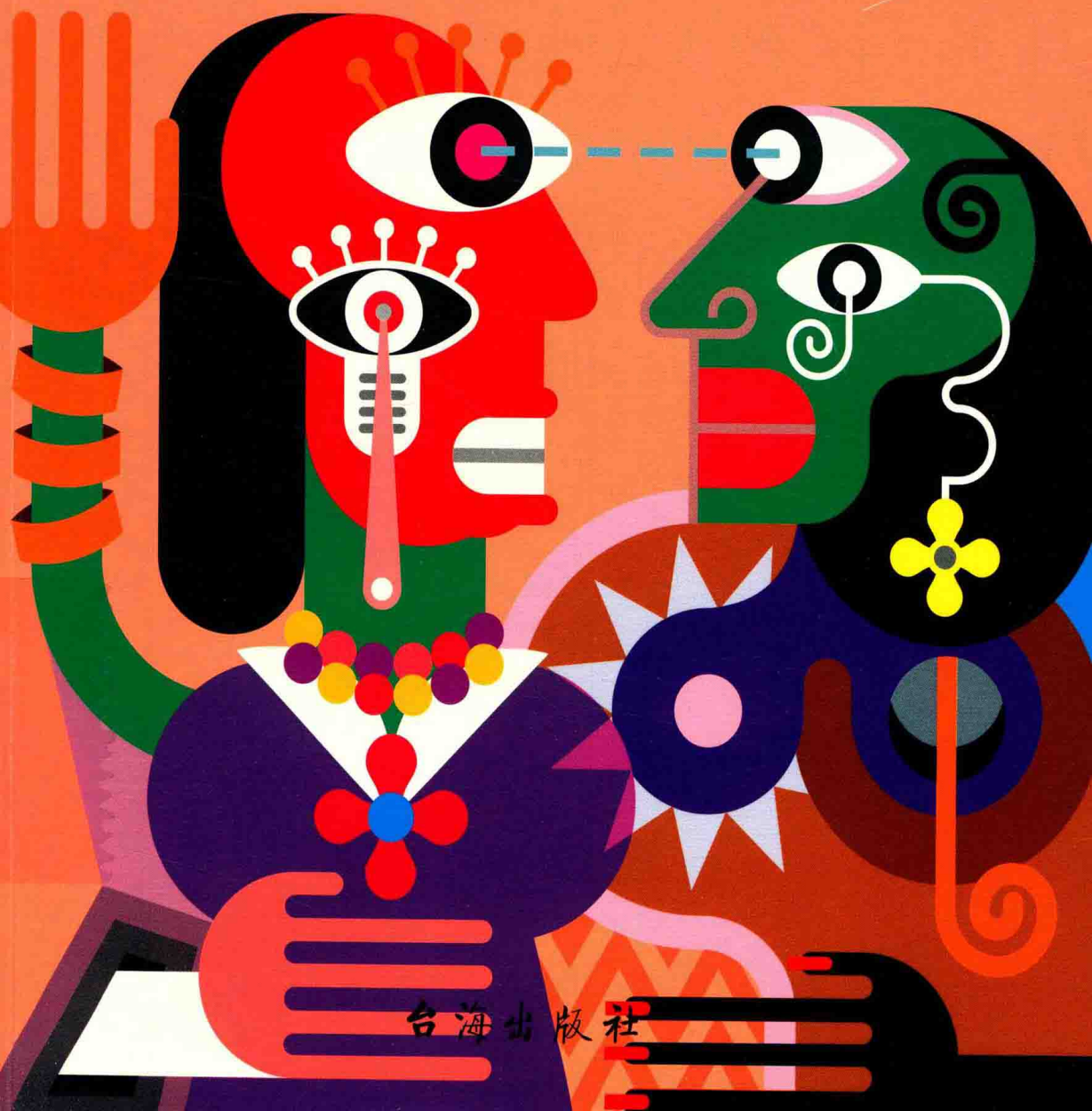


行为干预心理学

戒掉拖延症的 心理学手段

浩强

著



台海出版社

行为与心理学

戒掉拖延症的心理学手段

浩强

著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行为干预心理学：戒掉拖延症的心理学手段 / 浩强著 . — 北京：
台海出版社，2018.6

ISBN 978-7-5168-1921-0

I . ①行… II . ①浩… III . ①行为主义 - 心理学 - 通俗读物
IV . ① B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 105006 号

行为干预心理学：戒掉拖延症的心理学手段

著 者：浩 强

责任编辑：高惠娟

装帧设计：仙 境

版式设计：姚梓良

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街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：玉田县昊达印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm × 1000mm 1/16

字 数：186千字

印 张：17.75

版 次：2018年9月第1版

印 次：2018年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1921-0

定 价：45.00元

版权所有 翻印必究



序言：告别拖延，开启自律的开挂人生

首先，我们听一个老人的故事来感受下：人生开挂，全靠自律。

澳洲有一位老人，刚刚创造了一个传奇。

99岁的乔治·科罗内，刚从游泳池中爬出，评委就宣布他以56秒12的成绩，打破了50米男子自由泳比赛（老年组）的世界纪录！

50米56秒12，这是一个年轻人都很难取得的成绩。

你能看到，精神矍铄的老人瘦骨嶙峋，脊梁微微佝偻，布满皱纹的皮肤里尽是活力与热情。99岁的他毅然自信地走进竞技场，给世界以惊艳。

一个在耄耋之年的老人，放弃了原本安逸舒适的生活，而选择了拼搏，这样的勇气，如今的年轻人，有多少能与之相较？



“一切在我 80 岁时，就这么自然地发生了。”面对镜头时，老人开心地说道。一句话又让多少人汗颜？

我们知道，老人从小就热爱阳光沙滩，热爱游泳。时代的动荡不允许年轻时代的他对生活有过多的奢望，然而到 80 岁，已经不再年轻的乔治，却开启了一个叫梦想的盒子，不再年轻的他毅然重拾游泳的爱好，这一次，他为梦想而活。

年轻的我们每当看到年老的人，会感慨一句：夕阳无限好，只是近黄昏。进而庆幸自己还年轻，觉得有大把的时间可以挥霍。我们时常也会焦虑，会恐惧，害怕有一天自己会衰老，以为只有年轻才充满无限可能，然而，人生会因为年龄的增长而渐衰吗？

显然不会，这不过是年轻人庸人自扰徒增烦恼而已！有多少年老的人，因为自律，拼搏梦想，生活不但没有陷入困顿，反而更加精彩。

再说一个我们看似熟悉其实陌生的娱乐圈的人——韩雪。

说到韩雪，大家首先想到的可能有三点：一是她出道至今零绯闻；二是她宣告自己绝不拍吻戏；三是她家庭背景很强大。在大众的印象里，她可能只是个歌手、演员，

甚至有人一度给她打上了花瓶的标签。

只有走近韩雪，才能知道她堪称娱乐圈的一个传奇。配音技能上，她能一人分饰八角，在男性、女性、儿童等角色间分秒切换，角色声线特点的把握都掌控得极好；英语能力上，登上TED舞台，她能够全程脱稿演讲，口音地道流利秒杀全场；跨界IT，她参加“新浪2017新浪V影响力峰会”做演讲，与一众科技大佬针对手机、无人车等高科技侃侃而谈，毫不怯场。

真实的韩雪，是饱读诗书、精通外语、擅于推算、热衷科技的才女，这才是真正的才华与颜值并存。

但，不要忘记，在这才华的背后，是一个自律到痴狂的奋斗者。

自律对人的铸就，是一切方法论都无法超越的。

李嘉诚从来没有在6点之后起过床，而村上春树基本都是凌晨4点起床。

乔布斯年轻时每天凌晨4点起床，9点前把一天工作做完。他说：“自由从何而来？从自信来，而自信则是从自律来！先学会克制自己，用严格的日程表控制生活，才能在这种自律中不断磨炼出自信。自信是对事情的控制能力，如果你连最基本的时间控制都做不到，还谈什么



自信？”

我们羡慕着别人的身材与美貌，艳羡着别人的成功与精彩，但是很多时候，当我们了解到其背后付出的艰辛和近乎残酷的挑战后，大多数人自动放弃了，迟迟没有行动的迹象，可谓“思想的巨人，行动的矮子”。

有时候，我们心血来潮想要改变邋遢的自己，制定了很多目标和行动计划，很多天过去后，更多的人是在懊悔自己的不争气，痛恨自己做不到坚持。

就这样，大部分的我们，在焦虑与无为中煎熬，后来平凡成了我们安慰自己接受平庸的托词。

年老的人都没有放弃拼搏，有背景的人时刻都在努力更耀眼，生来平凡的我们有什么理由拖延呢？

人生有限，别让拖延毁了你。鼓起勇气，戒掉拖延吧，让我们一起开启自律的开挂人生！

本书通过分析拖延症的行为模式，拖延的影响和危害，拖延产生的深层原因，告诉我们抗击拖延症的心理策略和实践攻略，让我们治愈各种不服：穷忙、低效、杂乱、懒宅、焦虑、恐惧、无法坚持……有效抗击拖延症！

行动起来，世界就是你的。

最后，希望每一位读者都可以成功地战胜拖延，学会高效管理时间，比别人少奋斗十年！



序言：告别拖延，开启自律的开挂人生 ... 001

第一章 | 拖延有害，别让它拖垮你的人生 ... 001
CHAPTER ONE

拖延，也许应该成为一种罪行 ... 002

从拖延到局面彻底失控 ... 007

忙，有时只是努力的一个表象而已 ... 012

同样的工作，为什么你“压力山大” ... 016

再等一下？谁来还你健康 ... 021

今天的小问题，明天的大麻烦 ... 025

拖延，让你成为习惯性撒谎者 ... 030

行动，从解决手边的问题开始 ... 035

第二章 | 战拖宣言：成功你好，拖延再见 ... 041
CHAPTER TWO

恐惧行动，因为你有拖延的基因 ... 042

道理都懂，但行动力还是很差 ... 047

心急如焚的时候，你为什么还会选择玩游戏 ... 051

追求劣质快感？醒醒吧 ... 056

害怕失败？可笑吧 ... 060

理解你的拖延症 ... 064

惰性基因和行动基因的作战 ... 067

掌握了自己，你就掌握了全世界 ... 071



第三章 | 克服懒惰，走向开挂的人生 ... 075
CHAPTER THREE

- 你不行动，没有人替你成功 ... 076
- 生活受够了你的那些烂借口 ... 081
- 难以根除的宿命论 ... 085
- 命是失败者的借口，运是成功者的自谦 ... 090
- 警惕为了心理补偿而拖延 ... 095
- 只要行动，很多事都能轻易完成 ... 100
- 先不要纠结结果，先做做看 ... 105

第四章 | 甩掉完美主义，否则你必拖无疑 ... 111
CHAPTER FOUR

- 对于行动来说，完美主义是个贬义词 ... 112
- 完美主义强迫症的表现 ... 117
- 不要在完美中迷失自己 ... 121
- 完美主义 = 逃避主义 ... 125
- 华丽的想象与真实的行动 ... 129
- 冲破自我设定的枷锁 ... 133
- 当“想要”超过“需要” ... 138
- 不对不可预知的未来抱过高的期望 ... 143

第五章 | 当等待成为拖延，只会夺走你的动力 ... 149
CHAPTER FIVE

为什么大多数人愿意维持现状 ... 150

等待不一定是耐心的表现 ... 154

到底是什么拖住了你 ... 159

真的没有问题，还是对问题视而不见 ... 163

等待是最混蛋的拖延 ... 168

想一想，假如你只有一次机会 ... 174

从等待到行动，你需要走的三步 ... 179

Just do it, 拆除“行动高墙” ... 183

第六章 | 不拖延，是生活幸福的首要标准 ... 189
CHAPTER SIX

不行动，幸运永远轮不到你 ... 190

越拖延，越颓废 ... 195

拒绝拖延，拒绝宅 ... 200

运气是双向循环的 ... 204

负能量大爆炸第一个伤到自己 ... 208

年轻人根本没有假期这一回事 ... 213

影响成功的 0.1，就毁在拖延上 ... 217



行为干预心理学：
戒掉拖延症的心理学手段

第七章 | 做自己时间的主人，终结拖延症 ... 223

CHAPTER SEVEN

- 成功者往往是时间规划的高手 ... 224
- 计算拖延的时间成本 ... 229
- “黄金时间”是最优质的财富 ... 233
- 节约时间就是创造财富 ... 238
- 把最大块的时间分配到最有价值的工作上 ... 243
- 了解时间，就像了解你的储蓄一样 ... 248
- 盘活那些零碎的时间 ... 253
- “瑞士奶酪”时间整理法则 ... 258
- 剩男剩女，“拖”走的不只是青春 ... 263
- 期限就是时间投资止损线 ... 268

第一章：

拖延有害，
别让它拖垮
你的人生





拖延，也许应该成为一种罪行

列奥纳多·达·芬奇是欧洲文艺复兴时期杰出的代表人物。这位天才是史上饱享盛誉的博学者，他的研究内容涉及建筑、艺术、工程、数学等跨度巨大的诸多领域。然而就是这样一位伟人，居然饱受拖延症的困扰。

达芬奇一生做了海量的笔记。据相关机构估算，现今传世的六千多页手稿只是他生前所做笔记的三分之一。笔记里有非常惊人的创想，他是西方首位人形机器人的设计者，第一个绘制子宫里胎儿的人，他的绘画设计图更是不计其数，而其中许多构想最终石沉大海。这从侧面反映了达·芬奇在工作中的注意力是十分分散的，正是因为这种特质，他无法将注意力集中在某个特定的任务上加以

专攻。另外，由于他过于追求完美，加之不同领域的灵感不时地出现在他的脑海里干扰其思路，导致众所周知的《蒙娜丽莎》花费了4年之久，《最后的晚餐》画了3年。不能按时交付作品这一点，严重影响了他跟客户的关系。直到达·芬奇生命结束，他的传世画作不超过20幅，其中竟然还有五六幅画压在他手里暂时没有交付。更多的绘画创作的天才构想永远停留在了草稿图阶段，成为无法弥补的遗憾。

达·芬奇本人深知自己的弱点，他在一篇笔记中用凌乱的字迹记载着：“Dimmi, dimmi se mai fu fatto cosa alcuna。”（告诉我，告诉我，有哪样事情是彻底完成了的？）这种由于拖延造成的挫败感，与当下饱受拖延困扰的现代人体验到的别无二致。

在这个匆忙的时代，我们每天被压力逼迫得焦头烂额，于是一头扎进了“拖延症”这个“避风港”中，殊不知如此行事不亚于“饮鸩止渴”。压力大并不能成为无限制拖延工作的借口，若真如此，那当今社会就难以出现事业上有所成就的人了。我们被拖延症牵着鼻子走，焦虑、失眠、效率低下，而“选择性忽略”了亦有不少人在重重的任务压力下茁壮成长。拖延，并不应该归罪于这个时代，问题始终是出在自身的。

许多问题的原因可以被我们追溯到孩提时代。许多人儿时都曾



经历过被家长关在屋里写作业的场景，我们原以为尽早完成作业就可以立刻出去玩，没想到父母另外布置了许多课外习题。于是我们慢慢学会“偷奸耍滑”，做作业时四处游神混时间。长大后我们依然习惯于磨蹭，表面上信心百倍，甚至还制订了详细的工作计划，实际上我们的“忙碌”并没有多少效率，整日茫茫碌碌始终接触不到工作中最本质的部分，这依然是一种拖延。假忙碌不可能让我们的生活变得更有质量，反而降低了我们的生活满意度。这些，全都是拖延惹的祸。

不少朋友们心中一直存在一个“扭转乾坤”的“英雄情结”：在极短的时间内，面对“不可能完成的任务”，主人公力挽狂澜，成功地完成，扭转了整个局面。这样的桥段让不少影迷热血沸腾。然而生活毕竟不是电影，扎扎实实地努力也许看起来波澜不惊，但却是让人成功最有效的保证。诚然，我们可能在过往的日子里做过这样的“英雄”：论文明天就要交了，你花了一整晚“绝地反击”，最终得到了比平时还高一些的分；下周就是期末考试，你把自己关在寝室里书不离手，最终你以不错的成绩通过考试。但是你也许忘记了，你“突击完成”的论文是你平时就颇感兴趣的话题；你用极短时间备考而通过考试，是你平日认真听课的结果。“饭要一口一口吃，路要一步一步走。”

拖延，常常是因为我们认为“时间还早”。你是否有过这样的

经历：暑假前你“信誓旦旦”地把课本和复习材料背回家，打算过个“有意义”的假期，然而假期结束你不得不背着原封不动的课本灰溜溜地返校。上班时完不成的任务，你拷贝进U盘，准备回家“挑灯夜战”，然而一进家门便倒头大睡的你迎来的是清早的太阳。任务伊始，你对自己说“还早得很呢”。但是，科学家早就告诉人们，“完成任务实际所花的时间比人们预估的两倍还要长一些”。我们要知道，领导或老师对交到我们手里的任务该用多久完成，他们常常早有预估。不要随便高看了自己的效率，也不要小看了任务的布置者。

想想看，我们拖延的动机有多少是因为虚荣心在作怪。“早早开始显得太傻了，等我把手头的杂事都忙完，我会好好集中注意力把任务搞定的。”这是不少拖延症患者没有说出口的话。另外，他们总认为努力的时机还不成熟，“一会儿出去有个约会”“等我把房间收拾完毕就开始”“现在开始的话没有人可以商量，我最好等等别人跟我一起开始”。这种“活在别人的节奏里”的行为方式并没有起到积极作用，相反，在这“为别人考虑”的外表下遮掩着的，是你内心的懒惰。这里又要提到儿时的经历了，我们在小时候或多或少可能听到过老师这样的评价：“这孩子，聪明是聪明，就是不够用功。再努力些，成绩会提高得很快的。”听到了这样的“批评”，我们甚至还有点扬扬得意，似乎不错的智力是优于刻苦努力的。长