

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

挑战拖延症 / 战拖会著. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 3
ISBN 978-7-115-34936-1

I. ①挑… II. ①战… 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(2014)第041886号

内 容 提 要

“战拖会”首次出版原创作品。作为第一作者出版图书,“战拖会”首次与读者分享资深成员悲喜交加的战拖亲身体验,也是首次公开成立、成长与发展壮大背后的故事。本书邀请了“战拖会”的元老、活跃成员、时间管理专家、个人成长专家、心理咨询师等人倾情打造,有心得、随笔等,内容丰富,风格轻松,适合一切希望克服懒惰、拖延等不良习惯,以提高学习、工作效率和生活质量的人士阅读。

-
- ◆ 著 战拖会
责任编辑 赵娟
责任印制 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16 彩插: 2
印张: 14.5 2015年3月第1版
字数: 233千字 2015年3月河北第1次印刷
-

定价: 39.00元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

在这里，克服拖延

推荐序

拖延症是另一种天赋

我从2007年开始实践时间管理方法——GTD，到现在已经6年了。

8年间，我在GTDLife.com写了500多篇博文，还出了一本关于时间管理的书《小强升职记》，结识了很多实践时间管理的朋友。

尽管如此，我还是有拖延症！

我在西安创立了一个“木立方成长俱乐部”，每个月都会邀请三位嘉宾分享自己的人生故事，有点像TED的感觉。

有一次邀请的嘉宾是一位比较年长的老哥，40多岁，经历很有趣：

毕业后是专业IT人，写代码，做项目，做了十几年。有一次他生病了，朋友推荐了一位中医帮他调理，他病好之后就迷上中医，进而痴迷于中国传统文化。他2年后辞职了，在西安的近郊租了几亩地，做起了自然生态农场。

OK，摆在我面前的下一步行动是：打电话给这位老哥，邀请他在木立方俱乐部里演讲。

可结果是：我拖了8天才打出了这个电话，这就是我的“拖延症”。

我不知道大家有没有类似的感觉：某些事情完全不会拖延，某些事情又拖得很厉害？

例如，木立方活动的各项组织、流程设计、人员安排，都没问题，我行动力很强，唯独这件事情，拖了又拖。

这件事每天在 Todo List 里面，已经分解到不能再细致的地步，并且已经“红”了好久（超过了时间底线），看着它就像结婚后看见前女友一样，心情复杂。

于是我开始反思：

1. 在纸上写下所有比较容易拖延的事情；
2. 写出拖延的原因。

最终发现，它们都具有类似的特征：

我和权威人士沟通时有障碍（对象可能是比自己辈分高，或者社会地位高，或者我非常尊敬）。这是件很有趣的事情，难道是我管理时间的阿克琉斯之踵？

再继续往下分析我发现，哦，原来和自己的成长经历有关系（扯到童年了）。

小的时候父母对我要求很严格（爸爸是军人出身，母亲家教很好）：重视承诺，做事有条理；哪里拿的东西放回哪里去；礼貌待人。这些要求带来的另外一面就是让我和权威人士沟通的时候有点障碍。

想到这个地方，我就释然了。

对我来说，“时间管理”是一种天赋，“拖延症”是另一种天赋。

这种拖延的天赋让我学会爱自己：我放弃追求完美。这个在人多时候最沉默的家伙也是蛮可爱的。

这种拖延的天赋让我学会合作：知道自己对哪个部分不擅长，同时也就知道了自己擅长哪个部分，于是知道要找什么样的人合作。

这种拖延的天赋让我找到成长的方向：接纳自己并不是放弃修炼，只不过是着急。一次又一次的历练和觉察，享受那个成长的过程。

你发现自己的这种天赋了吗？

《小强升职记》作者 邹鑫

序

“拖延症”去哪儿了？

柳絮散尽，天蓝如洗，我在赶往出版社的路上，看路边绿树在大风中摇曳，遭逢了幸福感强烈的一刻。

我知道，我的“拖延症”已经好了。

而这，曾经被我看作不可能的任务。

7年前，豆瓣网的 fisheer 君，悄然创建了一个小组，叫做“我们都是拖延症”。

7年前，“北京女病人”庄雅婷老师说：“俺期待的只是病愈后那个神清气爽的时刻。”

想，神清气爽，应是如此。

由来只有新人笑

现在的每一天，我在睡前确定一个内心认可的起床时间。第二天早晨，按照纪元发明的“双闹钟起床法”，我听到第一个闹钟，就能醒来，去关掉第二个闹钟，洗漱，吃复合维生素，喝牛奶。

现在的每一天，我在到达办公室以后，心里带着期盼，打开电脑。因为 Doit.im 这货在等着我。足足半个小时，我都在琢磨哪些事情不用做，哪些事情别人做，哪些事情拆开做，哪些事情直接做，哪些事情今天做，哪些事情以后做。在外人眼里，这个过程也许纠结，在我这里，却像是开了凌波微步，在乱军之中穿梭自如。又像是统御千军万马，选出精锐，参与突袭行动。事实上，这种时刻我听的背景乐，常常是《魔兽争霸》里的原声。

现在的每一天，列在待办清单里的事情，基本都能完成。即使不能完成，也能对具体原因一

目了然。属于拖延的，会发现是违背了哪条戒律；不属于拖延的，会知道意外或限制出现在哪里。

现在的每一天，我在临睡前打开笔记软件，里边有编好格式的“战拖骑士团荣誉表”，打上9个钩。打完以后，罗列今天取得的成就。然后给自己一个评分。超过60分，就可以内心坦然地入睡。

最不可思议的是，有时晚上我盘点完成的事情，从数量上甚至不到计划的三分之一，却仍能给自己打个90分。真心诚意的90分。我不是没犯过嘀咕：“完成率”如此之低，是否真要给自己打高分？但仔细回顾这一天，我做的事情都是自己认可的，我绝大多数时间都在毫不懈怠地做事，不给自己打高分都不能忍。

这是一种安全感。

脚步坚实，内心充实。

因为这份安全感，因为确定了路途平坦，我于是可以抬头，看得更远。

于是看到在漫长的岁月里，我原以为早已湮灭的梦想。树的汁液蕴蓄在风中，我用工艺把它萃取出来，拓在纸上，看着它扩散开来，一层层铺展，就像我们一年年开疆扩土，就像树木深藏的年轮。这套审视内心的工艺，我把它叫做“梦想疆域图”。

有谁听到旧人哭

从前却完全不是这个样子，尤其是最严重的一段时间。

那时候，晚睡是因为没有勇气告别前一天，晚起是因为没有勇气开始新的一天。那时候，在计划表里堆了无数任务，每天结束时却看着任务不减反增。那时候，每天看到的事情，永远是自己没做的，而不是已经做完的。那时候很少有对自己满意的一天。那时候不愿去想长远的未来，一想到，就觉得心里发毛。

如果说现在是好几天观测到一次拖延，那以前就是一天能目击好几次拖延。

谁动得了你的拖延？

慢慢把拖延挤出领地的，是依次养成的新习惯。而让我彻底想通，领悟到自己已不再有“拖延症”的，是亚伦·卡尔的书。

亚伦·卡尔是“轻松戒烟法”的发明人，他写了一本神奇的书，叫《这书能让你戒烟》。书如其名，据说绝大多数烟民，只要是认真读完这本书，都默默掐掉了最后一支烟，从此彻底戒除。这本书，我最早是从知乎上了解到的。就是它，让我意识到自己再也不属于“拖延症”阵营了。

我读这书不是为了戒烟，我小学四年级就把烟戒掉了（或者说从未产生过烟瘾。那时抽了几口，发现烟的味道没那么好，就再也没抽过）。这书对我最大的启发，是让我意识到，为什么按照通常的方式，戒烟会那么困难；而认知的调节，又能产生何等巨大的力量。

为什么戒烟往往耗费大量意志力，还难以成功？为什么戒掉烟的人可能又会复吸？卡尔认为，根本原因在于抽烟者的心理。他们觉得抽烟有各种好处，而戒烟是他们的权利被剥夺了。比如有一部分人就觉得抽烟能让他们放松、开心、应对压力，而如果再也不能抽烟，他们不知道该如何应对未来的生活。从本质上来说，他们害怕戒烟成功。

“害怕成功”恰恰是一种典型的拖延。所以这一类的戒烟困难，也是一种拖延。

事实上，刚才那些，都是吸烟者的错觉。卡尔认为，是尼古丁成瘾和社会洗脑这两个原因，让抽烟者产生了错觉，扭曲了真相。抽烟者随着阅读，逐一反思各种借口之后，再也无法对烟提起兴趣，反而认清了抽烟是一件极其无聊的事情。于是，经过“最后一支烟”的仪式，再次体验过那种其实苦涩的味道，从此跟烟绝缘。

跟抽烟相比，拖延无疑更复杂，也更隐蔽。许多时候我们拖延的动作是下意识地开始的。我们可能很难让自己经历“最后一次拖延”，然后余生里再也不产生任何一次拖延行为。不过，卡尔的另一个说法非常值得参考。他说，当他自己接受完催眠疗法，然后抽最后一根烟之前，在心理上，他就已经不再是烟民了。因为他已经摆脱了“抽烟是享受，戒烟是痛苦”的错觉。

卡尔对“意志力戒烟法”和“减量戒烟法”嗤之以鼻。在他看来，这些方法不但成功率低，而且有心理上的副作用：它们暗示了戒烟是痛苦的事情，是需要动用意志力的。而那些是不折不扣的错觉。它们让戒烟者更深地陷入错觉，即使是坚持了三周，生理上摆脱了尼古丁的毒瘾，也很有可能在遇到压力时重新抽烟，或者是为了检验自己“是否真的戒掉了”，而愚蠢地复吸。

这跟战拖何其相似！许多人之所以反复拖延，甚至“拖着不去战拖”，正在于他们在下意识里认为，拖延对他们有益，而战拖在他们眼中反而成了洪水猛兽，成了逼迫自己，成了把自己基因变异成工作狂的危险。对战拖的理解有多错误，战起拖来，就有多困难。事实上，真性的拖延，没有半点好处。

意识到自己可以分辨真性拖延和假性拖延，意识到真性拖延不会再对我产生富有吸引力的幻觉时，我能确定，现在的我已经不是“拖延症”了。拖延行为也许无法根除，但“拖延症”的整体心态，连同它所承载的一切消极暗示和内心隐忧，可以一去不复返了。

我们为什么会拖延？

那么，为什么拖延如此普遍？为什么“拖延症”突然成为我们这个时代的热词呢？7年来，我们从各个角度阅读、讨论、思考、实践，在漫长的盲人摸象过程中，我们找到了解决办法，也探出了这个时代里，让拖延肆虐的几个元凶。

每一天，我们都要面临生命中多个领域的挑战：工作、家庭、健康、社交、学习、休闲、保障、兴趣……长大成人，我们被期望能处理好方方面面的事务，而其内容之复杂，远远超过了我们祖先在远古所面对的。对此，大部分人并未接受过系统训练，并未从心理和管理上做好准备。

面对快速变化的世界，我们经常需要调整进度，做出改动：或提前，或推迟。其中后果消极、无必要的推迟，我们称之为拖延。它本是一种常见现象，也能被自发调节，但在当代主流的文化暗示下，我们很容易把它当做问题、当做能力低下、当做个人缺少价值的表现，甚至当做不可饶恕的过错。由此产生的自责，看似能让我们避免拖延，却往往适得其反，我们的拖延被坏情绪加剧，进入恶性循环：拖延—坏情绪—更加拖延—更坏的情绪。

另外，我们置身其中的时代，遍布着拖延的温床：细分工让我们难以看到整体，难以从自己的工作中体验到成就感和吸引力；重结果、轻过程的评价与淘汰机制，让我们为成果患得患失，压力重重；许多任务需要漫长的周期，才能看到成效；网络更是带来致命一击，当我们逃避眼前任务的冲动时，它提供了最具吸引力的避难所：微博、微信、淘宝、游戏……

随着拖延愈演愈烈，许多人会发现，他们已经控制不了自己的毛病。拖延成为了典型

的习惯，带来无尽的痛苦。对此，国外心理学家和行为经济学家称之为“慢性拖延(chronic procrastination)”，或者叫“习惯性拖延”。国内网友则在听说这个词之前，就自发创造了一个民间戏称：“拖延症”。它不是诊断词汇，不是心理学术语，不是医学病症——可拖起来，实在要命。

一场“战拖勇士”的纸上聚会

豆瓣小组初建时，中文世界里针对“拖延”的专业资料，还少之又少。整整7年过去了，我们亲眼目睹“战拖”的知识和技能，从无到有，从少到多。无论是书，还是帖子，无论是翻译的，还是原创的。

你现在看到的这本书，就是战拖成功者的文章合集。我们并肩战斗，交流经验教训。我们耐心学习和思考，我们反复实践，我们把战拖变成了习惯，甚至变成了发挥创意的艺术。

这本书的作者里，有最早求助于咨询师的先行者“完美是个梦”，有社区内记载的第一个大幅度好转者“我要好起来”，有“差点写好遗嘱”却因战拖而峰回路转的“舒明月”，有可爱的战拖总教练“米露”，有戒网传奇人物、文笔优美的“青春满脸横肉”，有最早引入番茄工作法而拯救无数病友的“寒塘月色”，有翻译番茄工作法书籍资料造福众生的“大胖”，有传奇一般写完论文的“虫二”，有我们论坛的总版主“Sure”和“时光机”，有“战拖好声音”语音活动里那个人见人爱的主持人“莼光”，有曾经自诩为“重症拖侠”的敦韬，有心理咨询师“水空影”和李松蔚，有成功减掉近50斤肉的目标管理达人李长太，有“断舍离”整理专家袁春楠，有京城著名去处——星辰海真人图书馆的馆长“白小菜”，有资深培训师李参……

书中的各位作者，他们的拖延有轻有重，其中有些应邀分享经验的咨询师和讲师，更是罕有拖延。他们的战拖方法千差万别，职业和目标各异，甚至对拖延的理解程度（比如有没有理解到“真性拖延”的层面）也不尽相同。不过相同的是，这些发自肺腑的文字，记载了大家各自的宝贵经验和内心历程。在小组7周年之际，出版这样一本文集，给惺惺相惜的勇士们来一场“纸上party”，我感到由衷地开心，并对时间管理领域专业讲师张永锡、编辑赵娟，以及人民邮电出版社的各位同仁充满了感激之情。

不过，出版这本书，更重要的目的，还是让你有所收获。在冰天雪地里，先行者们踩出了几串脚印，只有后来的你，才能用实践，把脚印变成属于你的大道。愿这本由真实案例组成的书，能为你的“战拖”之路带来切实的启发。

我本身是 ADHD 型的人格，俗称多动症，优点是创造力强，缺点是极易分心和拖延。同时我又是自由职业者，没有固定的上下班时间，也没有人来监督。这种生活看起来很美，但亲历者都会立刻发现，这样会多么容易陷入拖延。

说性格，说职业，不是为了给拖延找理由，而是更清醒地面对不战拖的后果。更重要的是，我在起点如此低的条件下，都能摆脱“拖延症”，那你还有什么理由抱守那种错觉，还有什么理由说你的拖延是“绝症”呢？

假如有门课，能让你告别“拖延症”

把最后一块拼图补上以后，我意识到，也许可以开一门课，让你彻底告别“拖延症”了。

这个目标看起来不可能，但我们做到了。7年来我们也曾绝望过，只求“减量战拖”，但7年峰回路转的漫长探索，现在我们终于能让你——

彻底告别“拖延症”。

就像前边说的，战拖困难的根本原因，在于拖延者会把拖延当成享受，而把“战拖”当做无趣的苦差事。所以如果由我来设计这门课，一定会把“战拖”设计成一个游戏：

红色生命槽代表时间，蓝色法力槽代表精力。忙不完的事情，一件一件，永无止境，它们是向植物汹涌来袭的僵尸，是把城堡团团围住的怪兽。情势危急，召唤英雄。

与其坐以待毙，不如果断出击。勇士们，我们效忠的是那位叫做“梦想”的国王，而魔君“拖延”是国王的死对头。魔君派出了各种各样的“事情”，试图耗尽我们的时间与精力。一旦我们倒下，魔君就会冲进城堡，伤害我们可敬的国王。

这就是你的使命：充分利用你的红槽和蓝槽，运用7年来在“战拖会”20万人社区中一脉相传的古老智慧，消灭“事情”，获取经验值，赚取金币，提升能力等级，阻击“拖延”魔君，捍卫“梦想”国王。

古老的智慧就浓缩在这门课程里的九类技能当中，分别叫做：祈祷、战略、防御、进攻、

恢复、召唤、放逐、团队和侦察。

祈祷和战略部分，教你明确目标，画出“零拖延基线”，预防假性拖延。

3个过程——进攻、防御和恢复，3种战术——召唤、放逐和团队，都指向同一个目标：用最小的红槽（时间）和蓝槽（精力）成本，换取对“事情”最大的歼灭效果，大大减少你的真性拖延。

侦察部分，用真实的故事和苏格拉底式的追问，引你发现真相：拖延不是你的错、你不是“拖延症患者”、战拖其实很轻松……拆除从拖延到坏情绪的导线，彻底斩断“拖延症”的循环之蛇。

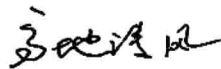
集中授课过后，是21天的史诗旅程，供你充分练习掌握技能。

当你完成这段英雄之旅，我们将会为你举办一场典礼，授予你“战拖骑士”社区荣誉标志。你将晋身战拖精英之列，即使是直面“拖延”魔君，也能气定神闲，勇猛无畏。

如果有这样一门课程，你会不会感兴趣呢？

如果你需要这样的课程，请到 zhantuo.com/lesson 这个网页，给我们点个红心。约定一下吧，如果能集齐100颗红心，我们会真的开这样一门课。

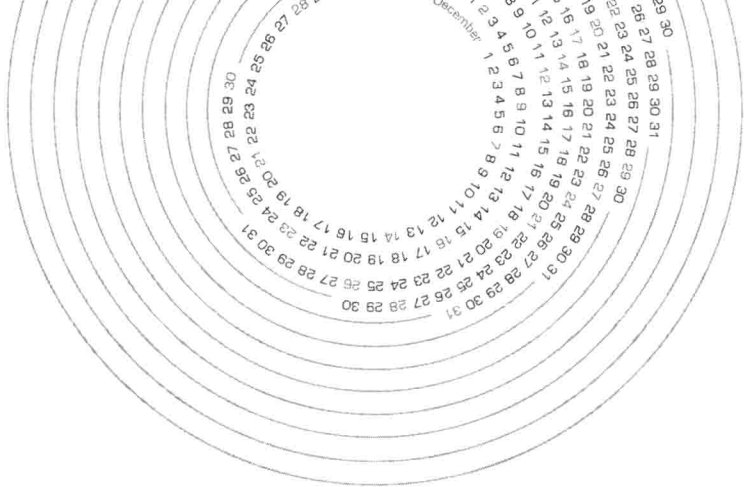
拖延症互助组织“战拖会”创始人



目 录

- 攻克拖延症——经历记录和心得分享 //001
- 我是怎样好起来的 //028
- 道理都明白，就是做不到？ //037
- 通过目标管理克服拖延症 //045
- 枝条发芽从不拖延 //052
- 战拖的青春 //058
- 把时间花在刀刃上 //066
- 重症拖侠好转记 //074
- 时间是一个奇迹 //086
- 我要战胜的拖延 //094
- 你好，拖延 //103
- 李老师的战拖文 //113
- 也聊聊拖延——我对拖延的认知、看法与建议 //120
- 战拖，战的不仅仅是拖延 //124
- 由接纳而改变——我的时间管理与战拖分享 //131
- 一个重症拖延者的自我救赎 //145
- 战拖初期——克服完美型拖延 //152

- 从“治愈”到“玩耍” //156
- 朝番夕拾 //164
- 当我们拖延时，我们并不懒 //172
- 我和一群人 //176
- 寻找适合自己的方法 //182
- 我是如何管理时间的 //185
- 拖延是病，得治 //188
- 我看拖延 //201
- 我也谈谈拖延症 //204
- 三年战拖思考：战拖心理建设 //210



攻克拖延症——经历记录和心得分享

文 / 完美是个梦

Dairy 1

先简单介绍一下自己的情况：典型拖延症患者，从记事起便有拖延的恶习，吃喝玩乐等一点不拖，只拖学习。仗着点小聪明，一路顺风顺水。并非不曾反思拖延的危害，却因屡屡化险为夷，无形中强化了拖延的行为。如今读博，做学术不同于学习，不能一蹴而就，于是焦头烂额，却恶性难改。

我的生活陷入了一个恶性循环：

玩乐不学习→最后期限迫近→焦虑紧张却仍旧无法开工→发誓下次一定从一开始就努力→火烧眉毛赶出了些差劲的东西蒙混过关→最后期限过去→精神松懈，玩

乐不学习→下一个最后期限迫近。

往日尽管拖延，却不曾真正带来任何危害，相反，满足了自己小小的虚荣心：只用很短的时间却能取得不错，甚至比别人好的结果，为什么要改变呢？如今，拖延已经严重危害了我的生活：学术上捉襟见肘，奖学金岌岌可危；生活上情绪周期性剧烈波动，痛苦时甚至想过自残；男友一直不离不弃支持陪伴，但近日他找工作受挫，自顾不暇，感情也有了危机。

我上网搜索了很多资料，不停反省自己拖延的前因后果。另外，我开始求助于心理医师。往下，我会一次次记录我和心理医师见面的情况，以及分享一些有用的资料。

第一章：我们为什么拖延？

很多人会回答：因为我太懒了。但是，即使是最严重的拖延症患者，在他们生活的某些方面，如运动、阅读等，完全不会拖延。此书观点是，懒惰、无条理不是拖延的原因。此书基于马丁博士的积极心理学（Positive Psychology），认为人体、人性都是自我修复、自我保护的系统，都有积极向上的潜能，没有人愿意把自己弄得一团糟。所以，事实上，拖延是一种自我防卫的结果。防卫什么呢？防卫内在的恐惧。

紧接着，此书从心理学的角度论述了很多内容。基本意思归纳如下：

世上最严厉的批评者，就是我们自己。最不能认同我们错误的，就是我们自己。而且，多数时候，我们容易犯错，也容易把我们所做的事等同于我们自己。比如说，某件事搞砸了，我们心里想的不是我这件事做得糟透了，而是我这个人糟透了。

拖延有时也是因为我们恐惧成功。恐惧成功指的是，如跳高，跳过了一米三，那么往下的目标就得是一米四、一米五，越来越难。所以，我们拖延着不跳一米三，因为怕成功之后要面对更艰难的挑战。这个也可以归结为对失败的恐惧，因为更艰难的挑战意味着失败的可能性更大。

I 第一次和心理医师见面

第一次见面是上周，医生是个很和蔼的中年男人，能引导我描述现在的状态，说出我所认为的问题所在。和他说话让人觉得很放松，专业素养使他显得十分认真并且乐意倾听你所有的话，能及时表示理解同情和鼓励，最重要的是他并没有我所担心的一副“我什么都知道”的样子。

一个半小时的谈话基本上使他了解了我现在面临的危机。而我也因为彻底倾诉，有短暂的如释重负的快乐。

医生向我推荐了一本书《The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play》（中文名为《战胜拖拉》）让我好好看看前两章，并做记录。

我读博前对博士的概念一无所知，以为不外乎学习，没想到学习和搞学术却有着天壤之别，一个是理解已知的，一个是发掘未知的，难度不在一个水平线上。真有上了贼船的感觉，只是不能回头了（大家可能会说为什么不能回头，说来也简单，无非是考虑面子、前途等）。

下面我简单翻译一下《The Now Habit》的第一章。