


李春润  
李蕾◎著

# 解码 拖延症

是以坐以待毙的心态继续拖延，  
还是以抗争的姿态跟拖延告别，由你而定！

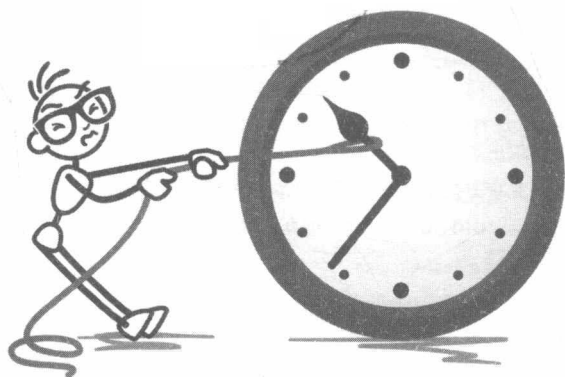


**生命短暂，拖延无益**  
帮你轻松摆脱拖延，有效率地生活

 中国纺织出版社

# 解码 拖延症

李春润 李蕾◎著



## 内 容 提 要

大多数人都有拖延症，他们总是安慰自己：反正不忙，还有时间，明天再说。明日复明日，明日何其多，他们每一次都用完美的理由说服自己，拖到最后除了遗憾再无其他。解码拖延症，告别拖延，你会更加优秀。

本书从拖延症产生原因、现象剖析、告别拖延症等方面，阐述了如何解码拖延症。你有拖延症吗？如果有，希望你读完这本书后，不会再拖延，不会再懊悔，然后过上充实而又美好的每一天。

### 图书在版编目（CIP）数据

解码拖延症 / 李春润，李蕾著. —北京：中国纺织出版社，2017.12

ISBN 978-7-5180-4513-6

I. ①解… II. ①李… ②李… 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（2017）第319053号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：205千字 定价：36.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 序言

---

在生活节奏极快的当下，大家如何更好地活出自己的样子？是很多人想要的答案。但出于某种惰性因素，常常使我们在生活中产生一次次的拖延，一次次的错过，而人与人之间成功的差距就这样被拉开了。如果很多事情，你在第一时间去做，没有浪费时间，那么现在的你会在哪？为了唤醒那些沉睡的心，书中并没有什么教条式的长篇大论。更像是两人的直面交流。

作者与我相识于一个很多年前的夏天，在山东的一所寺院里，那时他还读研究生，我从北大赶过去给他们讲《职业生涯规划》课程。第一眼的印象，他是一个意气风发、阳光率真、逻辑思维很强的年轻人。跟大多数学生不一样，言语不多，但做起事情来却井然有序。当时在寺院里，禅修营中两个大队分配同样的任务，他带的大队总是又快又好的完成，领导力和执行力不能小觑，而他的职业生涯规划也做得很成功。

对于现在的年轻人，拖延已成为了一种习惯，更有甚者认为拖延是一件“光荣”之事，是一种压力，而这种压力能够使自己在最后一刻迸发出巨大的“能量”。其实，拖延症并反应出的并不是一个人对自我的管理问题，而是一种心理问题。这个心理问题是对自己，如何自处的一种管理能力。

看了作者的书，更深刻的认识到治愈拖延症对职业生涯的成功与否，有多么的重要。对拖延症的研究，是近几年才有的。之前从未把拖延症当



做一种心理病来治疗过，而拖延症可以说是现在每个人或多或少都有的问题。之前斯蒂尔找出了形成拖延的四个成因——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。细细看来确实与当下很多人不愿望梅止渴，而更想直接看到结果的浮躁心态有关。

这本书分别从多个维度去分析，首先是解码拖延症，拖延症的具体表现，教你如何正确判断自己是否有拖延症。其次是对拖延症现象的剖析，有哪些是导致拖延的原因，对自身有一个深刻的认识。最后是如何去解决，我认为这一部分写的特别好，从价值观导向和心灵治愈入手能够更好地让大家去改变。

当然很多时候我们会把计划做的假大空，而现实往往是把计划分的越细就越有可能成功，比如书中的例子，如果你想一个月减掉10斤，这个计划就很有可能流产，而当你把计划定做为每天早上6点跑步40分钟，每晚8点做30个俯卧撑。这样你的计划就很有可能在不知不觉中成功。在这本书里还教授了很多具体的办法，对于有很多被拖延症困扰的人会有很大的帮助。

我希望这本书在分享案例的同时，更好地让读者认识自我、了解一门学科。哪怕对你的改变只有一点点，只要坚持下去是可以活出自己想要的人生。一辈子很长但也很短，我们或许不能选择自己的出身与智商的设定，但我们可以通过心灵的修持，智慧的提升活出自己希望的样子，而不是在被拖延的捆绑下继续生活。

祝开滨

2017年12月25日于北京大学

## 前言

---

说起拖延这个毛病，大概生活中没有人敢说自己是绝对没有。许多人曾经立下无数个目标，却又常常感到缺乏动力去实施，最终不了了之。

人们是什么时候开始患上拖延症的，恐怕已经无从得知了。年幼的孩童从妈妈的呼唤声中醒来，却不愿离开温暖的被窝，他们总是委屈着撒娇，然后如愿赖在床上一个早上；放学之后的孩子，总是先玩够了才开始做作业，结果本来半个小时能写完的作业硬是拖到深夜，第二天又迟迟不愿意起床；上大学之后，经常在网上看各种小说和贴吧，或是玩毫无益处的游戏，却不愿意看专业书籍，哪怕临近毕业之前的论文，也总是在最后一刻才会因紧迫感而开始准备。许多的借口铺成了无尽的拖延之路，人们就这样离自己的理想越来越远。

拖延症，通常指的是自我调节失败，即便在可以料到后果无益的情况下，依然将原本计划要做的事情往后推迟的一种行为。当然，拖延现象普遍存在，区别在于程度是否严重。大部分人认为自己偶尔拖延，但还有一部分人认为自己总是拖延。

人类从进化以来，就有一种自我保护意识，远离有害的，趋向有利的。尽管他们知道努力会有一些的效果，但是不努力则让自己过得一时舒适，明明知道这样不好，但就是忍不住。在心理矛盾的转化之间，最终人们更多地在乎自己一时的心情，忍不住多看电视，忍不住多玩手机，忍不住多聊几句，忍不住多玩一会儿……因为忍不住，就这样又多拖延了一会

儿。曾经想要努力的是你，最终拖延到一事无成的也是你。

然而人们根本不能承担自己拖延带来的后果，往往会因为拖延产生自责、内疚等情绪，甚至贬低自己、不断地否定自我，或是伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病。若是出现这样的情况，就需要警惕了，需要适时告别拖延症，一旦立下目标，就马上行动。

# 目录

---

第1章 拖延现象，谁为你的拖延埋单·····	001
今天你拖延了吗？·····	002
幼时的不良习惯会导致拖延症·····	005
拖延症有哪些具体表现？·····	008
现时偏向型偏好的根源·····	012
你知道拖延症的严重后果吗？·····	016
测试：你的拖延症是否严重？·····	019
第2章 拖延症结，你为什么喜欢磨蹭·····	021
低自我效能感和自尊·····	022
自我设阻，害怕会失败·····	024
心理拖延，总是迟迟不作决定·····	027
积极拖延，适时的压力更有效·····	030
拖延和自律，意识和潜意识·····	034
第3章 隔离环境，远离一切干扰的因素·····	037
别让分外事干扰自己·····	038





延迟痛苦，做感兴趣的事.....	042
你每天有多少时间被打扰了？ .....	045
别打退堂鼓，没有尝试永远完不成 .....	048
娱乐八卦只会分散你的注意力 .....	051
适当关闭手机，切断干扰源.....	054
<b>第4章 自控规则，别让惰性打败你 .....</b>	<b>059</b>
你是如何养成懒惰习惯的.....	060
懒惰不是安逸，而是借口的源头 .....	063
懒惰的人总说“没时间” .....	065
犹太人的“第克替特时间” .....	068
学习曾国藩的五勤.....	070
戒掉懒惰，努力才能成功.....	073
<b>第5章 超限效应，其实你不需要完美 .....</b>	<b>077</b>
你的缺点就是太过完美主义.....	078
总拒绝没有把握的事情.....	082
瑕疵，是完美的前提.....	084
事情总会出现意外的转机.....	086
失败也不是大不了的事情.....	089
其实根本没人在意你.....	092



<b>第6章 目标计划，找准人生的指南针</b> .....	<b>097</b>
方法比瞎忙更重要 .....	098
拟定目标，制订行动计划 .....	101
番茄钟，作好工作和休息计划 .....	105
没有梦想，行动就没有焦点 .....	108
不妨先从周计划开始 .....	111
最后通牒效应，设定最后期限 .....	115
<b>第7章 20秒规则，直截了当地行动吧</b> .....	<b>119</b>
想太多，不如做了再说 .....	120
完成目标，马上行动 .....	123
先解决你认为最重要的事情 .....	125
做事始于心动，成于行动 .....	128
将怨气付诸实际行动 .....	130
<b>第8章 正念训练，率先做好当下之事</b> .....	<b>135</b>
用正确的方式做事是一种能力 .....	136
不做则已，做则一定要做好 .....	138
做事不能只有“三分钟热情” .....	141
第一次把事情做到位 .....	144
每天坚持做好一件事情 .....	148



<b>第9章 时间管理，持续高效地做事</b> .....	151
到底先做哪件事? .....	152
时间管理中的平衡法则 .....	155
碎片化时间管理 .....	159
如何最大限度提高做事效率 .....	161
对的时间做对的事情 .....	165
会休息的人才能更好地做事 .....	168
<b>第10章 拒绝借口，别陷入拖延的泥沼</b> .....	171
人生是没有任何借口的 .....	172
只能找方法，而不是寻找借口 .....	175
有想过比抱怨更好的解决方法吗? .....	178
做好本职工作，无需借口 .....	181
失败的人找借口，成功的人找理由 .....	184
生活不需要眼泪，需要汗水 .....	187
<b>第11章 承担责任，增强自我效能感</b> .....	189
真的是工作难以完成吗? .....	190
不逃避困难，勇于承担责任 .....	191
不留后路，才容易找到出路 .....	194
服从领导，绝不推卸责任 .....	197
既然接受任务，就要担负到底 .....	200



学会对自己的一切行为负责.....	203
<b>第12章 阻断心理，养成速战速决的习惯 .....</b>	<b>207</b>
时刻提醒，写好每日备忘录.....	208
积极暗示，改变认识.....	210
适当放松，转移注意力.....	213
重振斗志，别做温水里的青蛙 .....	215
<b>参考文献 .....</b>	<b>219</b>



## 拖延现象，谁为你的拖延埋单

生活中，拖延是一种普遍存在的现象，大部分的人认为自己有时拖延，甚至有部分人认为自己一直拖延。实际上，拖延会对人们的身心健康造成严重的影响，比如，会导致个人自责、产生负罪感，不断地自我否定、贬低，还会导致焦虑症、抑郁症等心理疾病。



## 今天你拖延了吗？

你是不是属于“晚上睡不着，早上起不来”的类型？晚上刷朋友圈到一两点，还是迟迟不肯睡，早上却一直醒不来，如果闹钟定在6点，那么每隔5分钟响一次，会一直赖床到6点50分挣扎着起床。

工作时，总会拖到最后一刻。当上司说策划案下周需要，明明今天就可以完成，非得拖到下周的前一天，甚至前一天晚上才急匆匆地赶完。而当上司询问进度的时候，他反而会面有难色：“这个策划案真的很难呢，我思考了好多天，一点儿头绪都没有……”事实上，他这几天都在忙里偷闲打游戏呢。

如果你身上有这些特质，那么“恭喜”你，你已经患上了“拖延症”。

尽管许多人已经意识到自己有拖延的习惯，但事实上他们并未确切地知道“拖延症”究竟是什么，所以他们才会乐此不疲地在拖延与负罪的情绪中挣扎，却怎么也摆脱不了拖延症。

什么是拖延症呢？简单地说，就是非必要、后果有害的推迟行为。

米妮是一位资深拖延症患者，她一直梦想着自己写一本小说，每天都在思考着故事框架，在玄幻题材和古装题材之间犹豫不决。思考了半年，她决定写一本玄幻题材，又思考了小半年，出了一个故事大纲，她当时信



心满满，准备写出一本“前无古人，后无来者”的IP作品。

接下来一年的时间，米妮每天都在忙碌各种与写作无关的事情。到了年底，她终于想起被自己搁浅很久的创作，是时候开始着手做了。

于是，她开始看书、搜集资料、寻找灵感。但是她发现，对于创作来说，仅仅一年半载的时间是根本不够用的，那些之前拟写的故事大纲，都因为时间太久而无法想起故事到底讲述的是什么。

结果，三年过去了，她只能拿出不到两千字的故事大纲，曾经的作家梦、美妙的幻想在拖延症的影响之下只能不了了之。

拖延症，就是如米妮一样把眼前的事情放置于明天。尽管生活中有一些拖延症只是表现在细枝末节上，但时间长了，对于个人的发展是非常有害的。事实上，拖延症已经成为心理学中一个重要的研究课题。

1542年，爱德华·霍尔在书里第一次提到“拖延”这个词，同一时期的中国流传着一首脍炙人口的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”“拖延”这个词语先是被翻译为“罪过”，后来，拖延才被赋予这样的含义：以推迟的方式逃避执行任务或作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。

当然，仅仅是平时做事拖沓或懒得去做，只能被称为“拖延”，这只是一种坏习惯，改正它也比较容易。而只有当“拖延”已经影响到情绪，如出现强烈的负罪情绪、内疚、不断自我否定、贬低自我，同时伴随着焦虑症、抑郁症、强迫症等心理疾病，才能被称为“拖延症”。

一个人的拖延是如何形成的呢？比如，一个人认为自己在一周之内能够完成的事情，距离期限还有十天的时候一点也不着急，直到最后剩下3天才开始。尽管从表面上看，这种紧迫感和焦虑往往能激发人的斗志，会让他感到只有在压力下才有做事的状态。当他完成事情后，完成的效果似乎



也不差，这就进一步强化了自己最适合在最后期限之前短暂高压的状态下做事的心态，然后强化这之后的一系列行为，由此渐渐养成拖延的习惯。

那么，拖延心理是怎么产生的呢？

### 1.内心的畏难情绪

许多恐惧是我们意想不到的，许多人明明对一些事情充满着恐惧却不清楚自己到底在害怕什么，有的人声明自己并不害怕但他一直在逃避某些事情，这些就是潜在的恐惧心理。有的人越是逃避，越是害怕，为了逃避，只能慢慢拖延，比如，害怕繁重的工作，于是早上不想起来，总觉得有一种畏难情绪。

### 2.混乱的作息时间

通常拖延症患者的时间作息表都是混乱不堪的。他们常常会盲目乐观地估计自己的能力，于是打算在睡前加班将工作完成，事实上他们根本不清楚自己是否能顺利完成；恐惧确切和时间，比如，总是等到主管催了一次又一次，才交上自己的工作任务；没有具体的规划，拖延症患者根本不知道自己完成一件事情需要多久，也没办法说出自己的具体计划，他们总是想捍卫自己的自由，甚至想逃避时间的控制。

### 3.心理矛盾

拖延症患者行为与心理的矛盾表现为：一方面他们害怕时间不够用，担心没有时间；另一方面他们不到最后一刻决不采取行动，几乎不会提前开始行动。哪怕是之前开始行动，也没办法坚持下去。对于大部分喜欢拖延的人而言，他们的心路历程就是这样。

### 4.过分追求完美

有的人喜欢追求完美，当他们在做一件事情的时候，总是犹豫不决，改来改去，临到紧急关头也拿不定主意，无法作出决断。这些问题导致他





们对自己应当做的行为一拖再拖。



你是否有这样的表现呢？今天的事拖到明天做，六点钟起床拖到七点再起，上午该打的电话等到下午再打，每天要写的文案拖到最后时刻写，今天要洗的衣服拖到明天再洗，这个月该拜访的朋友拖到下个月再拜访。如果你有这些表现，那么你已经有了拖延的习惯，应警惕自己的行为。

## 幼时的不良习惯会导致拖延症

现代人拖延症的形成有诸多方面的原因。在这个信息时代，周围的环境容易导致人们的注意力缺失和不集中，表现为十分容易走神，兴趣过于分散，不管做什么都没办法持续太长时间。比如，当你打开电脑准备工作的時候，会忍不住打开手机看有没有新的短信和微信，忍不住打开朋友圈看有没有人对自己刚发的照片进行评论和点赞，或者干脆直接刷十分钟的朋友圈，忍不住在QQ上跟朋友聊一会儿，忍不住打开淘宝的页面看看有没有合适的东西，哪怕自己并不需要购买什么。

拖延的习惯并非一朝一夕养成的，而是在漫长的成长岁月中一点点养成的。幼时的一些拖沓习惯也会造成成年之后的拖延症。幼时做事拖拖拉拉，父母一件事说很多遍，自己才会去做，甚至父母说好几遍自己都无动于衷，这种习惯必然会强化成年之后的拖延行为。

林妈妈很是苦恼：“我简直受不了我女儿了！她是不是有什么毛病