

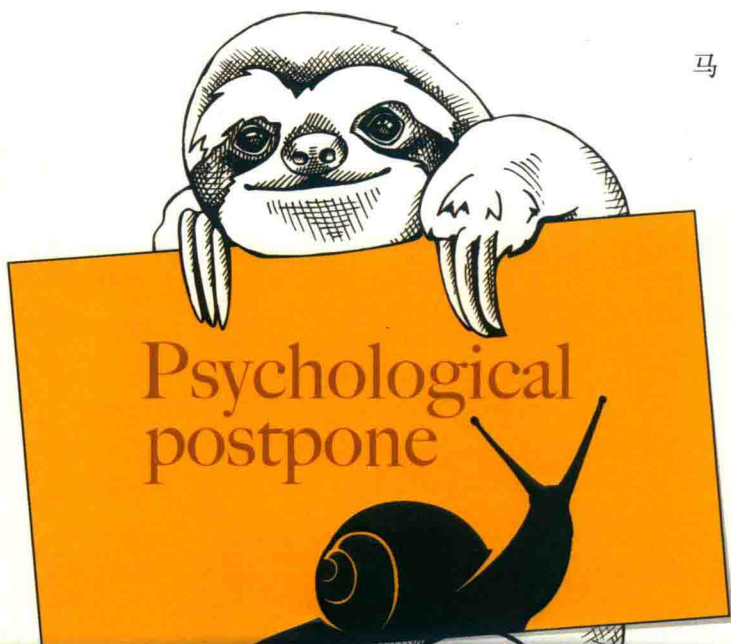
心理励志文丛

为心「疗伤」

拖延心理学

改掉自身惰性
原来如此简单

马 男 / 主编



懒惰者的福音
“拖延症患者”的良药

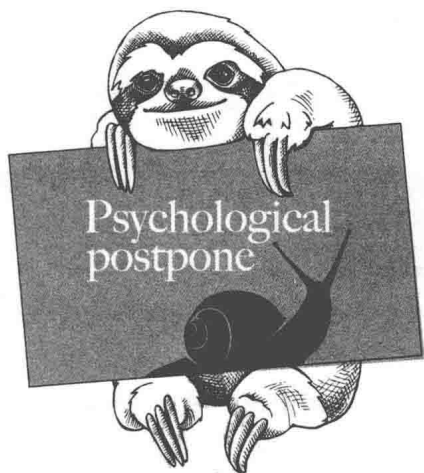
别说“以后再做”
醒醒吧
你有多少个“以后”呢

拖延心理
解读术



团结出版社

心理励志文丛 | 为心「疗伤」



拖延心理学

改掉自身惰性
原来如此简单

—— 马 男 / 主编 ——

 团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

拖延心理学：改掉自身惰性原来如此简单 / 马男主
编. —北京：团结出版社，2019.1

ISBN 978-7-5126-6596-5

I. ①拖… II. ①马… 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 206835 号

出版：团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编：100006)

电话：(010)65228880 65244790(出版社)

(010)65238766 65113874 65133603(发行部)

(010)65133603(邮购)

网址：<http://www.tjpress.com>

E-mail：65244790@163.com(出版社)

fx65133603@163.com(发行部邮购)

经销：全国新华书店

印刷：三河市金轩印务有限公司

开本：640 毫米×920 毫米 16 开

印张：15

印数：5000 册

字数：200 千字

版次：2019 年 1 月第 1 版

印次：2019 年 1 月第 1 次印刷

书号：978-7-5126-6596-5

定价：39.80 元

前 言

Preface

“机不可失，时不再来”，这是一个简单明了的道理，相信许多人都会明白，但是有些人总喜欢拖延，他们面对机会时不是马上抓住，而总是犹豫不决，让机会白白溜走。这样的人并非没有梦想，他们每天都在分析、考虑和判断，问题是，一旦做决定时，总是表现得优柔寡断。

拖延的害处很多，几乎每个人都能说出几条，甚至能举出例子，比如：没有按期还款，导致信用卡的利息翻倍；没有按时吃药，导致疾病久久不能痊愈；拖延了计划好的全家旅行，孩子们开始对你抱怨……这样的事情真是太多了。可是你为什么还在拖延呢？

可能你的潜意识里依然认为拖延对你有好处，或者你有一个很好的理由才会拖延，不用完成那些并不十分想做的事。对任何可能出现的问题，你都有一个貌似很合理的借口，然而拖延依然是一个让你受伤害的处理问题的方式。

比如有个学生，因为期末考试来临，而他并没有充分地做好复习准备，考试前一周他患上了感冒，他拖延治疗，直到考试时，他

的感冒还没有痊愈，于是他借故不参加考试，而是打算补考。他有一个很好的理由，“我在生病，不能参加考试”。这种行为就是心理学上常说的自我束缚，说得简单些，就是给应该做的事设置障碍，阻止自己完成任务。这种情形常常发生在人们对自己要做的事情没有信心的情况下，他们害怕失败，因此急着在前进的道路上设置障碍，如果事情的结果确实不太理想，他们就有了为自己申辩的理由。久而久之这种处理方式会限制他们的个人发展。

有些人错误地认为手头的事情如果晚些开始，就能更好地完成。如果你早上不想去超市买菜，你为自己找了很好的理由说：晚上去买，价格会更便宜。有些超市确实如此，超市的工作人员不想把蔬菜放到第二天，而是在当晚降价处理。事实也的确是如此，可是等你傍晚真的到了超市，就会发现你喜欢吃的那些蔬菜只是被挑剩下的，而且都是不新鲜的，你根本没有选择的余地了。你为自己找的拖延的理由不过是一个靠不住的借口而已。

一些自我设置障碍的行为，确实能很好地充当你失败或表现欠佳的理由，可是这样一来，你也失去了当下解决问题的机会，久而久之，你就会束缚自己。

本书从“认识拖延”“拖延成因”“负面效应”“优化时间”“立即执行”“自控法则”等十个章节剖析拖延，并告诉读者如何战胜拖延。我们在工作和生活中应该做到拒绝拖延，“做了再说”。当有了好的想法时，就应该马上去做。只有付诸行动，才有机会获得成功。当我们做某件事时，就要用积极的态度去行动。不踌躇、不拖延，与其蹉跎岁月还不如大胆地去尝试，以积极的态度去行动。去做虽不等于成功在握，但是如果不去尝试或根本不去做的话就意味着没有任何成功的可能。

目 录

Contents

第一章 认识拖延： 从本质进行剖析

什么是拖延	002
早期教育的深刻影响	004
拖延是怎样发生的	007
拖延症有哪些具体表现	010
导致拖延的心理因素	014
终结拖延症需要行动与调节	018
先接纳自己再克服拖延	022

第二章 拖延成因： 你是否被它们“绑架”

信心不足导致的逃避型拖延	026
害怕失败导致拖延	028
厌烦心理引发的拖延	032
因恐惧未知，将乐趣拖延	035
因反抗情绪引发的拖延	038
先天注意力缺失引发的拖延	040
拿不定主意也是拖延	043
强迫症引发的拖延	046

第三章 负面效应： 认清拖延带来的危害

拖延让你总是沉溺在悲观的情绪之中	050
心灵有了破窗，拖延便会趁虚而入	054
拖延症患者常认为“我本来就不行”	057
拖延成性，拿什么来拯救生命的激情	061
拥有明确的目标和价值观	065
不思进取而满足现状	068

第四章 自我超限： 其实你不需要向完美低头

你的缺点就是太过完美主义	074
什么样的完美主义者会拖延	078
是什么信念让完美主义者拖延	080
“被完美”的小孩都是完美主义的牺牲品	083
残缺也是一种美	087
完成比完美更重要	091

第五章 增强紧迫感： 告别拖延从抗击思维惰性开始

小心潜伏在你大脑里的懒惰因子	096
戒掉懒惰，努力才能成功	100
调整期望，为自己设定一个期限	103
走出思维的舒适区	107
掌控积极的思维与信念	113
快速决定，不要思虑太多	115

第六章 优化时间： 用高效对抗拖延

拖延者必须学会时间管理	122
生命中的每一分钟你都浪费不起	125
活用零碎时间	128
“80/20 时间管理法”让你的时间增值	132
有效利用等待的时间	135
在规定的时间内“复命”	137
拒绝拖延，给工作时间确定下限	140

第七章 立即执行： 不给拖延任何机会

拖延会使你的热情蒸发	146
立即行动，将执行进行到底	149
如果执行不到位，不如不执行	152
培养竞争意识，不再拖延自己的工作	155
抓住重点，一击即中	158
面对任务，你的第一反应是服从	161
速度决定执行效果，一分钟也不拖延	164

第八章 自控法则： 先管控自己再解决拖延

拖延是自控力差的表现	170
不为拖延找借口	173
适当关闭手机，切断干扰源	175
在巨大诱惑面前，更要提高警惕	179
将怨气付诸实际行动	183
拒绝没必要的事情	186
想到，就要去做到	189

第九章 学无止境： 克服学习中的拖延

在学习方面，你拖延了吗	194
制订切实可行的学习计划，克服自学拖延	197
借助外力，攻克自己不擅长的科目	200
正确对待难题，避免半途而废	202
克服考试、面试拖延	204
帮助学业拖延者克服“写作障碍”	206
给学业拖延者的几点建议	209

第十章 智慧生活： 克服生活中的拖延

制订计划打败拖延	214
在生活小事上克服拖延	217
及时清理家中的杂物	219
按时做家务，绝不拖延	221
克服储蓄拖延，想办法存钱	224
按时缴费、还款	227
计划一次旅行，不要嫌麻烦	229

第一章 认识拖延： 从本质进行剖析



生活中，拖延是一种普遍存在的现象，大部分的人认为自己偶尔会拖延，甚至有部分人认为自己的拖延是常态。实际上，拖延会对人们的身心健康造成严重的影响，比如，会导致个人自责、产生负罪感，不断地自我否定、贬低，还会导致焦虑症、抑郁症等心理疾病。

什么是拖延

早在16世纪，英文中就出现了“拖延”一词，从英文字面的意思理解，它不是一般意义上的“推迟”，而是一种并不符合理性的推迟行为。

现在的拖延行为研究人员将“拖延”解释为：故意推迟展开某项工作或者结束某项工作的时间，并随之产生一些不良情绪。

这个概念看起来简单明了，然而在实际生活中区分拖延和推迟时，我们仍然不免感到困惑。根据研究人员给出的定义，我们知道推迟者对拖延带来糟糕的后果已有预感，但是还是不愿意积极行动。如果有人积极行动，但是在规定的时间内仍然没有完成工作，那么我们认为这并不能算是拖延，他只是推迟了交工的日期。就算他为此也同样产生不良情绪，这样看起来，他的行为跟拖延就更为相似了，可是我们仍然不能认为这就是拖延。

拖延与时间有很大的关联，而推迟也不例外，可是二者仍然不可以相提并论。它们有什么区别呢？我们先举几个简单的例子。

如果你现在手头正在忙碌的工作，并不是你该做的事，而你本该做的工作被你抛在了另一边，这种逃避当前任务的行为，就是拖延。比如你晚饭后，本该洗碗，可是你却被电视节目吸引了，这种消极的行为，就是拖延的表现。因为没有干净的碗筷，导致下次做饭时

没有足够的餐具，如果第二天依然没有洗碗，估计有些残羹冷炙已经开始发霉了。你明知道这样拖延会带来不大不小的烦恼，可是还是一拖再拖。

如果突然发生了紧急事件，你不得不放下手头的事情，去处理突发的紧急情况，那并不等于是拖延。如果你正在后院修剪花草的时候，发现马路对面的垃圾箱着了火，于是你不得放下园艺，跑去灭火，之后你又回来继续整理花草，那么你当下的任务仅仅是被推迟了而已。有些事也并非在你的能力范围之内，那么这样的事情如果导致你推迟了行动，也不算是拖延。譬如，你答应同事帮她审阅文件，而你恰恰第二天感冒发烧了，你不得不推迟这件事情，当然不能被划为拖延一列，而你的同事必然也会对你表示理解。

我们把拖延和推迟做了对比，为的是更清楚地认识拖延行为。也就是说拖延是一种非理性的、自愿的推迟行动的行为，拖延是一种没有理由的延缓，是消极的。而推迟则不然，它有很积极的一面，而且是被动、理性的。

我们在生活中的同一时间，并不是只面对一件事情，工作也是一样。有时候，你可以列出一个长长的任务清单，而先做哪件事是靠你自己来排序的，因此造成拖延的并不是推迟的行为，而是你自己的选择。当你不愿意选择本该做的事情，而选择做其他事情时，就造成了对当下任务的拖延。如果想完成任务，推迟或者拖延都不是上策。如果不洗衣服，那就没有干净的衣服穿；如果不按期还款，银行就会降低你的信用。虽然拖延者明明知道拖延会带来这样的后果，然而他们仍然选择了不洗衣服和推迟还款，之后，他们不得不承受自愿拖延之后产生的焦虑情绪，比如烦躁和不安。拖延者非常清楚这种行为不可取，但是他们的习惯仍然会持续，直至他们周围

的人都开始对他们有意见。

几乎每个人都会受到拖延的诱惑。它随时随地有可能在任何人身上发生。当我们推迟某件事，并为此感到担忧和恐惧的时候，毫无疑问，拖延侵入了我们的生活。我们必须克服它，虽然它无处不在，但并非不能改变。

早期教育的深刻影响

回忆一下，在你的幼年时期，是否有过以下经历。妈妈做任何事都是匆匆忙忙的。有时候，她好不容易带你去逛一次商场，你还没有来得及仔细欣赏一下那些让人眼花缭乱的商品，她便急匆匆地拉着你离开了。你心里抱怨，为什么不能再多待一会儿，为什么一定要这么着急呢？有时候，你跟着父亲到餐厅吃饭，你悠闲地品尝着美食，却被他严厉地警告：“快点吃！别的小朋友都那么快，就你这么慢，吃完我还要去办事，快点！”于是，你心中的不满再次出现。

在孩子的头脑中，父母大多数时候都在催促自己快点做作业、快点睡觉、快点吃饭、快点回家、快点长大、快点找工作、快点结婚等等。

无数次被大人催促后，你开始在心中暗暗发誓，你不要这么快，你要慢下来，你做任何事都不要像大人一样着急。于是，你性格中的叛逆成分越来越多，尤其表现在是快速行动还是磨磨蹭蹭上。如果你的父母刚好是性子特别急的那一类，因为你曾经对此深恶痛绝，

所以你一定要跟父母不一样。慢慢地，叛逆让你养成了拖延的习惯。在你的内心深处，不管拖延的后果有多严重，只要做到跟父母不一样，你都可以不计较。

这其实是你对控制倾向的反抗。你希望以自己的方式来控制自己的行为。当你用拖延表达了自己对父母权力的不满和反抗，父母又拿你没办法时，你会有一种前所未有的满足感，仿佛只有拖着父母的那些命令不做，你才是自己的主人。

最典型的情况就是，有一类年轻人，父母逼得越紧，他们越缺乏与异性交往的兴趣；父母等着抱孙子急得要命，他们却一直拖着不找对象。而假如有一天，父母对他们带回家的“心上人”强烈反对，他们反倒坚定了那颗“一万年不变”的心。

还一种情况是，你身边有一个优秀得近乎完美的兄弟（姐妹）。他（她）在你的童年生活中占有非常重要的地位。他（她）几乎做任何事都会得到父母的夸奖，而你似乎做任何事，都不会被太多人注意。但非常不公平的是，不管你做得多好，父母都看不到，而只要你做错了，或者做得不够好，家长就会马上拿你和他（她）做对比，然后说：“哎呀，你为什么总是这么笨呢！”

其实，你非常渴望成为父母眼中那个优秀的孩子。于是，你希望自己做出的任何一件事、任何一个决定，都像父母期望的那样完美。同时，你也非常害怕失败。因为一旦失败，就意味着要再一次被父母拿来做对比，被兄弟姐妹嘲笑。

压力就像小山一样压在你的身上。以往的经验告诉你，你不可能比那个优秀的孩子做得更好。如果你真的行动了，面临的依旧是失败。于是你开始选择拖延，这样，就不用接受新一轮的评判。

小洁是一个自尊心比较强的女孩。但是，她从懂事起就经常听到妈妈不断夸奖比自己大6岁的姐姐。随着年龄的增长，小洁渐渐听到了更多来自长辈和邻居对姐姐的肯定和赞许。相反，长辈们很少夸奖小洁。

内心受伤的小洁开始变得叛逆，她开始主张自己挑选衣服，晚上自己睡一张床。她希望通过自己的努力超越姐姐，以便获得父母的肯定和表扬。但是，每当小洁穿着自己挑选的衣服出现在家人面前时，就会引来妈妈和姐姐的一阵嘲笑。她想向父母证明，自己也非常优秀，但父母的态度让她时刻感到压力。于是，她走向了完美主义者的阵营，同时做事又开始变得拖延。比如，每次妈妈要求她自己挑选一条裙子时，她总是犹豫不定，反复比较，最后又非常懊恼地认为每件衣服都不合自己的意，于是一次次放弃买新衣服的权利。

当姐姐已经换过好几条裙子时，她仍然穿着几年前的旧裙子。她的想法是，要买就买一条完美的、能瞬间超越姐姐的，否则就一条也不买。要买就买最好的，否则就不要。这种非此即彼的处世态度，正是拖延和完美主义者的典型思想。

事实上，小洁没有做到完美，只是一直把事情往后拖而已。

而另一种非常普遍的现象就是，父母在情感上对孩子表现得过于依赖。父母给孩子传输这样的观念：“我是爱你的，我为你付出了所有，付出了一生。如果你离开了我，背叛了我，将会受到上帝的谴责和惩罚。”

于是，在这种家庭中长大的孩子，会对家庭中的其他成员给予更多照顾。同时，他们会为了家人，而把学习或工作的事情延后。如果家庭成员有需要，他们立即就会做出以家人为中心、其他事情