

全球首个拖延工作坊创始人、美国权威心理学家联袂出击

风靡全球**25**年经典之作**最新版**，抢先登陆**中国**

资深心理医生 **李孟潮** 专文力荐

# 拖延心理学

向与生俱来的行为顽症宣战



# Procrastination

## Why You Do It

### What to Do About It NOW

[美] 简·博克 (Jane B. Burka) ◎著  
莱诺拉·袁 (Lenora M. Yuen)

蒋永强 陆正芳◎译



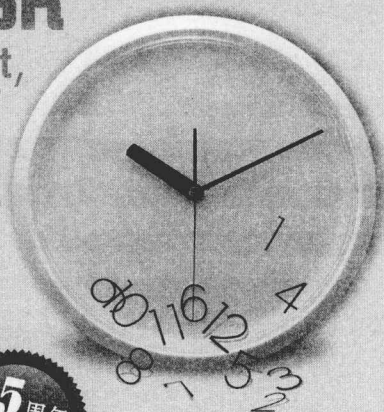
中国人民大学出版社  
China Renmin University Press

**Procrastination**  
Why You Do It,  
What to Do About It NOW

**拖延心理学**

[美] 简·博克 (Jane B. Burka) ◎著  
莱诺拉·袁 (Lenora M. Yuen)

蒋永强 陆正芳◎译



**图书在版编目(CIP)数据**

拖延心理学/(美)博克,(美)袁著;蒋永强,陆正芳译.

北京:中国人民大学出版社,2009

ISBN 978-7-300-11390-6

I. 拖…

II. ①博…②袁…③蒋…

III. 心理学-研究

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 198550 号

**拖延心理学: 向与生俱来的行为顽症宣战**

[美] 简·博克 莱诺拉·袁 著

蒋永强 陆正芳 译

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 250 mm 16 开本 版 次 2009 年 12 月第 1 版

印 张 16.5 插页 2 印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷

字 数 257 000 定 价 39.80 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

编辑  
手记

## 拿起武器，向拖延宣战

在阅读本书之前，也许你会认为，拖延是每个人身上都会有的小毛病，有些人会对这总也改不掉的习惯抱有些许懊恼，有些人会为在最后一秒钟的灵感迸发沾沾自喜，而这似乎都是生活的常态。

但是，当你愿意去深入了解这一行为的时候，你会在网上发现很多因拖延而痛苦不堪的网友们。在某网站上有一个名为“我们都是拖延症”的小组，小组成员用文字宣泄着拖延带给他们的痛苦、悲伤、忏悔、无助以及绝望——“拖延症，我想流泪”，“真的没有救了吗？”诸如此类；更让人惊讶的是，小组成员以每天30人的速度在递增。在仔细阅读了很多人的帖子后，你会发现，组内的发言很多都是个人经历的列举，并没有太多专业书籍以及专业人士的指导。

即使目前的你并没有因为拖延而产生如此的困扰，但你一定也想知道，拖延这种行为背后究竟有着怎样的心理奥秘？为什么拖延会给我们的生活、学习带来如此多的困扰呢？

其实，随着整个社会、各个行业运转速度的加快，拖延问题的严重性以及解决这个问题的紧迫性日益凸显。焦虑，拖延，更焦虑，再拖延，每一种行为的背后，都有着深刻的心理根源，也只有了解这些根源以后，才能反过来控制拖延行为的发生。而目前的现状却是：国内外的相关书籍相对较少，国内的研究几乎没有。在这本《拖延心理学》中，两位25年以来一直潜心研究拖延的美国心理学专家，为你联袂奉上一本25年来国外畅销的心理学专著，对于在不同程度上都有着拖延行为的我们来说，是幸运，是福音，也是解读拖延心理、战胜拖延顽症的强大武器。



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

## 一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

### 一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

### 二 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

**1. 引进图书：**引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，这其中包括三小类：

**a) 教科书：**这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



**b) 专业书：**这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



**c) 大众书：**这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

**2. 本土图书：**本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



**a) “著”作：**这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

**b) “编著”图书：**这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

## 七 阅读的收益

**阅读图书最大的收益，**来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和**生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



一顿麦当劳

工资的晋级



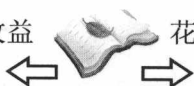
一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

收益



花费

一本书

## ●●●对《拖延心理学》的赞誉●●●

“想要向拖延的恶习开刀？两位加利福尼亚心理学家在她们治疗拖延者的实践中精准地捕捉到了拖延的根本原因。”

——《今日美国》

“什么原因导致人们拖延，有哪几种不同的拖延风格？本书对以上问题做了精彩的探索。”

——《健身》

“博克和袁两位博士通过本书让拖延者学会如何减轻拖延后，拖延者的自我感觉有了明显提升，除了更佳的表现和更好地享受生活之外，他们还对自己有了更多的了解。”

——《纽约时报》

“拖延对生活的每一面几乎都有着致命的影响，博克和袁为这些习惯拖延的人提供了希望。”

——《波士顿先锋报》

“《拖延心理学》的基本信息是：迟缓习性既非恶习，也非品行问题，而是由恐惧引起的一种心理综合症。”

——《美国新闻与世界报道》

“本书以热情的风格写就，甚至还带点幽默色彩，但是观点十分鲜明……博克和袁并没有在阐述治疗方法上有所拖延，他们所提供的治疗方法在其临床实践中是极为成功的。”

——《檀香山星报》

“博克和袁没有将拖延仅仅看成是懒惰。对有些人而言，拖延更接近于一种心理障碍，拉住了他们做事的后腿。”

——《圣荷西信使报》

“如果拖延对你的生活大搞破坏……很幸运地，在《拖延心理学》一书中有你所需要的解决方案。”

——《奥克兰导报》

“对拖延的近距离审视……最为有用的部分是作者对打破拖延恶习的忠告……这本富有生气的好书使时间浪费者和任务逃避者走上了一条自我提升的大道。”

——《出版周刊》

“对拖延的一个很好的综述……作者提供的建议不掺水分，极为有用……并且对如何处理一个人生活的拖延患者给出了实用的建议。”

——《图书馆杂志》

“我们为什么会寻找借口并延误做事？博克和袁为我们解释了其来龙去脉，并告诉我们如何停止拖延。”

——《时尚商务》

“想要停止拖延，做事更有效率？马上读本书！”

——《职场女性》

## 推荐序 ● ● ● ●

李孟潮，资深心理医生 个体执业

在本书之前，中文图书中唯一一本有关拖延的心理自助书是《战胜惰性》，由美国人埃利斯和诺斯写成，1988年由学苑出版社出版。《战胜惰性》从此以后消失于漫漫书海，以至于每次我推荐来访者阅读这本书的时候，都要告诉他们，到老一点的图书馆找找。但愿《拖延心理学》的命运会好很多，多年以后，当再有拖延的来访者需要这本书的时候，他仍然可以很快地买到一本。

实际上，这本书在美国也是25年一直这么卖着，每年都有一些人去买，不多也不少。

在美国，心理类图书成了一个专门的种类，这和美国心理医生的专业性以及出版界的专业性分不开的。

先说说心理医生的专业性。

本书的作者简·博克（Jane B. Burka）和莱诺拉·袁（Lenora M. Yuen），在美国被称为流行心理医生（popular psychiatrist），也就是说，他们的主要工作是上电视、电台做节目，在各地召开工作坊、做演讲，写作科普书籍，宣传心理治疗的基本理论和基本技能，以临床工作室为辅。

而《战胜惰性》的作者埃利斯，是理性情绪疗法的创始人，他是临床心理医生，主要工作和我一样，每天接待6~10个来访者，偶尔讲课也是讲给心理治疗师听的，写书也是业余为之。在中国，虽然心理治疗界还在形成的过程中，可是也已经有流行心理医生和临床心理医生的分野了。

其实大家一个做科普，一个做临床，本来是相辅相成的，可是经常听到做临床的看不起做科普的，认为做科普的没本事，忽悠人，是这样吗？

《拖延心理学》和《战胜惰性》都是有关拖延的，哪一本写得更优秀一点呢？

显然，是《拖延心理学》。

在《拖延心理学》中，作者们从拖延字源学开始，探索了拖延显现的认知心理学、精神分析学、社会心理学、神经生物学等各方面的原因，还给出了详细的指导改善方案，而且作者的很多说法做法都不是信口开河，而是有科学研究依据的，作者还不断地增加有关拖延最近的科研成果。

这样抓住一点深入下去的科普自助书籍，别说来访者们应该人手一本。就是心理医生，也应该买来看看。毕竟，不是每个心理医生都有那么多时间，去数据库里查找一篇篇有关拖延的文献，再总结出这些方法来的。

《拖延心理学》能够成功，就在于两位作者能够一心不乱，二十几年磨一剑，只是盯住拖延这个主题，写书、做演讲、做培训、做治疗。结果人家成了拖延问题的专卖店。

反观当下，我们是否应该警示自己，不管要做流行心理医生，还是临床心理医生，都要做的“专业”一点。我们很多心理医生，写书的时候好像恨不得一本书把 50 亿人所有的心理障碍一次性解决，做临床的时候好像恨不得天下所有心理障碍患者无分男女老少都来找自己做心理治疗。

唉！就像一位名人所言——“世界如此美好，我却如此浮躁，这样不好，这样不好。”

而且，流行心理医生，很多时候都是资深临床心理医生，转型过去做的。

一个流行心理医生，要专业过硬，要深入浅出，更要能挺住同行的嫉妒，不容易做的。

再说说出版界的专业性。

《拖延心理学》是个金蛋，可是人家出版界为孵化这本书花了 25 年。有没有人想过，畅销书出版的秘诀就是——坚持、希望和爱。听起来有点像《圣经》，恰好，《圣经》就是世界上最畅销的书。

# 目录 CONTENTS

---

## 序言

### 第一部分 拖延 vs 行为

- 第1章 质疑拖延：是可恶的坏习惯还是应得的报应 / 8
- 第2章 审问拖延：被架在审判席上的失败恐惧症 / 19
- 第3章 对话拖延：拖延你好，成功再见 / 30

### 第二部分 拖延 vs 心理

- 第4章 挣扎中的拖延者：成为战败者怎么办 / 44
- 第5章 心理舒适区：对亲近与疏远的恐惧 / 57
- 第6章 拖延时钟：你知道现在几点吗 / 64

### 第三部分 拖延 vs 大脑

- 第7章 世界上存在“拖延基因”吗 / 80
- 第8章 如何打造大脑的全局领导力 / 91
- 第9章 你是怎样变成一个拖延者的 / 104
- 第10章 拖延行为模式的法庭大调查 / 121

### 第四部分 拖延 vs 征服之战

- 第11章 作战前传：拖延大盘点 / 143
- 第12章 作战武器：明确的目标与可行性的计划 / 155
- 第13章 作战方法A：学会怎样判断时间 / 170
- 第14章 作战方法B：学会“接受”和“拒绝” / 186
- 第15章 作战方法C：利用你的身体减轻拖延 / 196

### 第五部分 拖延 vs 建议

- 第16章 对患有注意力缺失紊乱和执行功能障碍拖延者的一些建议 / 204

第 17 章 巧妙应对造成拖延的文化压力 / 211

第 18 章 聪明摆脱被动拖延的怪圈 / 219

后 记 / 231

附录一 拖延研究 25 年 / 232

附录二 拖延处理技巧汇编 / 243

译者后记 / 246

## 序言 ● ● ●

写书的人往往被认为对他们的写作倾向有着非常深入的了解。确实，我们对拖延心理的了解可以说是彻头彻尾的：我们两个都知道对方的那些丑事，我们都经历过许多通宵开夜车的日子，也曾为写博士论文而挣扎了多年，经常要缴纳税收滞纳金，并常常为自己的拖延而编造种种故事情节（最为极端的例子是说自己家里死了人）。

除了我们两个人对此的个人亲身经验之外，我们也有多年与拖延心理打交道的职业经历。当我们还是加利福尼亚大学伯克利分校的咨询中心成员的时候，我们从1979年开始就为学生拖延者创设了据我们所知的第一个团体治疗课程。在我们的拖延者团体中，我们看到一些拖延的模式和倾向一再地呈现出来。虽然每个人的情况不同，但是其中还是有很多引人注目的共性。举个例子来说，我们原计划在周一上午九点开始我们一周的团体治疗课程，结果我们发现这根本不现实——在十点之前没有一个人出现在现场！

当我们向公众开设拖延工作坊的时候，我们再次遭遇到了这个拖延怪兽。我们差点提前一周取消我们的第一个工作坊，因为在预订的时间内没有几个人报名。结果，几乎2/3的人是在截止时间的最后一分钟报了名，我们不得不搬到一个更大的房间里才能容纳下这么多的人。

30年来，我们在心理治疗和心理分析的私人诊所内也处理了很多个案，很多人因为常年拖延而积重难返，这让我们有机会在更深的层次上探索这个问题。我们感到幸运的是，患者们都勇于向我们敞开心扉，这

使我们的研究工作从中受益良多。

所有这些经验都再次坚定了我们的想法：拖延从根本上来说并不是一个时间管理方面的问题，也不是一个道德问题，而是一个复杂的心理问题。根本而言，拖延的问题是一个人跟自身如何相处的问题，它反映的是一个人在自尊上的问题。在我们的第一本书里，我们将它看做是一个人自我价值感方面的问题。我们强调，自我价值感是以一种自我接受的能力为基础的，其中包括接受我们的生理状况，接受我们的历史，接受我们的环境，以及接受我们作为人的诸多局限性。

那么，为什么在 25 年之后我们决定修订这本书呢？我们想将拖延问题放在当今文化的背景下加以考察，并在对拖延的原有认知上增补一些新的视角。除了对这个问题更深入的心理学认识之外，我们还有来自其他领域的一些资讯，比如神经科学和行为经济学，这些都有助于更好地理解拖延问题。

25 年前，对拖延的研究几乎是空白，但是现在已经有很多研究找到了拖延形成的原因。2007 年，卡尔加里大学（University of Calgary）的心理学家皮尔斯·斯蒂尔（Piers Steel）发表了一篇评论，对将近 800 项拖延研究成果进行了总结，其中包括我们在 1983 年出版的书，在他的评论中这本书是最早被提到的研究成果之一。斯蒂尔最终找出了四个拖延最可能的成因——对成功信心不足，讨厌被人委派任务，注意力分散和易冲动，目标和酬劳太过遥远。我们很高兴地看到这些研究和发现有力地支持了我们的临床观察和总结，但是我们同时也认为还有很多其他东西被这一类研究所忽视了。

自从本书第一版面世以来，这个世界已经发生了巨大的变化。在 20 世纪 80 年代早期，大众根本无缘接触到互联网，那时候个人电脑也没有普及。我们写作的时候是用铅笔写在本子上，然后将我们的手稿在 IBM 的电动打字机上打印出来，我们俩人还要见面交换各自写的章节。为了将我们的稿子隔天就交到出版商那里，我们经常不得不在下午六点之前冲到联邦快递那里（如果我们错过了这个时间，我们还有一个选择就是在八点之前直接送到机场）。如今，电脑已经成了我们的纸和笔，同时也成了我们的图书馆和邮件递送者。

在那个时候，没有黑莓（国外一种以收发电子邮件为特色的手机），没有 PDA（掌上电脑），没有手机，更没有苹果手机（iPhone）。技术进

步现在可以让我们每周工作7天，每天工作24小时，但是它也会引诱我们每周7天、每天24小时地拖延着时间！不管你身处何时何地，也不管你是在工作还是在家里，我们都可以在网络冲浪中数小时地迷失自己——阅读新闻，不停地搜索，摆弄博客，观看比赛，沉迷于虚拟的度假和色情之中。在网络上总有适合你的东西。

事实上，网络越来越成了人们不愿意做事的罪魁祸首，这种趋势正在不断地蔓延。如今，信息已经是铺天盖地、无所不在。过多的信息让我们无所适从。太多的信息，太多的决定，太多的选择——信息的泛滥让我们很多人陷入了拖延的泥沼之中。

在我们写书的今天，我们看到拖延比我们曾经设想的要更为复杂——它不仅仅是个人心理、行为和情绪上的问题，它还涉及了社会、文化及技术走向，生物和神经取向，以及全体人种的去向。因此，我们将以更为慎重的态度来对待拖延的全部复杂性。

在写作这本书的时候，就像在25年前一样，我们相信，要让拖延之手从你的生活中松开，既需要理解其运作原理，还需要找到应对措施，采取相应的行动。你或许意识到了拖延是怎样耽误了你，但是我们觉得，你或许并不了解拖延为你带来了怎样的潜在好处，所以，直到你看清楚拖延是如何服务于你的之前，就像做其他事情一样，你还是会一再推迟实践我们为你介绍的应对技巧。如果你没有理解自己为什么要拖延，所有这些实用的技巧对你都不会有什么帮助。同样地，在你看穿了自己的老底，完全地理解了自己拖延成因的情况下，如果你不付诸行动，你依然不会有所进步。（阅读应对拖延的技巧或许是很有趣的一件事，但是阅读不能代替行动。）所以，找到怎样采取行动的好办法是至关重要的。

在这本书的第一部分中，我们对产生拖延的形形色色的根源进行了追溯；在第二部分中，我们给出了一些帮助你采取行动的建议。我们的目标并不是消除拖延。很多时候对一些事情弃之不理反而对你最为有利；相反，我们希望这本书能够让你更加接受自己，由你自己来掌握取舍和得失。我们希望我们的读者对自己的人性抱着宽容乐观的态度，接受自己的优点和弱点，能够与自己像老朋友一样和谐相处，通过这样的心态来减缓拖延的惯性。我们并不建议你放弃雄心壮志和对卓越的追求，也不是劝说你逃避全新的挑战。但是在我们将梦想付诸行动的时候，伴随着内心冲突而来的，像恐惧、羞耻、担忧以及自我憎恶这样的情绪都是

我们应该摒弃的。

我们不再像以往那样拖延。虽然莱诺拉每年还是要申请传真分机，但是这不过是一件计划中的事情，不是什么心理恐慌的匆忙之举。虽然简花了五个月的时间才将她的掌上电脑拿出包装盒，但是她现在在面对大部分事务的时候都做到了及早处理。还有，虽然我们的第一本书的完成比出版商给我们的最后期限超出了两年时间，但是这一次我们只需要四周的延缓时间！我们能够证明改变是可能的，虽然我们也知道这并不容易。

在这本书中，我们希望陪伴你面对拖延的挑战，学会接受，学会行动，让自己的心理更为成熟。我们曾经就是这样陪伴着很多人穿越了他们的拖延心理。出于保密的考虑，我们将所有人的姓名以及一些相关信息都做了改头换面；我们在书中所描述到的拖延者往往是我们所了解的几个人的一个综合体。我们希望，你在分享他们故事的同时，能够更好地理解你自己的处境。正是在对你自己生活处境的审视中，你才能发现你的拖延存在的真实背景。我们相信这一点是相当关键的，因为，当我们按照自己真实的样子而不是按照自己希望的样子来接受自己的时候，我们才能以最有利于我们的方式来采取行动，而不是生活在拖延的无边阴影之下。

## 目录

第一章 拖延的真相 / 1  
一、拖延的真相 / 1  
二、拖延的真相 / 1  
三、拖延的真相 / 1  
四、拖延的真相 / 1  
五、拖延的真相 / 1  
六、拖延的真相 / 1  
七、拖延的真相 / 1  
八、拖延的真相 / 1  
九、拖延的真相 / 1  
十、拖延的真相 / 1

第二章 拖延的真相 / 1  
一、拖延的真相 / 1  
二、拖延的真相 / 1  
三、拖延的真相 / 1  
四、拖延的真相 / 1  
五、拖延的真相 / 1  
六、拖延的真相 / 1  
七、拖延的真相 / 1  
八、拖延的真相 / 1  
九、拖延的真相 / 1  
十、拖延的真相 / 1

第三章 拖延的真相 / 1  
一、拖延的真相 / 1  
二、拖延的真相 / 1  
三、拖延的真相 / 1  
四、拖延的真相 / 1  
五、拖延的真相 / 1  
六、拖延的真相 / 1  
七、拖延的真相 / 1  
八、拖延的真相 / 1  
九、拖延的真相 / 1  
十、拖延的真相 / 1

第四章 拖延的真相 / 1  
一、拖延的真相 / 1  
二、拖延的真相 / 1  
三、拖延的真相 / 1  
四、拖延的真相 / 1  
五、拖延的真相 / 1  
六、拖延的真相 / 1  
七、拖延的真相 / 1  
八、拖延的真相 / 1  
九、拖延的真相 / 1  
十、拖延的真相 / 1

第五章 拖延的真相 / 1  
一、拖延的真相 / 1  
二、拖延的真相 / 1  
三、拖延的真相 / 1  
四、拖延的真相 / 1  
五、拖延的真相 / 1  
六、拖延的真相 / 1  
七、拖延的真相 / 1  
八、拖延的真相 / 1  
九、拖延的真相 / 1  
十、拖延的真相 / 1

第六章 拖延的真相 / 1  
一、拖延的真相 / 1  
二、拖延的真相 / 1  
三、拖延的真相 / 1  
四、拖延的真相 / 1  
五、拖延的真相 / 1  
六、拖延的真相 / 1  
七、拖延的真相 / 1  
八、拖延的真相 / 1  
九、拖延的真相 / 1  
十、拖延的真相 / 1

# 第一部分 拖延 vs 行为