

别让拖延症 害了你

拖延的你是否正在浪费生命

魏星◎著



不要让性格内向、追求完美、害怕失败成为拖延的挡箭牌！

拖延，搞砸了你与客户的会面，让你与成功失之交臂
拖延，让你错过了表白的最佳时机，让你与命中注定的人擦肩而过
拖延，让你陷入心情烦闷——挫折——身心俱疲的恶性循环

 中国纺织出版社

别让拖延症 害了你

拖延的你是否正在浪费生命

魏星◎著



中国纺织出版社

内 容 提 要

拖延是一种不良的习惯,拖延这一恶习会影响一个人一生的命运轨迹,而我们只有认识到拖延的危害,并克服这种拖延的毛病才能使自己重新进入正常的生活轨道。

本书就是从这个角度,挖掘了拖延行为产生的深层次原因,并指导我们如何克服拖延症,开启更加美好的生活。现在,假如你也是一名拖延者,那么,你还等什么?赶快改变自己,与拖延症决裂吧。

图书在版编目(CIP)数据

别让拖延症害了你/魏星著.—北京:中国纺织出版社,2018.4
ISBN 978-7-5180-4824-3

I. ①别… II. ①魏… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第049994号

责任编辑:闫 星 特约编辑:李 杨 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

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:166千字 定价:36.80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

生活中的你，是否经常发生这样的状况：

去年答应陪家人出去旅行，结果今年都快结束了，也没履行你的承诺；

上个月就准备健身减肥，但是由于很多原因至今都没有开始；

早就拿到了账单，但一直没去缴费，然后被别人用各种方式催促；

上司交代的任务今天是最后一天了，但是你还是在干这干那始终没有开始；

跟女朋友约会，你总是迟到，女朋友一忍再忍，终于有一天对你爆发了；

你准备做一个策划方案，但是总觉得方案哪里还存在问题，迟迟拿不出来。

……

我们发现，这些零碎的生活状况，有一个共同点：由于你的拖延行为，导致事情的结果很糟糕，而你的心情也很差。如果这些情况只是偶尔发生，倒是无所谓，但如果你已经养成拖延习惯，那么，你就要反省一下它对你的生活和工作造成怎样的负面影响了。

其实，当我们对于那些本该立即做却没有做的事进行拖延时，我们也会一直感到内心不安，总是惦记着这些事。于是，我们一边没有行动，一边自责，反过来，各种负面情绪又加重了我们的拖延习惯。这样循环往复



的行为，我们称为“拖延怪圈”。一旦陷入“拖延怪圈”，我们的执行力会越来越弱，正如有些人说的，“我们自己都不再相信自己做得到了。”而这正是我们做事和实现理想的最大阻碍。

现代社会中的人们，已经逐渐意识到拖延问题的严重性。严格意义上来说，拖延并非是我们常规意义上的某种疾病，但一旦我们患上“拖延症”，就会行动迟缓、内心焦躁不安。事实上，人们都在某种程度上有过拖延行为。据不完全统计，70%的大学生有不同程度的拖延习惯；25%的成年人有着慢性拖延问题。与此同时，有95%的拖延者希望克服他们的拖延恶习。因为拖延让他们对生活的状态不满意，为此备感苦恼。

不得不说，对任何人来说，拖延都是一种不良的行为习惯，为了帮助拖延者认识到拖延的危害，并摆脱拖延症的困扰，我们编写了这本《别让拖延症害了你》。

本书对生活中形态各异的拖延行为进行了分析，挖掘了拖延行为产生的深层原因，并给出了具体的、具有针对性的克服拖延症的方法，旨在告诉拖延者们，我们只有从本质上认识和理解了自己的拖延行为，才能找到最适合自己的方法。

最后，希望每一位拖延者都能成功摆脱拖延症，开启更加美好的生活。

编著者

2017年7月



目 录

上篇 揭开拖延的神秘面纱，拖延者心理成因分析

第 1 章 明日复明日，你为何总是在拖延 \ 002

拖延是对宝贵生命的一种无端浪费 \ 002

挑战规则一直是人类的天性 \ 005

别傻了，哪里有什么完美 \ 008

拖延真的能保护你吗 \ 011

等级关系中的拖延行为让你原地踏步 \ 014

第 2 章 识破形态各异的拖延行为，别踏入拖延的沼泽 \ 018

拖延症有哪些表现形式 \ 018

你是如何陷入拖延的恶性循环中的 \ 022

越是拖延，压力越大 \ 025

拖延症的自我检测方法 \ 028

如何卸下因拖延而形成的压力 \ 032



第3章 天生拖延还是后天所致，你真的无法改善现状吗 \ 036

拖延行为的产生是先天形成还是后天所致 \ 036

是自我保护还是心态消极让你拖延工作 \ 039

焦虑情绪让你选择拖延 \ 043

不断宽容，不断拖延 \ 046

立即抉择，立即行动 \ 050

第4章 认清拖延给你带来的心理危害，别放任拖延陋习 \ 054

拖延造成你不断妥协和逃避 \ 054

拖延让你总是悲观失望 \ 057

越是拖延，越是疲惫不堪 \ 061

你的拖延导致整个团队协作能力的下降 \ 064

拖延行为导致你缺乏动力、不思进取 \ 068

一味地拖延让你失去方向感 \ 071

第5章 摆脱拖延的心理症结，别让自己一拖再拖 \ 075

拖延与懒惰总是狼狈为奸 \ 075

两难抉择时你是否选择拖延 \ 078

真的有人因为恐惧成功而不敢行动吗 \ 082

依赖与拖延，如影随形 \ 086

拖延导致的短暂时间真的能让你集中精力吗 \ 089



下篇 行动起来，从现在起克服拖延症

第6章 勤奋起来，赶走惰性让你摆脱拖延症 \ 096

勤奋工作，职场机遇钟情于勤奋不拖延的人 \ 096

小心负面情绪侵蚀你的工作热情 \ 099

努力而专注，做事切勿三分钟热度 \ 102

一日之计在于晨，勤奋从高效利用早晨时间开始 \ 106

多做事，勤快点其实不吃亏 \ 109

近朱者赤，与勤奋者为伍 \ 112

第7章 战胜抱怨，心怀感恩的人做事不拖拉 \ 115

充分利用时间，不浪费一秒钟 \ 115

习惯性抱怨，滋生拖延心理和行为 \ 117

与其抱怨，不如用行动来改变自己 \ 121

调整心态，不抱怨才能不拖拉 \ 124

战胜抱怨，不为拖延留机会 \ 127

第8章 不找借口，积极寻找摆脱拖延症的方法 \ 131

拖延者总是一味地寻找借口 \ 131

“没有办法”是庸人和懒人的拖延行为的托词 \ 135

拖延者只会自我设限，故步自封 \ 138

不找借口找方法，然后立即执行 \ 141

5个步骤帮你摆脱拖延的借口 \ 144



第9章 拒绝完美，事事追求完美只会让你白白浪费时间 \ 148

细节上的吹毛求疵导致行动迟缓 \ 148

机动灵活，别陷入完美主义的泥沼 \ 151

时间有限，只做有意义的事 \ 153

果断放弃，别在错误里坚持 \ 156

别苛求生活，不完美的才真实 \ 159

第10章 心念目标，目标明确方能让你找到不再拖延的动力 \ 163

目标明确，盲目做事只能浪费时间 \ 163

制定清晰的职业规划，让行为更有方向 \ 167

经常检查，及时调整你的目标与计划 \ 170

全局把握，做事高效不拖延的人都有战略眼光 \ 173

找到关键点，有的放矢地解决问题 \ 176

第11章 管理时间，为时间止损，终结拖延恶习 \ 180

拖延者的首要任务是学会时间管理 \ 180

拖延者需要给自己实施“生命紧迫法” \ 183

如何规划好你的每一天 \ 186

“20 / 80 时间管理法”让你的时间增值 \ 188

学会最大限度利用空余时间 \ 191

别忽视了那些零碎的时间 \ 194

第12章 高效执行，用实际行动对抗拖延 \ 198

果断决策，拖延只会延误最佳时机 \ 198



立即行动，一秒钟也不耽误 \ 201

快人一步，方能抓住机遇 \ 204

当机立断，别因没主见错失良机 \ 207

合理安排，优先处理最重要的事 \ 210

第 13 章 调控心态，战胜拖延要从改变思维开始 \ 214

克服拖延症，从改变拖延思维开始 \ 214

改变工作态度，激发你的工作热情 \ 217

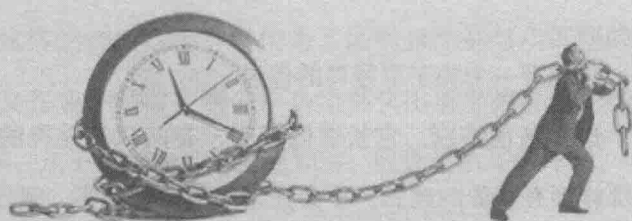
职场“倦鸟”如何重燃工作热情 \ 220

职场减压，好心情帮你赶走拖延症 \ 223

踏实做事，在平凡中成就自己 \ 226

参考文献 \ 230

上篇



揭开拖延的神秘面纱，拖延者心理成因分析



第1章 明日复明日，你为何总是在拖延

在我们的生活中，当人们遇到难题时，人们相信时间能够解决一切问题，因此，他们会在内心自我安慰：“也许等等情况会更好”“一个月以后还会是难题吗”“没有必要去那么早”……如果你也有这样的想法，那么说明你也正在被拖延恶习侵蚀。拖延是一种惰性行为，然而，你为什么会拖延呢？事实上，找到自己拖延的真正原因，是帮助我们克服拖延恶习的第一步。

拖延是对宝贵生命的一种无端浪费

曾经有一个关于寒号鸟的传说。

这种鸟很特别，它长着四只脚，有两只光秃秃的肉翅膀，不像一般的鸟那样拥有轻盈的翅膀，不会在天空飞行。其实，寒号鸟原本不是这样的。

很久以前的一个夏天，寒号鸟比其他鸟类更漂亮，它的全身长满了洁白美丽的羽毛，因此，它很骄傲，认为自己已经是最漂亮的鸟了，甚至不把鸟类之王——凤凰放在眼里。它每天也不干活，只是炫耀自己的美貌。

很快，秋天来了，所有的鸟类都各自忙开了，有的开始飞向南方避寒，有的在准备过冬的食物。只有寒号鸟，既没有飞到南方去的本领，又不愿辛勤劳动，仍然是整日东游西荡，还一个劲地到处炫耀自己身上漂亮的羽毛。

一眨眼，冬天来了，大雪纷飞，所有的鸟类都躲起来过冬了。但寒号鸟却饥寒难耐，而且，它身上的美丽的羽毛也都掉光了，于是它更冷了，



只能躲在石缝中避寒。它不停地叫着：“好冷啊，好冷啊，等到天亮了就造个窝吧！”等到天亮后，太阳出来了，温暖的阳光一照，寒号鸟又忘记了夜晚的寒冷，于是它又不停地唱着：“得过且过！得过且过！太阳下面暖和！太阳下面暖和！”

终于，整个冬天，寒号鸟都这样凄惨地过着。等到春天来的时候，其他鸟类飞来石缝旁边时，看到寒号鸟已经被冻死了。

这个寓言故事说明了拖延就是对宝贵生命的一种无端浪费。

美国作家唐·马奎斯曾说：“拖延是止步于昨日的艺术。”的确，人的一生，短短几十载，生命是有限的。如果我们浪费时间，工作和生活总是被那些琐碎的、毫无意义的事情所占据，那么我们就没有精力去做真正重要的事情了。世界上有很多人埋头苦干，却成就一般，如果他们充分利用了自己的时间和精力，绝对可以做出更有价值的事情。

可能你也有过这样的经历：读书时代为了证明自己是与众不同的，你会拖到最后时刻才交作业；经常等到工作必须要交出成果的时候才马不停蹄地“开夜车”完成。几乎每个人都清楚地知道，拖延是不好的习惯，可是，你是否真正思考过，多年来拖延为你带来了多大的损失吗？

对于现代社会总是处于忙碌中的人们来说，也许拖延问题是他们最难抵制和克服的，同时也是一种不良的行为习惯。有关资料显示，在大学生中，大约有70%的人有拖延习惯，只是程度不同；成年人中有25%的人有着慢性拖延问题，另外，有95%的人希望能减轻他们的拖延恶习。因为拖延已经逐渐影响了他们的生活，一些人为此而感到苦恼。其实，你可能意识到，现在的你已经有可能掉入“拖延怪圈”里了！

鲁迅说过：“伟大的事业同辛勤的劳动成正比，有一份劳动就有一份收获，日积月累，从少到多，奇迹就会出现”。伍迪·艾伦也曾说过：“生



活中 90% 的时间只是在混日子。大多数人的生活层次只停留在为吃饭而吃，为搭公车而搭，为工作而工作，为回家而回家。他们从一个地方逛到另一个地方，使本来应该尽快做的事情一拖再拖。”的确，在我们周围，也包括我们自己，在工作的过程中，因各种事由造成拖延的消极心态，就像瘟疫一样毒害着我们的灵魂，影响和消磨着我们的意志和进取心，阻碍了我们正常潜能的发掘，到头来一事无成，终身后悔。

那么，该怎样克服拖延的坏习惯呢？以下几点可供我们参考：

1. 承认并有意愿克服自己的拖延习惯

很多人有拖延的习惯，但是却不肯承认。只有承认自己有拖延的习惯并有意愿改正，才能成功戒除拖延的恶习。

2. 找到拖延的原因

很多人迟迟不敢动手，是因为害怕失败。如果是这一原因，那么，你就应该强迫自己去做，假设这件事非做不可，这样你就会惊讶地发现事情竟然做好了。

3. 严格地要求自己，磨炼你的毅力

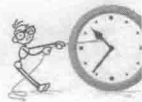
爱拖延的人多半都是意志薄弱的，当然，磨炼自己的意志并非一朝一夕就能做到，需要你从小的、简单的事做起，并坚持下来。

4. 做好计划，要求自己严格地按计划办事

对于自己要做的事情制订一个计划，根据计划中的时间规定严格地完成事情的每一个步骤。

5. 别总为自己找借口

例如：“时间还早”“现在做已经太迟了”“准备工作还没有做好”“这件事做完了又会给我其他的事”等等，不要让这些借口牵绊住你的执行力。



6. 坚持到最后，找到成就感

一直做同样的事很容易让人对事情产生厌烦感。但不应该做一段时间就停下来，坚持下去会给你带来一定的成就感，促使你对事情感兴趣。

其实，人生苦短，很多事，如果你拖延的话就来不及了：比如享受生活、读书学习、运动、旅行等。也许你会说，我还年轻，有大把的时间；也许你会说，我还有以后，但我们最不能挥霍的就是时间，怎么会有那么多的以后在等着你呢？

挑战规则一直是人类的天性

生活中，不少人都有不同程度的拖延行为，并且拖延的借口还各种各样，为此不少人开始致力于拖延心理学的研究，在经过一些深层次的探究之后，研究者发现：人们的拖延行为反复出现，其实是有一定的心理动因的。现在我们来回忆一下：在学生时代，周五放学之前老师告诉我们，下周一之前必须交一篇拟定题目的作文，当然，这是假期作业，我们是必须要完成的，“必须”两个字也是被老师强调的，对于很多听话、乖巧的学生来说，他们自然会按时把作文交上去，然而，那些叛逆的学生却喜欢挑战老师制定的规则，他们不到最后一刻，都不愿意呈交自己的“杰作”，甚至有一些学生，在老师催促几次后还是在拖延……

这些学生为什么会拖延？因为在他们的内心深处，他们希望挑战老师的权威，希望破坏规则。这里的规则，指的是那些让我们感到受到约束和被压制的指令，这在很多总是拖延交作业的学生身上体现得尤为明显，一



些学生表示：如果作业的题目是开放性的、无时间限制的，那么他们就会有想象的空间，也愿意完成作业，而那些教条式的、命令式的作业，则会让他们觉得无趣，所以作业也就一拖再拖。

的确，一直以来，在人类的血液里，都有着挑战的因素，没有挑战就不会有改变，没有改变就没有进步。正是因为认识到这一点，一些教学经验丰富、教学成果突出的教师会注重挖掘学生学习的兴趣，让他们自主完成作业。在一些企业内部，管理者为了提高员工的工作效率，也会给员工更多的发挥空间，否则即便一个再简单不过的工作，他们也总是能找到借口拖延。

诚然，我们承认一点，一些规则的存在忽视了人的个性差异，但无规矩不成方圆，规则的存在是必要的，它起到了约束人们行为的作用，否则，我们的行为就会毫无节制。在集体内部，规则的制定也是为了便于管理。因此，对于某些合理的规则，我们没有必要挑战和破坏，那么，也就没有必要拖延。

举个简单的例子，如果你还是一名学生，也许现在的你还是聪明的，但如果你不继续学习，就无法使自己适应急剧变化的时代，就会有被淘汰的危险。而学会了克服懒惰并能不断学习，一切成功都会随之而来。只有善于学习、懂得学习的人，才能具备高能力，才能够赢得美好的未来。

其实，我们需要明白的是，拖延并不能帮助我们解决问题，也不会让问题凭空消失，拖延只是一种逃避，甚至会让问题变得更严重，那么，你为什么还要逃避呢？那些成功者从不拖延。

俗话说：“七分努力，三分机遇。”但还是有些人累死累活地干了一辈子，也不能出人头地，他们之中不乏有具备了精湛的技术、很强的个人能力的人，其中的重要原因是他们有拖延症，而相反，那些成功者无不是行动派。



我们来看看下面这个故事：

从前，在某座深山里，有两座寺庙，中间隔着一条小溪，溪水可以供寺庙里的和尚食用。而两座寺庙里，都有个挑水的和尚，他们每天早上都会从各自的寺庙出发，然后到小溪见上一面。

一晃五年过去了，他们也为各自的寺庙挑了五年的水。

突然有一天，深山左边寺庙的和尚再也没有来挑水，右边寺庙的和尚感到诧异，认为那个和尚可能是有事耽误了，但又过了一个星期，还是没见他来。右边这座寺庙的和尚心想：“我的朋友怎么了，为什么不来挑水了？难道是生病了。我要过去探望他，看看能帮他做点什么。”

很快，右边这座寺庙的和尚来到了他朋友的寺庙，但令他感到奇怪的是，他的朋友根本没生病，而是神采奕奕地在打太极拳。他好奇地问：“你都一个月没去挑水了，你们难道不喝水吗？”左边这座寺庙的和尚说：“来来来，我带你去看看。”

随即他便带着右边那座寺庙的和尚走到了寺庙的后院，指着一口井说：“我们现在吃这口井的水了，这是我花了五年时间挖好的井，这五年，我每天除了挑水、念经外，就是挖这井，即使有时很忙，也能挖多少算多少。最后终于挖出了水。从那以后，我就不必再下山挑水了，也可以有更多时间钻研我喜爱的太极拳了。”

这个故事同样告诉生活中的我们，只有行动才能解决问题，而不是找借口拖延。

因此，如果你是个有拖延症的人，那么，你必须想方设法将其从你的个性中去除。如果你不下决心立即采取行动，那事情永远不会完成；当然了，如果你不打算成功、超越他人和自己或者改变现状的话，那你可以放任自己的拖延陋习。