处 //088

练习 9：你属于主动拖延还是被动拖延 //089

Part 3

较量拖延症：抵住拖延的种种诱惑

识别拖延的理由：麻利者都是一样的从容，拖延者各有各的理由 //092

练习 10：为什么你会拖延 //096

扭转恐惧感：担心只是纸上的柠檬 //100

练习 11：如何直面恐惧 //105

提高自我能效：准确定位自己的能力 //115

练习 12：如何提高自我能效 //118

拒绝完美：做一个普通人 //127

练习 13：克服完美主义的方法 //129

Part 4

终结拖延症：向与生俱来的行为顽症宣战

- 正念训练：全神贯注地活在当下 //138
- 练习 14：随时随地都能进行的正念练习 //140
- 暴露疗法：一步步地克服恐惧 //149
- 练习 15：暴露疗法是如何克服焦虑拖延症的 //153
- 管理时间：把时间用在刀刃上 //160
- 练习 16：充分利用你的 24 小时 //162
- 制定目标：你所焦虑的往往不是你真心在乎的 //171
- 练习 17：如何设定有效目标 //173
- 改变关系：营造最适合你的新环境 //183
- 练习 18：如何找到最适合你的新环境 //186
- 后记：从拖延者到行动派的 10 个秘诀 //201

Part 1

认识拖延症：走出拖延的怪圈

对于拖延，我们总是有着太多的误解和疑惑。那么，延是什么，拖延又不是什么呢？认识拖延，才能知道我们是怎么变成这样的，才能最终走出拖延的怪圈。



拖延症是什么

拖延是什么，拖延不是什么

对于拖延，我们总是有着太多的误解和疑惑，在把这个问题弄清楚之前，先来澄清一个概念——拖延。提到“拖延”这个词，也许，很多人会想到“精明”（prudence）、“耐心”（patience）和“优先化”（prioritizing），没错，这些词都包含“推迟”的成分，但是没有一个是“拖延”的同义词。

在英文中，“拖延”的拉丁字根“pro”是“向前”或“倾向于”的意思，而“crastinus”则是“明天的”意思。单从字面意思上理解，“拖延”的意思显而易见，然而，事实上，拖延的意义却远比字面意思复杂得多。

“拖延”一词最早出现在英语中是 16 世纪，从那时起，它就不是泛指一般性的“推迟”，而是特指一类非理性的推迟行为。也就是说，虽然很多有推迟行为的人明明知道自己再这么拖下去会把情况搞得非常糟糕，可还是心甘情愿地拖拖拉拉。

不过，在我们身边，还存在着这样一种人，他们总是把聪明的推迟行为划成“拖延”。让我们不妨假想这样一幕场景：办公室里，你的一位同事正

在他的办公椅子上伸着懒腰，胳膊叉在脑后，一副悠然自得的神态。

你若问他：“哎，是不是有什么好事儿啊？”

此君保准扬扬得意地回你一句：“嘻嘻，我正磨洋工呢！”

事实真的如此吗？非也。此君正开心地拖着一份报告呢。“既然是拖着，又怎么会如此开心呢？”你疑惑了。这位同事之所以拖拖拉拉迟迟不肯写，是因为他知道这个项目在这周晚些时候十之八九会被 PASS 掉。不过，就算不 PASS 掉，他也完全有把握在最后一刻轻轻松松地写完。佩服吧，这才叫聪明呢。

反之，在这种情况下，那些强迫自己必须尽早完成一切的家伙们才是真正的非理性。尽管这些人会争分夺秒地围着工作转，可是结果注定会毫无意义。那些每件任务都要在第一时间内完成的强迫狂们，可能与凡事都要闷到最后的拖延者们在“功能失调”方面不相上下，但是，在规划时间方面，他们却谁都不聪明。

如此看来，即使你没能早早地到达聚会场所，那也不叫拖延。你若是能晚到一会儿，反倒能让邀请你的主人少一些尴尬。殊不知，对方可能还在张罗着，哪里有时间顾得上你呢。即使你没有在飞机起飞之前三小时就抵达机场，那也不叫拖延。殊不知，你若是能晚到一会儿，反倒为自己省却了在机场里苦等飞机起飞的难耐时光。

此外，当你面对紧急事件时，暂时抛开其他一切，同时推迟其他一切，也不叫拖延。举个滑稽而荒谬的例子，如果你宁可把刚刚着了火的房子撂在一边，也要坚持修剪完院子里的草坪，那可不是个聪明的举动。因为假如你没有推迟剪草的话，整座房子很可能就会被烧成黑乎乎的废墟，这代价也就未免太大了。

其实，在这人世间，并非所有事情都是同时发生，并且需要同时解决的。什么事情现在就要做，什么事情过后再去，都是你自己的选择，换句话说，

是你自己的抉择造成了拖延，而非推迟行为本身造成了拖延。

总而言之，任何人都无法抗拒拖延的诱惑。事实上，在你看完这篇文章的工夫，或许已经足够浇完花儿，查完 E-mail，甚至可能检查完孩子的家庭作业了。拖延症，在我们每个人身上都存在，而且随时可能“病发”。当我们想推迟完成某些任务，当我们感到害怕，感到彷徨，对自己的能力感到怀疑，或者只是想换个环境，不想作决定，这些情况下，我们都会犯懒得做的病，不知不觉，时间就会一拖再拖，我们会陷入拖延的陷阱。

拖延简史

无论我们在哪儿，只要你想寻找拖延的足迹，总能找得到。拖延的历史可能要追溯到 9000 年前，日复一日的春天播种、秋天收割，是人类第一个人为的截止期限，这是人类生存必须及文明进程的任务，而这也解释为什么最早的关于拖延的记载都是关于农耕的原因所在。

4000 年前，古埃及人用了至少 8 种象形文字来表示拖延，其中有一种象形文字专门指忽略或遗忘，而且这些被翻译成拖延的象形文字常常与农活连用，尤其是那些与尼罗河年度周期有关的农活，通常情况下，每年当尼罗河到了涨潮的时候，都会漫过河堤，留下肥沃的洪泛平原。

另外，翻开古希腊诗人赫希俄德的记载，我们会发现这样一个现象：一直以来，古希腊人始终与拖延苦苦斗争着。这位古希腊文学史上最伟大的诗人——赫希俄德，在其长达 800 行的史诗《工作与时日》中曾这样劝诫道：“不要将工作推到明日或明日的明日。懒惰的工人填不满他的谷仓，拖延工作的人也没饭吃。勤劳让工作顺利，拖延工作的人最终一事无成。”让我们认真

分析一下这条警示，就会发现它具有多么重要的意义，因为当时的希腊正陷入一场经济危机，很多希腊农民不仅将自己的农场，甚至连自己身边亲人的农场也一并抵押了。这场推延不仅严重影响了信誉，还可能让每一个深陷其害的人眼睁睁地看着自己的孩子变成富有邻居的私有财产。

到了公元前 440 年，拖延从农田蔓延到了战场，科学史之父修昔底德就曾在记录了雅典和斯巴达战争的《伯罗奔尼撒战争史》一书中明确指出，拖延是人类性格特质中最邪恶的一种，唯一的用途就是拖延战事，以便有更多的时间来研究取胜之道。

随着时间的继续推进，拖延又慢慢涉足到了宗教领域，几乎每个宗教都有相关记载。比如，在最早的文字佛经——巴利文大藏经中，高僧就曾这样说：“拖延就是道德败坏。”

到了 16 世纪，我们会发现拖延开始出现在英语中，而不是翻译文本中。比如，著名剧作家罗比特·格林于 1584 年就曾写道：“你会发现，推迟滋生危险，而在危险时刻，拖延更是灾难的罪魁祸首。”

再后来，随着工业革命的出现，拖延更是大行其道。英国文学大师萨缪·约翰逊于 1751 年在《漫步者》这个周刊上写过这样一篇短文，在这篇文章中，他把拖延描述成人性的普遍弱点之一，虽说这一问题有道德的指引和理性的抗议，但是仍然或多或少地存在于每个人的头脑之中。4 年后，这位约翰逊大师又把这个词记入颇有影响力的英语大词典，从此之后，在我们常用的词汇中，就有了拖延这个词。如此看来，从有文字记载开始，拖延就是人类历史上经久不衰的一个主题。

练习 1：拖延倾向的测试

谁是下一个“拖拉机”

现在，想必你已经非常清楚拖延是怎么回事，那么，在拖延的排行榜上，你又排在哪个位置呢？是那种普通的磨磨蹭蹭，还是那种已经将“明天再说”这几个字深深地刻到了脊背上？

别着急，下面这个办法就能帮你测量你的拖延倾向到底有多重。在这里，我们为你准备了一份快捷、迷你的测试量表（见表 1-1），这张表是根据上万名被试者的诸多情况编制而成。

下面请在下表中圈出你对每道题目的回答：“我不会或极少这样”计 1 分，“我很少这样”计 2 分，“我有时这样”计 3 分，“我时常这样”计 4 分，“我就是或总是这样”计 5 分，然后，再把每道题目后对应的分数相加，这样就得出了总分。

需要说明的是，在这个测试量表中，第 2 题、第 5 题、第 8 题与其他题目的计分方式不同，为反向计分，即由“我就是或总是这样”至“我不会或极少这样”的分数为 1~5 分。