

心理成长系列

拖延心理学

行动版

[美] S. J. 斯科特 (S. J. Scott) 著

王斐 译

THE ANTI-PROCRASTINATION HABIT
A Simple Guide to Mastering Difficult Tasks
为什么你每次想战胜拖延顽疾却都失败了？让心理学告诉你答案



非外借

中国人民大学出版社

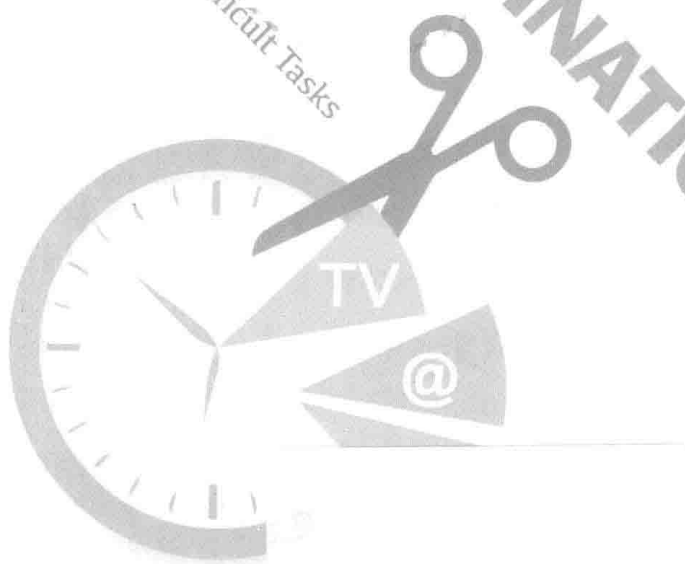
心理成长系列

拖延心理学

行动版

[美] S. J. 斯科特 (S. J. Scott) 著
王斐 译

THE
ANTI-PROCRASTINATION
HABIT
A Simple Guide to
Mastering Difficult Tasks



中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

拖延心理学：行动版 / (美) S. J. 斯科特 (S. J. Scott) 著；
王斐译. —北京：中国人民大学出版社，2019.5

书名原文：The Anti-Procrastination Habit: A Simple Guide
to Mastering Difficult Tasks

ISBN 978-7-300-26872-9

I . ①拖… II . ①S… ②王… 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 (2019) 第 066323 号

拖延心理学 (行动版)

[美] S. J. 斯科特 (S. J. Scott) 著
王斐 译

Tuoyan Xinlixue (Xingdongban)

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

规 格 148mm×210mm 32 开本

版 次 2019 年 5 月第 1 版

印 张 5.25 插页 1

印 次 2019 年 5 月第 1 次印刷

字 数 90 000

定 价 49.00 元

推荐序

赵小明

中国心理卫生协会心理咨询与治疗专业委员会文化心理组委员

央视财经频道《职场健康》栏目特约心理专家

央视少儿频道《极速少年》栏目特邀心理专家与节目顾问

拖延症可能是世界上人数最多的一种“绝症”，非常普遍，几乎人人都有做事拖延、拖拉的经历。举例来说，开饭了，我们停不下手上的游戏、聊天等，往往拖上一会儿再上桌；时间已经到半夜 12:00 了，但还是不舍得放下手机睡觉休息。拖延症会带来哪些严重后果？哪些原因导致拖延？遇到拖延问题，我们该怎么破解？

最近研究表明，拖延症与自身难以管控压力有很大关系。

具体来说，以消极情绪看待未完成事件时，而这件事可能意味着艰难、无聊、痛苦……我们无意识中更倾向于推迟完成。

具有讽刺意味的是，虽然拖延的目的是“避免痛苦”，然而从长远来看，也许会更加地“制造痛苦”。

例如，中小学生做事拖拉的毛病已是众多父母极其头疼的问题。孩子对待学习的拖延，说明学习任务已超出大脑负担，或者学习无任何乐趣可言，这样“避免痛苦”是种无效行为，久而久之，就带来更严重的后果——产生厌学情绪。

拖延，会导致学业不佳；

拖延，会造成经济损失，使财富缩水；

拖延，会影响人际关系，威胁我们的职业生涯；

拖延，会导致压力骤增，引发睡眠等健康问题；

拖延，会受内疚、羞愧或自我批评等情绪的影响，让我们的自尊受挫……

那么，导致拖延症产生的原因又有哪些呢？

我认为，拖延症是工业化时代所产生的一种心理现象，主要源自以下两个因素。

首先，在工业化时代人们要按照固定的节律每天上下班，

学生也要按照固定的节律上学。这种固定的、机器般的节律和人自然的节律之间不匹配，时间长了，人们就会对这种固定像机器一样的生活方式，产生一种自发的抵抗，最终导致拖延症。

其次，互联网时代每时每刻都产生巨大的信息流，似乎对人有 24 小时在线的需要，把人异化成一个传递信息的神经元。互联网上每时每刻的信息流，都使得人们产生了对时间和信息的焦虑，继而产生拖延。

既然在互联网时代拖延是常态，那为什么作者还要写这本书呢？

作者试图突破固有的视角，将拖延问题放在当今文化的背景下加以考察。除了更深入的心理学认识之外，还有来自其他领域的一些资讯，比如神经科学和行为经济学，这些都有助于更好地理解拖延问题。

关于拖延症，我本人也有几个建议。

第一，不要贴标签，说自己有拖延症。因为人都有拖延的可能。

第二，对每天的时间和摄入大脑的信息进行有效管理，降低拖延发生的频率。

本书作者从日常生活中最容易拖延的具体事项入手，每天致力于做一些小的改进，尝试着一点点摆脱拖延的困扰：

- 没有足够的时间进行锻炼？那就快步走 10~15 分钟。
- 无法完成待办事项列表中的所有任务？那就选择一个对你的职业生涯有长远影响的任务，首先完成它。
- 没有时间完成一份报告？那就先写内容纲要和思路导图。
- 不能处理你所有的任务？那就先完成清单上最重要的一项。
- 起床晚了，不能完成早晨的日常工作？那就专注于一两个健康的生活习惯，让你在这一天剩余的时间里获得能量。

当我们跟随本书“行动”的同时，还要领会作者提供那种直截了当、系统的理论框架，从心理学的视角深刻剖析拖延顽疾背后的八大心理因素，运用无压力工作法、抗拖延习惯法、25-5 法则、设置季度 SMART 目标等，帮助自己建立以行动为导向的习惯来拒绝拖延症，逐步改掉拖延陋习，并通过七步法最终克服以往阻碍自己实现目标的坏习惯，让拖延不再掌控我们的生活。

在本书中，作者希望陪伴我们面对拖延的挑战，学会接受，学会行动，让自己的心理更为成熟，最终陪伴着我们自己穿越拖延心理。

前 言

本书接下来的内容有可能会挽救你的生命。

相当疯狂的断言，对吗？

但请听我说，如果你密切关注将要阅读的内容并且实施我推荐的策略，那么这些信息可能会对你的生活产生重大影响。它可以帮助你远离悲惨的结局。

怎么能 100% 地确定呢？

好吧，它涉及一个简单的、有数百个含义的词汇（取决于你与谁交谈）。

这个词就是拖延（procrastination）。

我们都对这个词的含义有一个基本的了解。查字典的话，你会看到它的定义，在 Dictionary.com 中，拖延指“推迟或延迟的行为或习惯，尤其是需要立即关注的事情。”

但是，我们的拖延程度和拖延方式因人而异：

- 在学校里，学生会拖延时间，直到最后一分钟才为考试而学习或写学期论文；
- 专业人员会拖延与工作相关的任务，因为这是一项挑战，需要努力工作；
- 运动员可能会拖延伤病的检查，因为他不想错过重要的比赛。

我们的拖延都有个人的原因，而且很容易陷入思维误区，认为这没什么大不了的。你甚至会对自己说：“这只是我的一个坏习惯而已，没什么大不了的嘛。”

事实上，拖延可能会对你的生活产生严重影响，它甚至会导致生死攸关的情况发生。例如，假设你胸部疼痛或有不适感，八成什么事儿也没有，但这也有可能是心脏病即将发作的警告信号。

不幸的是，有些人会忽略（即拖延）这样的症状，并且会

因为没有采取行动而死亡。如果他们在遇到这个警告信号时就去问医生，那么他们就可能得救。

不相信这种情况会发生？

那么，下面我讲一个真实小故事来说明这一点。

父亲差点儿去世的那天

故事发生在 2007 年，我和家人一起去弗吉尼亚州看望我的姨妈和表哥。在我们准备开车回家的那一天，我父亲抱怨他胸部疼痛难忍。

他说了类似这样的话：“这周，我也许会约下我的医生，做个检查。”

我用在我家常常能听到的挖苦的语气回应道：“是的，爸爸，这听起来可真是个伟大的计划。接下来的五天，我相信你的心脏不会出什么状况。你还是马上去挂个急诊吧，确保没有什么问题。”

起初，父亲对我的话不置可否。

但在开车回来的时候，他又想了想我说的话，并意识到有

可能，只是有可能，我的想法有道理。于是，他紧急预约了他的医生，以确保心脏安然无恙。

我父亲的心脏后来怎么样了昵？

他需要立即做心脏搭桥手术。

事实上，医生告诉我的父亲，如果再等几天，他可能会有致命的心脏病发作。

如果我父亲对他那明显的的心脏问题拖延一周，他现在可能已经去世了。这事已经过去 10 年了，我父亲仍然在我心中占有极其重要的位置。我每个月都会去看他两次，我们有时一起看场电影，有时一起吃晚饭，还会喝上几杯啤酒。每当我遇到复杂的商业问题时，也总是向他求助。他也见证了我儿子尤金的出生，我儿子和他同名。

这里，我并不想通过分享这个故事，来吹嘘我是如何拯救父亲的生命的。老实说，我甚至不记得说了什么揶揄的话（这是几年后他告诉我的）。分享这个故事背后的目的是想说明，我们做出的很不起眼的选择会对我们的生活产生很大的影响。心脏问题信号出现 10 年后，我的父亲依然健在，因为他当时选择了不拖延。我确信当时尽管他对医生有可能告诉他的内容

感到恐惧，但他还是立即采取行动直面这个问题。

所以，是的，拖延的习惯可能看起来像一件小事。但是在一些糟糕的情况下，它会对你的生活产生巨大的甚至致命的影响。

什么是拖延

现在，在我们继续之前，让我们简单谈谈我如何定义拖延行为，以及它是如何对你的生活产生负面影响的。

正如我之前所说的，拖延可以被定义为“推迟或延迟的行为或习惯，尤其是需要立即关注的事情”。但是除了定义外，还有更多关于拖延的内容。拖延会导致：

- 学业成绩差；
- 工作表现欠佳；
- 选择不健康的饮食；
- 健康问题；
- 财务问题。

简单地说：如果你是一个拖延的人，那么这种坏习惯会以各种不同的方式限制你的成功。如果你不解决这个问题，那么

你会减少实现主要目标的可能性。

这就是为什么你要通过养成我所说的“克服拖延习惯”来集中消除拖延的关键因素。无论你是会忘掉临时任务，还是总在最后一刻才去做事，你都能从这本被命名为《拖延心理学（行动版）》的书中发现大量具有可操作性的建议。

关于克服拖延习惯

这本书提供了一个简单的系统性框架，以便在生活的所有领域培养行动导向的习惯。本书读起来轻松愉快，书中也有很多可以在生活中立即实施的策略。

但是，这本书也需要你付出一些努力。我不仅希望你阅读这些材料，还希望你完成每个阶段结束时所提供的每一个练习。我认为对于一个与拖延做斗争的人来说，这是一个比较高的要求。这也是为什么我要把每个练习都精简到只需要 30~60 分钟的原因。

你会在克服拖延症的过程中学到各种各样的内容，比如：

- 明晰你所有的专业性任务，以了解为什么你选择做这些事情；

- 管理日常突发的紧急事件，这往往会让人感到压力和无法抗拒；
- 评估出现在你身边的所有机会，并判断它们是否值得追求（我的处世哲学是，如果你一开始没有答应做某件事的话，你反而不容易出现拖延）；
- 为你的生活进行优先级的区分，这样你才能专注于真正重要的事情，并且放下其他事情；
- 完成具有挑战性的任务（即使这是你一直恐惧的事情）；
- 找到工作与生活之间难以捉摸的平衡点，这样你才能努力工作，尽情娱乐，并将所有多出来的时间花在那些能够丰富你生活的人的身上。

你在这本书中会发现，这是一套简单的、管理生活中所有事项的方法，这种方法同时能够避免我们被淹没在生活中的各类事件中。你将学习如何将精力聚焦在优先事项上，对紧急情况做出适当的反应，彻底地清理其他一切杂事（而不是拖延它们）。

最后一点，没有哪位作者会完全依靠自己的力量完成一本书。我像你一样，也喜欢阅读关于效率和个人发展的书籍。所以，每当我从别人身上发现伟大的策略时，我都喜欢与我的读者分享。

所以你会发现，我会经常引用一些以前的经典书籍和网络上所提到的概念，比如《搞定：无压力工作的艺术》（*Getting Things Done*）、《高效时间管理法则》（*Eat That Frog!*）、《最重要的事只有一件》（*The ONE Thing*）、《精要主义》（*Essentialism*）、《深度工作》（*Deep Work*）、《禅宗习惯》（*Zen Habits*）以及詹姆斯·克利尔（James Clear）所提到的方法。

我尽力从这些资源中挖掘到真正有价值的部分，我也鼓励你去查看每一个资源，因为它们为本书中所提到的一些材料提供了更详细的解释说明。

自我介绍

在开始之前，先让我做个自我介绍，并谈谈我对拖延的看法。

我的名字是史蒂夫·斯科特（Steve Scott）。我的博客名是“养成好习惯”（*Develop Good Habits*），并且我撰写的系列图书都与习惯相关，所有这些内容都可以在 HabitBooks.com 上查找到。

我创作这些内容的目的是要说明不断养成好习惯可以带来更美好的生活。我不是要教你什么，而只是提供一些简单的策

略。无论你每天多么忙碌，这些策略都很容易使用。

像许多人一样，我对拖延的兴趣始于我必须要面对的个人挑战。

不瞒大家，多年来，我就是我所说的“功能性拖延者”。我在实现长期目标方面很出色（如写书、管理多种互联网业务和跑马拉松）。但是另一方面，我在许多平时似乎并不紧急的事务上表现得非常糟糕，比如给我的车换机油、缴税甚至购物。

结果，我经常耽误事先安排好的重要事项，因为我觉得自己太忙了。

我的借口是直接从拖延者的脚本中拉出来的一句标准台词：“总有一天我会完成这些事。”

而且，正如你们可能猜到的那样，“这一天”几乎从未到来过。我在关注自己的长远目标的同时，也让重要的工作堆积在我的桌面上。

一个重要的警醒来自我所谓的“价值 2348.97 美元的失误”。我和一些拖延者一样，每年都会申请延期缴税。有时候我先预付一些钱，其他时候我则会一直等到最后一刻才支付，

我的注册会计师称之为“愚蠢税”。

是的，有一年我办理了个人所得税延期，但我却忘记了为我的公司办理税务延期。最终，在那年的10月提交申请之后，我收到了一封来自美国国税局的信函，信函内容是关于我尚未申请营业税延期的事宜。除了我已经支付的该年度税款外，我还需要给美国政府支付2348.97美元的利息和罚款。

当然，我可以辩解说，美国的税收制度有失公平。但是，现实是残酷的，因为拖延了一项仅仅需要一天就能完成的任务，我额外支付了2348.97美元。事实上，仅仅额外花费五分钟办理业务延期，我就只需要支付一小部分的利息和罚金。

在犯了这个昂贵的错误之后，我发誓，绝不会再丢三落四，让类似的蠢事再次发生。我发誓，如果再有什么重要的事情，我会毫不拖延地处理好。我向自己保证，我将为我的个人生活创建一个框架，使我在重要的长期目标与我每天都要处理的紧急日常事务之间实现完美平衡。

我创建的这个系统就是你将要在这本《拖延心理学（行动版）》中了解到的内容。

现在，就让我们开始谈谈为什么很多人会拖延吧。