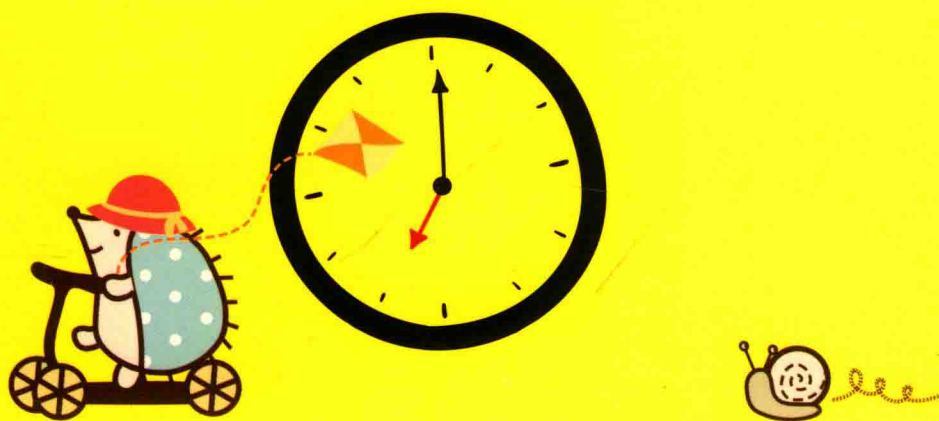


# 拖延

## 心理学

——向与生俱来的行为顽疾宣战

彭清清 编著



**改变，从战胜拖延开始** 

这是一场自己与自己的对抗，这是一场自己与自己和解的过程

北京工业大学出版社

# 拖延

## 心理学

——向与生俱来的行为顽疾宣战

彭清清 编著



北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

拖延心理学：向与生俱来的行为顽疾宣战 / 彭清清编著 .  
—北京：北京工业大学出版社，2017.2  
ISBN 978-7-5639-5122-2

I . ①拖… II . ①彭… III . ①心理学—研究 IV . ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312105 号

## 拖延心理学——向与生俱来的行为顽疾宣战

---

编 著：彭清清

责任编辑：石嫵飞

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：16.5

字 数：192 千字

版 次：2017 年 2 月第 1 版

印 次：2017 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5122-2

定 价：29.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

## P 前言 *Preface*

现实生活中，有多人在面对生活和工作中一些必须做的事情、必须解决的问题时，心理上总是习惯于有意无意地回避，从来不主动及时地去处理，也从不果断地去解决，总是找各种借口往后拖延时间。比如，一个人明明能在一天之内可以做完的一件事情，却拖拖拉拉一个星期才完成。如果这种行为成为一种牢固的习惯的话，那这个人就是患上了拖延症。

在现代社会中，随着不确定性和风险性的增加，竞争日益激烈，生活节奏不断加快，工作压力越来越大，使得拖延症成为现代人一种普遍现象或是通病。虽然我们说拖延症是现代人的通病，但其实它并不是一种“病”。所谓的“拖延症”目前并没有被纳入精神疾病体系中，也没有权威的定义，普遍指的是人们无谓地延长完成任务时间的行为，并且这种行为往往会带来负面的后果。

那到底什么是拖延症呢？拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延是一种普遍存在的现象，严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断地自我否定、贬低，

# 拖延



向与生俱来的行为顽疾宣战

心理学

并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病。一旦出现这种状态，就需要引起重视。

其实不管拖延症症状的重与轻，它对我们的生活和工作都是有影响的。最可怕的是，生活工作中，有许多人被“拖延症”所困扰所危害却不自知。拖延症就像一种“慢性隐性病”，短期看似影响不大，从长远看危害就大了。因此，不论拖延症重与轻，都应及时发现、及时改正。

本书从多方面讲述了拖延症的形成原因、危害，对人们的影响以及通过自我控制、制订目标、管理时间、提高执行力等方法来摆脱拖延纠缠、战胜拖延顽疾，让读者清楚地、全面地认识拖延症，从而更好地面对它、摆脱它、战胜它。

# 目录 *Contents*

## 第一章

### 认识拖延症

拖延症是什么 / 003

拖延的原因 / 007

拖延症的类型 / 011

拖延带来的影响 / 016

一个人是如何患上拖延症的 / 020

## 第二章

### 拖延是成功的绊脚石

逃避现实 / 027

思维懒惰 / 031

行动力差 / 035

太过追求完美 / 040

消极对待生活 / 044



### 第三章

#### 做好自我控制

摆脱焦虑 / 051

提升情绪自控力 / 057

管理好自己的情绪 / 062

培养自律的习惯 / 066

放下怨恨，拥抱未来 / 071

克服不良情绪 / 078

### 第四章

#### 活在当下

不要随意贬低自己 / 085

把握现在 / 089

忘记烦恼，轻松生活 / 093

选择快乐 / 098

活出自己的风格 / 102

### 第五章

#### 跟借口说再见

不要给自己找借口 / 107

做事，就要一次性做到位 / 111

敢于承担责任的人，不需要借口 / 116

不要把事情想得很难 / 122

## 第六章

### 战胜拖延从战胜懒惰开始

用勤奋克服懒惰 / 129

脚踏实地才能更长久 / 135

告别等待 / 139

## 第七章

### 世界上没有完美

承认不完美 / 145

改变能改变的，接受不能改变的 / 149

学会接纳自己 / 153

保持好心态，凡事都往好处想 / 156

生活中没有万事俱备 / 160

## 第八章

### 提高执行力不拖延

现在马上去做 / 167

积极主动，甩掉拖延 / 172

学会拒绝 / 177

抛弃你的犹豫不决 / 182

做事果断，不优柔寡断 / 187



## 第九章

### 管理好目标，才不会拖延

有什么目标，就会有怎样的人生 / 195

树立明确的目标 / 202

给目标一个时间期限 / 207

把大目标分解成小目标 / 211

## 第十章

### 做好时间管理，终结拖延行为

时间的管理 / 219

学会掌控时间 / 225

正确地、高效率地利用时间 / 231

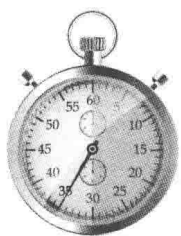
管理好碎片时间 / 235

抓住可支配的时间 / 240

不要把今天的事拖到明天 / 243

增加有效时间，改善无效时间 / 248

心



## 第一章 认识拖延症

在现实生活中，我们仔细观察会发现身边有许多人，包括我们自己都在或多或少地受拖延症的影响。我们知道拖延是错误的，非常希望能够走出拖延的困扰，可是还一次又一次地，在与拖延症的斗争中失败。这是为什么呢？因为我们对拖延症的认识不够，只有充分认识拖延症的严重危害，我们才能更好地战胜它。

理

学



## 拖延症是什么

在现实生活中，有很多人都有拖延症，他们也想摆脱它的纠缠，但最终结果都不是很好。之所以会这样，是因为人们对拖延症的认识还不够。想要战胜它，最好先了解拖延症到底是什么。

生活中，我们想要真正地克服、真正地摆脱拖延症，首先就要明白什么是拖延。其实，拖延在最初是一个褒义词，表示“不能把事情拖到明天再做”，可是随着社会的发展，渐渐地，它的含义也发生了改变，变成了个体没有履行自己该履行的义务。现如今，拖延已经从褒义词变为贬义词了。

事实上，我们应该辩证地看待拖延，这个概念应该有正反两方面的含义。因为有时人们的拖延是一种策略，是想通过拖延这种方式争取机会、做好充分准备、避免冲动，这就是非常正确的，所以我们就不能将其看作贬义词。但是，当一个人明知道应该马上做的事情却拖延至最后一刻才做并因此导致负面结果的时候，这就是一种不良的拖延行为。因此，我们就



不能将其看作褒义词。

“总是要等到睡觉前，才知道功课只做了一点点；总是要等到考试后，才知道该念的书都没有念……”这几句唱词想来大多数人都不会陌生，这是罗大佑《童年》中的几句歌词，这首歌唱出了现代人普遍的心理现象，即拖延症。

拖延症在现实生活中是一种普遍存在的现象，大多数人在日常生活、学习和工作中或多或少地都有过拖延的经历。如果寻根究底，拖延并不算是现代社会的新现象，它存在于整个人类历史当中。只不过以前拖延多是褒义词或中性词，但随着现代社会不断地向前推进，人们的生活节奏越来越快，拖延开始出现负面的内涵，变成了贬义词。这也是现如今大多数人对拖延的认知。

确实，拖延给现代社会的人们带来了不少麻烦。有心理学方面的研究者就曾表明，拖延与抑郁、焦虑等负面情绪有关，它会导致一个人身心状况变得更加糟糕。并且，从总体上看，拖延者的成绩会更差；从长远看，拖延者更痛苦和悲惨。因此，作为一个现代人，我们更应充分认识和了解拖延症，并摆脱它，如此才能更顺利地做事、更快乐地生活，否则，我们将会被拖延一拖到底，永无翻身之地。

也许有人会认为这是危言耸听，但事实就是如此。塞缪尔·约翰逊说：“我们一直推迟我们知道的最终无法逃避的事情，这样的愚蠢行为是一个普遍的人性弱点，它或多或少都盘踞在每个人的心灵之中。”一个人如果不能认识到自己的人性弱点，不能及时调整自己的心理状态，那他永远不会得到心灵的解脱。

其实，所谓拖延就是一个人缺乏对自我的管理，即从情绪到时间。它是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事

情往后推迟的一种行为。并且，它总是表现在各种小事上，但日积月累，特别影响个人的发展。严重的拖延症会给个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断地自我否定、贬低，并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病，一旦出现这种状况，不论是谁都需要引起重视。

那么，拖延症的表现有哪些呢？

拖延症的表现大致可以分两类：一类是自己都没有意识到，还处在迷迷糊糊的状态中的，做事情缺乏思考，没有目标，每天就是得过且过；一类是意识到了，但是不知道怎么去改变，有目标、甚至有方法但是缺乏行动，或者在行动中总是被其他因素影响，比如决定今天要搞卫生，心中做好了计划，但是刚拿起扫把，看到了角落的书籍，最后一整天就坐在那里翻书去了，不但没有收拾好卫生，反而使整个角落都乱糟糟的。

在拖延面前，人人平等。它影响着不同经济水平、不同专业领域、不同年龄的人。实际上，没有人敢说自己没有拖延过，每个人都有至少一项严重的拖延问题要解决，有的人甚至更多，特别是工作中的拖延。相信，很少有人在工作上从来不拖延的。

拖延的人什么时候最忙？明天！这虽然是个玩笑，但是却真实地反映出了患有拖延症的人的生活。有人曾说过这样一句精辟的话：“毁灭人类的方法非常简单，那就是告诉他们还有明天。因为告诉他们还有明天，他们就不会在今天努力了。”明天，其实就是拖延症患者给自己的心理安慰。他们总是习惯性地要把今天要解决的事拖到明天，希望明天一切都会好。如果说一件事不存在截止日期的话，那么拖延自然是再美好不过的事情了，因为总会有明天。可大多数情况下，一件事总会有期限，就跟食品有保质期一样，如果你这一刻拖延了，那结果不是彻底放弃、毁灭就是拼命地想办法弥补。不论是哪一个方法都是一个非常糟糕的方法。

# 拖延



向与生俱来的行为顽疾宣战

心理学

拖延就像春风吹又生的野草，你把它烧掉，认为它已经没有了，不会再长出来了，但实际上一场春雨、春风，它很快又会重新从泥土中钻出来。它们根深蒂固、生命力顽强，无法轻易根除。因此，我们要正确了解这些“野草”，认识它们的特性、习惯，一一击破，才有可能摆脱拖延的纠缠。

## 拖延的原因

人们心里明明很清楚拖延的行为是不好的，会影响自己甚至影响他人，但就是没办法改正过来。要改正拖延的毛病，首先要找出自己拖延的真正原因，并且要正视它，这样才能找出解决的办法。

上一节我们提到，拖延就像野草无法轻易除掉，所以我们要找到其根源。

### 1. 拖延症形成的具体根源

#### (1) 情绪根源

情绪根源主要涉及个人的内心感受、恐惧、希望、记忆、梦想、怀疑以及压力。但是大多数拖延者并不能识别这些表面现象之下的情绪波动，因为他们正在利用拖延来逃避不舒服的感觉。其实，在种种拖延背后，大多数拖延者其实害怕他们自己无法被人接受。虽然为了拖延而批判自己是相当痛苦的，但是相比将自己的脆弱暴露在大众之下的痛苦感受而言，自我批判的煎熬要来得更容易且更易被接受。



## （2）人际关系根源

人际关系主要是指一个人的家庭背景和社会关系，以及他在社会中的地位。一个人在以往的家庭关系中所受到的影响在很大程度上会在他的生活中延续下去，并可能在维护他的拖延倾向中起到一定的作用。对自己的社会和文化角色上的忧虑也是构成一个人拖延习性的一个因素。

## （3）时间根源

拖延者经常会以一种期望式的思维来看待时间，又或是他们常常将时间看作一个需要制服和取胜的对手。即这种对待时间的态度激发了更多的拖延。如果一个人的主观时间跟现实的时间处于冲突之中，这个人就很难对最后期限有一个合理的预期，也就无法向着一个目标稳定地前进。同时，他对自己可以用多少时间将事情做完没有一个准确的概念。除了这些，由于这个人的时间感跟别人有所不同，他的主观时间跟显示的时间更加吻合，所以这个人就会跟其他人发生矛盾。发生冲突后，也会使一个人的拖延变本加厉。

从形成根源上来说，主要是以上三个方面，那么在现实生活中，造成拖延的又有哪些具体的原因呢？

## 2. 造成拖延的具体原因

### （1）低目标价值

所谓低目标价值就是你所设定的目标价值不大，但你并没有足够的动力去做这件事情，例如，当你的任务让你感觉无聊甚至厌烦的时候，你通常会延后做这件事情的时间。要知道，任何具有重大意义和价值的任务都是由意义不大的小任务来构成的，如果你在小任务上拖延，通常就会造成最终的任务失败。

### （2）拖延者的人格问题

有些人天生就是拖延者，因为某些基因可以使人更容易患拖延症（当