

别让拖延症害了你

DON'T LET
PROCRASTINATION
HURT YOU

杨雄 陈伦珠 / 著

拖延不是病，
养成习惯真要命！



等一下再做 = 什么都不做
一时小问题，拖成大麻烦

拖延是埋葬梦想的坟墓

你现在的拖延，其实是在浪费生命！



中国妇女出版社

别让拖延症 害了你

杨雄 陈伦珠 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让拖延症害了你 / 杨雄, 陈伦珠著. — 北京 :

中国妇女出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5127-1347-5

I. ①别… II. ①杨… ②陈… 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238053号

别让拖延症害了你

作 者: 杨 雄 陈伦珠 著

责任编辑: 路 杨

封面设计: 嫁衣工舍

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 18.5

字 数: 240千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

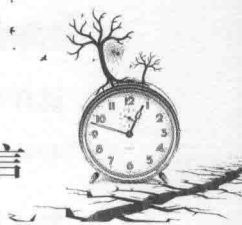
书 号: ISBN 978-7-5127-1347-5

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言



今天的工作又没有完成？

哪怕再重要的事情，也要拖到最后才动手？

问题越拖延越严重？

工作效率太低？

时间总是不够用？

.....

你是不是总会遇到这一类问题？如果答案是肯定的，那么很不幸，你已经是一名拖延症患者了。

许多年前，诺贝尔经济学奖得主美国人乔治·阿克洛夫要帮朋友一个小忙——将一箱衣服从他所居住的印度邮寄到美国。这些衣服是那位朋友来看望他的时候落下的，所以阿克洛夫对这件事很重视，着急把衣服送回去。

可是，阿克洛夫只要一想到邮寄这箱衣服会占去整整一个工作日的时问，就会觉得很麻烦。于是，他开始一周又一周地拖延处理这件事情。

这样一直持续了8个月的时间，直到阿克洛夫都快要回美国了，他才解决了这个问题：恰巧另外一个朋友也要邮寄一些东西回美国，于是阿克洛夫让朋友顺便将那箱衣服一同捎回去。让人发笑的是，因为交通原因，当时洲际邮件还不太稳定，结果，阿克洛夫竟然比那箱衣服更早到达美国！

瞧，拖延症就是这么害人，连大名鼎鼎的诺贝尔经济学奖得主也不能避免！

在阿克洛夫看来，把朋友的衣服寄回去并不是小事，他也很重视，但就像他在1991年的论文《拖延和顺从》中所提到的那样，“八个月里每早醒来我都决定第二天早上去把箱子寄出去，但那一刻从没有到来”。

通过这件事，阿克洛夫充分意识到拖延的危害，并开始了拖延症的深入研究，最终让拖延症研究变成学术界的一个重要领域。

到了现代社会，拖延症这个吞噬生命并且阻碍人们获得成功的“时髦病”，不只是让那些专家，也让越来越多的普通人重视起来，因为，拖延症的危害实在太巨大了，它会让一个人的工作和生活变得一团糟。

在现在这个竞争激烈的社会，如果你是一个拖延症患者，那么，即使你再有思想、再有能力，也会错失展现的机会，拖延甚至

会损害你的整个人生。那些重度拖延症患者的人生都是在这样的循环中度过：推迟、延期、怠慢、逃避工作，在无法避免的时候才去工作，然后又重蹈覆辙，继续这个恶性循环。

所以，如果你想要成功，就别让拖延症害了你！从阅读本书开始，行动起来，战胜拖延症！

本书用通俗易懂的语言，结合真实生动的案例和超级实用的技巧，全面深入地解读拖延症的危害和成因，同时提供具体的应对方法，来引导、帮助你战胜拖延症。另外，每章最后都设置了一个趣味性小测试，可以帮助你更加了解自己。

跟随本书的内容与节奏，调整你的身心，保证能让你立即行动起来，走出拖延症的泥沼，走出属于自己的成功人生。

目 录



第一章 细思极恐！拖延症=浪费生命

002	人生杀手——可怕的“拖延症”
006	拖延，埋葬所有伟大的梦想
010	拖延，导致一事无成的恶魔
013	拖延，让你进入“等死模式”
016	拖延，是对机遇的最大挥霍
019	拖延，不断滋养恐惧的温床
022	拖延，让小问题变成大麻烦
026	【小测试】你有拖延症吗

第二章 万万没想到！拖延症无所不在

- | | |
|-----|-------------------|
| 030 | 你有职场拖延症吗 |
| 034 | 警惕！年轻人最容易患上拖延症 |
| 037 | 运动拖延症，亚健康的罪魁 |
| 041 | 网络拖延症，让你的时间总是不够用 |
| 044 | 学习拖延症，提高成绩的杀手 |
| 047 | 社交恐惧型拖延症，你怕与人打交道吗 |
| 050 | 细节拖延，你的桌面为何总是那么混乱 |
| 054 | 【小测试】你是否患有职场拖延症 |

第三章 谁是大元凶？你为什么会上拖延

- | | |
|-----|-----------------|
| 058 | 你为什么总是心存侥幸 |
| 061 | 总想逃避，就总会拖延 |
| 064 | 压力并不只是带来动力 |
| 067 | “没有机会”只是拖延之词 |
| 070 | 诱惑太多，容易导致选择性拖延 |
| 073 | 万事俱备，很多时候也会导致拖延 |
| 077 | 杜绝敷衍，敷衍就是想拖延 |
| 080 | 你是一个过度思考者吗 |

- | | |
|-----|---------------|
| 083 | 莫忽视小事，小事拖延误大事 |
| 086 | 【小测试】你患了哪种拖延症 |

第四章 戒懒！戒懒！戒懒！重要的事情说三遍

- | | |
|-----|------------------|
| 092 | 懒惰，是人生的大敌 |
| 095 | 拖延不一定懒惰，但懒惰一定会拖延 |
| 098 | 战胜懒惰，拖延症就治愈了一半 |
| 101 | 近墨者黑，别和懒惰的人走太近 |
| 104 | 天道酬勤，勤奋就一定要有收获 |
| 107 | 踏实肯干，成功需要靠勤奋积累 |
| 110 | 即使成功了，也不能丢掉勤奋 |
| 114 | 勤于一点，专心做好一件事 |
| 118 | 消除依赖心理，敢于独立面对困难 |
| 121 | 【小测试】你的懒惰指数有多高 |

第五章 拜托了，别为拖延找借口

- | | |
|-----|-----------------|
| 124 | 所有借口，都是骗自己拖延的理由 |
| 127 | 找借口推脱，只会让事情变得更糟 |
| 130 | 别找借口，用成绩说话才是硬道理 |

- 133 与其找借口拖延，不如找方法前进
- 137 正视错误，不要为自己的错误找借口
- 140 千万莫抱怨，抱怨是最恶性的借口
- 143 遇事不要绝望，活着就有希望
- 146 以琐事为借口，只会拖延正事
- 149 走出以“可是”为借口的怪圈
- 152 【小测试】你是一个爱找借口的人吗

第六章 极限挑战！将时间管理到分分秒秒

- 156 拥有明确的目标，能最大限度节省时间
- 160 为自己制订纪律，提高你的时间控制力
- 164 抓住现在的时间，把握今日等于拥有两倍的明日
- 168 时间的“边角碎料”，你用好了吗
- 171 确立优先顺序，分清轻重缓急
- 175 敢于对人说“不”，排除对时间的干扰
- 178 学会管理时间，每天就不止24小时
- 182 用最少的的时间，发挥最大的效率
- 185 排除错误观念，走出时间管理的误区
- 189 【小测试】你的时间管理能力怎么样

第七章 最强执行，唯有行动能终结拖延

196	缺乏行动，计划就会拖延
200	等待机遇，不如制造机遇
203	扼腕叹息，不如放手决断
206	不惧困难，行动竭尽全力
209	准确判断，行动最忌盲目
212	确定可行，冒险也别拖延
215	紧急事件紧急处理，宁应变勿拖延
218	宁可在外碰壁，也别待在家里面壁
221	【小测试】你的执行力有多强

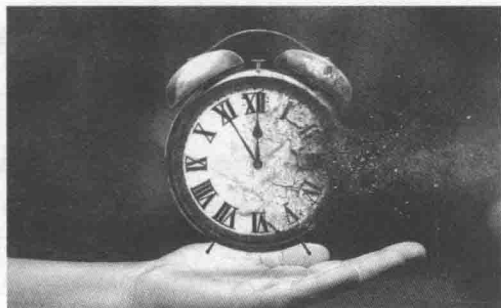
第八章 “战拖”修炼手册，战胜拖延症的8个实用技巧

226	化整为零，用“迈出一小步”取代“做一件完整事情”
229	善于休息，好的休息绝不等于拖延
232	番茄工作法，一个简单易行的“战拖”技巧
235	梦想疗法，和未来的你做朋友
238	学会借力，无计可施时也别拖延
242	懂得放权，事必躬亲易浪费精力
245	拖延的天敌是注意力，保持注意力高度集中
248	【小测试】你适合用哪种“战拖”怪招

第九章 滚蛋吧！拖延君——给人生一些正能量，助自己告别拖延症

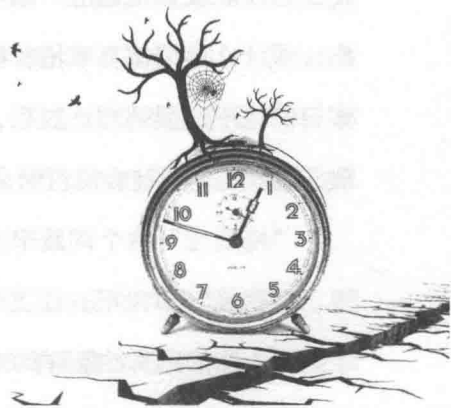
- | | |
|-----|-----------------|
| 252 | 突破自卑心理，你要相信自己 |
| 256 | 明确主导目标，人生绝不拖延 |
| 259 | 丢掉消极情绪，培养积极心态 |
| 262 | 克服消极忧虑，利用积极忧虑 |
| 265 | 培养工作兴趣，和工作谈恋爱 |
| 268 | 拿得起放得下，成大事不纠结 |
| 271 | 工作负责到底，拖延无机可乘 |
| 274 | 做事持之以恒，切忌半途而废 |
| 277 | 有缺陷才真实，别刻意求完美 |
| 280 | 【小测试】你的正能量强度有多大 |

第一章



细思极恐！拖延症=浪费生命

时间有限，生命有限。在有限的生命里，我们所能做的就是充分利用每一分钟，绝不拖延，绝不浪费自己的生命。





人生杀手——可怕的“拖延症”

拖延解决一个问题远比做错还可怕，比做错付出的代价更大。

曾在微博上看到这样一个笑话：“今晚又要开工了。我从傍晚时分开始酝酿情绪，先吃了一包薯片、一只凤爪、三个小面包，喝了两杯酸奶。回到房间，洗了一个澡，仔细擦了一遍润肤霜。洗完澡，我往房间里喷了一点儿香水，泡了一壶玫瑰花茶，花了10分钟啜饮。最后，我打开空白的Word文档，闭上眼睛，深吸一口气，感觉灵台空明，心平如镜。然后，我睡着了……”

听起来好笑的同时，你是不是有似曾熟悉的感觉，其实这个笑话中所反映的现象就是拖延症。毫不夸张地说，现代社会的大多数人都有拖延的毛病，做什么事情都喜欢拖，拖到最后不得不做时才急急忙忙动手，做出的结果自然也不是很理想。过后，虽然也会很后悔自己拖延，但到下一次依然如故，这就是现代社会流行病之一“拖延症”。

“拖延症”这个词最早出现在作家爱德华·霍尔出版于1542年的一本书里。在稍晚的17世纪，正处于明清交替的中国，一位名叫钱鹤滩的学者写下了如今人们依然耳熟能详的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”

《圣经》在被从希腊文翻译为英文的过程中，其中“拖延”一词直接被译成“罪过”，不过直到工业革命后，拖延才逐渐具备了现在的含义，被视为“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”。

知名网络平台豆瓣上有个“拖延症小组”，上面有各种关于拖延症导致人生悲剧的故事：有人因为玩“泡泡龙”游戏错过一场精彩的演讲，有人因为不愿整理结果夏天的衣柜里还堆着羽绒服和毛衣，甚至有人因为拖延症失掉学业、高薪工作、女友。这些故事让人啼笑皆非的同时感叹不已。

百度的一份数据调查显示，在中国，86%的职场人声称自己有拖延症，仅4%的职场人明确声明自己没有拖延症。由此可见，拖延症也已成为我国众多白领的一种常见“职业病”。

不仅是普通人，即使是伟大的人物，也无法摆脱拖延症的影响，在这方面，文艺复兴三杰之一的达·芬奇就是个典型例子。达·芬奇对自己的拖延感到苦恼无比，在一则笔记中写道：“告诉我，告诉我，有哪样事情到底是完成了的？”这种挫败感，与饱受拖延症困扰的现代人所体验到的别无二致。

最伟大的事业，如果拖延，也将逆流而退，失去行动的意义。

生活中，思想上的巨人、行动中的矮子，数不胜数，而这种人是最痛苦的，他们空有一颗不甘平庸的心，却做着最平庸的事。如果说甘愿如此也就罢了，可偏偏理智告诉他，不，你不该这样！于是他自然就痛苦万分。对此，网络上有句语录说得很贴切：“你不快乐，是因为你像猪一样懒，却没办法像猪一样懒得心安理得。”

数学中有一个有趣而让人深思的计算， 0.99 的 365 次方等于 0.0255 ，而 1.01 的 365 次方等于 37.78 。以 1 为原点，这种计算可以看作是每一天少做一点与每一天多做一点的巨大区别。很多时候我们都在拖延着，不去做自己应该

做的事情。拖延、拖延、再拖延，然后直接不做，得过且过。当某天我们认真想想自己因为拖延而少做了多少、失去了多少的时候，我们是否也会感到内疚，感到不安？

拖延症，虽然多表现在各种小事上，但日积月累，终究会影响人生发展，堪称人生杀手。

在生活和工作中，拖延症的表现形式是多种多样的，却有三个基本的特征。

第一，普遍性。拖延现象普遍存在，大部分人或轻或重都会患有一点拖延症。在很多人看来，拖延只是人的一种小毛病，影响不大，完全可以无视。可事实上，作为人的一种心理倾向和行为习惯，拖延症不仅表现在日常生活和工作中，影响个人、家庭生活的幸福，还表现在如政治、管理、决策、军事等方面的重大问题上，会造成难以估量的重大损失，绝对不能忽视。

第二，习惯性。拖延症患者在大事小情上都会表现出拖延的毛病。对他们来说，拖延是一种长期形成的坏习惯。这种习惯很难戒除，因为它已在他们的潜意识中根深蒂固，正像心理学家派希尔所说：“习惯会变成无意识的大脑运作过程。如果长时间拖延，人们便会从根本上习惯性地保持这种状态。”

第三，危害性。拖延症的危害是广泛而严重的，尤其是对人生的危害。一般认为，拖延带来的危害主要有以下几点：

（1）拖延让你应该完成的工作遥遥无期，从而给你的心理带来巨大的压力，严重损害你的工作成绩，甚至是身心健康和日常生活。

（2）拖延让你不能按时完成计划内的工作，会导致巨大的诚信损失，给你的职业前途造成难以弥补的损失。

（3）拖延会腐蚀你辛苦建立起来的人脉，从事业上、心理上摧毁维持人

脉的纽带，摧毁与人合作的基础。

(4) 拖延使人的能力进入下降通道，当拖延持续到一定时间后，能力甚至完全性损失。

(5) 拖延造成的无用感和空虚感，最终会摧毁一个人的意志。

▶ “战拖”感悟

拖延带来的后果是可怕的，如果不能清醒认识拖延的危害，就不会认识到因拖延而浪费了多少时间，失去了多少机会，错过了多少精彩！ ▶