

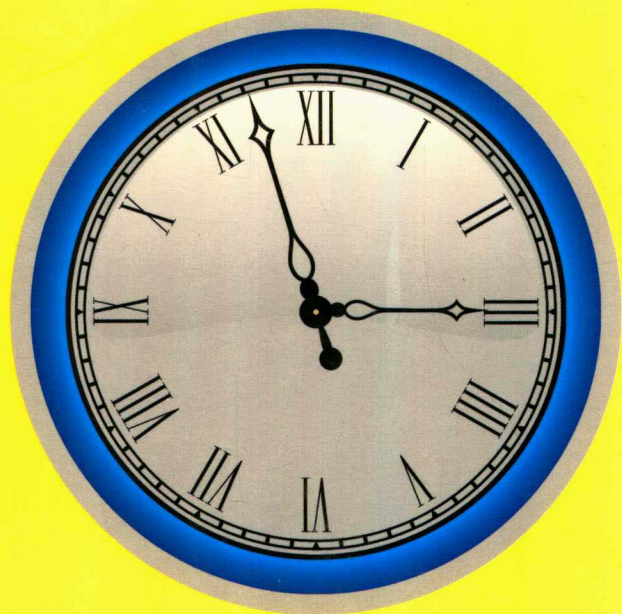


# 拖延症

心理学 DO IT NOW!  
立刻 现在 马上!

—— 如何掌控自己的时间与生活 ——

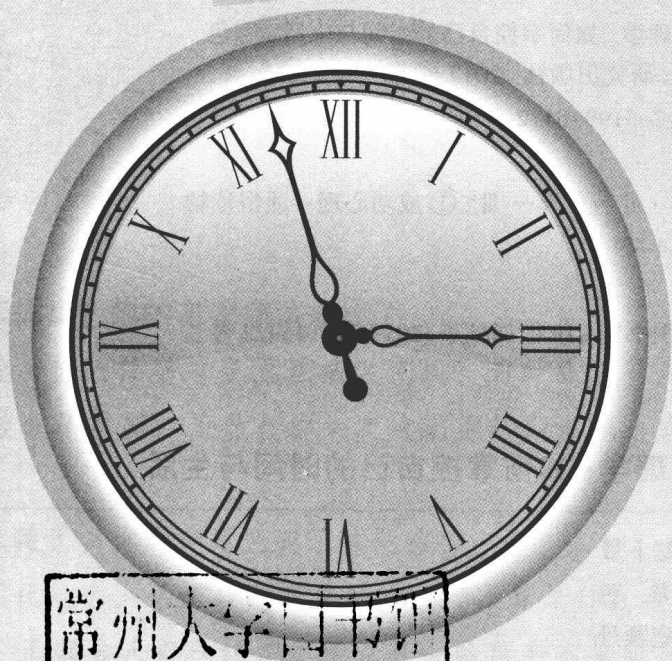
霁色◎著



人生有限，拖延有害，高效时间管理，彻底告别拖延

真正改变人生的人，不是头脑聪明能力强的人，而是不拖延，说做就做的人

如何掌控自己



常州大学图书馆  
藏书章

# 拖延症



心理学 DO IT NOW!  
立刻 现在 马上!

零



中国出版集团



研究出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

拖延症心理学：如何掌控自己的时间与生活 / 霁色  
著. -- 北京：研究出版社，2017.6

ISBN 978-7-5199-0112-7

I . ① 拖… II . ① 霁… III . ① 成功心理—通俗读物  
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 146922 号

## 拖延症心理学：如何掌控自己的时间与生活

---

出品人 赵卜慧

作者 霁色

责任编辑 寇颖丹

责任校对 张 琨

发行总监 黄绍兵

出版发行 研究出版社

地 址 北京市东城区沙滩北街 2 号中研楼

邮政编辑 100009

电 话 010-63292534 63057714 ( 发行中心 )  
63055259 ( 总编室 )

传 真 010-63292534

网 址 [www.yanjiuchubanshe.com](http://www.yanjiuchubanshe.com)

电子信箱 [yjcbfxb@126.com](mailto:yjcbfxb@126.com)

印 刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 14

版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5199-0112-7

定 价 39.80 元

---

版权所有，翻权必究；未经许可，不得转载

# 序 言



## 拖延成瘾？你的老毛病该戒掉了

为什么你的任务总是无法按时完成？为什么总有人嫌弃你的工作效率不够高？为什么你一次次因为超期没能达成目标而沮丧？

别犹豫了，你肯定是又犯了拖延症！

在现代社会，承认自己有拖延症已经不算是什么丢人的事，事实上，大部分人都应该坦然承认——我就是有拖延症。手机这么好玩，衣服这么好看，大千世界总有一些转移我们注意力的东西，最终导致工作、学习上的拖延也很正常。根据一项调查，现代人的拖延状况不仅变得更加普遍，拖延的情况也比过去严重许多。我们，正在逐渐被拖延症所侵蚀。

有时候，拖延症还是一个让人上瘾的毛病。当任务临期却没能完成时，我们往往会感到非常紧张、焦躁，而这种焦躁会促进肾上腺素的分泌，让人瞬间有了“超人”的能力——你会发现，自己的效率陡然提升了许多，专注程度也增加了。如果最终恰好能赶在期限前完成任务，那这种成就感和满足感也会让你上瘾。所以，拖延症所带来的劣质快感，会让我们爱上这种“心跳加速”的感觉，最终形成“有瘾”的拖延问题。

问题是，我们能保证一次按时完成，两次呢？三次呢？且不说这样赶工的效果好不好，万一有一次因为拖延而导致大问



题，后果就不是你我能轻松承受的。所以，爱上拖延是一种罪过，必须要提早拔除病根。

拖延带来的危害是巨大的。时间的流逝总是悄无声息，让人难以察觉。能抓住时间的人，才是生活的赢家。拖延现象说到底就是浪费时间，如果我们不能高效利用那些不经意的点滴时间，生活就会陷入忙乱、碌碌无为的状态。时间沙漏真的只有最下端的出口吗？生命中一点一滴的时间如果不利用，就像在生命的计时沙漏上凿出了更多小孔，时间在加速流逝，生命在无意义地前行，而我们的工作、生活，都会因为拖延症而变得一团乱。

你拖延的不只是现在的一刻，而是你未来一生的道路。

所以，抓紧时间行动起来，跟拖延症决斗吧！总有些人不了解自己到底犯了什么类型的拖延症，应该怎样解决才最好，而这本书就能给你答案。在这里，你能将自己的拖延症“对号入座”，清楚地发现到底是哪里出了问题，这样再去跟拖延症对战一次，就可以“知己知彼，百战百胜”了。

希望每一位深受拖延症困扰的朋友，都能在这本书的帮助下摆脱它，这样才不会辜负你的生命与努力。

# 目 录



## 第一章 为什么拖延症偏偏看上我？ // 1



- 总有一种病，你有我有全都有——拖延症…………… 3
- “明天”，一个不能让拖延症患者听到的词汇…………… 6
- “再给我一点时间，它还能更完美”——完美主义更爱拖延…………… 12
- 挫败感缠身怎么办？拖得一天是一天！…………… 19
- 没错，有种误会叫“越拖延越开心”…………… 26

## 第二章 跟拖延症玩拔河：抢回你自己的时间 // 35



- 朋友，每拖延一分钟，生命就浪费了 60 秒呀！…………… 37
- 拖延症患者的自白：发呆是我的主要工作…………… 42
- 从前有个时间海绵——高效利用每个“十分钟”…………… 52

## 第三章 责任感是什么？不好意思，我不懂 // 61



- 拖延症一来，责任感就逃跑了…………… 63
- 听说拖一拖也无所谓？你的麻烦大了！…………… 68
- 当你开始找借口，就犯了拖延症…………… 72
- 别总把锅丢给别人背！——负责的人从不推脱…………… 78
- 工作不是玩抽奖，我们不爱“再来一次”…………… 84

抽不到敬业福？那是你还不够认真负责…………… 88

#### 第四章 生活热情杀灭剂——你不在意的拖延习惯 // 95

习惯性拖延让我们失去激情…………… 97  
工作上，你得有个急性子…………… 103  
未雨绸缪和笨鸟先飞：解决拖延的一大秘方…………… 108  
亲爱的，别对自己的效率有任何高估…………… 114  
甭管做什么，不行动就是错的…………… 119

#### 第五章 相信我，惰怠者是全职场的公敌 // 129

拖延症还有个双胞胎，名字叫“懒惰”…………… 131  
信任很难获得，失去却相当容易…………… 137  
他们能把事情做到位，你能吗？…………… 142  
职业倦怠感：一种突如其来的忧郁…………… 146  
最傻的就是把力气用在抱怨上…………… 151

#### 第六章 来，列个计划跟拖延说“再见” // 159

没有计划的人生，不拖延才怪…………… 161  
那个，你的目标是不是有点太高了？…………… 166  
在你的计划表里规划每一分钟…………… 172  
劳逸结合懂不懂？简单放松可以让效率更高…………… 177  
思考 = 犹豫：完成计划不需要大脑…………… 181



## 第七章 执行力等于一切，有了它再不怕拖延 // 189

什么是执行力：别等了，快去做！ .....	191
职场就是战场，学会服从才是天职！ .....	195
学会做工作计划：越少才越好 .....	200
拖延警报：传说中的“任务中段拖延症” .....	204
你大脑中的表坏掉了吗？——时间观念决定你的执行力 .....	208



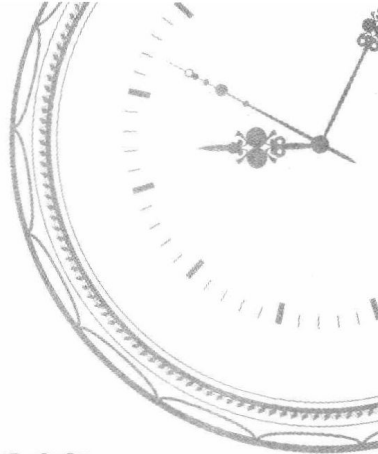


# 第一章

为什么拖延症  
偏偏看上我？

crastination procrastination procrastination procrastination





## 总有一种病，你有我有全都有——拖延症

都说“思念是一种病”，而在现代社会，拖延症似乎也成了  
一种病。拖延症看似是个小毛病，平日并不显山露水，偶尔拖  
延了工作、计划进度，不会动摇大局。但拖延症并不会自愈，  
反而时时刻刻侵蚀着我们的生活，如温水煮青蛙，我们却不自  
知。直到某个关键时刻“病来如山倒”，一下子击垮我们的事  
业、学业甚至未来。

我们时常膜拜身边的各种“大神”，看到朋友圈里每周打卡  
的健身达人：“哇，他下了班还去游泳，好健康！我来点个赞。”  
看到经常读书写字的同事：“人家带着孩子还有空看书，美女果  
然做什么事都漂亮！我来点个赞。”又或者突然的某天，在社交  
网络看到许久不联系的高中同学心中也会暗暗感叹，“这小子什  
么时候跑国外镀金去了，我来点个赞”。

称赞别人时我们有没有低头看看自己：准备做家务时，感觉  
晚饭吃多了，不如先躺沙发上刷个朋友圈消消食儿吧，于是直  
到睡前还在“消食儿”；忙了一天好累好困，先放松十分钟，明  
天报告用的PPT过会儿再做吧，于是整晚都“忙于”放松休闲；  
夏天想要减肥，兴致勃勃办了健身卡，等到夏天结束了也只是  
去健身房洗了几个澡……想法特别多，行动特别少。

更令人沮丧的是，拖延症这种病还会传染。周末的早晨，

计划早起去图书馆的你看到舍友们都在睡觉，便也安心地合上眼，睡过了整个周末；下班路上说好一起去健身的同事，临时有事，你也就安心地回家看起了电影；听到同组的工作搭档也没有完成报告，心里顿时没有了紧迫感，怕什么嘛，反正别人也没做完。

拖延症——这个潜伏在我们生活中的“暗夜杀手”正悄悄地蚕食着我们的生活，并快速地在人群中传播。它影响着我们的工作、学习效率，击败我们勤劳能干的精神，你感受到危机了吗？

以前认识一个朋友小刘，是个挺聪明的姑娘，大学读的是很多女生望而却步的工科专业。我和她相识很久，见证了她整个大学时代：

大一时她想去日本读书，要我陪她去留学机构咨询，自己也买了日语自学的网络课程。我们日常小聚，也会教我几句日文。当我满心期待她的留学之旅时，她告诉我，自学日语好难好孤独，她找了男朋友，以后要留在国内。

大二时她告诉我，要和男朋友一起去美国留学。终于有人陪她一起学习进步了，我很高兴。那段时间她经常在社交网络展示自己的学习成果，图书馆总有她学习的身影。但这一次，她依然没有坚持住，慢慢的照片内容又变成了游戏与美食。

到了大三，班里大部分同学都开始准备考研，小刘说，她不想再体验一次高考那般千军万马过独木桥的感觉，便说服舍友陪她一起去法国留学。小刘信誓旦旦告诉我，她的表姐在法国生活多年，有表姐的督促，肯定能过了语言类。这一次，我没有多说什么。结局可想而知，她依然没有去法国读书，据说





只是咨询了留学的项目后就没有了下文，反倒是陪她一起学习的舍友，去法国读了研究生。

毕业后小刘去了一家不错的单位，工作地点却在离家几千公里的城市。先是打算考几个行业内需要的国家注册证书为自己充电，后因为听闻舍友要二战考研，她又动了继续学习深造的念头，报名了在职研究生考试。最终什么都没有完成，她说工作太累了，没时间学习。

一年后因为受不了与男友两地分隔，没等自己的工作转正，便辞职回到家乡，想要脱产学习，专心考研。当然也没有成功。她说，他的父母给自己找了份轻松的工作，希望她能早点结婚安定下来……

后来，当朋友们一个个毕业、结婚、工作、升职，我再也没了小刘的消息。

我们不能否认她学习、工作的能力，也无法将她定义为一事无成的人。但我知道，她做事总是难以坚持，想法大于行动。她追求更好生活的目标很美好，也不会轻易被失败打倒，可失败的次数那么多，难免让人怀疑她的能力。

谁都有疲惫、颓废的时候，希望等一等再努力，面对前方未知的挑战也难免会退缩。拖延症不是一个医学范畴的词语，也从没有一个准确的定义，但它说到底，源自我们内心对困难事物的抗拒和对自己做事效率的盲目自信，这其中多半还掺杂着懒惰和自我宽慰。

最可怕的不是患上了拖延症，而是任其发展而不去约束，甚至有些人还享受因为拖延症而不得不在期限来临前疯狂完成任务的快感。因为往往这样的过程，会让自己感受到“效率”，甚至沾沾自喜：边玩边工作，最后也能完成任务；临考前再突击



复习，记得清楚成绩更好。而事实上，由“突击”完成的一切，往往经不起推敲。读书百遍其义自见，几天前看完的书本，也会在几天后忘得一干二净。突击完成的报告，难免疏漏，最终给领导留下不仔细、不认真的印象。

一次次的侥幸过关，维持着不好不坏的成绩，不上不下的职位，真的是我们想要的吗？比上不足，我们安慰自己先天双商“欠费”，走好自我的路就好。比下有余，便在心里窃喜，总有垫底的，我不是最差的。最悲哀的不是平凡，而是甘于平庸。所以，我们还要被拖延症统治多久？囿于过去怎么行，别再因为已经被拖延症耽误的从前而自责了，接受不完美的自己，与过去的生活和解。重要的是当下，从现在开始，从这一刻开始，我们要行动起来，与拖延症战斗到底！

## “明天”，一个不能让拖延症患者听到的词汇

小时候，我们都背过那首《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”诗中描述的“明日复明日”不就是大多数拖延症患者的“症状”吗？只要不是最后一天，说什么我也不做！心里明明也很慌张，但就是有一股神秘的力量在“蛊惑”自己：今天状态不佳，等到明天，等我开心的时候一定很快完成。

虽然每当这时，心里总有一丝小愧疚，但是“明天”这个备选项对拖延症患者来讲，真的太好用了。不过事情拖到明天真的就能很快完成吗？也许明天到来时，我们又会展想：“今



天心情好，不想被工作、压力打扰，就彻底地放松一下好了，明天平静了再做。”这才是真的应验了“明日复明日”啊朋友们。

不仅是自己的拖延症，让“明日”没有保障，日常工作、学习繁忙，谁又能真的保证明日不会有新的任务来到呢。其实，我们都知道，今天不想做的事情，明天也不会想做。可是当我们想去吃一顿美食、看一场好电影时，会舍得让自己明天再去吗？

早年间我从事教育工作时，遇到很多本科毕业考研的学生。他们来自各类大学各种专业。有的考上了很厉害的名校，有的勉强过线去了普通一些的大学，还有近半数的学生没有考过。研究生入学考试不像高考，有各科老师耳提面命，而是完全靠自己。这对有拖延习惯的学生来说，真的是巨大的考验。

这其中有两个典型学生，小迪和小北，我至今印象深刻。小迪本科就读于一所普通工科院校，学会计专业，最后考取了重点大学的法学专业。小北来自同一所工科院校的王牌专业，考试后第一志愿没有录取，最后通过调剂名额留在了本校。两人准备时间都是一年，复习初期也都做了考研计划，都是挺认真的两个小姑娘，为什么最后的成绩是这样呢？

差别就体现在两个人的学习计划上。小迪因为担心自己本科专业没有优势，又要跨专业考名校，从很早就开始做计划着手复习。她规定了自己每天的学习时间，将每个时间段都分配得十分具体。每个月要学习的科目先列好，每周再做一次更加详尽的周计划，具体到每天每本专业课需要看完的页数。



小北的计划也是按月分配，但她是要求自己某月之前看完几本专业课，在几周之内背完几遍单词。虽然也有限制，设定了大的目标，但是没有更加细化，把大的任务分解。小北考完后在与我的交流中也反思自己，计划太笼统不够精细，每当不想学习时就会给自己找借口：“没关系，只要这个月看完这本书就好了，今天不看还可以明天多看一点。”正是因为给自己留有各种余地，小北的复习过程完全是前松后紧，最后几个月累得不成样。恰恰她要准备的专业，是需要日积月累大量做题的，仅仅是最后几个月的突击，当然不能准备充分。

反观小迪的复习历程，她学习的法律专业完全是依靠背诵，但她没有用短期记忆应付偷懒。有条不紊的计划，也让她的心理没有过大压力，反而发挥更好。

“明天”充满了新的希望，但用“明天”作为拖延的借口，却是对碌碌无为的今天做出的最无力的辩解。但我相信，每个拖延症患者都有一颗上进的心。就像小时候老师教导我们的那样，谁不想做个时间规划的“小主人”呢。

拖延症患者不能听到“明天”两个字，就像鼻炎患者不能闻到花粉一样，一碰就“发病”。不如就让我们一起，治一治这恼人的“明天过敏症”。

## 【拖延症诊断】

用“明天再做”当借口，是很多拖延症患者的“最爱”，我们痛恨自己的被动，却又无能为力。不过咱们在自我批评之前，先要分清一个观念：什么行为是拖延，而什么决定又是推迟呢？一位外国心理学研究的前辈曾经做出过定义，咱们直白点说





“拖延就是明知结果有害，您偏偏就是要闭着眼不顾后果地拖着不做。”

敲黑板，画重点：“明知结果有害、不必要、自愿推迟。”所以大家分清楚了吗，有时候不必给自己太多压力，确实因故的推迟或者事情的条件时机还未成熟是可以理解的。但是因为以下几种原因造成的拖延，可就真的要反省了：

### 1. 因为个人抵触情绪而拖延

“这工作好麻烦，明天再做吧”“今天实在是没兴趣看文献明天再说吧”“今天效率低，总想看球赛，明天肯定能更专注”您看看这些理由，有没有觉得膝盖中箭了呢。这应该是大多数拖延症患者的心理写照吧。总是那么自信，相信明天会更好。醒醒吧，明天的你依然不会去做的！因为你从心里就不愿意接受那些要求与挑战。

如果只做没有难度，不麻烦的工作，我们进步、提升的意义在哪里，如果每天机械重复简单的、不用动脑的工作，我们和咸鱼又有什么区别。还有处于学生时期的一些同学，心里明明知道那么多大道理，听老师讲“滴水穿石、日积月累”大概耳朵都要长茧了，却总想要看一本书就成为专家，做一套卷子就能考试全过。只因为那些知识枯燥，乏味，自己的心情像个脆弱的小公主需要电视剧和美食来呵护。

为何要疏于对自己的情绪管理呢？为何要那么任性呢？心情不好就要停止一切工作，什么都做不下去的人，大概您还是个不成熟的小娃娃。

### 2. 因为不合理的计划而拖延

这一类的拖延症，就像小北一样，对自己要完成的任务没有全面的估量。明知道工作量大，时间紧任务重，却还持有一

