

《把你的英语用起来》推荐阅读原著

SOLVING THE PROCRASTINATION PUZZLE

战胜拖延症

预先决策
即刻行动
拿回人生主动权

[加]蒂莫西·A.皮切尔 著
金波 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

SOLVING THE PUZZLE
PROCRASTINATION

战胜拖延症

[加] 蒂莫西·A. 皮切尔 著

金波 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜拖延症 / (加) 蒂莫西·A.皮切尔著;金波译.
—北京:文化发展出版社有限公司,2018.1
ISBN 978-7-5142-2069-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第000226号

版权登记号 图字: 01-2018-0595

SOLVING THE PROCRASTINATION PUZZLE by Timothy A.Pychyl

Text copyright © 2013 by Timothy A.Pychyl

Comics copyright © 2013 by Timothy A.Pychyl and Paul Mason

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P.Tarcher,a member of Penguin Group(USA)LLC,a Penguin Random House Company,arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Xiron Books Co.,Ltd.

战胜拖延症

著 者: [加] 蒂莫西·A.皮切尔

译 者: 金波

责任编辑: 肖润征

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhuafazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 140千字

印 张: 7.25

印 次: 2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

I S B N : 978-7-5142-2069-8

定 价: 45.00元

推荐序

在人工智能时代的大门前，给你一把钥匙

—

假如真有投胎这回事，那么对于一个爱拖延的灵魂来说，投胎到中国，既是一种幸运，也是一种不幸。

幸运的是，在这个国家，有一个叫作“拖延症”的网络热词，使这种不是病的病，得到了空前的关注和全民的讨论，效果各异的应对办法也随之而来。只要你足够耐心，总有一种办法适合你。

不幸的是，伴随着在大众当中的传播，“拖延症”这个标签，不可避免地走向了娱乐化。当大家彼此寒暄，或者在对话中为了拉近距离，而一脸谦虚地说“我也是个拖延症”时，认真对待它的态度，就在无形中被消解了。

长远后果则是，这个词变得模糊含混，而真正受困于拖延

问题的人，要克服重重干扰，历经一大堆科学性堪忧的资料，才能找到有效靠谱、适合自己的办法。甚至，在找到之前就已经放弃。

《战胜拖延症》在同主题的书巾，是个异类。最让人耳目一新的，是它既保证了严谨的科学性，又介绍了同类书中少有提及的重要研究进展。自从2008年加入“拖延症”一词的发源地（豆瓣网“我们都是拖延症”小组），2010年开办读书会带领伙伴投身“战拖”事业以来，我一直在关注这方面的好书，也跟伙伴们一起，翻译过不止一本这类的书。一个切身的感受是：“拖延”这个垂直领域，发展太落后了！

学术界当中许多认真、有深度、有价值的研究，不但没有得到应有的传播、重视和应用，相反，淹没在了一堆搞笑的拖延症段子，或是廉价的成功学鸡汤里。这跟拖延在当今的发作普遍程度和受关注程度，都严重不匹配。

实际上，目标心理学当中简单易行、实验结果很好的“执行意图”技术，人格心理学当中信度和效度良好、跟“妖艳贱货”们风格迥异的“清流”——大五人格，都是值得在拖延领域、在整个自我管理领域中深入发掘和应用的好东西。

遗憾的是，在这方面，如果不是深入关注本领域多年的人，并不能具备一双识珠的慧眼。而眼前这本薄薄的小书，意外地在“执行意图”和大五人格方面，作了认真仔细的介绍，花费了足够的笔墨：果真是行家一出手，就知有没有。作者在

这方面从事的一线研究，看来不是唬人的。

以上是从回溯历史的角度，对这本书的评价。而从展望未来角度的角度，这本书更有另外一重不为人所知的含义。我们团队在拖延领域耕耘多年，逐渐深入地了解了关于拖延的真相和意义，最终发现，“战拖”很可能是一把钥匙，一把解开新时代难题的钥匙。而这个难题，可以表述为：

“在人工智能时代，就业问题上人人自危，人类应该怎样自我定位，又该怎样进行自我管理呢？”

二

为什么说这个问题跟拖延有关？因为在人工智能时代，让你不必担心被机器取代、拥有职业安全感的重要办法，不再是单纯的执行力，而是创造力。在执行力方面，你可能永远比不过每秒计算亿万次、丝毫不会被情绪干扰的机器算法；而在创造力方面，你作为人类，还能拥有一席之地。

从进化科学当中的“权衡（trade-off）”理论来看，创造力和执行力这两种优势，往往难以兼得。创造力强的人，未必有足够的执行力，或者足够的自律性。甚至从某种意义上说，拖延、低执行力、低自律性，可能是创造的副产物，因为创造本身，就意味着打破常规，拥抱不确定性，本身就难以按部就班，完全遵照计划进行。

拖延是创造者的常见软肋，而创造者是人工智能时代的中流砥柱。这就意味着，对拖延的研究，归根结底是为了解答这个新的时代问题：

“我们该怎样自我定位，怎样与自己相处，怎样自我管理？”

按我目前视力所及，自我管理领域有以下几个问题悬而未决，令真正关心它的人如鲠在喉。

1. 可复制性难题

许多方法都有适用人群，一部分人能用，一部分人不能用，这是为什么，又该怎么办？例如，有些重度拖延的人，会发现别人使用起来效果良好的时间管理/自我管理方法，自己就是用不了，为什么，该怎么办？

这就必然要考虑人跟人的不同，也就是人格差异。

怎样衡量人格差异？你可能听过形形色色的人格理论，但其中真正有科学性的并不多。“大五人格”是个例外，它是心理学各界已经公认具备科学性的人格理论。在《战胜拖延症》一书当中，你会知道，哪两个性格维度，已经发现跟拖延密切相关——实际上在我看来，也是跟整体自我管理能力密切相关。

自我管理未来必然要走向第一个趋势：个性化。行业必然要依据人格特质的测量结果，提供有针对性、差异化的解决方

案。我们团队在这方面迈出了一小步，取得了一些进展，而这些成绩离不开《战胜拖延症》的启发。

2. 情绪干扰难题

你从道理上知道要先做重要的事，后做不重要的事。甚至你还知道，宁可先做重要不紧急的事，也不要先做紧急而不重要的事，因为紧急不重要的事最好是委派给别人做——是的，你可是学过时间管理，知道四象限原则的人啊。

然而，拖延发作的时候，你一脸惊恐地发现，你居然正在用一些既不重要也不紧急的事，来逃避正事！

为什么？只因为这些事情，可以帮你转移注意力，暂时缓解负面情绪。

那么，对那些更容易受到负面情绪影响的人（大五人格中“神经质”得分较高的人）来说，他们能否改变自己，降低对负面情绪的敏感度？怎样才能改变？假如不能改变，或者改变太慢，或者改变的性价比太低，那么又是否存在一些自我管理的战略战术，能适应这种“极端恶劣条件下的战斗”？

这就是我眼中自我管理未来的第二个趋势：非理性。不再把人假设成充分理性的动物，而是承认人非常容易受情绪影响。情绪影响未必全是坏事，有些情况下恰恰可以产生机器无法替代的作用，特别是在文艺创作，或者人际沟通、需要同身受等领域。

未来的自我管理，需要重新把人当人看。

这同样是从人格差异出发而迈出的一步。所以同样要感谢《战胜拖延症》这本书。

3. 内外驱动难题

为什么有的人不需要奖励或惩罚，就可以自发地、充满热情地做事？为什么有的事情即使没有回报，你也乐此不疲？为什么另一些事情，就算你从理性上觉得很重要，也打不起精神来？内驱动和外驱动背后的原因是什么？从外驱动切换到内驱动，或者为了保护好已经存在的内驱动，需要注意哪三个指标？又需要主动屏蔽掉什么指标？

这是动机心理学领域的新兴元理论——自我决定理论（SDT）的伟大研究。这个理论的创始人发表于2000年的综述文章，目前被引用次数已经超过两万次，而且还在逐年增加。许多心理学家认为，这个理论早就应该替代马斯洛的需求层次理论。

深入研究这个理论以后，你就会发现：很多流行的自我管理方法，虽然短期有效，却会破坏内驱动，产生长期的副作用。借助于外界压力的方法，往往更是如此。这类方法之所以广泛流传，正是因为短期效果掩盖了长期的副作用。因为长期的东西，不那么容易衡量。

这是未来自我管理的第三个趋势：内驱动自我管理。在

《战胜拖延症》这本书中，也许是限于篇幅，对内外驱动没有做太多介绍。但目前来看，至少没有跟这个理论相冲突。说实话，这已经很不容易了。毕竟，流行方法当中，错的多，对的少。不做老生常谈之事，已经不俗。

4. 自律有限问题

自律能力、毅力、意志力、自控力、执行控制、自我调节、自我导向……这几个词，有些比较生活化，有些则是专业术语，不过都是近义词。它们面临的一个争议是：这种能力是有限的吗？用了以后就会减少吗？围绕这点，研究者们展开实验，声势浩大的争论已经不止一两场了，目前也没有定论。

不过，在自我决定理论看来，大体上可以二分：外驱动的自控方式是非常“消耗能量”的，而内驱动也同样能实现自控，对“能量”的消耗却要低得多。回想一下你不同种类的工作任务，最让你心累的，是有兴趣的事，还是没兴趣的事？恐怕是后者——

“心好累，感觉不会再爱了……”

如果你仍然没有心领神会的话，那就想想开车的时候：堵车在路上的感觉就是外驱动，路况畅通、没有红绿灯的时候就是内驱动。

所以自我管理的第四个趋势，就是“低能耗自我管理”。能内驱动的尽量内驱动，当然是一个办法。可是仍然

还会有一些外驱动的事情，来消耗你有限的自律能力。那怎么办呢？

我们提倡的理念，是“精准自律”——自律这件事，最好是少而精。那怎么操作呢？有一系列的分析工具，能帮你分析任务流程，找出其中的关键节点。然后，你就可以针对这些节点，建立自律预案：可以是事先把手机设为“勿扰”，可以是碰到困难立刻联系那个最懂行的人，也可以是想好一个变通方案，如下雨天不方便室外跑步，就在家练健身操……

这就是瞄准关键节点，精准自律。它之所以简单有效，就是因为局部自律，比全程自律要容易得多。在这条思路下，《战胜拖延症》里介绍的“执行意图”，恰恰就是一个围绕关键节点，进行预先“编程”的好工具。

具体怎么操作呢？借这篇推荐序，顺便分享一个简单有效的流程，叫作WOOP：

Wish（愿望）：先定一个你认为切实可行的愿望。注意，一定要定那种能力范围内的目标。

Outcome（最佳结果）：闭上眼睛畅想一下愿望实现后的美好画面：它带来的最佳结果是什么？越生动形象越好，可以天马行空。

Obstacle（关键障碍）：畅想完毕后，立刻去想，你在实现愿望的过程中可能碰到哪些障碍，其中由于你自身原因而造成的最关键障碍又是哪个？你还可以思考这个最关键障碍的原

因又是什么，深入探查。

Plan（计划）：想一下，最关键障碍一般是在何时何地发生？这就是关键节点。然后围绕这些关键节点，想出一些解决办法来，并使用“执行意图”的办法，写成“一旦……就……”的格式：

一旦我开始自习准备考试，我就把手机设为勿扰模式并倒扣；

一旦我写方案卡壳了，我就发红包给上次开会认识的行家，让他帮我；

一旦跑步前发现天气糟糕，我就在家里跟着视频练习健身操。

在具体而微的关键节点上，你做出了简单有效的“精准自律”，于是达成率就大大增加了。按照实验结果，使用“执行意图”等办法，在人群统计中，常常能让简单任务的达成率翻倍。

三

以上分享了我判断的自我管理未来四条趋势：

个性化、非理性、内驱动、低能耗。

你可以看到，其中有三个趋势，其起源都在本书当中得到了重点介绍，也给了我们重要的启发。所以你就会理解，为

什么我对这本薄薄的小书有如此高的评价，为什么过去三年以来，我曾经多次把这本书推荐给来咨询或上课的学员。

最后，如果你是刚刚接触拖延这个领域，一本足够薄的书，可能更适合你——免得你拖着看不完。这本书只是一个开始，但我相信，它对你来说会是一个很好的开始。建立适合你人格特质的自我管理之塔，你需要先打地基，才能应对拖延之类的地震问题。如果你希望地基坚实、科学、经得起考验，那么这本书就是你入门的不二选择。

站在人工智能时代的重重大门前，你心怀踌躇，良久伫立。站在人工智能时代的重重大门前，你这位自我管理者，拿到了第一把钥匙。

欢迎来到新世界。

拖延症咨询师，战拖成长学院创始人

高地清风



扫一扫，
关注战拖成长学院

目 录

Contents

介 绍 _001

PART 1

什么是拖延症？为什么它值得关注 _007

PART 2

拖延症真是一个问题吗？拖延的代价究竟是什么 _013

PART 3

对于拖延症我们最应该了解的是什么 _023

PART 4

为什么明天我们还是没心思去做 _031

PART 5

借口和自我欺骗：我们的思维是如何招来拖延之患的 _039

PART 6

开始行动的力量 _051

PART 7

为什么开始行动并不能解决所有问题 _063

PART 8

意志力，靠意志力，要是我们有意志力就好了 _071

PART 9

与生俱来的东西：性格与拖延症 _079

PART 10

上网“偷懒”让我们在拖延路上越走越远 _091

结尾寄语

走在自我改变的路上 _097

致 谢 _103

如果你在阅读本书，很可能是因为你已经为拖延症所困扰了。

甚至你阅读本书可能就是一种拖延行为，是为了避免做其他事情。我所要做的，就是让你现在没花在其他事情上的时间变得有意义。

这就是我写这本书的目的。从现在起的一小时后，做好准备迎接不一样的自己吧，你也将在追求目标的过程中表现得更加出色！

你做好开始的准备了吗？这就是其中一个最基本的策略：即刻开始。在本书中，我解释了这一策略卓有成效的原因，而且也对这个简单而实用的策略的研究证据做了总结。

关于本书

这是一本简短的书——实用而不拖泥带水。虽然很简短，但是它所呈现的每一个理念、主题和问题都经过了谨慎而细致的调查研究。

我从事拖延症研究和写作已经将近二十年了。你们可以在 procrastination.ca 这个网站上了解到我的研究。这个网站也可访问到我的研究团队和学术著作，同时还有播客 iProcrastinate 以及在“今日心理学”上发布的名为“不要拖延”的博客。我的视频和博客的下载量已经达到数百万次。虽然这些资源都是学术研究方面的，但是对于那些平日不大读心理学方面书籍的人来说也比较通俗易懂。这本书也是如此。

我的博客和视频，与这本书的最大不同就在于内容的组织。博客和视频涉及很多重要的话题，但是你要想完全了解就不得不花上数天时间去读或者听。此书的价值就在于它是我研究的一个摘要。最重要的是，这本书是对摆脱生活中拖延症的关键策略的一个简明总结。

为什么这本书很简短？

很多时候，我们拿起一本书读了第一章或者第二章，就再