

别让拖延症 害了你

DON'T LET
PROCRASTINATION
HURT YOU

杨雄 陈伦珠 / 著

拖延不是病，
养成习惯真要命！



等一下再做 = 什么都不做
一时小问题，拖成大麻烦

拖延是埋葬梦想的坟墓

你现在的拖延，其实是在浪费生命！



中国妇女出版社

别让拖延症 害了你

杨雄 陈伦珠 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让拖延症害了你 / 杨雄, 陈伦珠著. — 北京:
中国妇女出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5127-1347-5

I. ①别… II. ①杨… ②陈… 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 (2016) 第238053号

别让拖延症害了你

作 者: 杨 雄 陈伦珠 著

责任编辑: 路 杨

封面设计: 嫁衣工舍

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 18.5

字 数: 240千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1347-5

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言



今天的工作又没有完成？

哪怕再重要的事情，也要拖到最后才动手？

问题越拖延越严重？

工作效率太低？

时间总是不够用？

.....

你是不是总会遇到这一类问题？如果答案是肯定的，那么很不幸，你已经是一名拖延症患者了。

许多年前，诺贝尔经济学奖得主美国人乔治·阿克洛夫要帮朋友一个小忙——将一箱衣服从他所居住的印度邮寄到美国。这些衣服是那位朋友来看望他的时候落下的，所以阿克洛夫对这件事很重视，着急把衣服送回去。

可是，阿克洛夫只要一想到邮寄这箱衣服会占去整整一个工作日的时间，就会觉得很麻烦。于是，他开始一周又一周地拖延处理这件事情。

这样一直持续了8个月的时间，直到阿克洛夫都快要回美国了，他才解决了这个问题：恰巧另外一个朋友也要邮寄一些东西回美国，于是阿克洛夫让朋友顺便将那箱衣服一同捎回去。让人发笑的是，因为交通原因，当时洲际邮件还不太稳定，结果，阿克洛夫竟然比那箱衣服更早到达美国！

瞧，拖延症就是这么害人，连大名鼎鼎的诺贝尔经济学奖得主也不能避免！

在阿克洛夫看来，把朋友的衣服寄回去并不是小事，他也很重视，但就像他在1991年的论文《拖延和顺从》中所提到的那样，“八个月里每早醒来我都决定第二天早上去把箱子寄出去，但那一刻从没有到来”。

通过这件事，阿克洛夫充分意识到拖延的危害，并开始了对拖延症的深入研究，最终让拖延症研究变成学术界的一个重要领域。

到了现代社会，拖延症这个吞噬生命并且阻碍人们获得成功的“时髦病”，不只是让那些专家，也让越来越多的普通人重视起来，因为，拖延症的危害实在太巨大了，它会让一个人的工作和生活变得一团糟。

在现在这个竞争激烈的社会，如果你是一个拖延症患者，那么，即使你再有思想、再有能力，也会错失展现的机会，拖延甚至

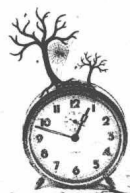
会损害你的整个人生。那些重度拖延症患者的人生都是在这样的循环中度过：推迟、延期、怠慢、逃避工作，在无法避免的时候才去工作，然后又重蹈覆辙，继续这个恶性循环。

所以，如果你想要成功，就别让拖延症害了你！从阅读本书开始，行动起来，战胜拖延症！

本书用通俗易懂的语言，结合真实生动的案例和超级实用的技巧，全面深入地解读拖延症的危害和成因，同时提供具体的应对方法，来引导、帮助你战胜拖延症。另外，每章最后都设置了一个趣味性小测试，可以帮助你更加了解自己。

跟随本书的内容与节奏，调整你的身心，保证能让你立即行动起来，走出拖延症的泥沼，走出属于自己的成功人生。

目录



第一章 细思极恐！拖延症=浪费生命

002	人生杀手——可怕的“拖延症”
006	拖延，埋葬所有伟大的梦想
010	拖延，导致一事无成的恶魔
013	拖延，让你进入“等死模式”
016	拖延，是对机遇的最大挥霍
019	拖延，不断滋养恐惧的温床
022	拖延，让小问题变成大麻烦
026	【小测试】你有拖延症吗

第二章 万万没想到！拖延症无所不在

- 030 你有职场拖延症吗
- 034 警惕！年轻人最容易患上拖延症
- 037 运动拖延症，亚健康的罪魁
- 041 网络拖延症，让你的时间总是不够用
- 044 学习拖延症，提高成绩的杀手
- 047 社交恐惧型拖延症，你怕与人打交道吗
- 050 细节拖延，你的桌面为何总是那么混乱
- 054 【小测试】你是否患有职场拖延症

第三章 谁是大元凶？你为什么会拖延

- 058 你为什么总是心存侥幸
- 061 总想逃避，就总会拖延
- 064 压力并不只是带来动力
- 067 “没有机会”只是拖延之词
- 070 诱惑太多，容易导致选择性拖延
- 073 万事俱备，很多时候也会导致拖延
- 077 杜绝敷衍，敷衍就是想拖延
- 080 你是一个过度思考者吗

- 083 | 莫忽视小事，小事拖延误大事
- 086 | 【小测试】你患了哪种拖延症

第四章 戒懒！戒懒！戒懒！重要的事情说三遍

- 092 | 懒惰，是人生的大敌
- 095 | 拖延不一定懒惰，但懒惰一定会拖延
- 098 | 战胜懒惰，拖延症就治愈了一半
- 101 | 近墨者黑，别和懒惰的人走太近
- 104 | 天道酬勤，勤奋就一定会有收获
- 107 | 踏实肯干，成功需要靠勤奋积累
- 110 | 即使成功了，也不能丢掉勤奋
- 114 | 勤于一点，专心做好一件事
- 118 | 消除依赖心理，敢于独立面对困难
- 121 | 【小测试】你的懒惰指数有多高

第五章 拜托了，别为拖延找借口

- 124 | 所有借口，都是骗自己拖延的理由
- 127 | 找借口推脱，只会让事情变得更糟
- 130 | 别找借口，用成绩说话才是硬道理

- 133 与其找借口拖延，不如找方法前进
- 137 正视错误，不要为自己的错误找借口
- 140 千万莫抱怨，抱怨是最恶性的借口
- 143 遇事不要绝望，活着就有希望
- 146 以琐事为借口，只会拖延正事
- 149 走出以“可是”为借口的怪圈
- 152 【小测试】你是一个爱找借口的人吗

第六章 极限挑战！将时间管理到分分秒秒

- 156 拥有明确的目标，能最大限度节省时间
- 160 为自己制订纪律，提高你的时间控制力
- 164 抓住现在的时间，把握今日等于拥有两倍的明日
- 168 时间的“边角碎料”，你用好了吗
- 171 确立优先顺序，分清轻重缓急
- 175 敢于对人说“不”，排除对时间的干扰
- 178 学会管理时间，每天就不止24小时
- 182 用最少的的时间，发挥最大的效率
- 185 排除错误观念，走出时间管理的误区
- 189 【小测试】你的时间管理能力怎么样

第七章 最强执行，唯有行动能终结拖延

- | | |
|-----|-----------------|
| 196 | 缺乏行动，计划就会拖延 |
| 200 | 等待机遇，不如制造机遇 |
| 203 | 扼腕叹息，不如放手决断 |
| 206 | 不惧困难，行动竭尽全力 |
| 209 | 准确判断，行动最忌盲目 |
| 212 | 确定可行，冒险也别拖延 |
| 215 | 紧急事件紧急处理，宁应变勿拖延 |
| 218 | 宁可在外碰壁，也别待在家里面壁 |
| 221 | 【小测试】你的执行力有多强 |

第八章 “战拖”修炼手册，战胜拖延症的8个实用技巧

- | | |
|-----|--------------------------|
| 226 | 化整为零，用“迈出一小步”取代“做一件完整事情” |
| 229 | 善于休息，好的休息绝不等于拖延 |
| 232 | 番茄工作法，一个简单易行的“战拖”技巧 |
| 235 | 梦想疗法，和未来的你做朋友 |
| 238 | 学会借力，无计可施时也别拖延 |
| 242 | 懂得放权，事必躬亲易浪费精力 |
| 245 | 拖延的天敌是注意力，保持注意力高度集中 |
| 248 | 【小测试】你适合用哪种“战拖”怪招 |

第九章 滚蛋吧！拖延君——给人生一些正能量，助自己告别拖延症

- | | |
|-----|-----------------|
| 252 | 突破自卑心理，你要相信自己 |
| 256 | 明确主导目标，人生绝不拖延 |
| 259 | 丢掉消极情绪，培养积极心态 |
| 262 | 克服消极忧虑，利用积极忧虑 |
| 265 | 培养工作兴趣，和工作谈恋爱 |
| 268 | 拿得起放得下，成大事不纠结 |
| 271 | 工作负责到底，拖延无机可乘 |
| 274 | 做事持之以恒，切忌半途而废 |
| 277 | 有缺陷才真实，别刻意求完美 |
| 280 | 【小测试】你的正能量强度有多大 |

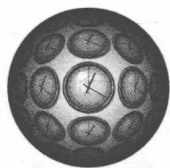
第一章



细思极恐！拖延症=浪费生命

时间有限，生命有限。在有限的生命里，我们所能做的就是充分利用每一分钟，绝不拖延，绝不浪费自己的生命。





人生杀手——可怕的“拖延症”

拖延解决一个问题远比做错还可怕，比做错付出的代价更大。

曾在微博上看到这样一个笑话：“今晚又要开工了。我从傍晚时分开始酝酿情绪，先吃了一包薯片、一只凤爪、三个小面包，喝了两杯酸奶。回到房间，洗了一个澡，仔细擦了一遍润肤霜。洗完澡，我往房间里喷了一点儿香水，泡了一壶玫瑰花茶，花了10分钟啜饮。最后，我打开空白的Word文档，闭上眼睛，深吸一口气，感觉灵台空明，心平如镜。然后，我睡着了……”

听起来好笑的同时，你是不是有似曾熟悉的感觉，其实这个笑话中所反映的现象就是拖延症。毫不夸张地说，现代社会的大多数人都有拖延的毛病，做什么事情都喜欢拖，拖到最后不得不做时才急急忙忙动手，做出的结果自然也不是很理想。过后，虽然也会很后悔自己拖延，但到下一次依然如故，这就是现代社会流行病之一“拖延症”。

“拖延症”这个词最早出现在作家爱德华·霍尔出版于1542年的一本书里。在稍晚的17世纪，正处于明清交替的中国，一位名叫钱鹤滩的学者写下了如今人们依然耳熟能详的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”

《圣经》在被从希腊文翻译为英文的过程中，其中“拖延”一词直接被译成“罪过”，不过直到工业革命后，拖延才逐渐具备了现在的含义，被视为“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”。

知名网络平台豆瓣上有个“拖延症小组”，上面有各种关于拖延症导致人生悲剧的故事：有人因为玩“泡泡龙”游戏错过一场精彩的演讲，有人因为不愿整理结果夏天的衣柜里还堆着羽绒服和毛衣，甚至有人因为拖延症失掉学业、高薪工作、女友。这些故事让人啼笑皆非的同时感叹不已。

百度的一份数据调查显示，在中国，86%的职场人声称自己有拖延症，仅4%的职场人明确声明自己没有拖延症。由此可见，拖延症也已成为我国众多白领的一种常见“职业病”。

不仅是普通人，即使是伟大的人物，也无法摆脱拖延症的影响，在这方面，文艺复兴三杰之一的达·芬奇就是个典型例子。达·芬奇对自己的拖延感到苦恼无比，在一则笔记中写道：“告诉我，告诉我，有哪样事情到底是完成了的？”这种挫败感，与饱受拖延症困扰的现代人所体验到的别无二致。

最伟大的事业，如果拖延，也将逆流而退，失去行动的意义。

生活中，思想上的巨人、行动中的矮子，数不胜数，而这种人是最痛苦的，他们空有一颗不甘平庸的心，却做着最平庸的事。如果说甘愿如此也就罢了，可偏偏理智告诉他，不，你不该这样！于是他自然就痛苦万分。对此，网络上有句语录说得很贴切：“你不快乐，是因为你像猪一样懒，却没办法像猪一样懒得心安理得。”

数学中有一个有趣而让人深思的计算， 0.99 的 365 次方等于 0.0255 ，而 1.01 的 365 次方等于 37.78 。以 1 为原点，这种计算可以看作是每一天少做一点与每一天多做一点的巨大区别。很多时候我们都在拖延着，不去做自己应该

做的事情。拖延、拖延、再拖延，然后直接不做，得过且过。当某天我们认真想想自己因为拖延而少做了多少、失去了多少的时候，我们是否也会感到内疚，感到不安？

拖延症，虽然多表现在各种小事上，但日积月累，终究会影响人生发展，堪称人生杀手。

在生活和工作中，拖延症的表现形式是多种多样的，却有三个基本的特征。

第一，普遍性。拖延现象普遍存在，大部分人或轻或重都会患有一点拖延症。在很多人看来，拖延只是人的一种小毛病，影响不大，完全可以无视。可事实上，作为人的一种心理倾向和行为习惯，拖延症不仅表现在日常生活和工作中，影响个人、家庭生活的幸福，还表现在如政治、管理、决策、军事等方面的重大问题上，会造成难以估量的重大损失，绝对不能忽视。

第二，习惯性。拖延症患者在大事小情上都会表现出拖延的毛病。对他们来说，拖延是一种长期形成的坏习惯。这种习惯很难戒除，因为它已在他们的潜意识中根深蒂固，正像心理学家派希尔所说：“习惯会变成无意识的大脑运作过程。如果长时间拖延，人们便会从根本上习惯性地保持这种状态。”

第三，危害性。拖延症的危害是广泛而严重的，尤其是对人生的危害。一般认为，拖延带来的危害主要有以下几点：

（1）拖延让你应该完成的工作遥遥无期，从而给你的心理带来巨大的压力，严重损害你的工作成绩，甚至是身心健康和日常生活。

（2）拖延让你不能按时完成计划内的工作，会导致巨大的诚信损失，给你的职业前途造成难以弥补的损失。

（3）拖延会腐蚀你辛苦建立起来的人脉，从事业上、心理上摧毁维持人

脉的纽带，摧毁与人合作的基础。

（4）拖延使人的能力进入下降通道，当拖延持续到一定时间后，能力甚至完全性损失。

（5）拖延造成的无用感和空虚感，最终会摧毁一个人的意志。

▶ “战拖”感悟

拖延带来的后果是可怕的，如果不能清醒认识拖延的危害，就不会认识到因拖延而浪费了多少时间，失去了多少机会，错过了多少精彩！ ▶