

拖延，你好！拖延，再见！

人人都能控制自我、制订目标、管理时间、提高执行力……

陈美锦 著

拖延心理学

PROCRASTINATION



天地出版社 | TIANDI PRESS

拖延心理学

陈美锦 著

图书在版编目(CIP)数据

拖延心理学 / 陈美锦著. — 成都: 天地出版社,
2018.8
ISBN 978-7-5455-3271-5

I. ①拖… II. ①陈… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第248410号

拖延心理学

TUOYAN XINLIXUE

出品人 杨 政
著 者 陈美锦
责任编辑 刘 倩
装帧设计 龙 柒
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 天津旭非印刷有限公司
版 次 2018年8月第1版
印 次 2018年8月第1次印刷
成品尺寸 146mm×210mm 1/32
印 张 11
字 数 276千字
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-3271-5

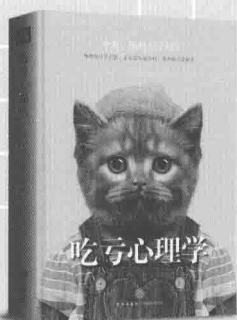
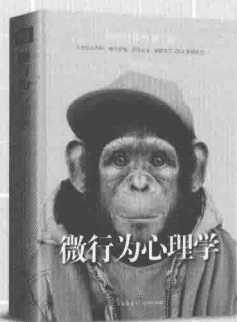
版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

■ 在生活当中，我们经常可以看到拖延的现象。有些人的拖延已经成为生活常态，他们总是拖到最后期限才开始焦急、恐慌。拖延症已经使很多人的生活和工作陷入困境。这本书专为解决拖延问题而作，书中介绍了拖延的种种表现和成因，还介绍了很多克服拖延的方法。看完这本书，会让你对拖延问题有一个全新的认识，并满怀信心地解决它。





离你最近的心理學



出品人：杨 政

监 制：杨永龙 李 颖

责任编辑：刘 倩

封面插图：© Zoo Portraits. All Rights Reserved. 2018

装帧设计：龙 柒

340839



高高山頂立 深深海底行

前言

早上七点，闹钟响起，你心里想：“再睡一小会儿吧，早饭吃快点就好了。”于是关掉闹钟。七点十分，闹钟又响了，你想：“干脆不吃早饭了，多睡会儿。”于是又关掉闹钟。七点二十分，闹钟再次响起，这次你想都不想，直接关掉。一直拖到七点半，你只剩下穿衣服和坐车的时间了，于是不得不起床，脸都不洗就直接去上班。

起床困难，只是“拖延”最日常化的表现之一。在生活中的各个方面，我们都可以看到拖延的现象。垃圾拖着不扔，衣服拖着不洗，工作拖着不做……

有些人的拖延，已经成为生活的常态。一位资深拖延者说：“我不是正在拖延，就是正计划着拖延。”拖到即将面对最后底线，才开始为此而焦急、恐慌。

目前，拖延症已经成为很多心理学家和管理学家的重点研究课题。学界已经给拖延下了明确定义：拖延是“以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向，是一种自我阻碍和功能紊乱行为”，而当拖延影响到情绪，比如产生强烈的内疚

感、自责感、负罪感、焦虑感等负面情绪的时候，便成为拖延症。拖延症已经使很多人陷入困境。解决拖延症的一个关键，就是要改善情绪。

——好吧，这个问题说得过于严肃了，我们需要放松一下。

其实拖延也没那么可怕，多数人的拖延，都体现在生活或工作中的小事上，比如起床、扔垃圾，比如买东西，比如整理文件，比如做工作小结……这些问题一般不会产生太大的影响。但有些人的情况会严重些，在重大问题上也会拖延，这种情况就需要运用一些特定的方法来处理。不过再严重的情况，也无须担心，我们应该保持乐观的心态，总有解决问题的办法。我们这本书，就是专为解决拖延问题而生。书中介绍了拖延的表现和成因，也介绍了很多克服拖延的方法。看完这本书，你便可以根据自己的情况对症下药。

当然了，本书只负责开药，这服药你是立刻服下去，还是拖一段时间再服，需要由你自己决定。不过读完本书后，相信你会想办法让自己立刻服下去的。

 高高国际

拖延心理学

出品人 | 高欣

品牌运营 | 孙莉

出版统筹 | 孙广宇

销售总监 | 彭美娜

执行编辑 | 陈静 万雄飞

营销编辑 | 王晓琦

装帧设计 | 龙柒

版式编辑 | 周芳

制作编辑 | 李雁

微信公号 | 高高国际

天猫旗舰 | 高高图书专营店

读者服务 | gaogaosky@163.com

直销服务 | 010-65709800

本书版权受法律保护，未经权利人许可，任何人不得以任何形式翻印、盗印或使用本书包括正文、封面、插图、版式等任何内容，违者必究！

法律顾问 | 北京东合律师事务所 郝云峰 律师

目 录

绪 论 你真的有拖延症吗

人类历史有多久，拖延的历史就有多久 — 003

拖延症对身心健康的影响 — 006

不是所有的推迟都叫拖延 — 008

为避免侵害而拖延，不是拖延症 — 011

因反抗而拒绝行动，不是拖延症 — 013

为报复而拖延，不是拖延症 — 016

第一编 正视拖延

第一章 拖延症没那么可怕

不只你一个人在拖延 — 023

- 强迫症也会导致拖延 — 026
- 有的事情，搁置一下会消失 — 030
- 尽管我拖延了一些事，但我完成了另一些事 — 032
- 跟拖延者合作，并不那么糟糕 — 034

第二章 病根不妨回童年去找

- 家庭榜样可能会挫败你，或带坏你 — 039
- 有些深植于心的家庭观念，会让你裹足不前 — 042
- 期望过高或过低，都可能引发拖延 — 046
- 两种亲子关系引发拖延心理 — 050
- 幼儿的自尊也需要保护 — 053
- 注意力缺失，会引发拖延 — 055
- 对注意力难以集中者的几点建议 — 058

第三章 戳穿借口，让拖延失去理由

- 不要为拖延找借口 — 063
- 压力之下，你绝不会表现更好 — 066
- “最后一刻”只能让你陷入被动 — 069
- 你的工作压力真的那么大吗 — 073
- 为拖延找借口，是一种“自我束缚” — 077
- 为失败找借口，就是为行动添束缚 — 080

第四章 克服拖延症的前期准备

- 改变，从接纳自己开始 — 085

- 审视自我状态 — 088
- 仔细体会拖延的痛苦 — 091
- 拖延症不是一天养成，也无法一天克服 — 095
- 主动发出积极行动的信号 — 098

第二编 拖延分为哪些类型

第五章 决策型拖延

- 拿不定主意也是拖延 — 107
- 犹豫不决的性格是怎样形成的 — 111
- 不要老在潜意识里想着失败 — 115
- 怎样加强决断力 — 119

第六章 不良情绪引发的拖延

- 焦虑与拖延互为因果 — 123
- 懊悔和拖延有相关性 — 126
- 关注事情而非情绪 — 129
- 什么是“正念修行” — 132
- 用假想来激发正能量 — 134

第七章 追求完美造成的拖延

- 有些拖延“看上去很美” — 139
- 什么样的完美主义者会拖延 — 143
- 越拖延，越无法保证质量 — 146
- 是什么信念让完美主义者拖延 — 149
- 用成长的心态瓦解完美主义观念 — 152
- 要体会努力过程中的美好 — 154
- 每天进步一点点，克服完美主义 — 157
- 不做完美主义者 — 159

第八章 错误的“心理时间”导致拖延

- 什么是“心理时间” — 165
- 每个人生阶段的时间感都可能引发拖延 — 168
- 错误的时间感带来拖延 — 171
- 沉溺于过去，是一种逃避 — 174
- 管理好当下，过去和未来才有意义 — 178
- 学会几个掌握时间的技巧 — 181

第三编 治愈拖延症

第九章 你是否因恐惧而不敢行动

- 信心不足，会导致逃避型拖延 — 189

- 害怕困难而拖延 — 192
- 害怕失败导致拖延 — 194
- 因恐惧未知，将乐趣拖延 — 197
- 害怕人际关系改变，可能引发拖延 — 200
- 战胜“害怕失败”的方法 — 203

第十章 诱惑导致精力分散，造成拖延

- 大脑里面在打架，所以你动不起来 — 209
- 你有多少时间被诱惑勾走了 — 212
- 只顾眼前享受，让我们拖延 — 215
- 我们该怎样抵挡诱惑 — 217

第十一章 想要提升自己，拖延也是大敌

- 正确对待难题，避免半途而废 — 223
- 克服考试、面试拖延 — 225
- 克服写作论文的拖延症 — 228
- 制订切实可行的学习计划，克服自学拖延 — 231
- 给有上进心的拖延者的几点建议 — 234

第十二章 心理享受程度高，做事就会积极

- 厌烦，会引发拖延 — 239
- 激情，会消灭拖延 — 242
- 将枯燥的工作兴趣化 — 244
- 找一份自己喜欢的工作 — 247

第十三章 用规划战胜拖延

- 设定目标，才有战胜拖延的斗志 — 253
- 严格按照计划表做事 — 257
- 建立固定的流程，让拖延无隙可乘 — 260
- 清除“刺激”，让拖延消弭于萌芽 — 263
- 用事务记录约束自己 — 266
- 有效利用等待的时间 — 269

第十四章 借助外力，计划更容易完成

- 孤军奋战，不如适当求助 — 275
- 找个好的倾诉对象 — 277
- 让家人监督自己 — 280
- 树立榜样或寻找对手——强化竞争意识 — 283
- 跟身边的拖延者沟通，避免被动拖延 — 286
- 借助外力，攻克自己不擅长的科目 — 289
- 改变环境有助于克服拖延 — 291
- 利用科技手段督促自己 — 293

第十五章 精力分配要有重点

- 时间和精力要用在关键处 — 297
- 拒绝没必要的事情 — 300
- 高效率做事 — 303
- 不得不拖延的时候，也要有成果 — 306

第十六章 在生活小事上培养干净利落的习惯

- 从生活小事入手改变自己 — 311
- 及时清理家中的杂物 — 313
- 家务不可拖 — 315
- 克服储蓄拖延，想办法存钱 — 318
- 按时缴费、还款 — 321
- 购买生活用品的一些建议 — 323

第十七章 休息和娱乐很重要

- 有时候，拖延是因为精力不足 — 327
- 走出“越拼命，越拖延”的怪圈 — 330
- 想拖延的时候，就去运动吧 — 333
- 计划一次旅行，不要嫌麻烦 — 335

你真的有拖延症吗