

CHEERS
湛庐

四大方法告别拖延

THE

战拖行动

PROCRASTI

解析
3 大拖延类型
4 大战拖方法

利用
拖延公式
重拾轻快行动力

HOW TO STOP
PUTTING
THINGS OFF AND
START GETTING
STUFF DONE

NATION

《拖延心理学 2》
全新升级版
新增“三大拖延重灾区
通关指南”

EQUATION

斯蒂尔

STEEL

曹媛媛 等

著
译

THE 战拖行动

PROCRUSTIN

EQUATION

四大方法
告别拖延

HOW TO STOP
PUTTING
THINGS OFF AND
START GETTING
STUFF DONE

[加]
皮尔斯·斯蒂尔
PIERS STEEL——著
陶婧 周玥 曹媛媛 等——译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

战拖行动：四大方法告别拖延 / (加) 皮尔斯·斯蒂尔著；陶婧等译. —北京：北京联合出版公司，2019.4

ISBN 978-7-5596-2938-8

I. ①战… II. ①皮… ②陶… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 036574 号

著作权合同登记号

图字：01-2019-0603

上架指导：畅销书 / 心理学

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师

张雅琴律师

战拖行动：四大方法告别拖延

作 者：[加] 皮尔斯·斯蒂尔

译 者：陶 婧 周 玥 曹媛媛 等

选题策划：湛庐CHEERS

责任编辑：管 文

封面设计：ablackcover.com

版式设计：湛庐CHEERS 刘锦行

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

河北鹏润印刷有限公司 新华书店经销

字数 211 千字 720 毫米 × 965 毫米 1/16 17 印张 1 插页

2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2938-8

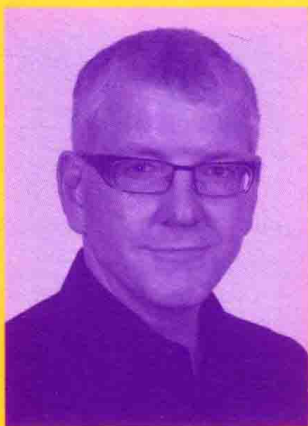
定价：69.90 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-56676356

THE PROCRASTI



NATION

皮尔斯·斯蒂尔

在动机与拖延领域，他是全球最著名、最有影响力的研究者之一。

他既是拖延领域的权威学者，也是一位重度拖延症患者。从很小的时候，他就开始受到拖延的困扰，直到获得明尼苏达大学工业和组织心理学博士学位，他才开始深入研究拖延这种现象。

在对拖延进行研究的过程中，他收获颇丰。不仅提出了著名的拖延公式，荣获过众多奖项，还建立了专门的“拖延与科学”网站，编制了大量拖延相关特质的测试量表，为数万人进行了测试。目前，他仍在这一领域进行最前沿的研究。

EQUATION

THE PR

出品 湛庐文化
Cheers Publishing
湛庐文化总经理 陈晓晖
湛庐文化出品人 韩焱
法律顾问 北京市盈科律师事务所
崔爽律师
张雅琴律师
商业图书事业部总编辑 董嘉
人文社科事业部总编辑 李阳
湛庐阅读研究院院长 简学
高级副总裁 张晓明
副总裁 陈澍
首席运营官 赵丽琴
质量总监 周裕
责任编辑 管文
特约策划 王青青
特约编辑 王青青
版式设计 刘锦行
封面设计 ablackcover.com
采购热线 010 56676359
传真 010 56676359
投稿方式 service@
cheerspublishing.
com



关注湛庐文化①
获取更多阅读资讯、
湛庐动态。

扫描二维码或登录 cheerspublishing



关注湛庐阅读②
领福利、找优惠、
查新书。

扫描二维码或登录 100ask.com

道斯 CHIEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY

人人都有拖延症

你可能会问自己，一个加拿大人写的战拖的书对我适用吗？这是个不错的问题。毕竟，从卡尔加里到北京，我们相距万里。不过，通过这本书，你或许会发现，我们比你想象中的更心意相通。

拖延是人类的通性，在世界上的所有文化中都广泛存在。自从人类开始使用语言，就有人们推迟做事的记录。早在公元前 1500 年，法老图特摩斯三世时期的古埃及朝臣帕黑里墓志铭的第一句话便是：“朋友莫延迟，归巢当适时。”我在书中也提到，每个文化都有关于拖延的记载。中国同样也不例外。文徵明之子文嘉的《今日歌》劝诫我们，不要浪费青春，虚度时光。钱鹤滩则在 700 年前写下了《明日歌》。

明日复明日，明日何其多！

我生待明日，万事成蹉跎。

世人若被明日累，春去秋来老将至。

人们总要为拖延付出很高的代价。生命飞逝，时不我待，“等等再做”常常变成“不好好做”，甚至是“永远不做”。临阵磨枪有时能补救先前拖延的事情，但并不是每次都奏效。拖延意味着冒风险，也意味着人们的梦想可能只是做梦而已。

不幸的是，拖延的问题随着文明程度的提升而日益加剧。我在书中写到，科技进步让人们更容易把重要的事情推迟，也更难忽略那些引诱人们偏离更大生活目标的诱惑。因此，每个国家都常常报道很多因拖延导致的问题。中国在经济上取得世人瞩目的发展之时，也体验到了与其相伴相生的拖延问题。

面对拖延这个大麻烦，我们能做些什么呢？很不幸，过去给出的大多数建议都没什么用处——现代研究证明，那些建议有的错了，有的跑偏了。例如，过去东方和西方都认为慢性拖延是由肠子的问题导致的。在中国，拖延一度被认为是脾湿的原因，认为脾湿使人体内阻滞，行动迟缓。近年来，人们又开始怪罪完美主义，说拖延是因为要求过高。尽管有些完美主义者确实有点儿拖拖拉拉，但我们现在知道了，完美主义者往往并不比别人更拖，反而比较不拖。

幸运的是，我们现在知道了如何处理导致拖延的真正元凶。我们不必依赖那些过时的自助理论，或者充斥着错误观点的书籍。如今，我们有了一整套以科学为基础的方法来成功战胜拖延。已有的 801 项研究帮助我们了解到，是什么让人们坚持把事情做完。更棒的是，其中有很多技巧都很容易实施，有立竿见影的效果，而且对你来说也同样适用。

关于本书，除了主流报纸、杂志的溢美之词，来看看其他国家的读者都是怎么说的吧！

- ◎ 法国读者：“这本书改变了我管理日常活动的方式，教会了我很多重要的小技巧，而且这些技巧我每天都在使用。”
- ◎ 德国读者：“一本完美的书，帮助你今日事今日毕！书中有很多很棒的小技巧。”
- ◎ 意大利读者：“一本有趣的书，阅读它对你非常有用。”
- ◎ 墨西哥读者：“一本很好的书，超越了一般的自助类书籍。”
- ◎ 加拿大读者：“这本书立刻影响了我的生活。”
- ◎ 美国读者：“这是一本很好很真实的书，把我的问题描述得一清二楚。如果你是像我这样的‘大老拖’，那就别等了，赶快买一本吧！”
- ◎ 英国读者：“实话实说，在看其他自助类书籍时，我从未像对这本书一样，立刻就能将其中的方法付诸实践。”

如果一读到本书就将概念内化为行动，那你一定能受益良多。在理想的情况下，当你需要的时候就会产生动力，而不是只有在最后期限即将到来时才行动；你会有充裕的时间来完成挑战，而不再是当事情棘手时才行动；你会更有精力，白天有更多时间来好好利用。

你现在需要做的就是，继续读下去。读得快还是慢其实并不重要，重要的是现在就开始，别再拖拉！

善用拖延公式，终结拖延

战胜拖延，是我终生的事业——不论是以研究者的身份，还是以一名拖延者的身份。

科学研究往往与“自我研究”相结合，这并非偶然。科学家常常对他们的研究对象有切身的体会，甚至那就是他们自己所面临的问题。对于拖延者面临的困境，我感同身受，多年来，我自己也饱受其苦。^①

如今，我的工作已经在国际上得到了广泛的认同，我指导的团队获得了商学院竞赛的全美冠军，办公室的墙上也挂满了各项教学和研究奖的证书。不过，在生活中的大部分时间，我的内心都会觉察到隐隐的无力感，这种感觉与沮丧相伴而生，因为我无法坚持提升自己。我遇到过一些人，他们天生

① 这一点已经是众所周知的事情了。我有一个兄弟，如今已经不在人世了。他曾经在给我叔叔的信中这样写道：“你听说皮尔斯的研究课题了吗？他扮拖延症专家扮得有模有样，哗啦哗啦地发表文章，还几乎接受了全美国的电台和报纸杂志的采访。这可笑死我了，难道在高中和大学时代，这家伙的‘拖功’不是无人能敌的吗？”

就具备能轻松搞定事情的本领，他们让我相形见绌、心灰意冷，让我对他们充满了羡慕嫉妒恨。

幸运的是，我因自己的兴趣而开始研究拖延，目标就是要找出那些能带来改变的关键的东西，然后，希望自己也能在生活中系统地将这些东西一一付诸实践。

我的博士专业是组织心理学，研究的是人们的职场行为和心理。应用于职场的心理学，聚焦于如何提升人们的职场表现、适应力、动机，以及如何应对动机不足的问题，这些都是很重要的。然而，这门学科中的许多技巧和方法都不为人所熟知，被深埋于晦涩难懂的学术刊物中。

在我研究的拖延领域也是如此。在研究的过程中，我偶然发现了元分析 (meta-analysis)，并把它应用到了研究中。元分析指的是通过数学方法，从数以千计的研究结果中提炼、发掘其中的核心共识，并揭示隐藏在结果背后的真相。

如今，关于拖延的研究已经有很多了，但这些研究就像是用许多乐器极不协调地演奏着一支曲子，听起来乱七八糟的。而本书要做的，就是把这些噪声转化成乐章。

阅读这本书时你会发现，几十年来我们一直都误诊了拖延，把它归因到那些与拖延没有太大关系的特征上去了。而实际上，导致拖延的真正原因，一方面是遗传，这可以追溯到大脑的根本结构，也是拖延之所以会遍及每种文化并贯穿人类历史的原因。另一方面，拖延也与环境有关。环境或许不该对拖延现象的存在负责，却要对拖延的强度负责，因为现代生活已经使“拖延症”上升到了一种“大规模流行病”的程度。

然后，你猜怎么着？所有这些发现，都可归纳为我提出的一个简单的数学公式，也就是书中讲到的**拖延公式**。我从会导致拖延的原因中提炼出了根本的要素，然后制订了战胜拖延的对策，帮助大家打败推迟事情的内在天性。

什么？太难了？当然有难度。否则我也不会花这么多时间来写一本书了。我希望你在阅读这本书时花费的时间能给你带来回报，也能让你掌握一种新的思考方式，以面对“如何利用（或如何浪费）你的时间”这个难题。

THE PROCRASTINATION

EQUATION 测一测你了解拖延、知道怎么克服拖延吗?

1. 关于拖延，以下哪些说法是正确的?

- A. 拖延者的延迟满足能力通常都很低;
- B. 相比于一般人，完美主义者更容易拖延;
- C. 男性比女性更容易拖延;
- D. 通常，生理上越成熟的人越容易拖延。

2. 以下哪些因素会使人拖延需要完成的工作?

- A. 对自己的能力缺乏信心，认为任务难以完成;
- B. 非常不喜欢接下来要进行的工作;
- C. 一项工作要在较长时间后取得回报，但回报巨大;
- D. 自我控制能力不足，易冲动。

3. 从生物学的角度来说，以下关于拖延的说法哪些是正确的?

- A. 拖延是因为大脑边缘系统和前额叶皮层之间的冲突;
- B. 切断一个人前额叶皮层和大脑边缘系统的联结，能减轻其拖延的情况;
- C. 孩子易于冲动、拖延，是因为其大脑边缘系统发育不成熟;
- D. 拖延是人类一种根深蒂固的天性，代代相传。

4. 如果你觉得目前的工作比较困难，以下哪些做法是正确的?

- A. 这份工作可能不适合自己的，应该找到自己真正喜欢的工作;
- B. 相信自己一定能成功，建立乐观的心态;
- C. 把任务拆分成一个个的小任务，一步步攻克;
- D. 想想成功后的情境，对比现实的情况，以增强动力。

5. 如果领导交给你一项非常讨厌的工作，以下哪些做法是正确的?

- A. 试着加大它的难度，将其当成一项与自己的比赛;
- B. 每完成一点就告诉同事，从他人那里获得鼓励;
- C. 把这项任务放到精力最充沛的时候来做;
- D. 肯定“还可以”的状态，差不多完成就行了，别追求完美。



扫描二维码，下载“湛庐阅读”APP，
搜索“战拖行动”获取答案。

HOW TO STOP PUTTING THINGS OFF AND START GETTING STUFF DONE

中文版序 人人都有拖延症 / i

前言 善用拖延公式，终结拖延 / v

PART 1

如何理解拖延

01 拖延是什么 / 003

拖延：一种非理性的推迟行为

测一测你的拖延程度有多深

截止日期前的逃避循环

冲动性：导致拖延的致命弱点

02 拖延的类型 / 021

拖延类型 1：期望值低

拖延类型 2：缺少价值感

拖延类型 3：任务回报延迟和冲动

拖延公式：不同致拖因素对行为的影响

拖延公式在现实中如何运行

03 拖延是与生俱来的吗 / 045

拖延，来自大脑中两套系统的对决

拖延，进化的副产品

拖延与人类文明一路同行

04 哪些因素会加剧拖延 / 063

因素 1：靠近极具吸引力的诱惑

因素 2：现代化带来大量分心事物

因素 3：大脑独特的神经架构

因素 4：娱乐至死的社会环境

05 拖延，夺走你的财富、健康和幸福 / 081

在有关成就的领域拖延，让你财富受损

在自我发展领域拖延，让你身心不适

在亲密关系领域拖延，让你幸福感下降

06 拖延，给社会造成巨大损失 / 101

工作效率降低，社会财富减少
储蓄减少，退休养老毫无保障
政府债台高筑，环境问题加剧

PART 2

如何战胜拖延

07 战拖方法一：适度乐观，建立自信 / 117

寻找乐观的最佳平衡点
不自信拖延者：培养现实的乐观主义
过度自信拖延者：避免过分乐观的危机

08 战拖方法二：认知重建，找到价值 / 141

改变对任务的看法
战略性地分配、补充精力
有成果的拖延
习得性勤奋
化激情为事业

09 战拖方法三：拒绝分心，按步前行 / 163

预先承诺：先于诱惑行动
让专注带来高效
设置有效目标

10 战拖方法四：整合技巧，提高行动力 / 195

平衡忙乱的生活与工作
从自我领导到领导他人
警惕！别把自己当机器

11 三大拖延重灾区通关指南 / 217

如何减肥
如何提高工作效率
如何存钱

后记 战拖总动员 / 243

译者后记 行进于成功螺旋之上 / 247