

别让**拖延** 害了你

戒了吧,拖延症


追求一种让人欣赏的生活态度
一本不靠励志靠方法的书

高佑◎著

~~Delay~~
Do it

“懒癌”患者总是这样想：“先放一下，待会儿再行动。”
拖延症并不是一种病，它的核心问题是糟糕的自制力。

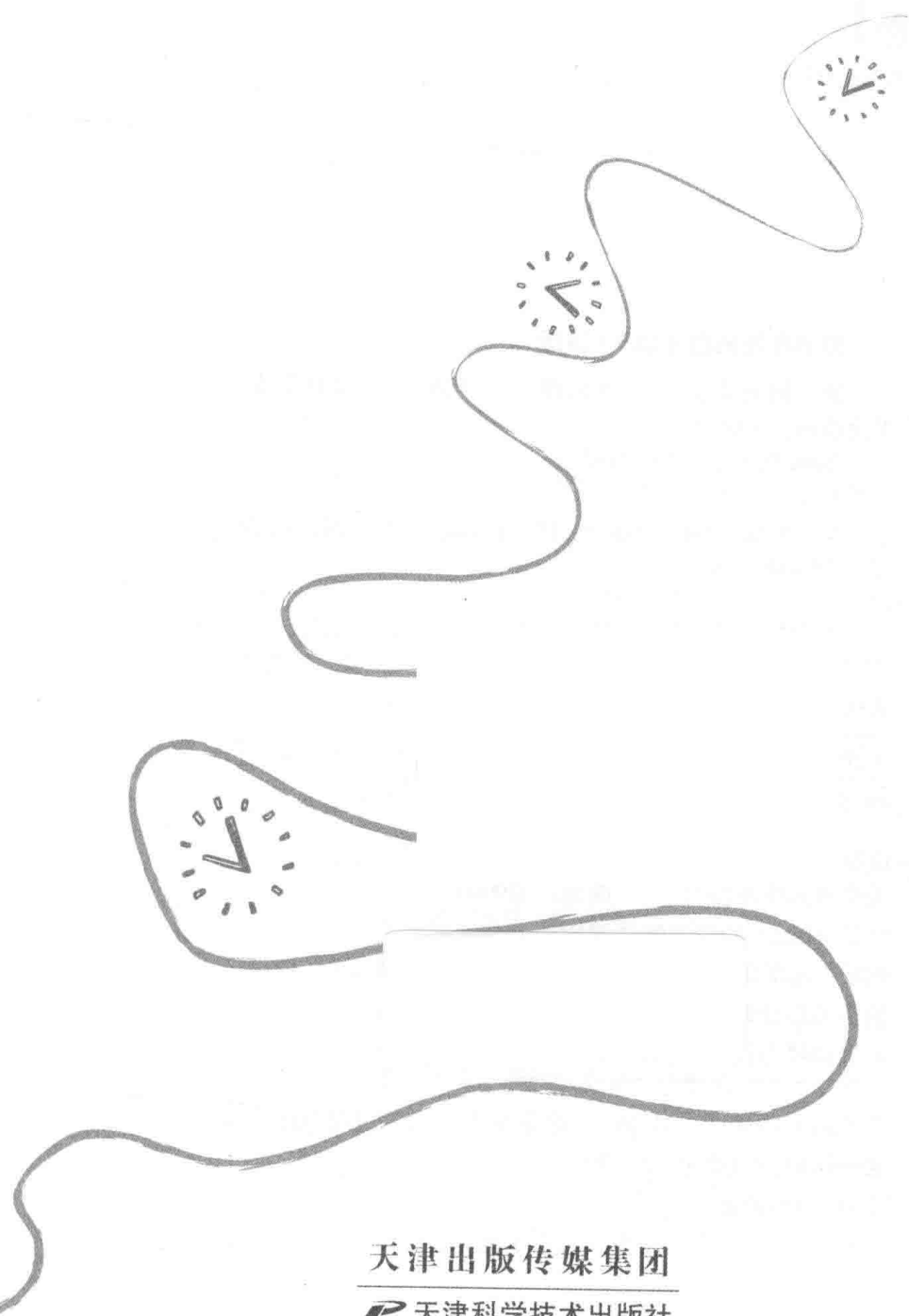
天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社


别让拖延害了你

戒了吧,拖延症

高佑◎著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让拖延害了你 / 高佑著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2016. 5


ISBN 978-7-5576-1165-1

I. ①别… II. ①高… 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116372号

责任编辑: 方 艳

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话 (022) 23332695 (编辑部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

开本 670 × 950 1/16 印张 14.5 字数 182 000

2016年6月第1版第1次印刷

定价: 35.00元



目录
CONTENTS

1 认清拖延的真面目 ——无处不在的时间吞噬者

- 一种强悍至极的「本能」 …… 002
- 明天只存在于我们心中 …… 005
- 拖延——职场中的慢性自杀 …… 008
- 拖延的六种行为「效应」 …… 011
- 对号入座 你属于哪种拖延类型 …… 014

2 可怕的拖延者界 ——拖延到底害你有多深

- 拖延症拥有巨大的负能量 …… 018
- 精神方面：情绪低落，身心俱疲 …… 021
- 事业方面：缺乏热情，一生平庸 …… 023
- 心灵方面：恐惧失败，丧失动力 …… 026
- 不知不觉患上强迫症 …… 029
- 不思进取，成为职场「橡皮人」 …… 032
- 对号入座 你是不是职场「橡皮人」 …… 035

3 拖延就是这样无孔不入 ——你是怎么变成“拖拉斯基”的

- 近墨者黑和近朱者赤 …… 038
- 被「拖」击中，只因缺乏自我约束力 …… 041
- 因不好意思说「不」而拖延 …… 043
- 为了让失败、成功更「远些」 …… 046
- 对安全和舒适的渴求 …… 050
- 选择何其难：患上选择障碍症 …… 054
- 因为宽容，所以拖延 …… 058
- 对号入座 你中了拖延的病毒了吗 …… 061

5 战胜拖延的第一步 ——积极行动起来，别犯懒

- 利用「期望效应」让自己动起来 …… 084
- 主动走出「思维舒适区」 …… 087
- 时刻提醒自己，思维别犯懒 …… 090
- 主动挑战不可能完成的事 …… 093
- 找到最紧迫的事并立即去做 …… 096
- 积极行动的前提之一——适当运动 …… 098
- 对号入座 你是否患有社交恐惧症 …… 100

4 从拖延的误区中走出来 ——完美不靠谱，别让完美拖住你

- 完美不存在，学会拒绝它 …… 064
- 那些拖你进拖延深渊的完美信念 …… 066
- 接受不完美等于延长生命 …… 070
- 要尽善尽美，还是要尽心尽力 …… 073
- 犯错是难免的，别因怕犯错而拖延 …… 076
- 完美同样裹足，一定要走出来 …… 078
- 对号入座 你是纯粹的完美主义者吗 …… 081

6 马上行动是战胜拖延的根本

——想好就做，才能让自己做事高效

- 没有「待办事项」，把「待办」变「必办」 …… 104
- 想法加上感觉就可以开始 …… 107
- 绝不在完成任务前吃掉糖果 …… 110
- 只有投入，思想才能燃烧 …… 113
- 借口无利，甩掉拖延的借口 …… 116
- 不要等到时机成熟再去 …… 120
- 高效行动的前提——提高决策能力 …… 123
- 不因挫折影响后面的行动 …… 126
- 摒弃抱怨，用行动去改变 …… 129
- 对号入座 拖延「信条」你占了几条 …… 132

7 制定量化目标不拖延

——让目标决定行程，才能快速前进

- 制定明确、清晰的奋斗目标 …… 136
- 确定好目标后要坚持不懈 …… 140
- 排除干扰使前进之路顺畅 …… 144
- 量化目标，设定最后期限 …… 147
- 将长远目标合理拆分 …… 151
- 让计划为目标准确导航 …… 155
- 制订有效的工作计划去实现目标 …… 159
- 将目标分类去做，避免拖延 …… 162
- 对号入座 你是否有「自我否定」的职业倦怠症 …… 165

8 珍视时间，避免无限拖延

——强化时间管理，终结拖延恶习

- 学会有效管理时间 …… 168
- 找到自己的高效率工作时间 …… 172
- 学会精确计算时间 …… 176
- 充分利用碎片化时间 …… 179
- 将你拖进拖延泥潭的『时间陷阱』 …… 183
- 对号入座 你属于滥用时间管理的人吗 …… 187

后记

恰到好处地拖延也无害 …… 219

9 别让拖延越来越猖狂

——增强自身，打造超级自控力

- 强大内心，培养积极的自我意识 …… 190
- 收回注意力，集中精力做事 …… 193
- 掌控情绪，学会自我控制 …… 197
- 学会自我激励，打造强悍意志力 …… 199
- 战胜对孤寂的恐惧，学会独立行走 …… 202
- 用逆向思维战胜拖延恶习 …… 205
- 懂得变通，不钻牛角尖 …… 208
- 发挥自我暗示的督促作用 …… 210
- 对抗负面情绪，打造超级意志力 …… 213
- 对号入座 你的拖延也来自焦虑吗 …… 216

认清拖延的真面目

——无处不在的时间吞噬者



不要以为你有的是时间，殊不知，无处不在的拖延正在悄悄吞噬你的时间。即使你发现了它的存在，也未必能让它消失得无影无踪。你能做到一时让它消失不见，但它还会卷土重来，防不胜防。可以说，它从来就没有真正消失过，也未曾远离过。让我们来看看它是怎样的一尊“魔神”吧。

一种强悍至极的“本能”

拖延是指在开始或完成一项活动时实施有目的的推迟，使目标任务在最后期限内无法完成，甚至目标任务在最后期限内才刚刚启动。

释义虽然简单，但是不代表内涵简单。从心理学来看，拖延是一种强悍至极的“本能”。对它产生的根源，科学家和心理学家进行了长期的研究，结果发现，拖延的产生与大脑前额叶皮层的功能有关。这个脑区负责大脑的执行功能，比如计划、冲动的控制和注意力，还能起到过滤器的作用，降低来自其他脑区分散注意力的刺激。如果大脑前额叶皮层受到了损伤或者活动性降低，就会导致过滤纷杂刺激的能力降低，进而使处理任务的组织能力降低。

细细分析，这个科学研究发现意味着什么？似乎意味着拖延近乎人的一种“本能”，鲜明的特点是：很容易产生，但是不容易去除。大脑的前额叶皮层受损或者活动性降低，就会使人处理任务的组织能力降低，这就给拖延的产生奠定了强有力的基础和良机。看看下面的情况是否与拖延的产生有紧密的关联。

(1) 太忙了。因为“太忙”了，所以一直拖着工作不做。如果是这样，那么过多要做的事情是不是导致了大脑前额叶皮层的敏感性和活动性降低，进而导致人处理事情的能力降低，并进一步导致了拖延的发

生？结论是：这种情绪是完全有可能发生的。

（2）强烈的对峙意志。有的人不喜欢做事被人催，越是有人催，他的内心越会产生强烈的对峙意识，会下意识地做出反应：你越催我，我越不做。

（3）低落的评估。每次任务的完成都没有让自己满意，久而久之就失去了自信，进而对自我的评估也越来越低。下次做事也就不那么积极了，因为反正结果都不会让人满意。

（4）对抗压力的需要。由于一直以来承受的压力都很大，因此就将要做的事情一直拖下来，否则压力会更大。

（5）操纵别人的快感。之所以拖延，是因为别人都很着急地催他，会让他产生一种操纵别人的快感。一些人很享受这种感觉，于是拖延自然而然地发生了。

（6）破罐子破摔。别人都会做，只有自己不会做，只怪自己无能，不如别人。那么没有办法，索性破罐子破摔，反正怎么努力都没用，不如让自己舒服一些。拖延也就毫无悬念地产生了。

实际上，上述这几条都是拖延产生的诱因。这些诱因都是从内而外自主、自发产生的，和人的“本能”很合拍。既然与本能扯上了关系，那么想要改变就自然不是那么容易的。

“我不能说我是个意志力很弱的人，但每次打开跑步机决心锻炼减肥时，我都觉得应该先弹一会儿琴。打开琴，我又觉得光弹琴不如看名家演奏更有价值，于是我又打开电脑。在电脑上杂七杂八看了一通之后，我才想起来我要干什么。可这时我的脑子被弄得昏昏胀胀的，于是我关上电脑，来到厨房给自己弄点儿吃的。吃完之后，我又觉得有必要先睡上一觉，于是我来到卧室睡了一觉。醒来后，我又一次重复了上面的事情。”



这是一位深陷拖延泥潭者的描述。从她的描述中可以发现，拖延的习惯在她身上已经根深蒂固，似乎成了她生活中“不可或缺”的一部分。实际上，不仅普通人深受拖延的侵扰，苦不堪言，而且很多名人也深有体会。大画家达·芬奇无法抗拒拖延，致使未完成的画稿占到他作品总数的三分之二；大作家雨果为了克服拖延症，强令自己赤身裸体地写作，让自己无法外出，不受外界干扰，以保证完成工作。

拖延就是这样“霸道”，容易产生，却很难清除；可以随时随地降临，却久久不愿离去。很少人对此有免疫力，只有那些精神力量和行动力很强的人，才可以“幸免于拖”。

明天只存在于我们心中

美国著名政治家、科学家富兰克林曾说过一句关于时间的名言：“如果有什么需要明天做的事，最好现在就开始。”话语言简意赅，意思是要求我们做事要立足现在，不要拖延。

思婷是个爱画画的女孩，这种爱好曾让她一度立志成为一名油画家。上高中的时候，她想报个油画培训班专门学习油画知识，可是，当时同学们都在为考大学而拼命地学习，每天都是教室、食堂、宿舍“三点一线”。这使得平时不那么努力学习的思婷也跟着紧张起来，学油画的事情也因此被搁置了。当偶尔打开油画册子翻看时，思婷却静不下心来仔细思考。于是，她这样对自己说道：“明天再说吧！”

高考终于结束了，思婷考入了省内一所名牌大学。进入大学后，先军训半年，然后开始了忙碌而紧张的课程。思婷又想起了喜爱的油画。她想去学油画，但是又觉得时间很紧张，每周都有忙碌的功课，还有各种社团活动，稍有一些空闲，她又想走出校园去逛街。于是学油画的事再一次被搁置了起来。

在这种看似不可调和的矛盾中，思婷的大学生活结束了。毕业后，思婷开始找工作，终于找到了一个还算满意的工作。接着是入职培训，然后



正式上岗。

在工作中，思婷一步步战战兢兢地走下去。每当想起学油画的愿望时，她看看眼前一堆还没完成的工作，先是无奈地叹口气，然后说：“明天再说吧。”晚上躺在床上，她就想着明天一定要抽出时间报个油画培训班，从头学起。可是，第二天总是有各种各样的事情要做，就这样十几年过去了，思婷还没能开始她的油画学习。

思婷的梦想在拖延中破灭了。她就如同那个不停叫着“好冷啊，好冷啊，明天就搭窝”的寒号鸟一样喜欢拖延。人和鸟的结局大同小异：人的梦想破灭，鸟的躯体被冻僵。

一些拖延者喜欢抱着“今天就这样了，有事明天再做”的心态，在这种情况下，明天对他们来说就是心中所期待的未来。他们对明天充满了期待，充满了美好的想象。“万事待明日”是拖延症患者们普遍存在的一种思维倾向，在这些拖延者眼中，明天就是一种幻想，一段可以充满遐想的时光，缥缈无形却美丽动人，就如地平线那样，永远在前方，却无限美好。

古希腊哲学家赫拉克利特曾说：“人不能两次踏入同一条河流，因为无论是这条河还是这个人都已经不同了。”我们梦想中的明天很快就会来到，而在到来的时候“明天”将变成“今天”，“明天”过后还有“明天”，因此在这个今天再盼望明天，那这样的明天将永远都不会到来。昨天的一切都已经属于过去，都已经成为身后的风景，而明天的一切尚未到来，还只是未知数。聪明的人会聚精会神地关注今天，把手头的事情全心全意地做好。

“不珍惜今天的人，没有明天。”的确如此。我们只有现在，只有当下，每时每刻都生活在现在，生活在当下，而不是明天。“明天”只

不过是喜欢拖延的人创造出来麻痹世人和自我安慰的词语。它只存在于我们心中。

大音乐家贝多芬曾说：“你没有学习到一些有用事物的日子，都白白浪费掉了。没有比光阴更贵重、更有价值的东西了，所以千万不要把你今天应做的事情拖延到明天去做。”

拖延的人以为明天很美好，明天总会比今天更好，但实际上，他们也清楚明天不一定会发生什么事，可能还不如今天呢。把事情推到明天去做，是一种逃避行为。结果往往是这样：随着截止日期的临近，明天可能会比今天更焦虑，会经受更多的折磨，而且越是拖延，最后越是狼狈。

明天不再，期待明天的行为会无情地吞噬我们的时间，让我们一步步走向失败和衰老。

最后，让我们朗诵那首脍炙人口的《明日歌》吧！

明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

世人若被明日累，春去秋来老将至。

朝看水东流，暮看日西坠。

百年明日能几何？请君听我明日歌。



拖延——职场中的慢性自杀

在职场中，拖延是一种十分普遍的现象，可以说随处可见。拖延是职场中的一种慢性自杀，它每时每刻都在消耗拖延者的热情、能力，乃至宝贵的生命。

凌婷静是一家出版机构的办公室文员，她做这个工作已经三年多了，每天的工作模式差不多已经公式化了。周一到周五，每天早上9点，凌婷静准时打卡上班，先是把自己办公的地方简单清理一下，然后拿起水杯去茶水间倒水。如果在那里遇见熟识的同事就畅聊一番，聊的内容五花八门，但几乎与工作没有什么关系。回到自己的位置，打开电脑，看看有没有什么感兴趣的新闻。然后在QQ上与同事八卦一下。

很快就到吃午饭的时间了。吃饭时与同事们接着八卦。下午上班的时候，想起该做一份统计表了，于是着手去做。做了几行，发现缺少一些数据，于是就朝相关的同事要，要的时候也不免跟对方聊一番。使用要来的数据时，发现不符合要求，于是又将数据返给同事，让其补充完整。等待同事整理的时间，她又看起微信、淘宝和娱乐新闻，终于等到同事将完整的数据传过来，这时已经快下班了，于是只好将这个工作推到第二天再去做。

文中的凌婷婷是典型的职场拖延者，是万千职场拖延症的缩影。对工作的倦怠浪费了她大好的时光，她宝贵的时间、热情、能力在倦怠和拖延中泯灭。

一份有关“拖延症”的职场调查报告表明，将近90%的职场人士都是“拖延症”患者。另一份调查表明，86%的职场人士表明自己有“拖延症”，只有4%的职场人声称自己没有“拖延症”，而剩下的那部分人士则对此持犹豫不决的态度。

在“患病”程度方面，调查表明情况是不一样的，具体是：约50%的职场人通常要将工作拖延到最后一刻，不到最后，绝不“动手”；约13%的职场人是“不拖到领导再催，绝不完成”；约17%的职场人会将工作拖延一天左右；只有约19%的职场人通常将工作拖延一会儿。

在拖延症的发作频率方面，调查表明：约43%的职场人认为是经常性的，其中约31%的职场人坦诚相告他们的拖延是一直都在进行的；约8%的职场人相告他们的拖延最近发生的频率较高；只有约18%的职场人声称他们很少拖延或者偶尔拖延。

对拖延症一般都发生在哪些方面的调查情况是：约54%的职场人的拖延已经形成了习惯，所以他们无论在什么事上都会拖延；约35%的职场人只是一些琐事上拖延，而在大事上则会很快行动；约10%的职场人士则表示他们不但在小事上拖延，甚至在大事上，如重要报告、谈判会议等方面也会拖延。

很多人认为自己所从事的工作枯燥乏味，没有意思，于是对工作产生了倦怠感，相应地下意识开始拖延手里的工作，工作倦怠症由此养成。工作倦怠症也就是平时所说的职业倦怠。这种职业倦怠是工作中出现拖延现象的一个主要原因，是指个人由于工作的压力而产生的身心俱疲与耗竭的状态。鉴于行业性质的关系，职业倦怠最容易在服务行业出

现，后来逐渐扩展到其他行业。

正如上面所述，职业拖延情况很普遍，几乎每个人在工作中都或多或少存在拖延工作的情况，包括那些看上去勤奋努力、认真上进的人。

职场中的拖延害处非常大，它会慢慢腐蚀职场人的敬业精神、执行能力，甚至影响身体健康；它使人无法按时完成工作，不能受到嘉奖，无法升职加薪；它还会破坏团队协作和团结，影响同事之间和谐的关系。长期下去，拖延者会“中毒”至深，以至深陷其中无法自拔，最后断送自己的事业前程。