

面对拖延顽疾，
我们怎么办？

书中针对每一种原因导致的拖延情况都给出了详细的战拖策略及行动方案
力求做到因病施药，药到病除！

人人都能戒掉 拖延症

战胜拖延症的行动指南

Brent◎著

EVERYONE
CAN QUIT
PROCRASTINATION

本书最大的特点就是，我们把手机APP变成了战拖们的“神器”
你只要有一部手机，一款APP，就能与拖延症说再见！

让我们马上行动起来，
在不经意间摆脱拖延症的控制！



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

人人都能戒掉 拖延症

战胜拖延症的行动指南

Brent◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内容提要

面对拖延顽疾，我们怎么办？本书针对各种原因导致的拖延情况都给出了详细的“战拖”策略及行动方案，力求做到因病施药，药到病除！事实上，每一场与拖延症的战斗，都是与另一个自己和解的过程。

本书最大的特点是把手机 APP 变成了战胜拖延症的“神器”，你只要有一部手机、一款 APP，就能与拖延症说再见！

让我们马上行动起来，在不经意间摆脱拖延症的控制！

图书在版编目(CIP)数据

人人都能戒掉拖延症：战胜拖延症的行动指南 / Brent 著. — 北京：北京大学出版社, 2017.4

ISBN 978-7-301-28101-7

I. ①人… II. ①B… 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(2017)第027572号

书 名 人人都能戒掉拖延症：战胜拖延症的行动指南

REN REN DOU NENG JIEDIAO TUOYANZHENG

著作责任者 Brent 著

责任编辑 尹毅

标准书号 ISBN 978-7-301-28101-7

出版发行 北京大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社

电子信箱 pup7@pup.cn

电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62580653

印 刷 者 北京大学印刷厂

经 销 者 新华书店

880毫米 × 1230毫米 32开本 8.125印张 182千字

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

印 数 1-4000册

定 价 28.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@puppkuedu.cn

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370。



前言 PREFACE

拖延症不是病，但是危害性一点都不低，而且拖延症属于“慢性病”，一旦患上，只会越来越严重，很难一次性根除，唯有通过长期治疗才能减缓并最终痊愈。

在我看来，与拖延症联系最紧密的一种病便是“穷病”，这种病的痛苦程度绝不亚于其他生理性疾病，一旦染上将终生遭罪。

托马斯·C.科利做过一项研究，他花费了5年的时间，跟踪研究了177个白手起家的百万富翁，观察他们的生活习惯，结果显示，这些人都与拖延症无缘。

托马斯·C.科利认为：“即使是最有才能的人，若是拖延的话，也无法成功。”

当年颇负盛名的励志作家拿破仑·希尔也进行过相关研究，他的调研对象基数更大——500位富豪。调查结果显示，这些人都有迅速决策的习惯。

拖延的坏习惯会让你失去很多机会，也是导致你贫穷的主要原因之一。你的老板、同事会因为拖延而不信任你，你的客户会因为拖延与你断绝合作关系。也就是说，你的“钱途”直接与你的习惯相关。一个做事雷厉风行、行动力极高的人，自然会得到人们的信任与青睐，从而获得更多的机会。

如果你有一个财富梦想，那么就必须改掉拖延的习惯，不要想当然地认为自己是高效能人士。各类拖延症的调查报告显示，保守估计，至少有50%以上的人有拖延行为，这个数据甚至可能超过75%，真正的高效能人士微乎其微。

本书的目的不是将你变成一台高速运转的机器，即便是那些大公司高管也做不到。本书只是借助最先进的方法，辅以高科技手段——APP治疗法，帮你减缓拖延行为。

说一说本书的奇妙之处。本书每章的第一节都设有【测一测】板块，别小看这个板块，几乎80%以上的拖延症患者都不自知，也就是说，他们都认为自己“没毛病”，且对现状很满意。

这也是导致他们越来越慢的原因，既然你买了这本书，就说明你开始意识到自己的效率出了问题，那么第一步就是认清自己，测一测自己到了拖延的什么地步，是“身体微恙”，还是“病入膏肓”，到了无可救药的地步。

此外，本书通过大量调查，讲述了很多“病友”的实际案例，具有普遍性，代表了一种社会现象，并结合心理学家的分析，总

结出各类症状的心理病因，从而从“根”上解决问题。

我们知道，任何治疗拖延症的方法都是起到辅助作用的，心理病因才是根本，所以想要根除，就要解决心理问题。

本书跟市场上的同类书相比，有什么独到之处呢？本书不仅提供了详细的心理疗法，还引入了当下最实用的“战拖”神器——手机 APP。

一部手机 + 一款 APP

终结

拖延症！

大多数拖延症患者是手机控，他们在玩手机上浪费的时间多到不可思议，随着各种时间管理类 APP 的盛行，拖延症患者终于有了福音。如果能够养成使用 APP 治疗的习惯，把用来刷微博、朋友圈的时间分一点用在时间管理类的 APP 上，那么效率就会成倍提升，拖延的症状也会随之缓解。

这是一本神奇之书，找到了人性的弱点，利用人们对手机的依赖程度，成功将 APP 与“战拖”相结合。

朋友们，开始行动吧！一本书，一款 APP，你的拖延习惯就会因此而改变，并最终得到缓解甚至痊愈！

在本书的编写过程中，我们竭尽所能地为您呈现最好、最全的实用功能，但仍难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。若您在学习过程中产生疑问或有任何建议，可以通过 E-mail 或 QQ 群与我们联系。

投稿邮箱：pup7@pup.cn

读者信箱：2751801073@qq.com

读者交流群：558704870（ReadHome）



目录

CONTENTS

上篇 拖延症心理学

第1章 拖延症这东西，你真的了解吗？ // 003

【测一测】你有拖延症吗？ // 003

社会现象：这是一个人人都有拖延症的时代 // 006

心理诱因：心理学家教你如何克服拖延症 // 009

典型案例：一个拖延症患者的自白 // 014

【思维导图】：拖延症类型分析 // 017

第2章 拖延症把你折磨得不轻吧 // 020

【测一测】你的自信心够强吗？ // 020

社会现象：拖延带来愉悦感 // 024

心理诱因：压力与最佳动机水平 // 026

典型案例：明天再说吧 // 028

【五大危害】：拖延症如何毁掉你的人生 // 032

第3章 完美主义者的挽歌 // 038

【测一测】你是完美主义者吗？ // 038

社会现象：追求完美导致拖延 // 040

心理诱因：“完美主义让人瘫痪” // 044

典型案例：完美主义者的悲剧人生 // 047

【解决方法】先完成，再完美 // 049

第4章 对失败的恐惧 // 054

【测一测】你对失败的恐惧有多深？ // 054

社会现象：我们都在逃避什么？ // 056

心理诱因：失败恐惧症 // 060

典型案例：想太多的“猪” // 061

典型案例：逃无可逃的女孩 // 063

【解决方法】我们该如何面对失败的恐惧 // 065

第5章 懒是你不愿行动的原因 // 069

【测一测】你的懒惰指数有多高？ // 069

社会现象：“世界上99%的人都是贪图安逸的” // 071

心理诱因：深陷“心理舒适区” // 074

典型案例：起床困难户如何通过APP自救 // 080

【解决方法】把日程排满，不给懒惰留时间 // 083

下篇 拖延症治疗实践

第6章 拖延是种病，改变习惯才能被治愈 // 091

【测一测】从工作习惯来看你是否热爱自己的工作 // 091

社会现象：习惯性拖延症候群 // 093

方法1：立即行动帮你杀死拖延 // 096

方法2：事前准备让成功概率大增 // 101

方法3：提前完成任务确保万无一失 // 104

【APP自疗神器】每天一个好习惯 // 107

第7章 重压之下效率低下，怎么办 // 121

【测一测】你的心理承受能力有多强？ // 121

社会现象：重压之下行动迟缓 // 124

方法1：一次只担心一件事 // 127

方法2：对抗忧虑 // 131

【APP自疗神器】种一棵小树，专注一段时光 // 134

第8章 不懂目标管理，你就快不起来 // 140

【测一测】你的目标意识有多强？ // 140

社会现象：缺少目标的人，做事快不起来 // 143

方法1：把事做完再放松 // 146

方法2：分解任务 // 152

【APP自疗神器1】通过奖励与成就感自我激励 // 155

【APP自疗神器2】计划管理这么玩 // 165

【APP自疗神器3】行动力 // 175

第9章 学会整理工作，告别低效能 // 182

【测一测】你的工作效率怎么样？ // 182

社会现象：低效能人士遍布职场 // 185

方法1：高效能人士的文档整理术 // 189

方法2：办公桌的整理 // 193

方法3：电子邮件的整理方法 // 196

【APP自疗神器】用“印象笔记”完成工作整理 // 201

第10章 拖延症患者最渴望的时间管理魔法 // 206

【测一测】时间管理能力自测 // 206

社会现象：不善于管理时间的人效率都不会太高 // 210

方法1：增强计划性，做事慢不了 // 213

方法2：20分钟黄金高效法则 // 216

方法3：GAINS法则 // 220

方法4：拒绝三分钟热度，坚持改变拖延 // 225

【APP自疗神器1】你的时间都花在哪里了 // 230

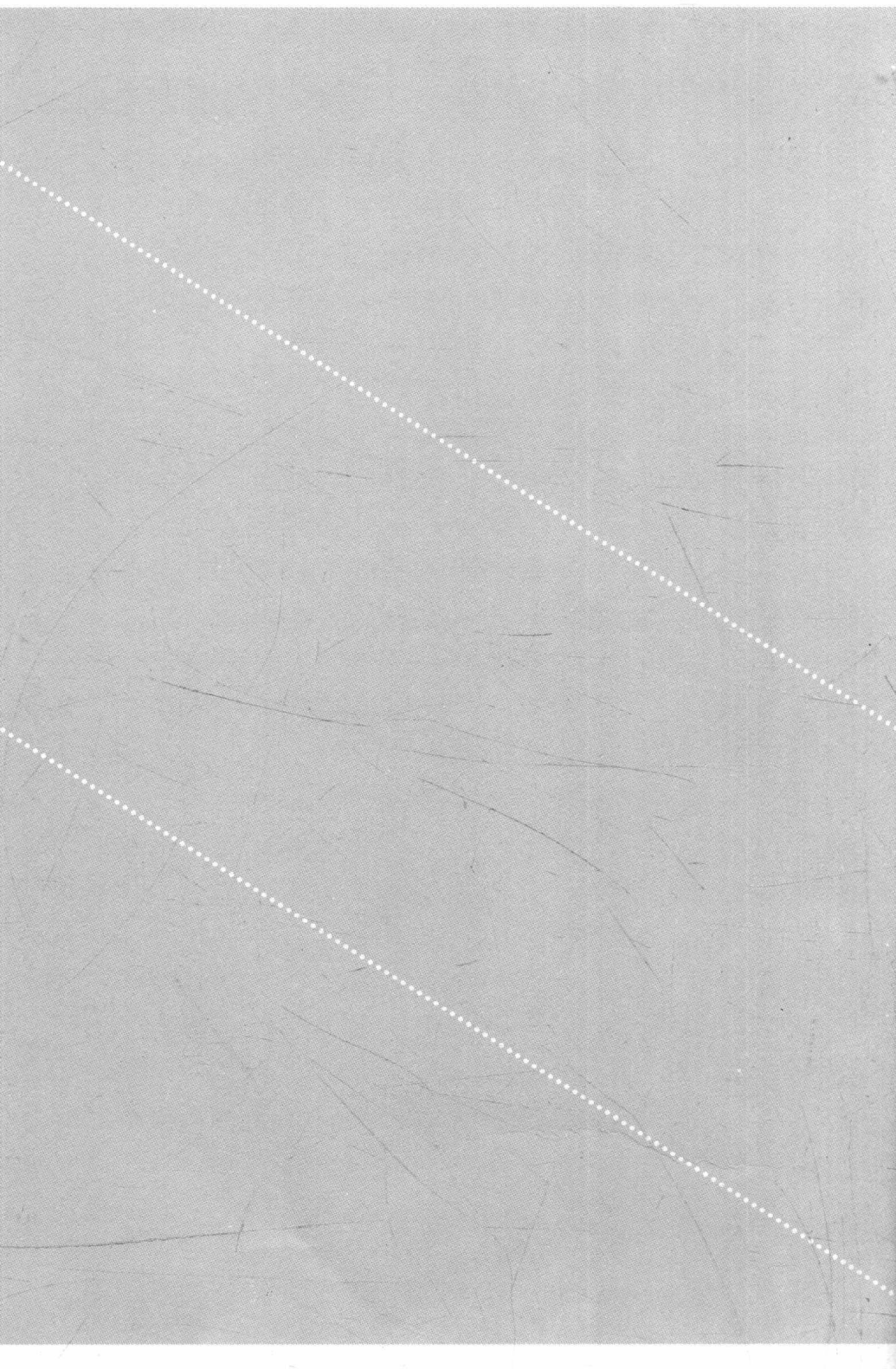
【APP自疗神器2】番茄工作法VS拖延症——pomotodo番茄土豆 // 238

上篇



拖延症心理学







第 1 章

拖延症这东西，你真的了解吗？

CHAPTER 1 →

【测一测】你有拖延症吗？

嘿，你有拖延症吗？

我有啊，你有吗？

我也有耶！

这是一个追求高效率的时代，中国人又是世界上最勤奋的民族之一，如果说日本人加班是民族文化，中国人则是真拼，不仅加班，还要求高效。

然而，即便如此，很多人仍有同样的困惑，忙忙碌碌却效能平平。实际上，每个人或多或少都在饱受拖延症的困扰。

不信？

测一测就知道了。

如实回答下面的题目，看看你的拖延症严重到了什么程度。

1. 工作任务总是在快到期限的时候才完成。

A. 是 B. 否

2. 总是临近下班的时候开始忙碌，不知道将时间浪费在哪里。

A. 是 B. 否

3. 没有工作规划，想起什么做什么。

A. 是 B. 否

4. 除非紧急任务，其他任务总是紧张不起来。

A. 是 B. 否

5. 有磨洋工心理，当一天和尚撞一天钟。

A. 是 B. 否

6. 懒惰成性，能拖就拖。

A. 是 B. 否

7. 习惯性分神，很容易被琐事打扰。

A. 是 B. 否

8. 做事缺乏信心，总认为做不好而导致拖延。

A. 是 B. 否

9. 微博、微信、QQ、邮件……有响动必查必回。

A. 是 B. 否

10. 欲望不足，知足常乐心态导致行动力低下。

A. 是 B. 否

11. 工作缺乏逻辑性，时间管理技巧差。

A. 是 B. 否

12. 情绪化严重，不顺心的时候工作效率低。

A. 是 B. 否

13. 没有目标，对于非即时回报缺少动力。

A. 是 B. 否

14. 意志力不强，稍微困难的任务就无法坚持下去。

A. 是 B. 否

15. 重压之下习惯性拖延。

A. 是 B. 否

计分标准：选“是”得1分，选“否”不得分。

测试结果：

0 ~ 4分：轻度拖延。恭喜你，你的拖延症在正常范围之内，要知道90%的人都会有拖延症，所以不用担心，继续保持下去。

5 ~ 11分：中度拖延。虽然有些严重，但是作为普通员工，你的拖延症依旧处于可控范围之内。然而如果想更进一步，成为高效能人士，你就必须改变工作习惯，找出导致拖延的原因。

12 ~ 15分：重度拖延。你一定要引起重视，当一个人的拖延症达到重度水准，也就意味着会拥有一个失败的职业生涯。你需要重新审视自我，进行职业定位，比如是不是因为对目前的工作不感兴趣，或者是不擅长，从而导致拖延。如果不做出改变，你很可能成为一个平庸的人。

社会现象：这是一个人人都有拖延症的时代

你有拖延症，他有拖延症，我也有拖延症。

这是一个拖延症泛滥的时代，我们拼命工作却效率低下，碌碌无为却找不到根治方法。

这是最好的时代，因为互联网来了，科技高速发展，人们拼命赚钱；这是最坏的时代，因为很多人都在瞎忙，耗时低效，平庸忙碌。

拖延症的问题已经深入骨髓，严重影响到人们的工作与生活，以至于在网上有很多志同道合的拖延症患者凑在一起，为找到根治方法而绞尽脑汁。

豆瓣的拖延症小组



我们都是拖延症

138572 个战拖者 在此聚集

明明知道那么多事情堆在眼前，摊开的信封该飞出去的邮件……还有自己焦急不安的小



战胜拖延症大龄成才住院部

14100 个人才 在此聚集

拖延症，英文Procrastination。拖拉是阻碍个
二十的人认为自己是长期拖拉的人。作为中