

THE ART OF
PROCRASTINATION

逃避冗杂工作的绝妙战术

搞笑**诺贝尔文学奖**得主

教你心安理得地拖下去



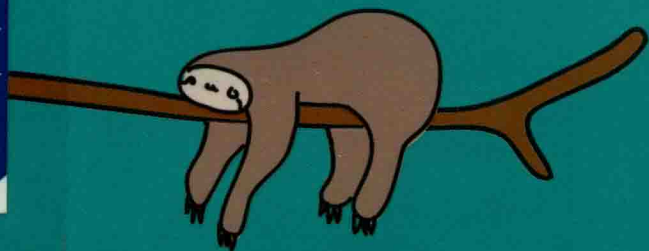
拖拉一点 也无妨

【精装珍藏版】

跟斯坦福萌教授学高效拖延术

[美] 约翰·佩里 (John Perry) 著 苏西 译

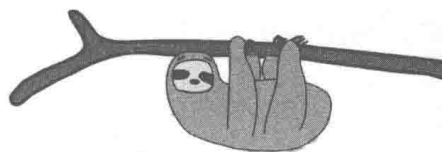
风靡全球
20年，
拖延症患者的
枕边书



《纽约时报》、《华尔街日报》、《赫芬顿邮报》、战拖会会长、
科学松鼠会成员手拉手推荐！



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



拖拉一点 也无妨

【精装珍藏版】

跟斯坦福萌教授学高效拖延术

〔美〕约翰·佩里（John Perry）◎著

苏西◎译

THE ART OF
PROCRASTINATION



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

拖拉一点也无妨:精装珍藏版/(美)约翰·佩里(John Perry)著;苏西译. —杭州:浙江大学出版社, 2017. 12

书名原文:The Art of Procrastination

ISBN 978-7-308-17674-3

I. ①拖… II. ①约…②苏… III. ①心理学—研究
IV. ①B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 280916 号

Copyright © 2012 by John Perry

This edition arranged with The Karpfinger Agency
Through Andrew Nurnberg Associates International Limited
浙江省版权局著作权合同登记图字:11-2012-232 号

拖拉一点也无妨(精装珍藏版)

〔美〕约翰·佩里(John Perry) 著 苏西译

-
- | | |
|-------|--|
| 策 划 者 | 杭州蓝狮子文化创意股份有限公司 |
| 责任编辑 | 黄兆宁 |
| 责任校对 | 杨利军 刘序雯 |
| 封面设计 | 水玉银文化 |
| 出版发行 | 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: http://www.zjupress.com) |
| 排 版 | 杭州林智广告有限公司 |
| 印 刷 | 浙江印刷集团有限公司 |
| 开 本 | 850mm×1168mm 1/32 |
| 印 张 | 5.25 |
| 字 数 | 63 千 |
| 版 印 次 | 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-308-17674-3 |
| 定 价 | 42.00 元 |
-

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式 (0571) 88925591

<http://zjdxcs.tmall.com>

献给(有些时候)非常耐心的弗兰奇。

后天能做的事儿,就别赶着明天做了。

——马克·吐温

逆向思维出奇兵,巧妙攻克拖延症

高地清风

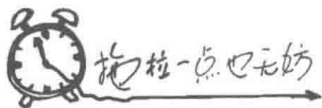
拖延症互助组织“战拖会”创始人兼会长

“幸亏那天我滚了”

许多年以后,如果我们战拖 QQ 群里的某位成员回想起那个遥远的下午,他可能会充满感激地总结陈词:“幸亏那天我滚了。”

那天下午,这位成员焦虑地出现在群里,问了一个让无数人中枪的问题:“明天就要考试了,可我还还没看过书,怎么办?”

他说:“现在我家里桌子一团乱。我是应该先收拾桌子呢,还是应该先看书? 如果直接看书,估



计一会儿就会走神，桌子太乱了；如果先收拾桌子，那会不会也是一种拖延？”

你觉得他应该先收拾桌子还是先看书呢？

在讲课的时候，我经常把这个案例讲给大家听，然后让大家判断，到底是先收拾桌子还是先看书。大部分时候，举手的比例是 1 : 1。

然后我会问那些认为“应该先收拾桌子”的同学：“你真心觉得，收拾完桌子以后，就能去看书了吗？”

有没有过这样的经历——面临着一件让你焦虑的事情，那些平常觉得枯燥无聊的琐事，突然变得无比可爱？——桌子收拾完了，扫一下地吧！地面太脏了，实在不能忍了！——地也扫完了，擦一下窗户吧！上次擦窗玻璃还是两年以前了，这两年都是怎么过来的？实在不能忍了！

如此看来，先看书还是先收拾桌子，的确是个两难的处境。就在这时，群里有位资深的“战友”骂

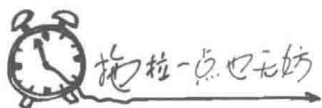
醒了那位同学：

“你现在就滚！你马上滚下你的 QQ，滚下网络，滚出你的家，滚到一个自习室里，滚一下午、一晚上，明天你就能考过了！”

那位同学也真是挺乖的。他就滚下了 QQ，滚下了网络，滚出了他的家，滚到了一个自习室里，滚了一下午和半个晚上的自习，第二天下午滚到了考场里，于是就把这次考试给滚过了。

所以他可能会在追忆往事的时候这样总结：“幸亏那天我滚了。”

生活在一个信息过剩的时代，我们每个人在试图专心的时候，都要面临重重的干扰，都要面对分心的诱惑。如果要做的“正事”又不是那么容易，不是那么令人愉快，不是那么有价值，或者不是那么及时地得到回报，我们就很容易分心，转向能更快完成、更有趣味的事情上。这个，跟“水往低处流”的重力作用一样，是一种无法更改的自然规律。与



其指望自己“用强大的意志力对抗诱惑”之类，不如换一种脑筋，直接避开干扰源。

“滚下网络、滚出你的家”，就是一种逆向思维。

全世界最烂的论文

经历过大学时代的人，都会对拖论文这件事记忆犹新吧！

我们的豆瓣小组里有个成员，是对自己要求特别高的那种，有一次她要写一门课程的期末论文。在期末之前一个月，她就知道了论文的题目，却迟迟没有动手。直到还剩最后一个星期了。

——当然，对很多人来说，这个也不算什么。许多人会把论文拖到还剩三天，甚至一天呢。

就是恰好在截止日期之前的一周，这位成员想通了。她意识到：为什么我一直不能动手呢？原来不是我“懒”，不是我不想写好，是我太担心写不好。我不就是担心把这篇论文写烂吗？但是又能烂到

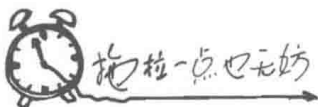
哪里去呢？干脆，我就先写一篇全世界最烂的论文看看！

心里的屏障一旦除掉，她就迅速完成了初稿——好像也没有那么烂。更重要的是，迅速完成初稿，为她赢得了时间。于是，在最后交稿之前，她把论文又改了两遍。最后这篇论文的成绩是“优秀”。

经此一役，她得到了一个最重要的启发：“烂的开始是完成的一半。”

你一定听说过另一句话：“好的开始是成功的一半。”但“成功”这个词，实在太模糊了。怎样才能算“成功”呢？相比之下，“完成”可能就具体得多。完成意味着整件事要做完整，不能有遗漏。哪怕细节再好、局部质量再高，没有完成，再“完美”都没用。

有些人会因为追求“完美”，陷入了难以“完成”的境地。这些时候，“完成”比“完美”更重要。如果你也曾为了写一篇论文，查了无数篇文献，然后把



它们统统下载到了你电脑的硬盘里——你知道这意味着什么——这意味着，这么多文献如果你全部仔细读过，应该能写出一篇相当“完美”的论文；这也意味着，你很可能根本无法读完其中的哪怕三篇，而更可能的是在截止日期前夕抱抱佛脚，匆忙浏览一些，引用一些，交稿完事。

追求“完成”的人，时常能体会“烂开始”带来了“好结束”；

苛求“完美”的人，却往往发现“好开始”只换到“烂结束”。

所以当你为质量而忧虑，迟迟无法迈出第一步时，不妨允许自己迈出最“烂”的第一步。如果这“烂”的一小步能帮你争取到时间，那么“烂开始”就能转化成“好结束”。这也是一种逆向思维。

“这下我能跑步了”

“四月不减肥，五月徒伤悲，六月徒伤悲，七月

徒伤悲，一生徒伤悲……”

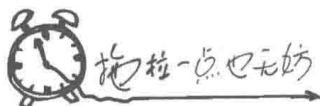
从前，有位姐姐一直念叨着这句话，一直说要慢跑，却一直没有付诸行动，一年一年徒伤悲下去。直到有一天，她突然能跑步了，并且到现在仍然坚持着这个习惯。

发生了什么让她能跑步了？

有人猜她“谈恋爱了”，也有人猜她“失恋了”；有人猜她“买了跑步机”，也有人猜她“报名参加了比赛”。

但其实，她根本没有用到这些高端大气上档次的办法。她只是发现，可以一边跑步，一边听有声书。

就是那种在手机里、在 mp3 里都可以听的有声书。她一直有听有声书这个爱好，但以前从来没有意识到，可以把听书和跑步两件事放到一起做。原先她觉得，跑步又辛苦又枯燥，难以坚持；后来她发现，一边听书一边跑，就可以有效地转移注意力；



再后来，跑步成了新的习惯，甚至是新的爱好。

一件无聊或看似无聊的事，总是容易被我们拖延。但如果你能找到一件“有聊”的事情，跟它绑在一起做，并且能两不耽误，那前一件事就不容易拖延了。这下，你也能“跑步”了。相对于那种逼自己“坚持”的思路，这个也是一种逆向思维。

约翰·佩里和他的“结构化拖延法”

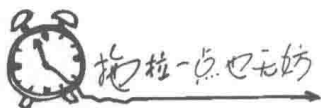
为什么挑战拖延症——也就是“战拖”——这件事那么困难呢？根据我的体会，往往是因为拖延现象的背后，悖论丛生，错觉密布，“拖延症”这种东西似乎比我们精神中“昂扬向上工作”的那部分，更能抓住我们的内心，所以没有经验的新手，经常会被打得一败涂地。

既然常规思维解决不了这个问题，那么逆向思维就特别重要了。有时候，换一换脑筋，就能柳暗花明。

回到开头的那个例子。还记得你每次面对备考或者其他叫人头痛的任务时,打扫房间就变得格外有吸引力吗?平心而论,如果往常打扫房间是你一直拖着不愿做的事情,那至少现在你不会拖延“打扫”这件事了。

那是不是可以利用这一点,作为对付“打扫拖延”的一种办法呢?答案是肯定的。约翰·佩里(John Perry)是斯坦福大学的哲学教授,他很早就总结了这种现象,并提出了他的“结构化拖延法”(structured procrastination)。这个方法可能不属于普通意义上的“战拖方法”,却颇有市场,也广受关注。佩里老先生本人,甚至还因为这个方法获得了“搞笑诺贝尔奖”。

这显然也是一种逆向思维。而且据老爷子宣称,效果还不错。这不,他把这个方法和另外一些“战拖”经验总结了一下,写出了一本书。书中的“电脑与拖延”那一章很类似我在上面提到的“滚去



自习室”的例子，老爷子在这一章里为爱上网乱逛、做事容易分心的拖延者们提供了一个小窍门，那就是，等到某件肯定会发生的、能打断自己的事情快来了的时候再上网。比如饿了，或者感受到了内急的前兆。想要写出完美论文的那位成员则“出现”在了“拖延与完美主义”这一章。在这一章里，老爷子为完美主义者们献出了一条良策：任务验伤选择。他奉劝大家，凡事做到蛮好就可以啦，宁愿不完美，也不要坐等任务过期。那位终于能跑步的姐姐则很像“放点音乐吧”这一章里的佩里，他们都学会了如何将音乐与看似困难的任务绑在一起。毕竟，找对节奏，万事好说。

需要说明的是：在我们中文的“战拖”语境中，严格界定的“拖延行为”是特指满足以下这两个条件的推迟行为：(1)后果消极；(2)无必要，本可以避免。如果一项推迟行为是经过理性权衡之后的主动选择，并且也确实带来了积极的后果，那它并不

能构成真正意义上的“拖延”。所以无论是“结构化拖延”，还是“结构型拖延”，还有本书的标题“拖拉一点又何妨”，这些直译可能都稍欠确切。不过还好，这应该不会影响你的阅读，也不会让你拖着不去尝试这个新办法。

这不是一本常规意义上的战拖书，作者不但在“对治思路”上独辟蹊径，在写作语言上也是轻松风趣，一反许多此类书籍严肃凝重的风格。看惯了那种让人略感压抑的书，或许你也想换一换口味了。如果作者的“结构化拖延法”对你有启发，或者是这本书里提到的其他经验技巧帮到了你，又或者你对其中的内容有任何疑问，欢迎访问我们“战拖会”的论坛“战拖学园”（www.zhantuo.com/bbs），跟数万拖友们一起讨论。毕竟，你不是一个人在战拖；毕竟，在单打独斗难以奏效的时候，你也可以试试这种逆向思维——求己不如求人，并肩才能战拖。

衷心祝愿正在阅读这本书的你，战拖顺利！

高效能人士也可以有拖延的习惯^①

0.618

科学松鼠会成员

我本来不打算答应写这个序的。

如果你也和我一样有拖延症,你也一定饱尝无法兑现自己诺言时的那份内疚和煎熬。

为了内心的平静,拖延者尽量不向别人作出承诺,尽量少给自己揽事儿。事情越少,时间越充裕,却越容易把这仅有的一点事儿再往后拖——反正还有时间。结果是,不但平均效率低,还因为最后

^① 本文参考文献:Hsee C K, Yang A X & Wang L (2010). Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness. *Psychological Science*, 21(7): 926—930. Kalyaraman S (1999). Mixing Virtue and Vice: Combining the Immediacy Effect and the Diversification Heuristic. *Journal of Behavioral Decision Making*, 12: 257—273.