

再见吧，

拖延症!

有目标，不拖延 | 懒惰、借口
通通甩掉!

王学峰 ◎ 编著

为什么我们活得如此焦虑和不安？
为什么我们总感觉有做不完的事？
拖延是最大的元凶，
让每个人都深受其害！



拖延者的自助宝典

深度解析拖延成因，全面根治拖延顽疾

做更好的自己，做自己喜欢的自己

战拖有术

看这一本就够了

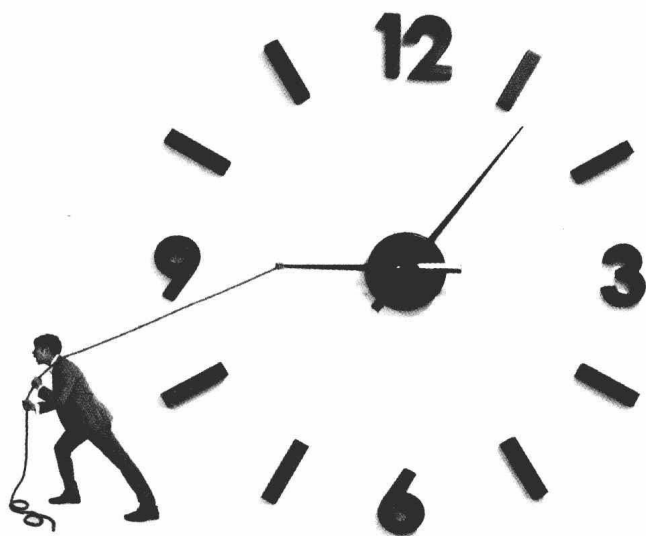
献给明知非改不可
却迟迟没有行动的你



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

再见吧， 拖延症！

王学峰 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

·北京·

内 容 提 要

每个人身上都或多或少存在做事拖延的习惯，明明计划得很好，明明有能力完成，明明时间足够，可不知道为什么，就是一天又一天，拖到最后才做，或者拖到最后也没有完成。

本书介绍了拖延症的不同类型，让我们更清楚地认识自己，分析拖延的症结所在，进而制订出可执行清单，并养成良好习惯以对抗拖延症，彻底戒掉拖延症。阅读本书能让我们快速提升行动力，掌握正确的时间管理方法，提高工作效率、生活和学习的效率。

图书在版编目（C I P）数据

再见吧，拖延症！ / 王学峰编著. -- 北京：中国水利水电出版社，2017.8
ISBN 978-7-5170-5672-0

I. ①再… II. ①王… 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(2017)第181965号

策划编辑：杨庆川 责任编辑：张玉玲 加工编辑：白璐

书 名	再见吧，拖延症！ ZAIJIAN BA, TUOYAN ZHENG !
作 者	王学峰 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	三河市德辉印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 12.5印张 155千字
版 次	2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	36.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言

你制订了100天读书计划，但是在最初几天的新鲜劲儿过去后，你的读书计划被搁浅了，一年后再看，当初买的书连塑封都没拆……

明明有重要且紧急的工作没有做，你却一直在喝咖啡、聊天、刷网页，就是不愿去做正经事，直到拖到不能再拖，你才慌慌张张地开始工作……

你计划在春天去旅行，做了很多准备，设计了很多行动方案，也在网上搜集了许多攻略，但是真的要执行了，却被请假、订票、住宿、安全等现实问题困住了，于是旅行的计划也被无限期推后了……

你准备写篇文章，为了让论据更充分、结构更严谨，你一直在搜集资料，直到凌晨两三点，就是迟迟没有下笔去写，于是你告诉自己，明天再写……

明日复明日，明日何其多？

我生待明日，万事成蹉跎。

“明明计划得很好，明明有能力完成，明明时间足够，可不知道为什么，就是不想做。”从古至今，不知道有多少人没有被艰难的任务击溃，反而倒在了拖延症上，教师、学生、文员、秘书、总裁、主妇……几乎每个人身上都或多或少存在着拖延的现象，改变拖延症，何其艰难！于是，很多天资聪颖的人泯然众人，很多可能改变人类命运的计划不能被执行，很多巧妙的创意不能被实施。当然，还有更多的例子，使我们大多数人都沦为平庸，日复一日地焦虑、迷茫，充满挫败感，越来越不自信。于是我们幻想，如果这个世界上有一种可以治愈拖延症的奇药，那该多好！可惜这个世界上从来没有一种药方能够让我们彻底摆脱拖延症，最终还是要靠我们自己打败拖延症。

还在自欺欺人，为自己的不作为编织借口吗？别傻了，直面问题才是解决问题的关键。

拖延已经上了瘾？那就一步步改变习惯，启动正确的防御机制，养成良好的习惯。

做什么都打不起精神？那就创造能量，重列梦想清单，燃起激情的火焰，找回行动的力量。

根本不喜欢做事？那就试着调整下思维方式吧，精简生活，让自己时刻充满活力与能量。

制订的计划根本执行不下去？那就从一个微不足道的行动开始吧，毫无难度，不会让你产生任何抵抗情绪，坚持下去并不难。

一想起要做事就觉得累？那不过是你的惯性思维在作祟，让你累的不是做事，而是你的情绪。

遇到了难题就想拖延？为什么不试着分解计划？把困难的、庞大的任务分解为一个个小目标，干掉一个个小目标，任务自然也就解决了！

.....

岁月如水流逝，戒拖正当其时。如果你也正在饱受拖延症的折磨，那么这本《再见吧，拖延症！》将会带你进入一个全新的世界。书中介绍了拖延症的不同类型，让我们更清楚地认识自己，认识拖延的症结所在，进而制订出可执行清单，并养成良好习惯以对抗拖延症，也能让我们快速提升行动力。当然，还有正确的时间管理方法，让你找回无意间被丢掉的时间。

没有人能够代替我们去生活，拖延从来不能帮我们解决任何问题，只会让我们失去对人生的掌控权。现在，打开这本书，也许今天就会成为我们工作、学习、生活走向高效的一个重要节点。

目录



前言

Chapter 1

你为什么会的拖延？

- 8 小测试：你有拖延症吗？你属于哪一种拖延症患者？
- 10 完美主义者：完成比完美更重要
- 15 自我毁灭者：别让借口毁了你
- 20 习惯冒险者：按部就班，分解任务
- 27 信心缺失者：你的能力超乎想象
- 33 自欺欺人者：直面问题才能解决问题

Chapter 2

有目标，不拖延

- 40 小测试：你的拖延症到哪种程度了？
- 42 目标创造能量，找回行动的力量
- 48 专注目标，创造执行的力量
- 54 分解目标，定时定量
- 61 让目标落地，你需要一份有行动力的计划
- 66 要事第一，按部就班执行计划

Chapter 3

懒惰、借口，通通甩掉！

- 74 小测试：你的行动力如何？
- 77 别再找借口了，你远比自己想象的强大
- 82 直面现实，勇敢踏出第一步
- 88 少想多做，一点一点吃掉困难
- 94 降低执行难度，杜绝懒惰逃避
- 99 多种方式，启动战拖状态

Chapter 4

告别完美主义，完成更加重要

- 106 小测试：你的事业发展前景如何？
- 110 世上从来没有完美，立即行动更重要
- 116 微出轨，尝试舒适区之外的精彩
- 121 找回自信，不拖延，不抱怨
- 125 击溃拖延模式，跟逃避说再见
- 131 人人都会失败，大不了从头再来

Chapter 5

修习自控力，终结拖延症

- 138 小测试：你的执行力如何？
- 140 提升自控力的捷径——养成好习惯
- 145 从一个微不足道的行为开始
- 151 社交激励，把目标公告天下
- 158 加入战拖小组，一起戒掉拖延症
- 163 战拖就要有“迫力”，利用外力告别拖延

Chapter 6

高效管理时间，彻底和拖延说再见

- 169 小测试：你的时间管理能力如何？
- 172 专注时间块，杜绝拖延的秘密武器
- 177 番茄工作法，让专注更高效
- 183 告别低头族，让手机成为战拖好帮手
- 188 时间不够用，你试过整理碎片时间吗？
- 194 树立时间观念，让个人时间追上钟表时间



Chapter 1

你为什么拖延？



小测试：

你有拖延症吗？你属于哪一种拖延症患者？

最后期限就要到了，你还什么都没做；眼看就要迟到了，你还躺在床上不想起；明明有更紧急的事情要做，你却偏偏在一些无关紧要的事情上花费精力……拖延的行为无处不在，原因和表现却各不相同，有人因为懒惰而拒绝行动，有人因为潜在的畏惧而不敢去做，有人因为自我毁灭的习惯推迟行动，也有人因为焦虑或完美主义而迟迟不肯作为。那么，你有没有拖延症呢？你属于哪种类型的拖延症患者呢？做了下面的小测试你就知道了。

1. 最后期限就快到了，你的状态一般是 _____
 - a. 现在就开始工作吧！——2
 - b. 天哪，我还剩下好多没完成！必须加快速度了！——7
 - c. 最后期限是什么？嗯，已经来不及开始了！——6
2. 你能够顶住重重压力，正常工作吗？
 - a. 压力就是动力，我能拿出更好的成绩。——3
 - b. 压力让我恐慌，很难正常工作。——6

3. 面临一个重要抉择，你的状态可能是 _____
 - a. 开心、激动，我喜欢自己做决定。——4
 - b. 我更倾向于别人帮我拿主意。——9
4. 工作时，你对工作进展的要求是 _____
 - a. 无所谓，完成就好。——习惯冒险者
 - b. 尽力做到最完美。——5
5. 重压之下，你的感觉是 _____
 - a. 压力越大，动力就越强。——自我毁灭者
 - b. 好烦，只想设法躲避压力。——8
6. 你的工作效率会被什么影响？
 - a. 今天要做的事情太多太多了。——3
 - b. 工作的难度太大或者进展太慢。——8
7. 处理事情的时候，你会经常选择走捷径吗？
 - a. 是的，我只求能够完成工作，应付上级。——6
 - b. 不会，我会恪守本分，尽量把工作做好。——8
8. 你喜欢自己的工作吗？
 - a. 是的，很喜欢工作，几乎可以称得上是个工作狂。——10
 - b. 和工作相比，我更喜欢看电视、玩游戏——9
9. 有两个同事背着 you 窃窃私语，看样子是在说你的八卦，这时你会 _____
 - a. 很想知道他们在议论我什么。——10
 - b. 嘴长在别人身上，随便他们说。——4
10. 你在工作中能感受到成就感吗？
 - a. 是的，我觉得我的工作很有意义。——11
 - b. 只有做到完美的时候，我才会充满成就感。——完美主义者
11. 处理工作的时候，你担心自己会失败吗？
 - a. 是的，失败让我质疑自己的能力。——自欺欺人者
 - b. 我根本不愿意处理有可能失败的工作。——信心缺失者

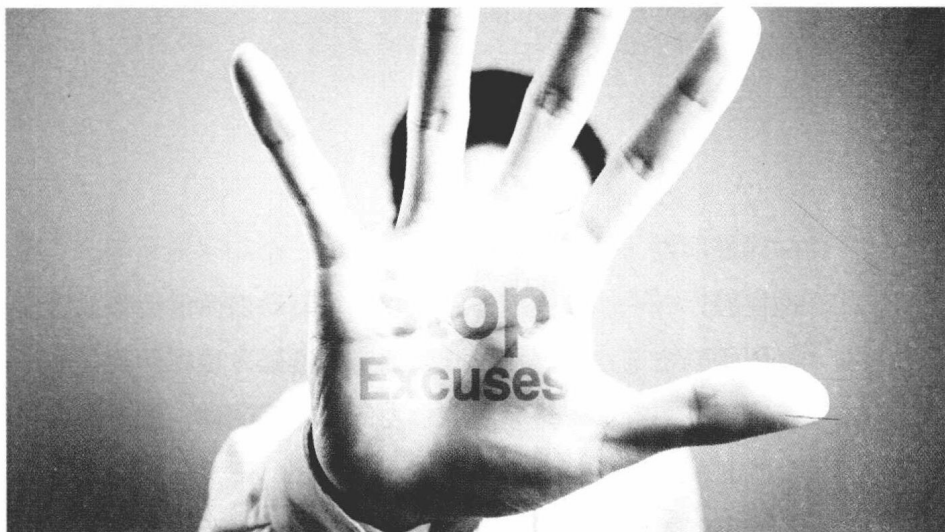
完美主义者： 完成比完美更重要

你敏感又有些自卑，不喜欢被人否定，为了得到他人的认可，你会格外好胜，进而对自己的要求也就很高，总希望能够把一切事情都处理得很完美，总希望能在别人心目中树立一个完美的形象，所以你要把事情做到尽善尽美。为了做得更完美，你会做足准备，直到有了十足把握才去行动，结果往往会造成拖延。

你可能没有意识到，追逐完美就像是在追赶地平线一样，永远不可能到达终点。这个世界上，没有人能做到事事完美，没有人一点错误都不犯，试错是成功的必然过程。与其在纠结于完美造成的拖延之中，不如降低自己的要求，告诉自己，现在的状态已经很好，只要尽最大努力达到合理目标即可。

杨莹是一个典型的完美主义拖延症患者，几乎每件事情都要做好充分的准备才开始。每次出门，都要确保带齐所有东西再出发；每次写文章，都要等资料准备充分，理解了所有相关的内容再开始写。一位朋友做新媒体做得很好，每月都有固定的丰厚收入，杨莹非常羡慕，她向朋友询问了做新媒体的每一个细节，朋友也不厌其烦地为她解答各种相关问题。转眼半个月过去，朋友问她进展如何，杨莹迟疑了一下，对朋友说，她总觉得现在开始做新媒体时机不对、准备不充分、她自身也对做新媒体缺少信心，担心自己无法完成定期更新的任务……因为各种各样的原因，所以杨莹直到现在仍未开始。

“我还没有准备好！”是杨莹乃至许多完美主义拖延症患者迟迟不愿行



动的一个重要借口，这也是造成他们最终没有任何行动的主要原因。在完美主义拖延症患者看来，“自我价值 = 个人能力 = 必须完美”，如果做不到完美，他们就会怀疑自己的能力，进而否定自己的价值，这个结果让他们无法接受，所以他们心安理得地以各种借口拖延，以避免失败的可能。因为“畏惧失败”或者“太在乎结果”，所以他们犹豫彷徨，进而风声鹤唳，被自己刻意营造出的困难假象所威慑，不肯行动，也不敢行动。

告别拖延症，重在立即行动，尽早完成。

一位实习生发现公司的考核系统有一个小瑕疵，于是他马上停下手中的工作去修正这个小瑕疵，结果未能按时完成工作，你觉得上司会夸奖他吗？

为了PPT里的一个小细节翻阅了许多资料，结果延误了开会，你还觉得上司会因为这个小细节而不在意你延误工作吗？

发送一份邮件，一定要来来回回看好几遍，以免出现病句和错字，结果浪费了大量时间，导致该完成的工作最终没有完成，你只能让工作大量侵占生活时间来弥补。

拿破仑说过，“人要花时间深思，在该采取行动的时候，就要立马停止思考，果断行动。”也许你没有意识到，在我们的内心，其实住着

一对好朋友，他们一个叫“完美”，一个叫“拖延”。“完美”会不断地提醒你——你还没准备好、你现在行动很可能会失败、你现在开始最多能做到普通水准……与此同时，“拖延”也在劝阻你——再等等吧，再准备一下吧！于是原本意志力便不够强的你，就不由自主地在追求完美的时候而不断地拖延。

不能否认，我们每个人都有许多需要修正和改进的地方，没有人能轻松自如地把每件事都处理得十分完美，所以，当心中的不安与焦虑蠢蠢欲动，当完美主义在心中不断叫嚣时，我们依然要告诉自己“尽我所能去完成它便已足够！”永远不要说“等我准备更充分一些再行动！”事实上，每天都会发生新的事情，而今天完不成的事情，到了明天、后天甚至一个月以后可能依然完不成。解决完美主义拖延的一个重要环节便是“现在立即行动，去完成它”。

别纠结于细节，先去完成，再去完善。

一位著名的编剧说：“好的稿子，是修改出来的，即便是再优秀的编剧，也避免不了反复修改剧本这个过程，甚至要推倒重来。”著名作家吴淡如女士在谈论自己的创作时也说过类似的话，写作时不要去理会细节，有了思路就要先写出来，然后再做修改。有了“初稿”，以后的工作就会顺利也容易许多，我们会发现，完成一篇文章其实没有那么难。这种原理，同样适用于其他工作。

开始一项工作时，不必着急，也不必把每个细节都考虑周全，因为细节永远没有底线，如果确保任何细节都万无一失再开始，只能导致拖延。我们可以尽量准备得充分一些，但应该控制好节奏，避免矫枉过正，延误最佳时机。

启动一项工作，正确的方法应该是，在短时间内把思路整理清楚，

把方案确定下来。有了大致的方向就可以开展工作，那些关系不大的小细节暂时忽略掉，或者以后再做填充，把工作的“初稿”做出来，这之后再利用富余的时间去推敲细节，尽力把工作做得更好。你看，其实“完成”和“完美”并不冲突，效率和质量也并不完全对立，先去完成，再去完善，这才是高效能人士总能把工作完成得尽善尽美的秘诀所在。

先行动，再考虑后续问题。

我们常说“十年磨一剑”，意喻慢工出细活，细节铸精品，然而事实上，十年磨一剑的结果往往是功夫过了头，剑被磨残了。

在工作中，我们很容易发现，上司器重的人往往是那些能够按时完成工作的高效能人士，因为他们很少会在关键时刻掉链子，如果仔细探究他们的工作方法，他们的身上大多会有一种共性，那就是“做得多，想得少”。

“一定要把东西做出来，只有实实在在的东西才能展示你的才华和想法，没有成果呈现出来，想法就只能是想法，你的一切准备都只是零。这个世界上，最不缺少的就是想法，而能把想法付诸行动的人反倒并不多见。”一位职场精英在他的演讲中如是说。

职场精英们很少为自己寻找不立即行动的借口，也不会去想“如果我做得很糟糕该怎么办？”“领导会不会不赞同我这个建议？”“我的努力会不会只是无用功？”……他们不会把对失败的恐惧投射到工作中，因为无数经历让他们懂得，那些为人们所担心、焦虑的事情大多不会发生。所以他们总会先去克服大脑里的恐惧，立即行动，再去考虑后续问题，“谋事在人，成事在天”，即便不成功，自己也已尽力，并不会留下遗憾。

降低期望，完成工作，做到 80 分就好。

洛洛是一个典型的完美主义拖延症患者，几乎每一次工作都要在最后期限到来前狼狈不堪地完成，甚至总会往后拖一点时间。最让她感觉挫败的是，几乎每一次工作完成得都不太理想，洛洛很沮丧，但是同组的梅梅总可以轻轻松松地完成工作。后来，两个人一起做一个项目，洛洛发现了梅梅与自己在工作方式上的确有巨大的差别。

梅梅开始一项任务后，总是尽快开始工作，尽管在完成工作的过程中会遇到各种困难，她也会继续下去，直到完成“初稿”，她对此要求并不高，能够达到 60 分就好。之后她会在此基础上修改、完善细节，做出 2.0 版、3.0 版，直至达到 80 分。洛洛很奇怪，按照她的想法，每一件都要尽可能做到尽善尽美才行啊！

“可是，要把一件事情做到 90 分，就需要花费更多时间！”

“只做 80 分，怎么能凸显自己的能力呢？”洛洛还是有些不死心。

“可是你连工作都不能准时完成，谁又能看到你的 90 分呢？”

洛洛哑口无言了，是啊，与其用大量时间去完善工作，为什么不去提高效率，让自己变成团队里的“稳定力量”呢？

凡事做到 80 分，这似乎让完美主义者无法接受，然而我们都应该明白，判断一个人是否职业的一个重要标准，就是在同样的条件下、同样的时间内、做同样的事情时，能够把成本控制得更低，这种情况下，“完成比完美更重要”！如果你始终对不能完美耿耿于怀，那么就努力去提升自己的能力，在保证效率的基础上，让你的 80 分变成 90 分、95 分乃至 100 分！

自我毁灭者： 别让借口毁了你

这个世界上，阻碍你实现梦想的人可能有很多，但最大的一个敌人是你自己。你渴望成功，不断告诫自己要努力，但同时又不断为自己制造各种阻碍，下意识地阻止自己去行动，并为自己的不作为寻找各种借口。

“任务太难了，我需要休息一下，整理一下思路！”

“朋友突然到访，今天的任务看来是完不成了！”

“不是我不想完成，而是今天的琐事太多，时间根本不够用！”

“正想开始，肚子突然饿了，不得不去叫了个外卖！”

“正在做事，脑子里突然冒出一个新想法。”

……

伴随着层出不穷的借口，时间一分一秒地逝去，那些我们真正想做的事情却始终停滞不前。为了弥补我们内心的惶恐不安，于是我们为自己编造出一个更大的借口——我完不成任务、实现不了理想都是理所当然的，因为我就是个拖延症患者。

因为是拖延症患者，所以我们可以心安理得地用拖延症的大石头挡住自己的路，为自己未完成工作找到一个舒适的避风港，“等明天再做吧！”可是到了明天，依然有许多事情在等着我们，于是计划不得不再次被拖延。

也许，现实中的确会有许多突发事件，客观上的确会有许多不可避免的问题，但是这并不能成为我们拖延的借口，解决拖延的关键便是从

主观上切断“给自己拖延制造借口”这个大毒瘤，不要让习惯性的借口终结我们美好的今天和明天。

安荷在一家会计师事务所工作，她有一个好习惯，即在头一天晚上列好第二天活动的清单。今天也不例外，她临睡前列好了第二天的清单：

6:00，起床读书。

7:30，地铁上阅读考级书籍。

9:00，开始与实习生接洽工作。

10:00，与客户见面洽谈。

14:00，把之前未完成的报表工作收尾。

16:00，写完一篇报告。

下班，去健身房完成一小时健身训练。

计划做得很好，也很合理，可惜从开始就没有执行。早上起床舍不得离开温暖的被窝，洗漱完毕已经到了上班时间，地铁上因为没有座位也无法读书。到公司后烧水、冲咖啡时又浏览了一下网页，结果刚准备和实习生接洽工作已经到了10:00，与客户见面的时间到了。至于下午，情况就更糟糕了，午饭过后精神状态不佳，许久进入不了工作状态，勉勉强强地把工作收尾就到了下班时间。晚上回到家，安荷觉得自己奔波了一天，已经很累了，完全没有心思去健身了。为了缓解心中的恐慌，安荷又开始为第二天的生活和工作制订清单了……

是啊，明天又是崭新的一天，而今天却已经成了一件无法修补的破旧衣服，只能凑合将就了，找各种借口来推脱责任，为自己的拖延寻找借口，却从不曾意识到被我们用各种借口搪塞的今天也曾是昨天被寄予无限美好希望的明天。

你经常用哪些借口为自己制造拖延机会呢？