



海韵
著

终结拖延症的 49种方法

每一场拖延的斗争
都是与另一个自己和解的过程

49种解决方案 帮助你甩掉拖延症
超越 93% 的人




 中国纺织出版社
国家一级出版社 · 全国百佳图书出版单位

终结拖延症的 49种方法

海韵·著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

拖延虽不是严格意义上的生理疾病,但严重的拖延却会对个体的身心健康带来消极影响,会导致人产生强烈的自责情绪、负罪感、不断的自我否定,同时伴有焦虑、抑郁等心理问题。这本书一改往日的理论说辞,直接针对有拖延毛病的人群最容易出现的49种现象,提出针对性的解决策略。读者在任何时间段、翻开任意一个小节,都可实现独立阅读,有所收获,非常适合现代人的阅读习惯。

图书在版编目(CIP)数据

终结拖延症的49种方法 / 海韵著. —北京: 中国
纺织出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5180-5442-8

I. ①终… II. ①海… III. ①时间—管理—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第226091号

策划编辑: 郝珊珊 责任校对: 武凤余 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12.5

字数: 108千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



俄罗斯作家陀思妥耶夫斯基说：“一个人想要征服全世界，首先要征服他自己。”

何谓征服？就是学会自控，成为自我的主宰。当我们具备了自控力的时候，就能够正确及时地做那些该做的事，表现出该有的状态。否则，其他的力量——可能是坏习惯，或是他人，抑或是周围的环境，就会趁虚而入，直接对我们进行控制。

拖延，就是自控力缺失的一种表现。相关资料显示，在大学生中，大约有70%的人有拖延习惯，只是程度有所不同；成人中有25%的人存在慢性拖延问题；另外，有95%的人希望能改掉他们的拖延恶习。

这样的情景，对你来说可能并不陌生：打开了一天却只字未写的Word文档，邮箱里堆积如山的未读邮件，电脑里迟迟没有更新的数据，昨天用过还没洗的杯子赫然摆在办公桌最显眼的位置……你找各种理由为自己辩解，把需要处理的事一拖再拖，总是嚷嚷着“时间不够用”，而时间却都浪费在上网和发呆中。

拖延不是严格意义上的生理疾病，却会严重地影响生活，给人



的心理带来负担。我们的情绪、态度、能力都是有可能导致拖延的因素，而内心的不确定、完美主义的心结、害怕承担结果的懦弱，又都是人性中不可避免的弱点。

面对这一系列的难题，我们该如何借助自身的力量与拖延抗衡呢？

翻开这本书吧！你会瞥见熟悉的影子，看到类似的情景，但也会找到应对的策略。在一天中的任何一个时段，随意打开任何一个小节，无须前后对照，你都可以有所收获。书中介绍了拖延症患者最容易犯的49种现象，也提供了49种解决方法，可谓一本精简的实用手册。

每一场拖延的斗争，都是与另一个自己和解的过程。战拖不易，但请慢慢来。

目录



- 方法 1 任何事情都别想着速成，贪吃的胖子不可能一夜暴瘦 | 001
- 方法 2 从你能做到的事情入手，一步步脱离舒适的圈子 | 005
- 方法 3 接受冒险和博弈，对后果负责是逃不掉的必修课 | 009
- 方法 4 趁早放弃幻想，根本没有“万事俱备”的时刻 | 013
- 方法 5 经常敲打一下自己，免得让懒惰在身心里扎根 | 018
- 方法 6 决定做一件事后，天大的问题也要为此让路 | 022
- 方法 7 让生活有点“奔头”，才能远离浑浑噩噩的状态 | 027
- 方法 8 离懒散的人远点儿，人是会接受暗示的动物 | 031
- 方法 9 坚持再坚持，跨过让你痛不欲生的临界点 | 035
- 方法 10 所有的拖延借口，都是会被识破的口是心非 | 038
- 方法 11 习惯说“做不到”的人，往往是把自己看扁了 | 042
- 方法 12 如果你自己不认输，没有谁能让你投降 | 046
- 方法 13 与其浪费时间去想“如果”，倒不如多想想“如何” | 050
- 方法 14 想翻过一座墙的时候，记得先把帽子扔过去 | 053
- 方法 15 凡事记得是为自己而做，就不会把责任视为包袱 | 057



- 方法16 第一次就把事情做到位，完全可以避免越忙越乱 | 062
- 方法17 伟大也有微不足道的开始，平凡的积累就是不平凡 | 065
- 方法18 脑子里有一万个想法，也抵不上一个切实的行动 | 068
- 方法19 任何时候都不要有“等会儿再做”的想法 | 072
- 方法20 当时就把经手的问题解决掉，以最快的速度去做 | 077
- 方法21 允许自己失败，曲线式的人生才是常态 | 081
- 方法22 无关紧要的东西，完全没必要吹毛求疵 | 085
- 方法23 人不能背叛自己，接受不完美的真相 | 089
- 方法24 转变做事的态度，把“我应该”换成“我想” | 093
- 方法25 调整对完美的认知，放弃无谓的固执 | 096
- 方法26 人永远跑不过时间，但可以合理利用时间 | 100
- 方法27 遵循四象限法则，把时间用在重要但不紧迫的事情上 | 103
- 方法28 不是所有的付出都有回报，人得学会聪明地工作 | 108
- 方法29 充分利用并放大一天中最好的黄金时间 | 112
- 方法30 生命是时间积累而成的，零碎的时间也别轻易浪费 | 116
- 方法31 把deadline往前提一下，给自己制造紧迫感 | 120
- 方法32 切忌走一步算一步，没有计划的行动会一团糟 | 125
- 方法33 把每天要做的事情列一个任务清单 | 129
- 方法34 同样的一件事情，可以换一种方式去做 | 133



- 方法35 决定开始做事的那一刻，排除一切杂念与干扰 | 138
- 方法36 有了明晰的目标，就有了抗击拖延的动力 | 141
- 方法37 把大目标拆分成小目标，你会更容易坚持 | 146
- 方法38 把注意力放在自己身上，少去帮忙照看别人的“猴子” | 150
- 方法39 学会自造绝境，不给自己留任何退路 | 153
- 方法40 少用负面的字眼，用积极肯定来给予自己力量 | 157
- 方法41 忠于自己真实的感受，不要用外因把拖延合理化 | 161
- 方法42 成功克服一次拖延，及时给自己一点奖励 | 164
- 方法43 把自己想象成不拖延的人，你就开始朝这个方向走了 | 168
- 方法44 生活不能由着性子来，每天做点自己不愿意做的事 | 172
- 方法45 拖延不一定是因为懒，但是懒一定会导致拖延 | 176
- 方法46 别贪恋熟悉的奶酪，到“最优焦虑区”去挑战自己 | 179
- 方法47 拖延是虚幻的避风港，真正的暴风雨依然会来袭 | 183
- 方法48 克服恐惧的办法很简单，行动起来就不会害怕了 | 187
- 方法49 犹豫不决的人，永远找不到最好的答案 | 190

任何事情都别想着速成，贪吃的胖子不 可能一夜暴瘦



【拖延者自白】

时间充裕的时候总是没有做事的动力，总是到火烧眉毛了，才能迸发出聚精会神、全力以赴的状态，这是怎么回事？

有些人习惯把事情拖到最后一刻，在紧迫的状况下，聚精会神、全力以赴地行动，把加班干活当成一种刺激，因为平常的散漫劲儿没有了，在某一刻甚至觉得自己变身成了那个理想中的自己。

某公司的数据统计员N，她的工作周期是每个月做两次数据统计。这就意味着，她必须在两周的时间里完成一次数据的更新与维护。N最喜欢每次周期开始的时候，因为不用像其他人一样紧绷着神经，她有两个星期的时间去做这件事，完全可以把节奏放得慢一点。

就这样，在周期之初，她总是悠着做，觉得这种工作方式很轻松。可是，拖来拖去，就到了周末，这时她才发现时间不够用了，心里一边咒骂时间过得快，一边熬夜干活。最后，踩着时间的最后节点完成了手里的工作，还在心里感叹自己是一个“天才”。





对于这种热衷于跟时间赛跑的人，美国特拉华州大学的心理学家朱克曼为他们创造了一个词语——寻求刺激。他说：“这类人需要肾上腺素迅速上升带来的刺激感，宣称有压力才有动力，在高压下做事，才能获得这种刺激感。事实又如何呢？他们在有限的时间内，根本没法很好地完成任务。”

拖延存在一个习惯性的怪圈：一项任务降临时，拖延者的内心总是充满了自信，觉得自己肯定能做到。随即就开始拖延，拖到了最后，发现很多想法都来不及落实了，只能为了完成任务而完成任务。即便是完成了，也不尽如人意，其中自然也就少不了漏洞和瑕疵。

对于这样的现象，朱克曼教授解释说：“你一次又一次地推迟完成任务，直到越来越接近最后期限，你错误地认为，这是最好的完成任务的方法。在推迟完成任务时，你所经历的任何一种情感上的满足并不是你继续拖延的动机所在。相反，你所经历的‘刺激’感是在时间所剩不多的情况下，匆忙赶工而产生的一种焦虑感，这种情感是由于拖延所产生的结果，而非原因。”

美国德保尔大学著名的心理学教授、美国心理学会拖延症研究的主要研究者约瑟夫·费拉里在其著作《万恶的拖延症》中，讲述过这样一件事。

伦敦某家主流报社，通常要求记者们周一上报自己的选题，周二则召集12个部门的编辑们共同召开会议，选出这一周最为满意的主题。这12个部门彼此之间是竞争对手，在会议上，编辑们像疯了一样



毫无理智地抨击其他人的构想，批判得一无是处，不是说构思老套，就说想法愚蠢，似乎只有自己的构想最靠谱。

报社里一位名叫约翰的记者告诉费拉里，这样的争吵几乎每周都会发生，而且要一直拖到周五才能选定出哪个构思最合适。通常，周一交上来的50篇初稿中，大概只有9篇稿子能胜出。然后，这些记者为了能够赶上周日的出版，就得在有限的时间内拼命地赶稿。时间如此紧迫，根本就没有任何修改稿件的工夫，刊载出来的东西，那就可想而知了。

费拉里还表示，他常常听到一些学生们念叨“有一篇文论或是研究项目第二天要交了”。他对此给出的解释是：“有哪个导师会让学生们在一两天之内完成一篇优秀的专业论文，或是一个研究项目的呢？真相是，这些学生大多都有拖延的习惯，他们以为在有限的时间里，自己能够做得最好。”

拖延的人总是把拖延变成一种压力，认为有压力才会有动力。虽然在最后一刻完成任务会给人带来某种快感，虽然在很短时间里完成本来需要更多时间去完成的工作量的事实让人感到“自信”，但那终究不是长久之计。因为，它会不由自主地强化“自己适合高压的工作状态”的心理，而对今后的工作态度产生暗示，让自己的生活和工作变成一个恶性循环。

不管是寻求刺激，还是制造压力，都只是拖延的借口。如果不根除症结所在，就只能在拖延中奋战，在压力和焦虑以及熬夜的坏习惯中受到折磨。最终的结果，不是工作效率低，就是做事不精细。这就好比，一个贪吃的胖子不可能一夜暴瘦，很多事都是循序渐进的，稳扎稳打、按部就班，这才是良策。

从你能做到的事情入手，一步步脱离舒适的圈子



〔拖延者自白〕

明明知道自己该做什么，该怎么做，可一想到那漫长的过程，以及遥远的结果，心里顿时就泄气了，只好不断地往后拖，跟自己做思想斗争。

当你意识到应该去做某件事，可心里又有了拖延的念头，这个时候，你通常都在做什么？

让我猜一猜，你可能会告诉我：坐在那里一动不动。

为什么要待在那里一动不动，任由思想挣扎呢？很简单，因为一旦要动的话，就必须告别此时此刻的惬意。现在这么舒服，谁要去那些痛苦的事呢？潜意识里越是这样想，人就越懒得动。

姑娘V下定决心减肥已经不是一次两次了，看着体重秤上的数字，内心不由自主地感到一阵恐慌。她知道，再这样下去，已经不是胖瘦美丑的问题了，而是会严重影响到身体的健康。按照目前的情况来说，她至少要减掉40斤的体重，才能恢复到正常状态。



减掉40斤！这个目标光听起来就那么吓人，要戒掉高热量的食物和甜品，还要迈开腿做累人的有氧运动，想到那个过程，心里就无比地厌烦，谁不知道坐在沙发上看电视、吃零食是最舒服的？V感觉身体里有两个自己在打架，一个自己在说：“赶紧减肥吧！你不能这样下去了。”另一个自己说：“减肥太辛苦了，也不知道会不会成功，就算能成功，可至少要坚持一两年，太辛苦了。”

就这样，V一直做着思想斗争，偶尔挣扎着做了一次尝试，下一次依然会拖延。她不是不知道问题所在，也不是不知道该做什么，以及怎么去做，可就是抵抗不过一个字——懒。

设计师S也是一个严重的拖延症患者。周五那天，他接到领导安排的新任务，要求下周二早上递交一份策划文案。他想着时间尚早，不用太着急。到了周日晚上，他坐在沙发上玩手机，想起策划案还一个字都没动，心里突然有种焦灼感。

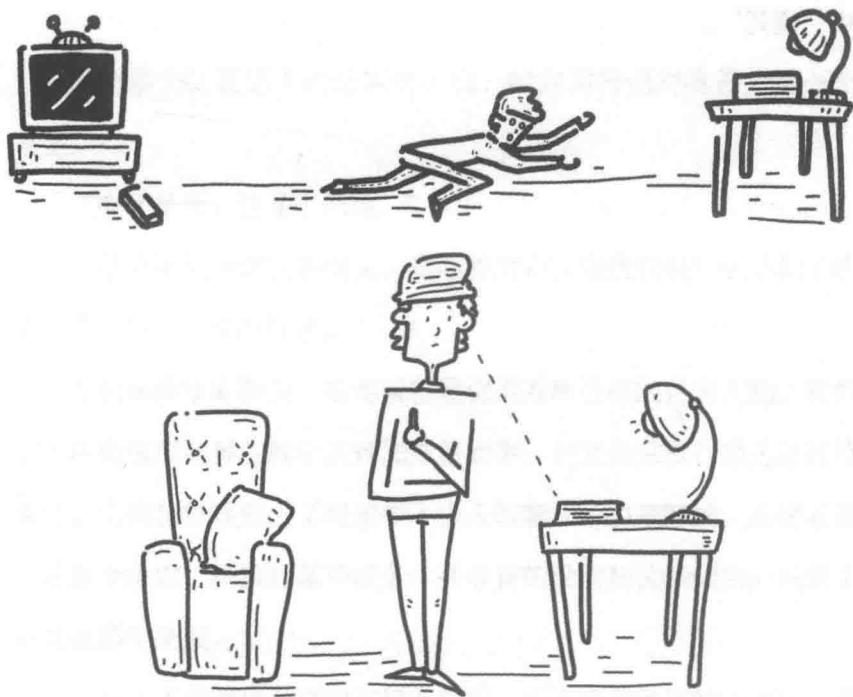
S知道，自己应该去构思方案了，否则单靠周一的时间，恐怕不够。道理都懂，可他就是不想起身，呆坐在沙发上，跟自己的懒惰和拖延做着思想斗争。

你是不是也遇到过类似的情况？或者说，V和S刚好映射出了你的现状？

这时，我们应该怎么做呢？如果让你直接从电视机前站起来，跑到书房去工作，你多半不太愿意，甚至还会产生逆反心理。别急，让我们听听日本心灵作家佐佐木正悟的建议吧！

毋庸置疑，从关掉电视到投入运动或工作，这两个动作需要很大的心理跨度。对于拖延症患者来说，这太难了！这时，我们先关掉电视，不要去想接下来干什么，也别想着“该运动了，该工作了，关掉电视吧”，更不要有马上就要做痛苦的事情的念头。

为什么呢？因为，当你的思维被这种消极的念头占据时，你就再也无法动弹了。别忘了，趋乐避苦是人的本性。简单一点，把你的思维放到“关掉电视”这个动作上，抛开其他的想法。这样，你就从舒适、快乐的状态中迈出了第一步。只有离开沙发，把自己置于一个中立的位置，你才能够去做接下来要做的事。





佐佐木正悟认为，往大了看，往长远看，多数人总是沉溺于现状，逃避现状之外的事物，所以很难改变。为此，他提出了一个办法，在维持现状的状态下循序渐进地改变。

怎么解释呢？就拿跑步来说，你讨厌有氧运动，那不妨先离开椅子，到外面走走。当走路成为一种习惯时，再去接受跑步这件事，就能逐渐改变现在的行为模式。

简单来说，就是不要想着速成，更不要希冀马上看到结果。先从安逸的现状中迈出一小步，脱离那个舒适的圈子，就能给自己带去动力和希望。哪怕这一步很不起眼，但总胜过原地踏步，在拖延和懒惰中“溺死”。



接受冒险和博弈，对后果负责是逃不掉的必修课



〔拖延者自白〕

我知道人生该自己做主，可对那些不确定的事，我很害怕一个人做决策，万一真出了什么问题，我怕自己承担不起那份责任。

提到莎士比亚笔下的悲剧性人物，哈姆雷特绝对算得上是一个典型。

“生还是死，这是个问题。”

“是不是应该向我的继父，也是我的叔父报仇雪恨？他杀死了我的父王，奸污了我的母亲。”

在精神病学家眼里，哈姆雷特是优柔寡断性格的代表人物。我们的生活要经历各种各样无法预知结果的事，到底是采取行动还是保持原样，哈姆雷特映射出了现实中不少人的影子。很多时候，人拖延着不做某个决定，不执行某项任务，并非真的没有想法和倾向，只是不敢去做那个决策。

人生中不可避免会遇到这样的情况，没有妥善处置的小决定，最