

# 戒了吧，**TIME**！ 拖延症！

吕楠 编著



预先决策，即可行动，让你成功超越 93% 的人

战拖有术，看这一本就够了

教你以行之有效的心理学方法终结拖延症  
向拖延宣战，彻底告别拖延的恐惧和焦虑



吉林文史出版社  
JILIN WENHUI CHUBANSHE

# 戒了吧， 拖延症！

吕楠 / 编著



吉林文史出版社

JILIN WENSHI CHUBANSHE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

戒了吧, 拖延症! / 吕楠编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5472-5503-2

I . ①戒… II . ①吕… III . ①成功心理—通俗读物  
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 233720 号

## 戒了吧, 拖延症!

编 著 吕 楠

出 版 人 孙建军

责任编辑 陈春燕 杨 卓

封面设计 韩立强

图片提供: [www.quanjing.com](http://www.quanjing.com)

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司

地 址 长春市人民大街 4646 号

网 址 [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷 天津海德伟业印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6

字 数 130 千

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

书 号 978-7-5472-5503-2

# 前言

P R E F A C E

不管什么事都要拖到晚上才开始，白天毫无灵感；“再刷朋友圈就剁手”，没过一会儿就开始释放双手；“我看半小时韩剧，就半小时”，一晃半天过去了；可乐喝完了，薯片吃完了，工作还没开始……这都是我们平常所说的拖延症的典型症状。

据研究表明，“不到最后一刻，绝对不动手”这种症状能够在80%以上的职场人身上发现，而且当问题出现后，往往附带强烈的自责情绪。严重者甚至会整天念叨：我有罪，有罪，罪……

进入互联网社会后，难以量化的工作特点和现代碎片化的生活方式，正在不断加剧拖延行为。而拖延确实正成为温柔的生命杀手。拖延无处不在，它让我们处于自责内疚中，也处于惶恐不安中，让我们错失了很多人生机遇。拖延甚至还会让我们陷入人生的泥潭中不能自拔，使我们变成平庸的人。很多人深知拖延的危害，也一次次痛下决心改正，但往往又陷入新的拖延。

这是因为，拖延是人性的弱点之一，很多人在开始一项任务之前，总会找出一些冠冕堂皇的理由来说服自己拖延，心安理得地享受懒惰带来的放松；拖延有时是因为不够自信，对如何能做好事情有恐惧感，他

们常常能找出一些不做的理由安慰自己，不敢面对现实；有的人追求完美主义，为一点点小事没有办好就一直懊恼不已，进而拖延该做的事；有些人自制力很差，容易受外界诱惑，他很可能屈服于眼前的欲望，而把更好的选择放在以后……

对于拖延症患者而言，一方面梦想仙境中的玫瑰园出现，另一方面又忽略窗外盛开的玫瑰。明天仅是幻想，现实的玫瑰就是“今天”。拖延所浪费的正是这宝贵的“今天”！现代生活的节奏是快速的，每个人都加足马力往前冲，如果你还想歇歇，你只能等待被淘汰。

当然，大多数人都明白这样的道理。于是，我们在各种论坛上都能看到拖延症患者所写的帖子，几乎每个帖子的众多跟帖者，纷纷诉说拖延的烦恼和对自己人生的影响，并寻求解脱的灵丹妙药。

如果你已经认识到自己患上了拖延症，说明你尚未病入膏肓。其实，拖延并不可怕，只要认识到问题的症结，并以积极的心态对待，克服拖延也不是什么难事。

本书正是为拖延症患者们准备的一剂“苦口良药”。在这本书里，从拖延症的行为模式到拖延的危害，再到拖延产生的深层次原因，我们为你解开了这些谜底。而如何战胜拖延症，书中也给出了详细且全面的策略。

只要你阅读本书，从现在开始行动起来，你完全可以轻松地宣告：战胜拖延，so easy！

## 第一章 现在的拖延，都是对未来的挥霍

时间都去哪了？ / 2

“病态”的悠闲：还有明天！ / 5

借口和自我欺骗：如何招来拖延之患 / 8

漂亮的计划，不漂亮地执行 / 10

零碎的“小岔子” / 13

失败恐惧症带来拖延 / 16

网络让我们在拖延的路上越走越远 / 19

【解读】 拖延症的三种类型：鼓励型、逃避型、决心型 / 21

## 第二章 拖延到底坑你有多深

拖延与颓废：能力在拖延中衰退 / 26

在拖延中流失机会 / 29

你拖或不拖，问题都在那里 / 31

“压力山大”很烦人 / 35

【阅读】 拖延你好，成功再见 / 38

### 第三章 戒拖，你得扛得住诱惑

不要陷入“内卷化”效应 / 42

正视你的“审美疲劳” / 44

克服了懒惰，就成功了一半 / 46

情绪管理：远离悲观的负面情绪 / 50

远离那些懒散的“家伙” / 52

努力工作的人是幸福的 / 55

神奇的 PDCA 循环法 / 57

【阅读】 造成拖延的四大原因 / 59

### 第四章 别太完美主义，谨记效率第一

你是典型的完美主义者吗？ / 62

拒绝完美：做一个普通人 / 65

完成比完美更靠谱 / 68

你不可能让所有人都满意 / 71

悦纳生活中的不完美 / 73

走出完美主义的圈套 / 75

【阅读】 克服完美主义的方法 / 78

## 第五章 拜托了，别为拖延找借口

借口是拖延的温床 / 82

“我已经尽力了”只是借口而已 / 84

解决问题，让问题到此为止 / 87

生活的赢家，从来没有借口 / 89

心不觉得难，事情就不难 / 92

负责的人，不需要借口 / 95

不要让“借口”毁了你 / 98

【盘点】 无处不在的借口有哪些 / 101

## 第六章 战拖神器——良好的专注力

不再四处救火，你必须拥有专注力 / 104

排除一切干扰，专注地投入其中 / 108

聚焦你的全部力量 / 111

争取一次就把事情做到位 / 113

越简单，越高效 / 116

切忌“眉毛胡子一把抓” / 119



【训练】 战胜分心：提高专注力的有效方法 / 121

## 第七章 最强执行，唯有行动能终结拖延

重拾行动力，克服拖延症 / 124

让“快速行动”成为一种习惯 / 126

设立明确的“完成期限” / 129

别再等“下一分钟” / 131

从现在开始，做最重要的事 / 134

以“当日事，当日毕”为标准 / 136

【训练】 培养立即行动的习惯 / 138

## 第八章 目标明确，别在瞎忙中浪费时间

有什么样的目标，就有什么样的人生 / 142

别瞎忙，有一个明确的目标 / 144

多个目标 = 没有目标 / 148

把大目标分解成小目标 / 151

给目标排排座 / 155

【训练】 如何制定任务清单 / 156

## 第九章 极限挑战！将时间管理到分分秒秒

时间用在哪里，成就就出在哪里 / 160

恰当而合理的时间预算 / 162

“重要的少数”与“琐碎的多数” / 165

盘活那些零碎时间 / 169

充分利用好你的最佳时间 / 172

用好神奇的3小时 / 175

【阅读】 高效时间管理的十个技巧 / 179

第一章

现在的拖延，  
都是对未来的挥霍



---

jieleba  
tuoyanzhang

如今，拖延症已经成为年轻人的时代病。患有拖延症的人，往往在能够预料到后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟。虽然这不算什么生理上的病症，不过很多人却为此苦恼，因为大多数人都是在不知不觉中，就掉进了拖延症的旋涡。那么，你是否已经罹患了拖延症？你是否在拖延中感受内心纠结？你是否已经成为重度的拖延症患者？……

## 时间都去哪了？

“时间都去哪了？”几乎所有的人都对自己或别人问过这个问题。

又是一年过去，你也许在认真回顾，给自己定的一年计划并未如期完成，没有完成的真正原因，就是时间不觉中就已过去。而一年来，自己似乎每天都在忙碌，没有时间学习，每天有完不成的工作，甚至没有时间坐下来喝杯咖啡……

事实真的如此吗？多数人很轻易地相信自己“真的没时间”，

不过他们也容易被自己的谎言所欺骗，真正的问题是我们把大量时间都浪费在拖延上。对于拖延带来的时间损失，就连有些历史名人也懊悔不迭。

达·芬奇就是这样一个人。这位欧洲文艺复兴时期的艺术天才，同时涉足了建筑、解剖、艺术、工程、数学等领域，如今他传世的 6000 多页手稿见证了这位艺术天才的惊人才能。通过这些手稿，人们得以确认达·芬奇是历史上第一个人形机器人的设计者、第一个绘制子宫中胎儿和阑尾构造的人，而这些手稿中的绘画创作方案更是不计其数。

达·芬奇的世界名画《蒙娜丽莎》画了 4 年，另一幅名画《最后的晚餐》画了 3 年。实际上，达·芬奇的传世画作不超过 20 幅，并且其中有五六幅到他去世时还压在手里没能完成。直到他去世 200 年后，有关绘画的手稿才被后人整理成书。而更多科学方面的想法与设计至今仍隐藏在那些草稿图中，成为天才的遗憾。

达·芬奇对自己也有所反思，在一则笔记中他写道：“告诉我，告诉我，有哪样事情到底是完成了的？”这种自责感，与当今我们所体验到的拖延症困扰是多么相似。

人一生的两笔财富是你的才华和你的时间。才华越来越多，但是时间越来越少，我们的一生可以说是用时间来换取才华。如果一天天过去了，我们的时间少了，而才华没有增加，那就是虚度了时光。

虽然多数人都懂得这个道理，但不少人依然对“拖延”情有独钟。每当我们感到疲倦和懒惰之时，就能立刻找出乃至创造出一堆不去做某件事的借口。

于是，现代社会的快节奏、高压，让工作和生活中困扰很多人的拖延现象并不见消减。美国和加拿大的统计数据表明，七成大学生习惯于拖延学业，两成以上的普通人每天都会出现拖延行为。

拖延症也逐渐成为 80 后、90 后的标志，人们习惯在第一时间找借口掩盖自己的拖延行为。都说“时间去哪儿了”“请再给我两分钟”，但起床拖延症、工作效率低等症状却愈加普遍。

王琳琳正在读研究生，她一直想利用大段空闲时间完成一篇专业论文。在寒假前就制订好了计划。王琳琳回到家后，先是和老家的同学天天聚在一起：滑雪、吃饭、唱歌、逛街。反正写论文的事不差这几天嘛！一个多星期过去，她的计划只是放在心里，晚上睡前想一想，叹息一声。

过了几天这样的日子后，王琳琳下决心在微信朋友圈里留言：从明天开始静心写论文。两周后，朋友打电话问她论文完成得怎么样。王琳琳的回答是“没有”。

朋友奇怪，“那你每天在家干吗？”王琳琳回忆了下说：“好不容易放假，得睡到自然醒吧。起床后吃了早饭就打开电脑，正准备写，但一时间又找不到写论文的思路，想着不如等等，听会儿音乐，抱着手机跟朋友聊聊微信、刷刷朋友圈，上网在淘宝上看看衣服。结果到了晚上，论文也没开始写。然后，心里想着，

等明天再重新开始吧。”

像王琳琳这样的人并不在少数，他们总是习惯性地拖延，时光当然在一天天的拖延中白白浪费了。当时间过去，拖延者不自觉认同“时间是幻觉”的概念。他们生活在主观时间和客观时间的严重冲突中，并一直在其中挣扎。因为人们往往会急于去做即时的事情，而不做对未来很重要的事情。这体现了人类的某些天性，也是拖延对人的影响会这么大的原因。

可以说，没有别的什么习惯，比拖延更能使人怠慢。拖延是可怕的敌人，是时间的窃贼，它会损坏人的品格，败坏好的机会，劫夺人的自由，使人变为它的奴隶。

### “病态”的悠闲：还有明天！

“拖延”一词最早出现在美国人类学家爱德华·霍尔于1942年出版的书里。“拖延”的拉丁原文“Procrastinatus”，意为“推迟至明天做”。

英国作家塞缪尔·约翰逊曾这样说：“我们一直推迟我们知道最终无法逃避的事情，这样的蠢行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。”的确如此，人们习惯拖延，这是不少人普遍存在的一种思维倾向。在拖延患者眼中，明天就是一种幻象、一个可以充满无限遐想的时间。

“今天不想做了，不是还有明天吗？”

“等明天再说吧，我今天实在有点累了。”

“明天还有大把的时间，这点事花不了多少时间。”

……

如此种种，“明天”的借口无处不在。正是借助于这样的幻想，“明天”就成为拖延者最好、最安全的藏身之地。与此同时，“明天”出入各种场合，攻占着人们的思维漏洞。难怪有人这样说：“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。”

于是，办公桌上堆叠的资料总不愿意去整理，直到找不到想要的东西才不得不去收拾；面对堆积如山的待做项目，总想着等等再开始；该打的电话，常常要等到一两小时以后才打；这个月该完成的报表，有时要拖到下个月……

很多人习惯性地要把今天要解决的事拖到明天，或许是今天做了太多的事情，或许今天情绪不佳，或许今天做事总是出错，总之今天就不是一个好日子。在拖延者眼里，明天是心中所期待的未来，他们对明天充满了无限的憧憬。

我们不妨看看普通人小李的工作轨迹：

小李是公司策划部部门主管，他工作认真、积极，但拖拉的毛病连自己都烦恼不已。

星期一，小李在上班途中就已经下定决心，当天要着手草拟下一年度的部门预算。小李9点整开始工作，但他需要整理一下办公环境，顺便浏览一下新闻。半小时之后，办公桌前已经焕然一新，并且他还泡上了自己爱喝的咖啡。



正当他准备埋头工作时，电话铃响了，原来是一位顾客的投诉电话。小李连解释带赔罪地花了 20 分钟的时间才说服对方平息怒气。

此后，又有几个员工来请示工作，等安排完下属的工作后，他一看表，已经 10 点 45 分了，距离 11 点的部门例会只剩下 15 分钟。他想，反正在这么短的时间内也不太适合做比较庞大耗时的的工作，干脆把草拟预算的工作留到明天算了。

看小李的工作状态，是不是有我们自己的“影子”？“明天开始吧”，这是我们惯用的话。但是，明天又会怎样？我们对今天和明天的感觉总是不一样的，总是觉得明天会有更好的精力、更充裕的时间。然而很多时候，明天也许会“今天”的重复……

我们每个人都应当极力避免将今天的事拖延至“明天”。大多数情况下，一件事总是有期限，这跟我们所买的商品有保质期是一样的。结果是，“今天”你拖延了，“明天”你不得不面对拖延的后果。

对拖延症患者来说，除非在做事情的过程中得到极大的成就感，否则人们往往倾向于拖延。然而，大多数人日常所做的事情并非那么富有激情，拖延也成为人们的潜在倾向。由于人对负面情绪自发的逃避机制，当我们因为去做一件事而感到恐惧、厌恶、抵触、焦虑的时候，拖延经常会自动找上门来。

拖延者知道立即采取行动有困难，于是“凡事向后推”就成为一种人生策略，不断拖延，并希望正好在还未到来的“明天”