

别再叫我 “拖拉斯基”

战胜拖延
比理论更重要的是
你的心态

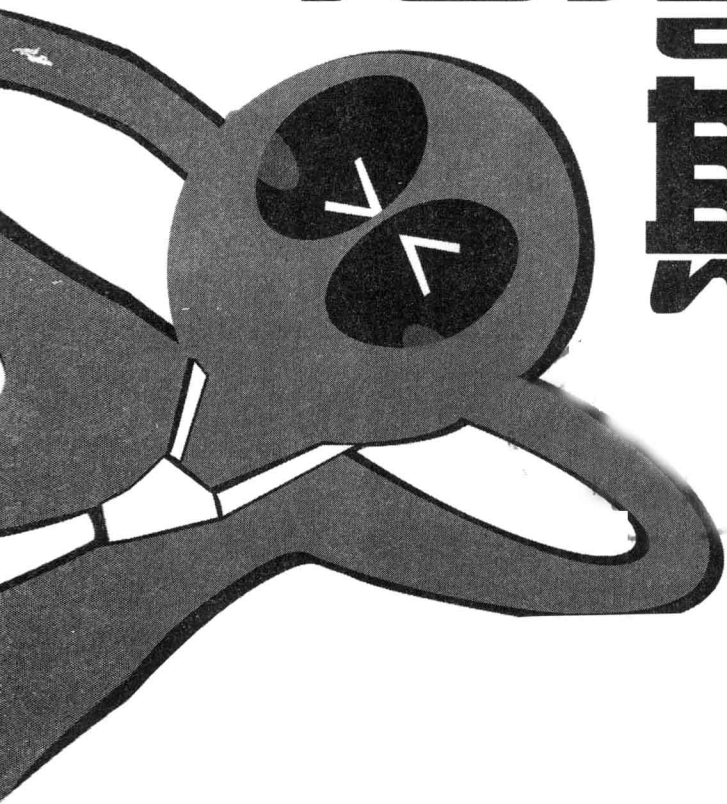
苏瑞 / 著

Don't call me
Drag and drop



别再叫我
“**拖拉斯基**”

苏瑞 / 著



武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

别再叫我“拖拉斯基” / 苏瑞著. -- 武汉 : 武汉出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5430-7651-8

I. ①别… II. ①苏… III. ①效率—通俗读物 IV. ①C934-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 151673 号

著 者: 苏 瑞

责任编辑: 李 俊

封面设计: 荆棘设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 403315

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 制: 北京金特印刷有限责任公司 经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15 字 数: 320 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有·翻版必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

在翻看这本书之前，我们很有必要来做一个公开的承诺：将拖延踩死！只有它永不翻身，我们才能做自己的主人！

反拖延合同

我在此声明，今天一定要和拖延症划清界限，一定要找到拒绝拖延的最好方式，一定要让自己的拖延症死无葬身之地！我承认，要达到这个目的何其之难，这是一个艰难的过程，但是我必须要这样做，因为我要掌控属于我的时间，我不能再任由拖延吞噬我的自信，并将沮丧、不安以及失败的感觉留给我！

签字：

时间：

—前言—

看本书之前，我们先聊点别的段子。

我曾是一个远近闻名的“拖拉斯基”，大学毕业时因犹豫该选哪个导师而错过了报研，考研时因迟到而放弃了考试，正纠结着要不要找工作时，却发现学校已经发了大学毕业证，原来，我大学毕业了！

我就如此活生生被逼着走向了社会，但遗憾的是，拖延这个臭毛病还贴在我身上。凭借着天上掉馅饼的好运气，我进了一家世界五百强的企业。可是到了公司，我的表现却让人力资源主管大跌眼镜：我从未拿过公司的全勤奖；公司里大大小小的会议，我从未准时参加过；我每天晚上都义务加班，但做事从来没有效率……

万幸的是，我人缘很好，同事们还算愿意和我在一起做事。但是，我这样混日子的工作态度逃不出人力资源主管的火眼金睛。最后，我还是被无情地开除了。在我丢掉工作之后，我又不得不接受另外一件冷酷无情的事实——男友因不堪忍受我拖拖拉拉的个性，暗地里找了一个女孩，并火速地与她喜结良缘。我这才恍然大悟，自己已经耽误了一个男人九年的时光。如此结局，真是让人痛心疾首。

于是，我彻底认清了拖延对自己的危害，并决定在今后的人生旅途中，以战胜拖延为首要任务。于是，我不断警告自己，并开始按照一些规律治疗拖延症。坚持一段时间后，我的生活出现了根本性的变化。我认为，能有今天这样的成绩，不仅仅归功于我“战拖”的信念和毅力，更重要的还是找到适合自己的“戒拖”方法。是的，只有找到了一定的方法和技巧，才能永远地将拖延症踩在脚底下。

好了，我们言归正传。其实在东西方文化中，拖延症曾一度被人认为是“肠子的问题”所致。尤其在中国，人们曾一度认为慢性拖延症是脾湿所引发的问题，脾湿使得体内代谢有阻滞，所以行动也开始缓慢下来。

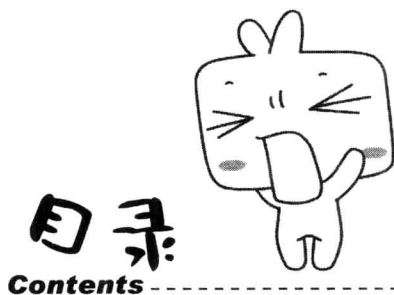
可是，拖延症真的是身体疾病的征兆吗？

很显然，不是。无论你的身体状况如何，只要心有所向，依旧能勇往直前，霍金就是一个很好的例子。

有人认为拖延是因为自己本身对时间管理不当所造成的，但是，就算有人给你一个完美的时间策划案，拖延成性的人依旧会发现，自己的脚步还是慢计划半拍。还有一部分拖延者的确患有强迫症，最害怕做人生选择题，因为他永远从衣橱里找不到最适合自己的那一条领带。这类人做事犹豫不决，喜欢把问题累积到一定的程度，并习惯性地往后延迟。越是这样的人，越是危险。

总之，猜来猜去，拖延就是让人摸不着头脑的一个毛病，有时真希望它像香港脚，只要找对扬州师傅，就能手到病除。可事实上，拖延症很顽强，你越是想与它“解约”，你越是不再招惹它，它就越像一个老朋友轻松地站在你家的角落里，信心十足地等待着你再次与它牵手……

如果你也有做事拖延的毛病，如果你也想根除拖延的顽症，那么请翻开这本书。为了让大家的感受更为立体一些，这本书里用了很多生动的事例，如有“中枪”，请自觉面壁思过。



第一章·拖！拖！拖！你拖、我拖、大家拖·001

第一节 最炫文艺风：听说拖延是种病 / 003

第二节 老板催我千百遍，我带老板悠悠转 / 008

第三节 老师台上催！催！催，学生台下拖！拖！拖 / 012

第四节 纳闷，纳闷，纳闷：为什么我总也出不了门 / 016

第五节 趣味测试：你已经“百拖成精”了吗 / 021

第二章·集体的疯狂：拖延综合症时代·025

第一节 白领打前锋：工作那点事儿，不拖白不拖 / 027

第二节 学生偷偷说：拖着拖着，有些作业就不用写了 / 031

第三节 SOHO 大声唱：拖延族，我们是相亲相爱的一家人 / 035

第四节 老板也中枪：其实我是真的真的不想拖 / 039

第五节 趣味测试：是什么导致了你的拖延 / 044

第三章 · 拖延狂：是谁造就了你的“拖延心” · 047

第一节 完美型拖延症患者：我要精益求精再求精 / 049

第二节 强迫型拖延症患者：开了关，关了开，关灯大作战 / 053

第三节 得过且过型拖延症患者：我们拖吧，拖吧，不是罪 / 058

第四节 选择恐惧型拖延症患者：让我做决定，不如直接要我命 / 062

第五节 趣味测试：奇葩拖延原因大盘点，你被戳中了几点 / 067

第四章 · 拖延终结者：超级时间整理术 · 071

第一节 亲！那些浪费掉的时间可以包邮吗 / 073

第二节 时间其实很好追：日久见它心 / 079

第三节 为什么今天的事情你永远做不完 / 084

第四节 你的时间喜欢水果还是蔬菜 / 089

第五节 趣味测试：你每天都浪费了几斤的时间 / 094

第五章·完美型解“拖”大法：你要忍无可忍，重新再忍·99

第一节 这些天，我的房间里总是有些灰尘——学着洁而不癖吧 / 101

第二节 总觉得有些细节可以再完善——容忍必要的不完美 / 107

第三节 为什么始终找不到我喜欢的那条裙子——不要做掰苞米的熊瞎子 / 113

第四节 为什么下属这么笨——别人已经做好的文件，就不要重新做一份 / 116

第五节 趣味测试：你陷入了“越完美越拖延”的怪圈吗 / 124

第六章·当强迫症遇上拖延症：自欺欺人很重要·127

第一节 生活太平淡，没事添点小怪癖——学着过“普通人”的生活吧 / 129

第二节 手机强迫症，没了手机就不能活——有一个节日叫“无手机日” / 133

第三节 强迫性回忆，陷入旧时光——活在当下最重要 / 139

第四节 洗了那么多次手，擦了那么多次地——或许你只是太闲了 / 142

第五节 趣味测试：没点强迫症，你好意思说自己是“小文青”吗 / 147

第七章·得过且过是种罪：不要做生活里的配角·151

第一节 反正离 deadline 还有好几天呢——学着坦诚面对工作 / 153

第二节 拖着拖着就成习惯了——21 天养成一个新的好习惯 / 158

第三节 世界如此美妙，诱惑无处不在——你要淡定淡定再淡定 / 162

第四节 疑神疑鬼疑出病——拖就是拖，别给自己找那么多借口 / 166

第五节 趣味测试：你是“随大流拖延症”患者吗 / 170

第八章·迟迟下不了手：你要秋风新落叶般的雷厉风行·173

第一节 事情越多越想拖——学着分清工作的主次 / 175

第二节 这个，那个，傻傻选不出来——A 或者 B，都好过 nothing / 180

第三节 大事小事犯糊涂，这般纠结为哪般——当断则断才优雅 / 186

第四节 信息爆炸的年代，不要被信息淹没——有选择，才快乐 / 192

第五节 趣味测试：这些年，你因选择恐惧而错过多少美丽 / 197

第九章·抗“拖”也有捷径走：另类解“拖”法·203

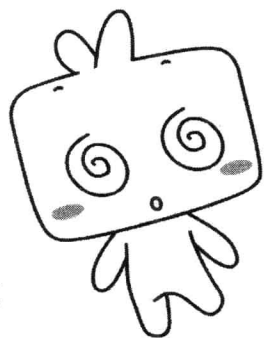
第一节 知道你为什么一直没有桃花运吗——桃花吸引法 / 205

第二节 呸！你这个拖延狂——自我唾弃法 / 211

第三节 理财也有大作为——金钱控制法 / 215

第四节 雄赳赳，气昂昂，扛着“枪”，战拖延——破釜沉舟法 / 220

第五节 趣味测试：其实我是故意的——你患了“职场故意拖延症”吗 / 225



第一章

拖！拖！拖！你拖、我拖、大家拖

在本章中，您将了解以下内容：

第一节 最炫文艺风：听说拖延是种病

第二节 老板催我千百遍，我带老板悠悠转

第三节 老师台上催！催！催，学生台下拖！拖！拖

第四节 纳闷，纳闷，纳闷：为什么我总也出不了门

第五节 趣味测试：你已经“百拖成精”了吗

第一节 最炫文艺风：听说拖延是种病

公元前 1500 年，古埃及帕黑里的墓碑上写着：“朋友莫延迟，归巢当适时。”这似乎是关于拖延最早的记录了。在中国，钱鹤滩早在七百年前就写下了《明日歌》，发人深省。文徵明之子的《今日歌》则告诉我们，时光荏苒，勿虚度。

明日复明日，明日何其多？

我生待明日，万事成蹉跎。

世人苦被明日累，春去秋来老将至。

拖延症从古至今都在困扰着我们的生活，改变何其之难。而后，拖延者已逐渐从“战拖”的队伍退出，他们说，既然不能战胜，不如享受拖延。

可是，如果真的放手不管，能行得通吗？

今天，你拖了吗？

拖延症这个词源自拉丁单词“procrastinatus”，在拉丁文原文中的意思是“迟到的明天”。据说，拖延是大部分人一生中必然会经历的事情之一。因为每个人都会出现拖延症的症状，只是轻重程度不一样而已，更有一批不自知的人根本不知自己有拖延症，哪怕已经病入膏肓。

不管是工作、学习还是生活，我们经常纠结的就是没有时间——没有时间去完成工作中的任务、学习中的难点、生活中的琐事。于是，有心理学家立刻提出“时间管理术”，他们希望能用这个方法重新组合那些浪费的时间，把时间安排得更合理。可是我们发现，时间并不是人们无法完成任务的主要原因，真正的罪魁祸首是人们长久以来养成的拖延的坏习惯。

“神马”专题报告啊，能不能晚点交啊？

那该死的艾丽，为什么总出不了门？

哎，烦死了，再拖拖，也许老板就忘了他曾要我交的设计稿呢。

哎，今天的事情好多啊，一想起来就不想动……哎，我还是先看个电影吧！

神啊！救救我吧，我不想起床……

……

上面的这些话，在我们看来是不是都很熟悉呢？

假设一个不拖延的世界

虽然大家都打着“不经历拖延的人生是不完整的”的旗号，心安理得地度过了一天又一天，但是娱乐归娱乐，自嘲归自嘲，我们还是必须认识到拖延症的负面影响。

有科学家曾做过一个统计，假如每个人都不拖延的话，我们的工作效率将提高三倍左右，我们的收入也会暴涨三倍之多。据此逻辑推断，我们的人生也将富裕和美好三倍之多。

有人也许会惊呼，三倍的工作效率算什么？拖延是一种享受生活的生活方式。在这晃晃悠悠的拖延时光里，你会发现生活中很多细小的乐趣。比如说，在经过一段漫长的奋斗过后，那种终于如释重负的感觉，无形中也能带给我们无限的刺激和欢乐。还有，拖延也并非一无是处，最起码你可以在拖延的过程中暂时不需要去做那些你不喜欢的事情。

我们所想要寻找的那么一个不拖延的世界，其实像一个乌托邦一样，看似美好，却难以实现。根治拖延症，就像戒烟一般，多数人总是躺着喊着口号，却从不站起来行动。不然的话，拖延为何会如影随形地跟随我们那么多年？

很多人都说，戒不掉拖延症，是因为我太懒了。有心理学专家曾经指出，这些看似很懒的人，在处理其他方面的问题之时，比如运动、阅读、音乐，则

完全不会拖延。所以，懒惰并非拖延的原因。人体、人性都有自我修复、自我保护的系统，都有积极向上的潜能，正是这种潜能，才能让人远离一团糟的状态。事实上，拖延是一种自我防卫的结果，目的就是为了防卫内心的恐惧与遗憾。拖延会让人们暂时远离自己不擅长的事情，会让自己那颗畏惧失败或患得患失的心得到保护，会掩饰自己的伪完美主义。

如此这般之后，人们会发现，要完全摆脱拖延症，是一件遥不可及的事情。因此，他们才会出现这样的困惑：既然如此，为什么我们还要寻死觅活地放弃拖延？

其实，根治拖延的原因很简单，因为拖延会影响我们的生活、工作甚至是健康。就像有的人病了会拖延着迟迟不去医院看病，有的人生活中有了恶习也会拖延着不想改变，有的人宁愿喝着茶水聊着天嗑着瓜子，就是不想动手去完成工作上的事务……

“找借口”就像“九阴百拖掌”

拖延症在一开始也并非绝症，拖延症患者往往会有一个发病的周期，从最初的满不在乎到最后的后悔莫及，从一开始的“没关系，我有的是时间可以利用”，到最后的“完了，就算再给我一段时间我也做不完”，如此反复几次，渐渐的，就养成了拖延的习惯。

下面我们将说一个感染重度拖延症病人的故事。

老鬼是A公司年纪最大、资格最老的一位同志。可是奇怪的是，每年公司到了要加薪、升职的时候，名单里都没有他的份。这是为什么？因为公司派给他的任务他怎么也完成不了，同时，他患有轻微的自闭症和幻想症。看在他是公司的元老，又是老总亲戚的分上，同事们都对他忍让三分，小心对待。

每次，只要有了工作的任务，他先是去倒咖啡，然后走到冰箱里取食物，下载音乐，去楼下散步，伸伸懒腰……一系列的准备活动之后，便已经到了下班的时间，但他就是不想去完成那些最重要、最需要处理的工作。

不仅如此，老鬼还常常对同事们说，他空有一身才华却无处可施，比如他很喜欢写作，将来想做个作家，写无数个感人的童话故事，可是总也实现不了；比如他想做个画家，但从买了画板和颜料，便再也没摸过一次画具；比如他想学会游泳，但只有两次去了健身房，一次是体验，另外一次是办卡……

老鬼已经百拖成精，但他依旧还是改不了自己的拖延症。一开始，他还不至于以为然，甚至用这个标榜为自己的个性。后来老鬼才发现，自己已经中毒太深，拖延症已经严重影响了他的生活，让他彻底丧失了斗志，活得像行尸走肉一样。

列夫·托尔斯泰曾说过：不拖延的人都是一样的，拖延的人却各有各的风格。像老鬼这样的人只是千千万万拖延症患者中的一个个案。拖延症患者各有各的传说，每个人虽表现出来的情况不一，但大家都像中了“九阴百拖掌”般，中毒太深，解药难求。

因此，我们只能献上以下良计，以此来抵抗拖延症。如果你中毒太深，建议还是尽早治疗。

第一，别让犹豫占据你的大部分时间

大多数的拖延症患者都伴有选择性恐惧症和强迫症。所以你可以看到，很多人都会在一件款式相同、颜色不同的衣服上徘徊很久，因不知选择哪个颜色，所以他迟迟做不出选择。

第二，完美主义并非每个人都玩得起

你一定要把一件事情做到极致才放心？你总是要选出跟你的衬衣最搭调的那一条领带才肯出门？你觉得鲜花只能欣赏一天？精益求精、小心翼翼，这固然不是坏事，然而，这种完美主义般的小资生活，并非每个人都能承担得起。有时候，一味追求完美，反而会错过很多机会，失去很多乐趣。所以，把自己的姿态放低一些，你会收获更多。

第三，就算打持久战也要把拖延症拿下

拖延症的形成一定不是短期的过程，所以治愈也需要经历一个漫长的阶段。在治疗拖延症时，我们也要端正心态，做好打持久战的准备。

拖延和焦虑是一对相亲相爱的难兄难弟，所以在拖延症出现的时候，你的身上一定也有焦虑的身影。短期的焦虑和拖延都在人们可以接纳的范畴内，但长期的拖延也许就是心理病态的表现。

读到此处，你的心里是不是突然冒出不想再继续读下去的感觉？或者想先睡一下或洗个澡？或者你的大脑一片茫然？

如果答案是肯定的，那么恭喜你，你已身中拖延症的病毒。想分清你究竟是否深陷其中，就请仔细阅读以下文章，也许一些故事会和你吻合，一些话会让你大彻大悟。