

最 怕 你 优 秀 卓 越 ， 却 败 在 了 拖 延 上

大白鲨

# 再见吧！ 拖延症

彻底告别  
拖延所带来的焦虑

王楠◎著



不要拖延丧志，不要敷衍了事  
不要非得等到Deadline到来，才临时抱佛脚  
如何在顺应人性的基础上，告别拖延症

集团  
出版社

告别拖延，摆脱陋习，你会比世界上93%的人优秀  
新锐创业公司CEO“战拖”经验无私分享

大白鲨

# 再见吧 拖延症

彻底告别  
拖延所带来的焦虑

王楠◎著

天津出版传媒集团  
天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

再见吧!拖延症:彻底告别拖延所带来的焦虑/王楠著. —天津:天津人民出版社, 2019.4

(大白鲨)

ISBN 978-7-201-14589-1

I. ①再… II. ①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037922号

---

再见吧!拖延症:彻底告别拖延所带来的焦虑

ZAIJIAN BA TUOYANZHENG CHEDI GAOBIE TUOYAN SUO DAILAI DE JIAOLÜ

王楠 著

---

出版 天津人民出版社  
出版人 刘庆  
地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦  
邮编 300051  
邮购电话 (022) 23332469  
网址 <http://www.tjrmchs.com>  
电子信箱 [tjrmchs@126.com](mailto:tjrmchs@126.com)

责任编辑 谢仁林  
特约编辑 师擎 朱亚彤  
封面设计 BookDesign Studio  
阿魂设计

制版印刷 河北华商印刷有限公司  
经销 新华书店  
开本 880×1230毫米 1/32  
印张 8  
字数 140千字  
版次印次 2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷  
定价 32.80元

---

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题,请致电联系调换(022-23332469)

## 序言

很小的时候，父母就对我们说“从小养成好习惯，长大了才能更优秀”，于是“习惯”就像影子一样跟随着我们的童年、少年、青年时代。我们一路跌跌撞撞前行，当有一天不得不为了一些事而改变自己的固有方式时，就会发现曾经特别不能释怀的伤心事，之后看来什么也不是。如果一定要给这样的情况找个理由，应该用“较劲儿”这个词比较合适。

好的习惯造就理想的人生。生活从来不会给谁彩排的机会，错过了就成了过去，明天不可能弥补你丢下的时光。所以，请你在当下别太“为难”自己，自己做不来的事情就让别人去做，别把资源攥在自己手里还拖延着不做，这样你耽误的不只是自己，而且久而久之你就患上了拖延症。

别小看拖延症，它就在我们身边。很多人都会说“今天太累了，明天再说吧！”好像很多人都有这样一个习惯，变得懒惰或者遇到困难，就把工作都交给明天。明天是谁？为什么这么强大？明天什么也不是，明天只不过是人们用来推卸责任的说辞罢了。当太多的不确定因素困扰你的时候，你就会给自己放个假，一直拖延。

每个计划都是为行动做铺垫的，但计划也存在不确定性，突如其来的人会让人不知所措，然后人们就把这些不知道该怎么办的事堆在一边，越堆越多，越多越不愿意开始处理，最后变成了无限期拖延。

也许会有人说，事情多了不见得就是坏事，这样会给人压力，有压力才能有动力。确实，适当的压力能够使人们产生动力；但压力太大，压得人们连气都喘不过来，怎么可能会愿意同拖延博弈呢？很多事情拖得久了，即使一个人再有毅力，也不可能再做从前优秀的那个自己了。

说到这里，有的人着急了，因为他们不想就这样将自己的努力付之一炬，于是焦灼的心蒙蔽了他们的判断力，也削弱了他们的执行力，进而使拖延症变本加厉地折磨着他们。于是他们开始逃避，心里盘算着：反正怎么努力也都是做不好，那还不如不做了。

傲慢与偏见向来都是如影随形，你的骄傲、你的完美主义终究

会让你在前进的途中摔跟头，甚至让你止步不前。

也许你不是做得最好的，可努力的过程其实比结果更重要。别给自己太大的压力，事情没有完美的，人也一样。所以，不要刻意为了让别人开怀而委屈了自己，你的委屈可不一定换得回来他人的认可。也许你会说时间可以证明一切，可是你的时间是否和他人是对等的，你的等待是否能够换回他人的理解，这些都是未知的。

你所知道的和你所能做到的，就是为了自己的理想而努力，心胸宽广的人才能搭建硕大的舞台，必要的时候，你得强迫自己去做自己不愿意做的事情。我们身边的很多优秀的人，实际上都是被“逼”出来的，他们无论什么时候，都能保证自己有超强的执行力。

如果你也想成为一个优秀的人，实现自己的梦想，那么你应该刻不容缓地行动起来，现在就开始！

做一件事情，你应该先定目标，再将目标阶段性分解，逐一攻克。每一次，你都需要专注，做好当下的事情；每一个目标的实现，都要为下一个目标做好铺垫，不驻足，永远都为下一个目标做好准备。

羡慕别人的美好生活，不如自己行动起来，如果你还在为拖延症所累，那就跟它说再见吧！

## 想知道自己有没有拖延症？

### 超准心理测试帮你解答

在读书之前，我们先做一个简单的心理小测试，看看你有没有拖延症。选“A”得1分，选“B”不得分。记得用笔记录下来哦！

1. 为了避免棘手的难题，不去采取行动，寻找各种理由和借口。

A、是            B、否

2. 你经常将重要的会议和工作安排在下午处理，或者带回家，在夜晚或周末处理。

A、是            B、否

3. 注意力不太集中，做着一件事的时候，总是容易被其他事情吸引，想同时做很多事情，却一件也做不完。

A、是          B、否

4. 经常会有“不是还有时间吗，不着急”“我累了，等会儿再做吧”的想法。

A、是          B、否

5. 晚上睡前躺在床上，经常感慨“今天好像也没干什么，就过完了啊”。

A、是          B、否

6. 做事漫无目的，很容易就半途而废。

A、是          B、否

7. 总是“加班”，上班时间总是在网上瞎逛，明明白天可以做完的事，总是拖到下班后加班做。

A、是          B、否

8. 处理问题不分主次，忙了半天，最紧要的事没做。

A、是          B、否

9. 团队合作时，同事都面露难色，不愿和你合作。

A、是          B、否

10. 制订了健身、减肥等计划，但总是坚持不了几天，甚至从未开始过。

A、是          B、否



11. 总是没有工作计划，不懂如何进行时间管理。

A、是            B、否

12. 在完成一项困难的任務前，你总是在玩手机，要么刷朋友圈，要么看短视频。

A、是            B、否

13. 接到任务后，总是一拖再拖，纵然心里很焦虑，也不愿意开始做。

A、是            B、否

14. 不到最后期限不做完工作。

A、是            B、否

15. 经常因为时间过于紧迫，草草交差，结果被同事或老板责怪。

A、是            B、否

#### **拖延症测试题结果分析：**

0-1分：可以说你是少有的知行合一的人，生活中的你精力旺盛，有很强的执行力，说到做到。你偶有一两次会拖延，那也是你为了减轻压力或者根据事情的轻重缓急，对要做的事情进行合理排序而已。你的自控力很强，具有良好的时间管理意识，即使出现意

外情况也能很好处理。这样的你，真的很不错！

2-5分：你还不算是“拖延症患者”，只是有一些轻度的拖延习惯。但是你要注意了，不要让拖延习惯肆意发展了！

6-11分：你已经可以算是“拖延症患者”了，幸好不是太严重。虽然你平时也会做一些计划，但是很容易就被打乱。你的拖延症可能已经成为你的一种习惯，会逐渐影响你的工作与生活。这时你就要警惕了，找出拖延症的原因，做出改变。但你需要记住，改变需要时间和耐力。

12-15分：你已经是一个“重度拖延症患者”了，患上了严重的拖延症，凡事能拖就拖，能不做就不做，遇到困难不是拖就是躲，如此下去，很容易把自己的工作和生活弄得一团糟，变得消极。建议你认真审视自我，寻找最佳方法提升自控能力，摆脱拖延症的困扰。

001 序言

001 想知道自己有没有拖延症？  
超准心理测试帮你解答

001 第一章 戒了吧，拖延症

拖延症真的有你想象中的那么严重吗？当然没有！拖延症是一种普遍存在的现象，才不是什么不治之症，甚至连一种病症都算不上，却给很多人带来了极大的困扰。如果你想要和拖延症说再见，那就要采取行动。

003 1.人生有限，拖延有害

008 2.无自律不自由

013 3.要对自己“狠”一点，拖延症才能靠边站

拖延的可怕，并不是危言耸听。千万别满怀壮志，却踌躇不前，既没行动，又没结果。不知不觉掉入拖延的旋涡，看着自己反复纠结在这样的行为模式里……

- 021 1. “今天先这样，明天再继续吧。”
- 027 2. 明明制订了计划，为什么还是失败了？
- 032 3. 为什么工作总是堆积如山？
- 036 4. 其实你的拖延正是因为它

041 第三章 造成拖延的那些因素你有没有中招？

造成我们拖延的原因有很多，让人既伤身，又伤心。拖延会让人变得消极，因为消极，又让人一拖再拖，所以要擦亮眼睛，找到病因，从根本上解决问题。

- 043 1.思想误区：总把压力当动力
- 049 2.拖延是否已经成为习惯性行为？
- 055 3.总对自己说“再等半小时就行动”
- 061 4.拖延≠简单的逃避行为

## 第四章 你是如何一步步成为拖延症患者的？

众所周知，拖延是一种会给生活和工作带来诸多消极影响的行为。拖延的人心里很矛盾，明明知道拖延行为不好，却还是难以行动起来。那么，究竟是什么让我们成为拖延症患者的？

- 069 1.你总是会给自己的拖延行为想出一万个借口
- 075 2.消失吧！罪恶的完美主义
- 081 3.拖延势必会带来的阴影，你是否有过？
- 086 4.如何从潜意识里开始摆脱拖延？

## 第五章 完成比完美更重要

很多时候，我们都会想要把事情做得更漂亮，可是在制订计划或执行过程中发现了偏差，就不愿意继续推进，有意无意地开始拖延。总是想要做到完美，总是没有完成，但其实，完成比完美更重要。

- 095 1.结果重要，还是努力的过程重要？
- 100 2.内心是否太想要博得所有人的认可？
- 106 3.放下比拿起更需要力量

“如果当时我不拖延，选择主动出击，那么今天就不会后悔！”也许事情很简单，只需要你主动出击，就已经成功了一大半，就能告别拖延症带来的焦虑。

- 115 1.心有多大，舞台就有多大
- 122 2.你需要不断提高能力，才能变得无可替代
- 129 3.你的拖延行为正在严重地拖你的后腿



本来10分钟就能完成的文件，因为拖延，2个小时才写好；本来1周就能完成的工作，因为拖延，1个月才完成……因为万恶的拖延，很多人工作效率低下，生活态度消极。这四大要素，帮你彻底告别拖延症。

- 137 1.拥有强大的执行力
- 143 2.高情商更容易让你做到不拖延
- 149 3.好的性格能让你迅速适应工作环境
- 154 4.永远都要有下一个目标