



非虚构

李世强◎著

一会儿再做 = 永远不做

彻底剔除“拖延”，
这个世界上93%的人都存在的问题。

别让拖延症 毁掉你

对付拖延症的有效方法，就是唤醒欲望。有想法，立即行动。



四川文艺出版社

别让拖延症 毁掉你

李世强◎著

四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让拖延症毁掉你 / 李世强著. — 成都: 四川文艺出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5411-4806-4

I. ①别… II. ①李… 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227644号

BIERANG TUOYANZHENG HUI DIAONI

别让拖延症毁掉你

李世强 著

出品人	刘运东
特约监制	肖 恋
特约策划	肖 恋
责任编辑	金炆湲 周 轶
责任校对	汪 平
特约编辑	赵璧君 苗玉佳
封面设计	仙 境

出版发行	四川文艺出版社(成都市槐树街2号)
网 址	www.scwys.com
电 话	028-86259287(发行部) 028-86259303(编辑部)
传 真	028-86259306

邮购地址	成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部	610031
印 刷	北京市松源印刷有限公司	
成品尺寸	145mm × 210mm	1/32
印 张	9.25	字 数 230千字
版 次	2017年10月第一版	印 次 2017年10月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5411-4806-4	
定 价	39.80元	

版权所有·侵权必究。如有质量问题,请与本公司图书销售中心联系更换。010-85526620

前言

现代的生活当中，相信每个人或多或少都会有拖延的习惯。没有长时间的拖延，也会有短时间的拖延。例如“这个事情一会儿再做吧”，这样的想法相信每个人都会有。但人人内心中都会问这样一个问题，这样的拖延，是“拖延症”吗？

当我们准备开始大谈特谈“拖延”这个问题的时候，首先需要解答一个所有人心里的疑惑。人人都有拖延，难道说人人都有拖延症吗？

其实，我们有时候的拖延并非是“症”。如，我们有时是因为事情排不过来，把另一件事情往后推一推，又或是因为事情太多，当感到疲劳时，希望暂停，休息一下，然后继续工作。这样的“拖延”，难道也算是一种“症”吗？当然不是，那么，我们怎么区别拖延和拖延症呢？其中最简单的一个方法，就是看它有没有让你感到烦恼。

对有些人来说，并没有感到“拖”是一个问题，他们喜欢生活过得轻松一点。他们做事情并不急于求成，他们只是希望能够花费多一些时间在一件事情上，能够让它精益求精。又有些人，他们或许把事情往后拖延，是因为那些事情是无关紧要的，或者在有些事情上需要认真思考，考虑周全后再做决定。这些人，他们并不会因为拖延而感到烦恼，这样的拖延，又有何不可呢？

与此同时，另一些人却不一样了，拖延成了他们生活和工作中很严重

的问题。更可怕的是，拖延不仅给他们在实际的生活中带来影响，更给他们的心理造成严重的后果。这些拖延者们不得不承受着拖延带给他们内心情绪的各种折磨，从愤怒、焦虑、不安，到强烈的自责，甚至到最后的绝望。

对于旁人来说，很多拖延症患者从外表上看并没有什么区别和不同。他们有可能是成功人士，有可能是公务员，更有可能是学识渊博的老师或教授、学者，也有可能是家庭主妇……他们可能是各种行业当中的人。虽然表面上，他们与普通人没有区别，但他们在内心深处却因为拖延症感到极其痛苦。因为拖延，他们无法完成应该完成事情，他们会因此愤怒、会感到挫败和懊悔。他们下定决心下不为例，但当下一件事情发生时，又是同样的拖延。虽然外表上看不出什么，但在内心中，因为这种事一次又一次，他们备受煎熬。

无论我们是否有拖延症，我们都应该对拖延的心理学有所了解。当你了解它，才能知道如何去防范它；当你了解它，得了这个症状后，才能够及时发现，并且治愈它。

本书从多方面为每一位读者详细解释了拖延症形成的原因、危害以及出现的各种类型与症状，为了让读者能够对它全方位了解和战胜拖延症，本书通俗易懂地运用理论加案例的方式，为读者详细解释如何从心理上克服拖延症，戒除它对我们生活和工作的干扰，从而改变自己的生活方式，让自己能够迎接全新的一天、全新的开始。

目 录

C O N T E N T S

前 言 / i

上 篇 探秘拖延，解剖心理

PART 1 拖延心理的形成： 探秘拖延如何深入内心

- ◇ 拖延症，你的真实面目是什么 / 4
- ◇ 拖延症来临时，你能看得清吗 / 8
- ◇ 世界上，哪里有什么与生俱来的拖延症 / 13
- ◇ 任何人的拖延行为，都在一定的内因驱动下形成 / 17
- ◇ 习惯可以学习，拖延同样能被效仿 / 21
- ◇ 刨根问底，拖延的根源到底在哪里 / 25

拖延心理的隐患：
触碰拖延这颗雷，人生灰飞烟灭

- ◇ 拖延产生的焦虑症，该如何平复 / 30
- ◇ 大龄未婚青年，大多都是被拖出来的 / 34
- ◇ 99% 与 100%，有着天壤之别 / 37
- ◇ 拖沓是拖延的种子，埋下后就会茁壮成长 / 42
- ◇ 拖延有时来自依赖，总有人害怕独当一面 / 46
- ◇ 当拖延成为一种习惯，人也会成为一个废材 / 50

拖延心理的陷阱：
别找不到你人生出口的方向

- ◇ 走出校门，就要明白未来想要什么 / 56
- ◇ 先有明确目标，再朝出口一往无前 / 61
- ◇ 有目标也要有蓝图，没有大得不能完成的梦想 / 64
- ◇ 拥有了计划，才可一步步向目标前行 / 67
- ◇ 目标要及时“检修”，不能一条道走到黑 / 70
- ◇ 执行自己的目标，绝不可有犹豫不决之心 / 73
- ◇ 设定了目标，就要设定完成目标的期限 / 76
- ◇ 先定一个小目标，无须挣他一个亿 / 80
- ◇ 目标要合理，不应该是遥不可及的传说 / 83

PART 4 拖延心理的伤害： 它会成为压垮你内心的稻草

- ◇ 人生的大部分恐惧，都是因为拖延而导致 / 88
- ◇ 拖延会卸掉勤奋的马达，让你永到不了巅峰 / 91
- ◇ 当你沮丧失望时，拖延也将随之来临 / 94
- ◇ 拖延在潜意识中告诉你，你永远不行 / 97
- ◇ 不要等着工作找你，学会主动去找工作 / 101
- ◇ 拖延改变你的时间观，让你认为永远都有明天 / 104
- ◇ 人生中的大好时光，总是在无休止的拖延中错过 / 109

PART 5 拖延心理的病根： 想把你塑造成“拖拉斯基”

- ◇ 做事犹豫不决，拖延就战胜了你 / 114
- ◇ 一个有朝气的年轻人，怎能活成颓废的“老人” / 118
- ◇ 别妄想从拖延中获得快感，任何事都没有捷径 / 121
- ◇ 谁也预料不到明天，不要总想着失败后的结果 / 125
- ◇ 有一种拖延症，来源于对成功的恐惧 / 130
- ◇ 不知道如何利用时间，如何告别拖延症 / 134
- ◇ 拖延症患者，往往是自我安慰的高手 / 138

下 篇 克服拖延，勇往直前

PART 6 : 对战拖延心理的计策： 先消灭懒惰这个“兄弟”

- ◇ 你的懒惰，让所有人都弃你远去 / 146
- ◇ 懒惰耗尽了时光，唯勤奋可力挽狂澜 / 150
- ◇ 拈轻怕重，人生还如何成长 / 154
- ◇ 铲除心底的惰性，做勇挑大梁之人 / 157
- ◇ 摆脱安逸，你的生活不可能永远“维持现状” / 160
- ◇ 没有一个老板，喜欢懒惰拖延之人 / 163
- ◇ 懒惰与拖延，永远是一对“好兄弟” / 167
- ◇ 远离懒惰，先要做到脱离懒者的队伍 / 170

PART 7 : 扯掉拖延心理的华丽外衣： 掀开完美主义的虚伪面具

- ◇ 别太固执，缺憾也是一种美 / 174
- ◇ 完美主义是个陷阱，完成更加重要 / 178
- ◇ 别让不完美的焦虑，使你成为崩溃的“黑天鹅” / 181
- ◇ 再美的钻石也有瑕疵，再纯的黄金也有不足 / 184
- ◇ 改变所能改变的，接受自己不能改变的 / 187
- ◇ 生活在现实中，就不要总幻想童话般的爱情 / 192
- ◇ 收起挑剔的目光，婚姻中没有完美的男人 / 195

PART 8 堵住拖延心理的冠冕借口： 让借口没有说出的可能

- ◇ 拖延的任何理由，都只是一个借口 / 200
- ◇ 找一堆理由辩解，真的可以把责任推干净吗 / 203
- ◇ 勇于承担自己的错误，它比借口更令人尊敬 / 207
- ◇ 无条件地服从，行动从不寻找借口 / 210
- ◇ 担起你的责任，这里是无借口区 / 213
- ◇ 每个人都有自己的职责，你要做的就是完成它 / 217
- ◇ 把借口从你的字典中，彻底剔除 / 221

PART 9 治疗拖延心理的良药： 打一针高效执行的强心剂

- ◇ 实现目标的唯一途径，就是行动 / 226
- ◇ 思虑太多不等于周全，行动才有效果 / 229
- ◇ 一再观望，永远等不到机会成熟时 / 232
- ◇ 用 100% 的行动，迎接生活未知的挑战 / 235
- ◇ 千万次的心动，也不过是水中之月 / 238
- ◇ 时间如此宝贵，你怎舍得去浪费这一秒 / 242
- ◇ 什么事都拖到最后，完成的质量能有多高 / 246
- ◇ Just do it ! 既然要做就别等到明天 / 249
- ◇ 改正身上的坏习惯，提高自身执行力 / 254

战胜拖延心理的秘密武器：

来吧！让自己充满正能量

- ◇ 消灭拖延症，先要消灭拖延的思想 / 258
- ◇ 为快乐而工作，当下就是无悔的选择 / 261
- ◇ 让工作变得有趣，干得才会带劲儿 / 265
- ◇ 一点点激发自己的潜能，迟早会实现人生的目标 / 268
- ◇ 工作没有那么可怕，只是你把它想得可怕 / 271
- ◇ 学会放松，好心情是战胜一切的开端 / 273
- ◇ 拥有使命感，那是你不断前行的信仰 / 277
- ◇ 难以战胜不等于不可战胜 / 282

上 篇

探秘拖延，解剖心理

别 让 拖 延 症 毁 掉 你

1

PART 1

拖延心理的形成： 探秘拖延如何深入内心

- ◇ 拖延症，你的真实面目是什么
- ◇ 拖延症来临时，你能看得清吗
- ◇ 世界上，哪里有什么与生俱来的拖延症
- ◇ 任何人的拖延行为，都在一定的内因驱动下形成
- ◇ 习惯可以学习，拖延同样能被效仿
- ◇ 刨根问底，拖延的根源到底在哪里

◇ 拖延症，你的真实面目是什么

我们都知道，那些有成就的人有很多优秀的品质，做事绝不拖延肯定是其最重要的品质之一。生活中的每个人，要想在日后有所作为，也必须从现在开始就养成立即执行的习惯，如果你有拖延症，你要做的第一步就是调节自己的拖延心理。

然而，我们不得不承认的是，在我们的生活中，从员工到总裁，从学生到社会青年，从家庭主妇到职场人士，拖延的问题几乎会影响到每一个人。因为了解自己的，始终是我们自身，你是否有拖延的习惯，也许你的上司、家人、老师并不知晓，但是你自己清楚，或许现在的你已经陷入了拖延的泥潭中，那么是时候解决这个问题了。

如果你确实不清楚自己是否有拖延症，那么，我们可以掌握几种拖延的形式和症状，来对照一下。我们不妨先来看看下面的故事：

我有一个姐姐，我觉得她就是严重的拖延症患者。下面我来讲讲我这位姐姐的一件事情。她怀孕的时候，无聊的她想打发时间，就买来一些漂亮的毛线，想着给未出世的孩子织一件衣服，可是她却迟迟没动手，总是懒懒地躺在床上，每当她想到那些毛线时，总是告诉自己：“还是先吃点东西，看看电视，等会儿再说吧。”可是等她吃完东西、看完电视以后，她发现天已经黑了，于是，她会说：“晚上开着灯织毛衣对孕妇的眼睛不好，还是明天再织吧。”第二天，她还用同样的借口拖延。

我姐夫是个贴心的好男人，他心疼老婆，并未催促她，她的婆婆看到那些被放到柜子里的毛线，本想替她织，但她却坚决要自己为孩子织毛衣，她还心想，如果是女儿，一定要织个漂亮的毛裙，如果是男孩，就织一件毛裤。但随着她的肚子越来越大，她越来越不想动，后来，她告诉自己，要不就等孩子出来再织也行。

时间一晃就过去了，孩子很快出生了，是个漂亮的小姑娘，带孩子成了她主要的工作，孩子渐渐长大，很快就到一岁了，可是那件毛裙还没开始织。后来，她发现，这些毛线已经不够给孩子织了。于是打算只给孩子织一件毛背心，不过打算归打算，动手的日子却被一拖再拖。当孩子两岁时，毛背心还没有织。当孩子三岁时，她想，也许那团毛线只够给孩子织一条围巾了，可是围巾也始终没有织成……渐渐地，她已经想不起来这些毛线了。孩子开始上小学了，一天孩子在翻找东西时，发现了这些毛线。孩子说真好看，可惜毛线被虫子蛀蚀了，便问妈妈这些毛线是干什么用的。此时她才又想起自己曾经所憧憬的那件漂亮的带有卡通图案的花毛衣。

这是发生在我身边的一个小故事，事情虽小，但它却告诉我们一个道理，那些有拖延习惯的人，多半都是拖延心理在作怪，而且，他们还总是会为自己寻找各种借口，要克服拖延的习惯，你必须先抛弃拖延的心理。如果不下决心就不采取行动，那事情永远不会完成。

的确，我们都会某种程度上犯这种错误，将今天应该做完的事情推到明天。享受现在的欢乐，延迟那不可避免的痛苦。但我们应该知道，即使在当下我们可以将这些痛苦抛出脑海，最终它仍会到来，狠狠地击中我们并扰乱我们外在的平静。那么，拖延的症状都有哪些，拖延症的真面目是什么呢？

1. 缺乏明确的愿景

人们拖延的最重要的原因之一就是找不到努力的方向、太过迷茫，如果我们看不到未来清晰的愿景，又怎么会有动力呢？

如果，我们对将要达到的目标和为何这样做有个清晰的构想，那么你会有足够的动力去努力并完成任务。

2. 计划不足

要想把事情做到最好，你心中必须有一个很高的标准，不能是一般的标准。在决定事情之前，要进行周密的调查论证，广泛征求意见，尽量把可能发生的情况考虑进去，避免出现1%的漏洞，直至达到预期效果。

3. 缺少时间

忙于做事并不意味着高效率。要善于利用每天的不同时间段。一般来说，上午头脑清醒，特别是第一个小时是效率最高的时候，可以将一些难度大而重要的工作放在此时进行。下午大脑一般比较迟钝，可以做一些活动量大又不需太动脑筋的工作。这将有助你提高工作效率，使得工作早日完成。

4. 疲劳感

很多时候，人们之所以拖延，多半他们都会以疲劳为借口，但实际上，真正令人们疲劳的还是无休止地拖延一件事。一定程度上说，疲劳是可以控制的。如果我们早点休息，按部就班地完成任务，坚持做一件事，我们就能减少疲劳、增强自信心，逐渐克服拖延心理。

5. 对结果的恐惧

对结果感到害怕是拖延的另一个原因。一些人害怕失败，他们没有良好地完成任務的能力，因此他们推迟行动。不管你信不信，还有一些人害怕成功。他们可能知道完成特定的任务会给他们带来一些并不想要的结果。对此，我们要对完成或不完成一项任务的结局有明确的认识。