

文 捷 著

“立即行动”之所以难，是因为要对抗自己懒惰的天性

...

拖延症 改了吧，

Gai le ba
Tuo yan zheng



...

你若总是懒得去做，最后命运也会懒得眷顾你，
懒惰者迟早是要为自己的懒惰付出代价的。

“拖延”的结果就是：在扼腕叹息中坐视他人功成名就

在什么时候，生活都会悄悄犒赏那些“立即行动”者。

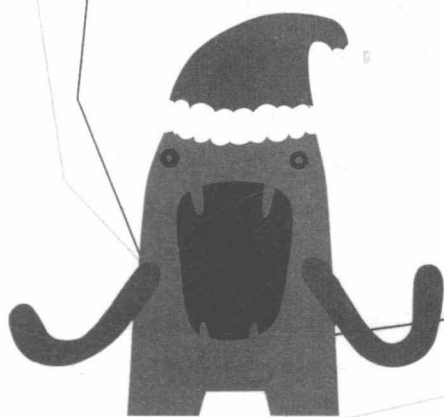
中国华侨出版社

“立即行动”之所以难，是因为要对抗自己懒惰的天性

...

改了吧， 拖延症

Gai le ba
Tuo yan zheng



文 捷 著

中國華僑出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

改了吧,拖延症 / 文捷著. — 北京:中国华侨出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5113-7824-8

I. ①改… II. ①文… 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 057326 号

● 改了吧, 拖延症

著 者 / 文 捷

责任编辑 / 王 委

责任校对 / 孙 丽

封面设计 / 环球设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米×960 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 220 千字

印 刷 / 香河利华文化发展有限公司

版 次 / 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7824-8

定 价 / 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

早晨从赖床开始吹响拖延的号角，上班伊始又开始拖延工作，什么事情都想拖着不做，整日流连于社交网站、八卦新闻、各色论坛等，转眼就到了下班时间，工作只做了一点点。临近最后期限开始摩拳擦掌，打算以飙车的速度做最后的冲刺，连续几天加班，熬出了熊猫眼，工作却被批得体无完肤，加薪泡汤、晋升无望，没被当天炒鱿鱼就算是不幸中的万幸了。

拖延症是广大上班族避不开的一个话题，不少人为此吃尽了苦头，其中的纠结与挣扎，怕是百感交集冷暖自知了。焦虑、自责、自毁等负面情绪像深水炸弹一样，随时都有可能在某一个时刻出其不意地给你带来伤害。拖延症是盘踞在你心头的恶魔，也是毁你前途的罪魁祸首，还会让你抱憾终身，因为拖延症让你错过了人生最好的风景，浪费了大好的年华，被琐事耗尽了心力，最终落得一事无成的下场。

传统观念认为，拖延症就是懒人病，于是老板打着“恨铁不成钢”的旗号对拖延者百般斥责，雷厉风行的人则对爱拖延的人嗤之以鼻，拖延者也开始痛恨自己。其实拖延是一种心理问题，它绝不能简单用一个“懒”字来诠释，对失败的恐惧、对完美主义的执念、畏难心理等都会导致拖延行为。要战胜拖延症，你必

须学会透过现象看本质，从零碎的日常片段中解析出背后深层次的复杂原因。

没有人想患上“拖延症”，可是如果你不幸成了“拖延党”，就必须鼓起勇气做好“战拖”的准备。首先你必须弄清自身的心理弱点，揪出你被拖延症“绑架”的幕后真凶，然后运用科学的“战拖”策略，彻底让可恶的拖延症从自己的生命里淡出。粉碎失败的梦魇、揭穿完美主义的谎言、建立起自己的人生目标、用时间管理技巧甩掉拖延的长尾巴等都是实用的“战拖”宝典，一旦你掌握了这些技巧和方法，就不会再漫无目的地和拖延症混战，而会机智地化整为零，在保存自己有生力量的前提下，把拖延症挤下自己的人生舞台。

本书从拖延症的行为模式到拖延的危害，再到深层次的心理解析及具体的解决方案，循序渐进地为你提供了一整套“战拖”流程图。与拖延症的对抗，是你一个人的战争，怎样把伤害降到最低是你要认真考虑的问题，如果以遍体鳞伤的代价来换得战役的胜利，那么一切又有什么意义？“战拖”不是与自己为敌，而是一个认识自我、发现自我、改变自我、完善自我的过程，在这个过程中，你要懂得和自己和解，做自己的心灵导师，步步为营地走出拖延症的桎梏，以昂扬的斗志和不屈的精神书写属于自己的奋斗宣言，将“战拖”的事业进行到底。希望本书能为你提供有效的帮助和有益的参考，祝你能在“战拖”的道路上获得最后的胜利。

第一章 | 知己知彼， 解开拖延流行病的谜团

- 002 / 警惕偷走时间的“大盗”——拖延症
- 005 / 不要任由拖延发展
- 008 / 心灵诊所：测测你是否患上了拖延症
- 010 / 你了解自己属于哪类拖延者吗
- 013 / 完美的计划，没有执行力就等于零
- 015 / 为什么我们的时间永远不够用
- 018 / 拖延症和懒是一回事吗
- 021 / 终结拖延症究竟有多难

第二章 | 别让拖延症 动了你人生的“奶酪”

- 026 / 拖延是毁掉梦想的恶魔
- 029 / 拖延让焦虑不断升级
- 031 / 心灵有了破窗，颓废便会乘虚而入
- 034 / 在无尽的拖延面前，爱情和婚姻都经不起考验

037 / 错过几分钟，毁掉的有可能是整个人生

040 / 没有人会相信不守承诺的人

043 / 拖沓成性，拿什么来拯救生命的激情

046 / 别让拖延症拖垮了你的健康

第三章

你被拖延症 “绑架”的N个成因

050 / 压力大的人难丢“拖字诀”

053 / 有种快乐的代价叫拖延

056 / 失败的耻辱比任何恶果都可怕

059 / 都是完美主义惹的祸

062 / 小心潜伏在大脑里的懒惰因子

065 / 摆脱刺激型拖延，树立正确认识

第四章

“战拖”要对自己狠一点， 逼出雷厉风行的姿态

070 / 立即行动，别让惰性驾驭你

073 / 扛起责任的大旗，向拖延发起挑战

076 / 勿做职场木头人，让自己动起来

079 / 不找借口，甩掉拖延的长尾巴

083 / 没有过不去的“火焰山”，方法总比困难多

087 / 平凡的人生也能焕发耀眼的光芒

091 / 破釜沉舟才能背水一战

094 / 自制力强的人没有拖延的习惯

拒绝“鸵鸟心态”， 走出失败的梦魇

- 100 / 征服恐惧，在失败的废墟中崛起
- 104 / 努力战胜自己
- 107 / 内心强大才是真正的强大
- 111 / 悦纳痛苦，刀尖上亦能欢舞
- 114 / 逆风的方向更适合飞翔
- 117 / 无人欣赏时，请为自己喝彩
- 121 / 自信的魔力超乎想象
- 124 / 拆除情绪炸弹，安全离开“拖延港”

不向完美主义投降， 找回最初的自己

- 130 / 对完美主义说 NO
- 133 / 残缺也是一种美
- 136 / 你不可能尽善尽美
- 139 / 完成比完美更重要
- 143 / 犯错不可怕，可怕的是错上加错
- 146 / 争强好胜并非强者姿态
- 149 / 不要用别人的标尺来衡量自己的价值

带着明确的目标， 冲出“拖延的狂欢”

- 156 / 有了目标，你的未来就不再是梦
- 160 / 要想有所斩获，必须全力以赴
- 163 / 实现目标要有锲而不舍的精神
- 166 / 紧追一只羊，专注于一个目标

- 169 / 设定“金字塔”式目标
- 172 / 量化目标，走进数字时代
- 176 / 机会未必都是馅饼，不要轻易放弃目标
- 179 / 世界变了，你的计划必须修改

第八章

打赢时间“搏击战”， 别让拖延蹉跎了人生

- 184 / 番茄工作法——用倒计时的急迫感挤走拖延症
- 188 / 瑞士奶酪法——整合碎片里的时光
- 191 / 意大利香肠法——像切香肠一样分解工作任务
- 194 / 结构化拖延法——原来拖延也可以很艺术
- 197 / 平行做事法——联合“战拖”更有效
- 200 / 时间管理黄金法则——追求高效要讲求方法
- 203 / 柳比歇夫时间统计法——精确统计你消费的时间
- 208 / 二八法则——省时省力的工作宝典

第九章

静享专注时刻， 甩掉拖延的“帽子”

- 214 / 心在别处，想说专注不容易
- 218 / 网瘾，是拖延症的“病原体”
- 221 / 拖延有预警，分心行为是前兆
- 224 / 凌乱的办公桌会分散你的注意力
- 228 / 活在当下，忙在此时此刻
- 231 / 精心管理文档
- 235 / 设置“任务猎杀日”
- 238 / 不要让超载的信息扰乱大脑

- 244 / 做事要分清主次，不要眉毛胡子一把抓
- 246 / 一次把工作执行到位，不留烂摊子
- 249 / 做“职场快鱼”，感受不一样的速度与激情
- 251 / 成功就是每天进步百分之一
- 254 / 自我鞭策，驱动命运的陀螺
- 257 / 远离压力风暴中心，从拖延的沼泽里脱身
- 260 / 知易行难是伪命题
- 263 / 带着快乐上班，让拖延成为过去时

第一章

知己知彼， 解开拖延流行病的谜团

拖延症是一种现代流行病，它不致命，却像流行性感冒一样让人苦不堪言。而今，拖延症正以秋风扫落叶之势横扫职场，如果你不幸被命中，就必须想办法战胜它，因为总把事情拖到火烧眉毛的时刻才做，你的精神将承受无数次歇斯底里的痛苦，而且它还会改变你命运的轨迹，把你拖进黑暗的深渊，所以你不能对它掉以轻心。知己知彼是打败拖延症的第一步，那么究竟什么是拖延症呢？“症”带有鲜明的临床色彩，可是没有一个人会因为自己有拖延症而到医院挂号求诊，严格意义上说，它属于心理疾病，你可以通过许多蛛丝马迹判定它的存在。

拖延者最大的思想毒瘤就是“先放一下，等会儿再做”“时间还早，明天再做也不迟”。在他们看来，迈出第一步总是那么艰难和沉重，即使被逼到了最后的时刻，他们还在幻想和内疚之间千回百转，这种反反复复的纠结又是何等折磨人。

警惕偷走时间的“大盗”——拖延症

在日常生活中，我们无时无刻不受到拖延症的影响：早晨起来，闹钟铃声大作，按停N次就是不想起床，眯缝着惺忪的睡眼告诉自己再多睡几分钟，只要上班不至于迟到，便心安理得地享受赖床的乐趣；知道迟到不礼貌，可是在约见别人时总是拖到最后一刻才着手准备，匆匆忙忙赶往现场还是被久等的人狠狠地数落了一顿；脏衣服攒了一件又一件就是懒得洗，准备清洗时几乎塞满洗衣机；房间里的物品杂乱不堪，总想着过会儿再收拾；面对摆在眼前的工作总是提不起兴致，改不了拖拖拉拉、磨磨蹭蹭的毛病，上司或老板不给自己下最后通牒就不打算及时完成任务，该回的邮件、该打的电话、该做的计划能拖就拖，只要还没临近世界末日，我们便会尽可能地要把此时该做的事延迟一刻钟、数小时或者干脆推到第二天做。总之，我们乐于享受当下的悠闲，把所有现在不愿做、不想做的事情一再推后。

拖延症体现在我们生活的方方面面，我们可以轻而易举地感受到它对我们产生的种种影响。有人也许会说，做事爱拖拉只是小毛病而已，没什么大不了的，每个人或多或少地都有办事拖沓的毛病，根本不值得小题大做。可是当我们深受拖延症的困扰，生活混乱不堪，学习进程停滞，工作升职无望，个人前途尽毁的时候你就不会那么想了。

时间对每个人来说都是十分宝贵的，人生花火一瞬，我们又有多少时间可以拖延和浪费呢？每一个今天你都拖延，明天和未来就会被你毁掉，别人因为你浪费他的时间而怨恨你，上司和老板喋喋不休地指责你，像语言轰炸机一样一再催促你加快工作进度，更可怕的是时间不知不觉就从你生命中溜走了，等到白发苍苍时你才开

始后悔年轻时没有抓紧时间多做一些有意义的事，想要弥补已经没有了机会了。

风靡法国的奇幻小说《被偷走的人》讲述了这样一个离奇的故事：主人公热雷米和维多利亚青梅竹马，他不可救药地爱着她，渴望和她携手一生，在20岁生日那天，终于鼓起勇气向心仪的女孩表白，却被当场拒绝了。他痛苦不堪，万念俱灰，企图一死了之，服毒之后发生了一系列匪夷所思的事情。

当热雷米睁开眼睛时，整整一年过去了，他迎来了自己21岁的生日，维多利亚守候在他身边，并且爱上了他，他沉醉在热恋的幸福中，度过了美好的一天，之后昏昏睡去，再次醒来时正好是他23岁生日那天，维多利亚已经成了他挚爱的妻子，两个人还有了一个可爱的孩子。之后他每次醒来时间都悄然流逝了，有时一连过去了好几年，他的整整一生竟被浓缩成了短短的几天，醒来时记忆一片空白，还要不断地适应各种突如其来的变化。

等到热雷米年华老去，两鬓飞霜，他才真正感悟到了生命的真谛，可是他的时间已经被无情地偷走了，他的生命也渐渐步入了尾声，剩下的只有无边的哀伤和无尽的悔恨。

富兰克林曾经说过：“你热爱生命吗？那么别浪费时间。因为时间是组成生命的材料。”拖延成性的人无疑就是在虚掷生命，等到像热雷米那样懊悔就来不及了，拖延症就是偷走时间的大盗，它可以不费吹灰之力地偷走你的整个人生，盗走你的快乐、你的大好前程以及你的精彩生活，留给你的是满地的狼藉。

年富力强时我们总以为有着大把的时光可以挥霍，于是对待生活漫不经心，不把承诺放在心上，喜欢用自己的节奏来工作，非要拖延到最后一刻才开始手忙脚乱地应付，结果不仅自己精疲力竭，还受尽别人的斥责，在我们抱怨别人不理解自己、朋友太挑剔、老板太苛刻、任务太繁重时，是否反思过自己的行为呢？当我们把

“再等一下”“明天再说吧”当成口头禅时，是不是应该为自己敲响警钟呢？因为拖延消耗的不仅仅是精力，而是生命。

徐晓蓓向来没有时间观念，做任何事情都要让别人催，有时被催急了，就皱着眉头满脸不悦地说：“你烦不烦啊，让我喘口气行不行？”她可不想扮演什么拼命三郎的角色，心想唐大诗人李白都说“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”，她又何必让自己像陀螺一样转个不停呢？

徐晓蓓最大的爱好就是看肥皂剧，每天下了班就自己窝在沙发里，任何事情都不能使她把目光从电视银屏上移开，欣赏完电视剧就躺在床上休息，朋友给她发短信，她从不立即回复，QQ信箱里堆满了邮件也不爱查看，吃完晚饭后餐具从不及时清洗，总要拖一两个小时才开始刷洗。朋友们说她邋遢，是个不折不扣的懒鬼，她都满不在乎，毕竟这是她的生活方式，别人就是再看不惯也不可能强加干涉，可是工作就不同了，拖延症让她吃尽了苦头。

有一次，公司接手了一个重大项目，为了做出让客户满意的方案，领导提前给每位员工发放了一堆材料，宣布在会议上讨论，希望到时大家能制定出出色的策划案。徐晓蓓想，公司一般是在每月15日开会，现在离向公司献策的日期还有八天，根本就没有必要赶工，于是她依旧舒舒服服地过着自己悠闲的小日子。一转眼五天的时间过去了，看着办公桌上厚厚的资料，徐晓蓓有点着急了，于是硬着头皮狂啃资料，整整两天时间都处于头昏脑涨的状态。只剩下一天做策划案了，徐晓蓓叫苦不迭，只好匆匆赶工，忙了一上午没出什么成效，午餐过后又有点困倦了，于是美美地睡了会儿午觉，心想工作还是下午再做吧，实在做不完大不了晚上加班。

一直忙到下班，徐晓蓓总算完成了一半策划案，回到家后熬夜工作，苦苦撑到半夜十一点，再也坚持不下去了，只得草草收尾。第二天把一个有头无尾的策划案交给了领导，领导看到前半部分时

颌首微笑，看到中间部分脸上表情晴转多云，看到后半部分脸色大变，徐晓蓓暗叫不好，等待着一场暴风雨的来临。果不其然，领导看完后，劈头盖脸地把她训斥了一顿，此后有什么重大项目都不放心交给她。

就这样，徐晓蓓做了三年策划师后，仍旧一事无成。

像徐晓蓓这样的年轻人在生活中比比皆是，他们游戏时间最终会被时间戏弄，人应该成为时间的主宰者，而不应该成为被时间催着跑的奴隶，前半段的旅程有意或无意地拖延、放慢脚步，后半段的旅程即使快马加鞭也不能追上时间的步伐，最终生活质量直线下降，工作效率和成果都大打折扣，人生就这样虚度了，真是可悲可叹！

不要任由拖延发展

一个名为“拖延症之歌”的视频爆红网络，表演者们真实地再现了“拖延症患者”的种种表现：他们浏览 facebook、打电话、玩游戏，忙得不亦乐乎，不断地拖延撰写论文的时间，视频非常贴近现实生活，引起了广泛的共鸣。细数身边的生活工作细节，拖延的现象几乎无处不在，比如拟写报告时打开文档刚刚写了几行字就进行不下去了，想敲下一行字却一直未能如愿。你总是对自己说，不急，时间充裕得很，先喝杯咖啡再说。喝完咖啡之后你仍有借口拒绝继续赶稿，心想先浏览一下网页新闻放松一下心情再说，反正报告是明天提交，只要今天能顺利完成就行。

对于拖延症我们似乎已经非常熟悉了，但是究竟什么是拖延症呢？它真是一种病症吗？拖延症的英文是 *procrastination*，意思是把“之前的事情放置在明天”，该词最早出现在爱德华·霍尔于1945年出版的书里。《圣经》把拖延从希腊文翻译成英文时，将其诠释为罪

过，到了工业革命以后，拖延渐渐演变成了现在的含义，被解释为“以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向，是一种自我阻碍和功能紊乱行为”。

大四学生王林为撰写专业论文伤透了脑筋，原本计划利用学校假期写作来加快完成论文的进度，可是回到家后，写论文的事情却一直被搁置下来。高中同学得知他回来了，便吵着要求一起聚聚，王林觉得假期还长，放松一下也无妨，于是便和高中同学一起K歌、逛街、吃饭、滑雪，一周的时间就这样过去了。

后来王林不再约同学出来玩，开始安心在家写论文，假期快要结束时，大学同学打电话问他论文写得怎么样了，王林回答说还没写完。大学同学觉得难以理解，“你不是说几乎每天都在家写论文吗？”王林说：“这是假期，又不是在学校学习，我当然要每天睡到自然醒，起床之后吃过早餐才能写论文，那时基本接近中午了。我刚写了一小段，就觉得写论文实在是太枯燥了，于是听了会儿音乐酝酿情绪，然后又用手机跟朋友聊了会儿微信，随后到淘宝网上淘了点东西，不知不觉就到了晚上，论文没写几行字。”

像王林这样把应该立即着手去做的事情一再拖延的行为就属于拖延症范畴，那么拖延症是不是一种病呢？严格意义上说，拖延症算不上什么病症，在国际上通用的精神疾病诊断与统计手册中，根本找不到拖延症这种病，世界上也没有任何一家医院可以明确诊断拖延症，但它反映的却是一种心理问题，拖延行为确实会给我们的生活带来破坏性影响。

拖延症是指自我调节失败，在能预料有害后果的情况下，仍把目前要做的事向后推迟的一种行为，它反映在各种细微的事情上。拖延症属于心理范畴，我们说一个人患有拖延症，是指他（她）的心理出现了问题，导致了拖延行为，而不是说他（她）得了某种需要入院治疗的精神疾病，但是拖延行为日积月累会极大地影响我们

的个人发展，严重时还可能毁掉我们的整个人生，所以我们一定要对它重视起来。

赵鹏是一家集团企业旗下的中层管理者，因为有做事拖延的毛病影响了个人前程。一天，公司召开盛大的会议，要求所有分公司的各层级管理人员必须按时到场，而且每个人都必须穿正装。除了赵鹏外，所有的管理人员都按时赶到了会场，当天姗姗来迟的赵鹏在众目睽睽之下急匆匆地走进了会议中心，手里拎着装会议材料的纸袋。

会议召开完毕后，赵鹏所在的分公司的总经理要求自己分管的管理人员全体留下，声称有事要讲。他环顾了在座的所有人员之后说：“迟到不是小事，它反映的是工作拖延，今天的会议很重要，在这么重要的场合迟到就更不应该了，以前我就发现某些人对于手头的工作能拖就拖，执行力非常差，这会影响整个公司的发展，以后我绝不姑息这样的行为。我多次向你们强调过，做事不但要及时，还要未雨绸缪，做工作应尽早做好准备，而不是临时手忙脚乱，自己完不成任务还得拖累大家一起加班。”

赵鹏一听，马上明白了总经理所说的“某些人”专指自己，其实他也想及时完成工作任务，但是不知为何工作一再被拖后，结果总得带领手下员工陪着自己加班，下属抱怨、上级批评，他心里很不好过，可是就是改不了爱拖延的毛病。最后，总经理对他进行了降职处理，每天辛辛苦苦加班，最后换来的是这样的结果，他的心情更加沮丧了。

据一项调查显示，86%的职场人士和80%以上的大学生都有拖延症，在这些人当中，50%的人表示总会把事情或工作拖到最后一刻才去做，13%的人表示如果不是被一催再催，他们根本没有办法按时完成任务。很多时候，人们不知不觉就陷进了拖延症的旋涡，重复着拖延的行为模式。拖延虽然在严格意义上讲不属于某类疾病，