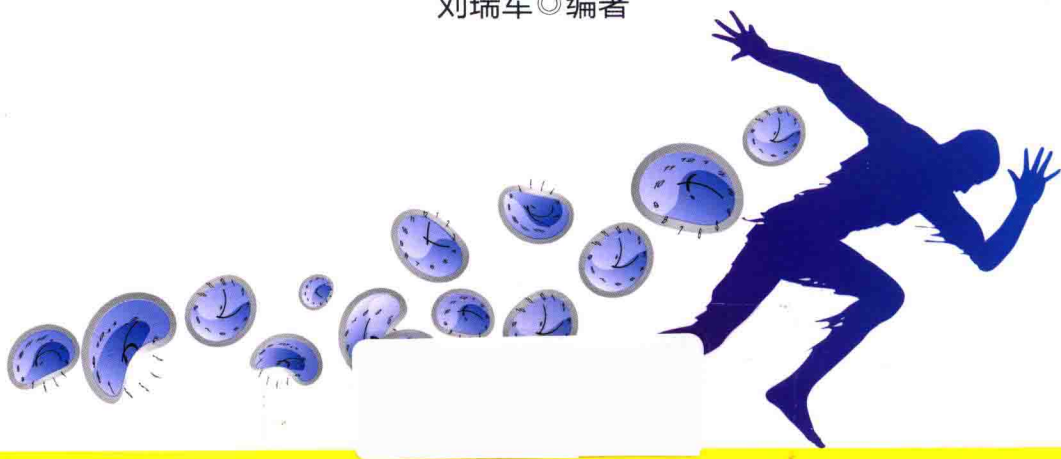


拖延不可怕，可怕的是你重“症”缠身，还无动于衷！

# 走开！ 拖延症

写给拖延症患者的自救手册

刘瑞军◎编著



**完美型、追逐型、担忧型、叛逆型、戏剧型、愤怒型  
六大拖延类型，你是哪一款？**

**拖延有害，战拖有术：**

理智思考、拒绝抱怨、不求完美、戒除懒惰、快速执行、抓住时间

**拖延又不是不治之症，  
别太早把医治的责任交给医生。**

拖延症  
你好

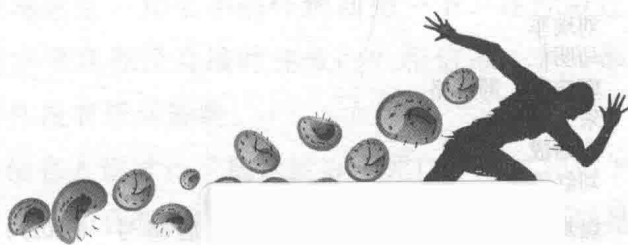
拖延症  
再见

煤炭工业出版社

# 走开！ 拖延症

写给拖延症患者的自救手册

刘瑞军◎编著



煤炭工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

走开! 拖延症: 写给拖延症患者的自救手册 / 刘瑞军编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2016

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5538 - 7

I. ①走… II. ①刘… 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(2016)第 248977 号

---

走开! 拖延症: 写给拖延症患者的自救手册

编 著 刘瑞军  
责任编辑 马明仁  
特约编辑 郭浩亮 邢玉格  
出 品 人 朱文平  
特约监制 徐均成  
封面设计 刘红刚

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)  
电 话 010 - 84657898 (总编室)  
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub> 印张 15 字数 150 千字

版 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

社内编号 8401 定价 32.80 元

---

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

# 目录

## CONTENTS

前言 / 1

## 上 篇

### 因为拖延，总要付出代价

#### CHAPTER

#### one

#### 寻找拖延的根源，谁应该为拖延负责

可怕的挫败感与自我怀疑 / 004

拖延的意识根源 / 007

拖延者的心理时间 / 010

因为宽容，所以放纵 / 012

自我保护心态的罪恶 / 014

细看那些抵抗心理 / 017

别让性格“拖”了你 / 019

#### CHAPTER

#### two

#### 类型不同，结果相似

完美主义型——消极的自我批评 / 024

追逐型——总想做大买卖 / 027

担忧型——患得患失的习惯 / 029

叛逆型——一直想另辟蹊径 / 032

戏剧型——恋上了戏剧性的理由 / 035

愤怒型——总是一味地付出 / 038

## CHAPTER

### three

#### 一切都在习惯中衍生

习惯造就人，同时也害死人 / 042

总认为还有明天 / 045

教育孩子怎能拖延 / 048

小拖延铸造坏习惯 / 051

是懒惰还是拖延 / 054

## CHAPTER

### four

#### 工作和生活是这样被浪费的

计划不完善不执行 / 058

小问题耽误大事情 / 060

谁在伤害你的生活 / 063

拖延让生活一团糟 / 066

你有选择恐惧症吗 / 068

人在拖延中颓废 / 071

总是在依赖他人 / 074

## CHAPTER

### five

#### 是它一直在阻碍你的成功

拖延是一种“病”，得治 / 078

悲观情绪是这样产生的 / 080

时间是这样被挥霍的 / 083

谁让你忽视了他人的时间 / 086

自制力为何在无形中下降 / 088

工作的动力去哪儿了 / 091

## 下 篇

### 拖延有害，战拖有术

#### CHAPTER

six

#### 理智是一类思维，得调整

掌控情绪，理智思考 / 098

不要犹豫，先做自己擅长的事情 / 100

利用空闲，消除紧迫感 / 104

自我鼓励，肯定自身能力 / 106

激发情绪，让自己充满激情 / 109

战胜恐惧，直面自我 / 112

#### CHAPTER

seven

#### 借口是一种欺骗，得修正

成功者从来没有借口 / 116

看清曾经的各种拖延借口 / 119

借口是拖延的温床 / 121

拒绝抱怨，不给借口找机会 / 123

试着去证明一些借口 / 125

做一个雷厉风行的人 / 128

## CHAPTER

### eight

#### 完美是一场追求，得适当

过度追求完美，造就拖延症 / 132

世界上没有所谓的“最好” / 135

尽力即可，无须完美 / 137

承认不完美是一种智慧 / 139

放下固执，快速转弯 / 142

有时半途而废不是一种错 / 145

## CHAPTER

### nine

#### 懒惰是一味毒药，得戒除

战胜懒惰，拖延症便去除一半 / 148

做些分外的工作更有益 / 150

告别做事三分钟热度 / 152

与懒惰的伙伴保持距离 / 155

今日事尽量今日毕 / 157

时刻保持积极的心态 / 160

## CHAPTER

### ten

#### 执行力是一把利剑，得培养

执行力决定拖延 / 164

培养快速决定的魄力 / 167

收回你的注意力 / 169

明确目标，完善计划 / 171

合理安排工作优先度 / 174

正确接受，合理拒绝 / 177

一次专心做一件事 / 179

## CHAPTER

## eleven

**时间是一笔财富，得管理**

一寸光阴不一定是一寸金 / 184

不要小看10分钟 / 186

充分利用那些零散时间 / 189

抓住那些黄金时间 / 191

时间管理不是放弃休闲 / 194

每天“多用”半小时 / 197

**附 章 测试一下你是否具有拖延症**

经常有一些未处理的事情列在单子上 / 202

总要等到最后期限才加速工作 / 205

休息时，心思还在那些未完成的工作上 / 208

某些工作没有制定最后完成期限 / 210

开会、出席活动时经常迟到 / 213

认为如果给你更多的时间，你会做得更好 / 215

完成工作后还在追求更加完美 / 218

觉得拖延工作是为了更好地准备 / 221

工作中经常有一种紧迫感 / 224

拖延症测试题 / 226



# 上 篇

因为拖延，  
总要付出代价



# CHAPTER one

## CHAPTER

# one

### 寻找拖延的根源， 谁应该为拖延负责

### 寻找拖延的根源，谁应该为拖延负责

## 可怕的挫败感与自我怀疑

### 案例重现

周五下午，胡军将做好的策划案发给了主管，然后准备过一个美好的周末。

胡军是某广告公司的一名员工，上周主管派给他一项任务，为一家火锅店设计一个宣传推广方案，胡军用了三天的时间，今天终于做好发给主管了，心里也松了一口气。

事实上胡军对这个方案并不是很满意，因为网络上类似这样的策划方案很多很多，看着实在是太普通。为了掩盖这种普通，他在版面设计及格式上进行了调整，心想这样至少看起来不像东拼西凑的，他也用心去做了，只不过时间太短，不是很完美而已。其实想到这些的时候，胡军心里还是有些不畅快，但想到明天是周末，还是愉快地回家了。

周一上班，主管看了他设计的方案后觉得不是很满意，通过网络给他传了一份文件，胡军打开后发现是一份房地产推广方案，这份方案做得很精致，该地产项目叫“清华忆江南”，设计师以江南水乡为基调，以故事为引子，不管是文字表达还是广告语，都做得很是吸引人。

胡军看了这份策划案后，心想老板给自己看这是什么意思呢？难道是要我按照这种风格去设计吗？不对呀，火锅店和房地产是两个完全不同的领域啊！

正在纳闷，主管通过网络聊天工具对胡军说：“这是上个月刚招聘

进来的小张为一家房地产公司做的策划案，用了两天时间，我觉得挺不错，你可以看一下，把原先的方案修改一下吧。”

主管传达的意思很明确，心里肯定是这样想的：一个刚招聘进来的员工都能做得这么好，难道你还不如他吗？

猜想到这里，胡军心里猛然一紧，脸上有些发烫，似乎认为自己受到了莫大的侮辱。他越想心里越烦乱，而且还感到一丝压抑。等慢慢地静下心来后，他又开始怀疑自己的能力，为什么一个新来的都能策划出这么漂亮的方案，而自己却做不到呢？自己是不是退步了呢？类似的自我怀疑开始缠绕着胡军。

接下来在修改方案的过程中，胡军似乎在背着一块千斤重的石头往前走，每一步都感到异常艰难。他很想将这个方案做得完美一些，可是每每想到新同事的那个方案，他就不禁开始怀疑自己的能力，继而开始心烦意乱，甚至还有过辞职走人的念头，完全没有了刚开始做方案的那股冲劲儿。

后来，他用了将近一个星期的时间勉强将方案修改完，交给了主管。主管对他修改方案用了这么长时间很不满意，但并没有表达出来。而且客户在看到方案后，也有一些不满意，不过在主管的解释沟通下，对方才接受了这个方案。

### 案例剖析

胡军在后来修改方案的过程中拖延了，他用了太长的时间，却仍然没有让客户满意，其主要原因在于他对自己能力的怀疑。

当主管将他人用很少时间策划出的漂亮方案给他看的时候，他起初感到的只是羞愧，而后便是对自己能力的怀疑。因为对自己有所怀疑，心中便有了障碍，致使他不能完全放开手脚去修改方案，自己的潜在能力及思维也被束缚，以致于修改方案用了很长时间，工作也被拖延。这便是自我怀疑对个人造成的拖延。

曾有一位名人说过：“如果你怀疑自己，那么你的立足点就不稳固

了。”意思是说，如果你在做某件事情的时候，心里总是怀疑自己不行，不能做好，那么，这些就会影响你做这件事情的决心，进而削弱你做这件事情的动力，甚至会让你有放弃做该事情的想法，从而产生拖延行为。

这是一种非常糟糕的现象，它会让我们在做某些事情的时候变得懦弱，失去魄力，甚至变得懒散，而不去开展工作。比如领导交给你一份工作，对于这份具有挑战性的工作，你怀疑自己没有能力做好，担心在操作的过程中出问题，那么，你在做这份工作的时候就会变得蹑手蹑脚、战战兢兢。为此，别人可能2天就能够完成的工作，你则需要4天甚至更长的时间，最终的结果是这件事情被你拖延了。

很多老师以及名人都告诉我们，做事要有自信心，表面看这只不过是一句励志性的鼓励，其中却包含着深刻的道理。其中一方面就是要减少我们对自己的怀疑，提升做事的效率，避免因此而产生的拖延。

失败能够让你我变得拖延，但是失败并不可怕，可怕的是，如果对失败处理不当，我们会因此而产生挫败感。失败和怀疑两者有着很密切的关系，比如我们在做一件事情的时候失败了，如果过度在意或者自责，便会产生挫败感。同时，我们还会开始怀疑自己是不是做不好这件事情、不适合做这份工作等，最终产生和自我怀疑一样的结果——养成拖延的坏习惯。

除了自我怀疑能够造成拖延症外，挫败感以及害怕失败也是主要原因。每个人都不想失败，每个人都有一种害怕失败的心理，每个人都不愿意面对失败给自己带来的挫败感。这是一种很正常的心理，但是有些人因为担心面对这种挫败感，会无意识地去找一些理由，从而延误一些事情的进展。

比如，有些学生上学的过程中常常会有这样一些想法，希望自己生一场大病或者出一个意外，这样就可以休息几天，甚至不用考试了，而且即使自己学习成绩下降或者考试没考好，也没有人会责怪他，因为他有一个很正当的理由。为此，当一些事情真的发生了，他们就会理所当

然地一再拖延，这便是典型的挫败感带来的拖延。

在日常生活工作中这样的事情还有很多，有些人工作中遇到一些困难后，一旦有借口，他们就会放慢工作的速度甚至停止，原因就是他们担心工作失败后给自己带来的挫败感。

因此，自我怀疑和挫败感是拖延的两大因素，提升自己的自信心，勇于面对失败，便可解决这两方面所带来的拖延。

## 拖延的意识根源

### 案例重现

郑海是一名程序编程人员，属于自由职业，在业界也小有名气，日子过得还算滋润，平时经常会有人找他写程序，几天时间便可以拿到不菲的收入，然而最近他发现自己似乎得了拖延症，很多事情都很难提前完成。

记得有一次，他接到一个英国客户的活儿，对方要求他写一个程序，时间是一个星期。接收到对方的资料后，通过仔细了解，他发现这个工作非常棘手，就很伤脑筋，而且要完成这个任务需要用CMake进行编译，而他对这个东西又不太了解，于是便想着去学习一下CMake。

他打开电脑，在网上搜了很多相关资料，在阅读的过程中发现里面还需要用到C语言的知识。C语言他在大学时倒是学过，不过自从走出校门后基本上就没再用过，很多知识基本忘得差不多了。为此，他下意识地找到大学时关于C语言的课本，同时在网上搜集了相关资料学习。就这样，他折腾了两天，什么事情也没干成，客户的程序设计一点也没动。

突然他想，自己为什么要学习CMake呢？为什么要学习C语言呢？

CMake在这个程序中只占了极小的一部分，自己完全可以找懂CMake的人进行编译呀，既简单又快捷，只需要很短的时间就可以编译好，C语言当然更不用去学习了。这样自己岂不是可以更加高效地完成客户的工作吗？何必要被这些无关紧要的事情拖延写程序的进程呢！

想到这里，他才醒悟到以前自己做事的思路是不对的，回想过去的很多事情，大多数就是因为这种思想而被拖延的。于是，他放弃学习CMake以及C语言的想法，开始写程序，并请他人用CMake进行编译，不到四天的时间，便完成了客户交给自己的任务。

### 案例剖析

客观地分析郑海的经历，有两种意识导致了郑海去学习CMake和C语言，使其工作拖延了两天，分别是：

第一，任何事情亲力亲为的意识。任何事情都想亲自动手，这样才会觉得心安或者放心。郑海在收到相关资料后，看到需要CMake方面的知识，于是便下意识地去学习，在学习CMake的时候发现需要C语言方面的知识，还是下意识地去学习。这样便导致了写程序的工作被一再拖延。幸亏郑海后来意识到了其中的弊端，否则该工作必定会被拖延，即使按时完成，工作质量也不会很好，因为他浪费掉了太多的时间。

第二，找借口的意识。当有些人遇到一些困难的时候，会下意识地去找一些借口。案例中的郑海就是因为这种意识才去学习CMake和C语言。当他仔细了解了这份工作后，发现要完成这份工作比较辛苦，而学习CMake和C语言相对来说是一件比较容易的事情，而且与写程序有一定的关系，于是他便下意识地转难入易，忽视了更好地完成这份工作的其他方法，导致工作被拖延。

事实上，类似于这样的意识根源产生的拖延行为还有很多，比如，有些人在做事的时候，第一次做得很好，他会觉得以后每次都要做得很好，而且会花很多的时间与精力去做，从而导致了某些事情的拖延；有些人觉得按照别人的指导去做事没有个性，于是便自创做事方法，从



而走了很多弯路，拖延了某些事情；等等。所有这些都是拖延的意识根源，是造成拖延的主要诱因。

打开记忆的闸门你会发现，我们每个人都曾有过一些拖拖拉拉的习惯和被拖延的事情。在上学的时候，老师布置的作业你肯定有未按时上交过；上班的时候，领导交给你的工作你肯定也延误过；约会、聚会、会议等活动你肯定也迟到过；等等。以上这些事情大多数人肯定曾经经历过。

客观分析，以上这些拖延症的根源都来自于每个人大脑中不同的意识。由于生活环境、接受文化等方面的不同，每个人的思想也会不同，他们对同一件事情有不同的看法，对生活、工作也有不同的追求，也就是说，不同的人产生意识的根源是不同的。

比如，有些人在做某些事情的时候，他有一种强烈追求完美的意识，然而就是因为这种意识，造成了他对某些事情的拖延；有些人觉得什么也不做比去冒险甚至失败更加安全，因为这种意识，然后在做某些事的过程中如果遇到风险，他就会放慢脚步甚至停下来，从而造成拖延；有些人觉得做事一定要避开某些挑战，于是一遇到困难便轻易放弃，拖延便由此产生……

类似于以上这些拖延的原因还有很多，而这些原因都是因为个人的不同意识而造成的，这便是拖延的意识根源。