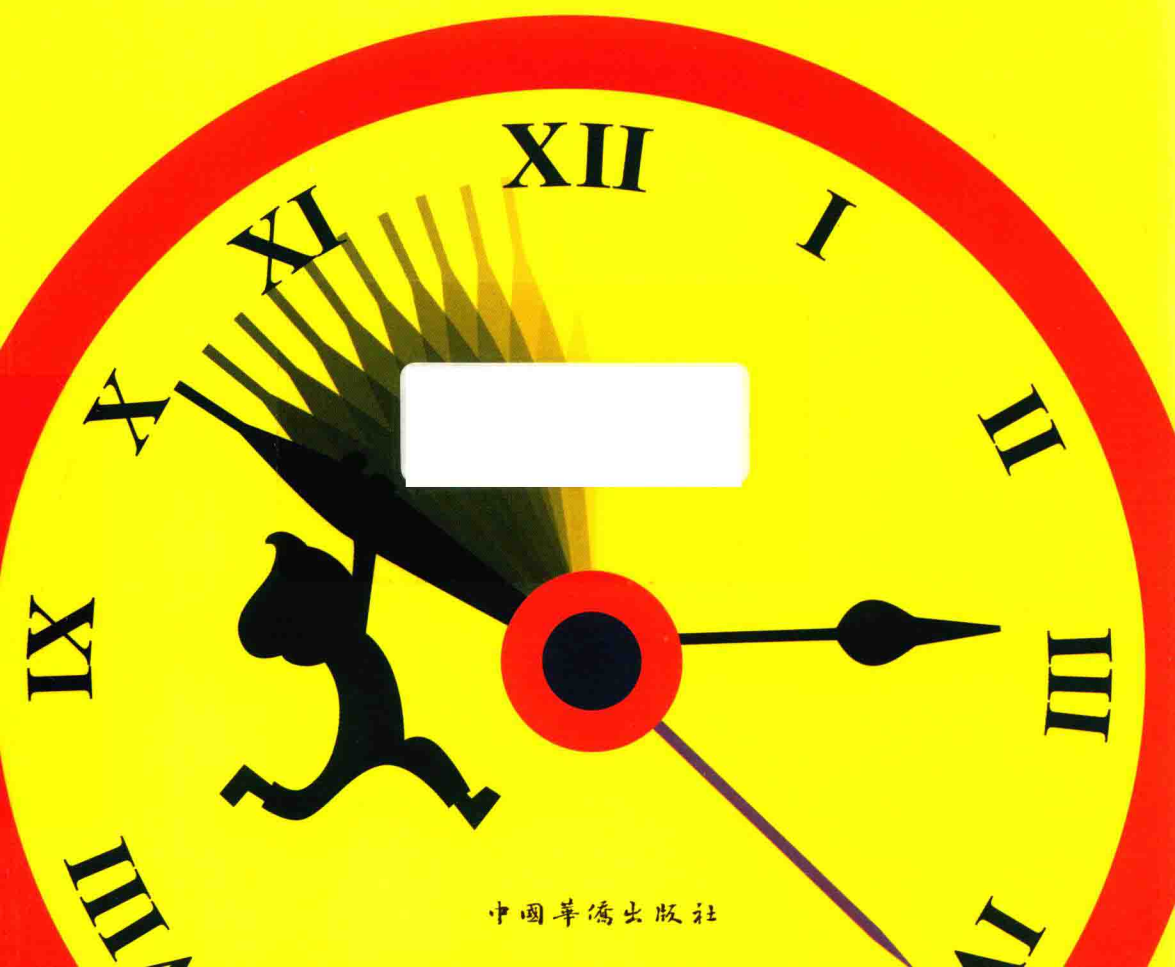


拖延 心理学

向与生俱来的行为顽症宣战

透视隐藏在拖延行为背后的真实心理

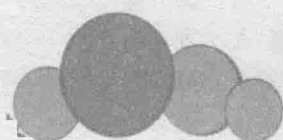
吕楠 李志丹 编著



中国华侨出版社

拖延 心理学

吕楠 李志丹 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

拖延心理学 / 吕楠, 李志丹编著. — 北京: 中国
华侨出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5113-6779-2

I. ①拖… II. ①吕… ②李… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第082296号

拖延心理学

编 著: 吕楠 李志丹

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 拾 青

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 13 字数: 210千字

印 刷: 北京华平博印刷有限公司

版 次: 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6779-2

定 价: 28.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

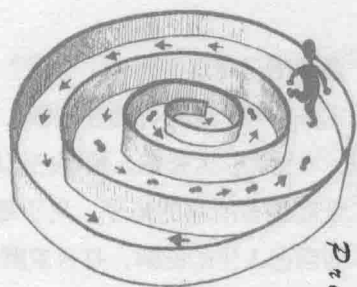
发 行 部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

Preface

不管什么事都要拖到晚上才开始，白天毫无灵感；“再刷朋友圈就剁手”，没过一会儿就开始释放双手；“我看半小时韩剧，就半小时”，一晃半天过去了；可乐喝完了，薯片吃完了，工作还没开始……这都是我们平常所说的拖延症的典型症状。

据研究表明，“不到最后一刻，绝对不动手”这种症状能够在 80% 以上的职场人身上发现，而且当问题出现后，往往附带强烈的自责情绪。严重者甚至会整天念叨：我有罪，有罪，罪……

进入互联网社会后，难以量化的工作特点和现代碎片化的生活方式，正在不断加剧拖延行为。而拖延确实正成为温柔的生命杀手。拖延无处不在，它让我们处于自责内疚中，也处于惶恐不安中，让我们错失了很多人生机遇。拖延甚至还会让我们陷入人生的泥潭中不能自拔，使我们变成平庸的人。很多人深知拖延的危害，也一次次痛下决心改正，但往往又陷入新的拖延。

这是因为，拖延是人性的弱点之一，很多人在开始一项任务之前，总会找出一些冠冕堂皇的理由来说服自己拖延，心安理得地享受懒惰带来的放松；拖延有时是因为不够自信，对如何能做好事情有恐惧感，他们常常能总找出一些不做的理由安慰自己，不敢面对现实；有的人追求完美主义，为一点点小事没有办好就一直懊恼不已，进而拖延该做的事；有些人自制力很差，容易受外界诱惑，他很可能屈服于眼前的欲望，而把未来更好的选择放在以后……

对于拖延症患者而言，一方面梦想仙境中的玫瑰园出现，另一方面又忽略窗外盛开的玫瑰。明天仅是幻想，现实的玫瑰就是“今天”。拖延所

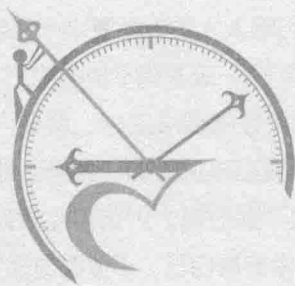
浪费的正是这宝贵的“今天”！现代生活的节奏是快速的，每个人都加足马力往前冲，如果你还想歇歇，你只能等待被淘汰。

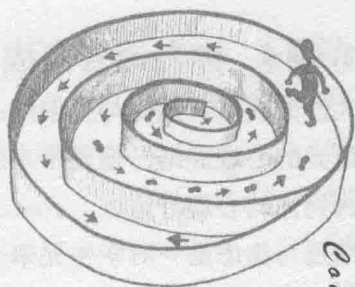
当然，大多数人都明白这样的道理。于是，我们在各种论坛上都能看到拖延症患者所写的帖子，几乎每个帖子的跟帖者众多，纷纷诉说拖延的烦恼和对自己人生的影响，并寻求解脱的灵丹妙药。

如果你已经认识到自己患上了拖延症，说明你尚未病入膏肓。其实，拖延并不可怕，只要认识到问题的症结，并以积极的心态对待，克服拖延也不是什么难事。

本书正是为拖延症患者们准备的一剂“苦口良药”。在这本书里，从拖延症的行为模式到拖延的危害，再到拖延产生的深层次原因，我们为你解开了这些谜底。而如何战胜拖延症，书中也给出了详细且全面的策略。

只要你阅读本书，从现在开始行动起来，你完全可以轻松地宣告：战胜拖延，so easy！





目录

Contents

第①章 Take care！拖延症在靠近	1
时间都去哪了？	2
“病态”的悠闲：还有明天！	4
借口和自我欺骗：如何招来拖延之患	6
漂亮的计划，不漂亮的执行	8
零碎的“小岔子”	9
失败恐惧症带来拖延	11
网络让我们在拖延的路上越走越远	13
【解读】拖延症的三种类型：鼓励型、逃避型、决心型	15
第②章 可怕的真相：拖延害你有多深？	19
拖延与颓废：能力在拖延中衰退	20
在拖延中流失机会	22
你拖或不拖，问题都在那里	23
“压力山大”很烦人	25
失败旋涡：无尽的挫败感	28
谁来“还我健康”？	29
拖延你好，成功再见	32
【阅读】那些有拖延症状的名人	33

第③章 你为何会变成“拖拉斯基” 37

人性的弱点：拖延与生俱来 38

诡异的心理症结：拖延带来的劣质快感 40

找到你的心理舒适区 42

拖延与焦虑是一对孪生兄弟 44

借口成为习惯，如毒液腐蚀人生 46

承担不自信的恶果 48

你是否有“决策恐惧症” 49

从拖拉上升为拖延 51

【反思】来点心理测试：你有没有拖延症？ 52

第④章 与拖延症较量，抵住拖延的种种诱惑 ... 55

不要陷入“内卷化”效应 56

正视你的“审美疲劳” 57

克服了懒惰，就成功了一半 59

情绪管理：远离悲观的负面情绪 61

远离那些懒散的“家伙” 63

努力工作的人是幸福的 65

神奇的 PDCA 循环法 66

【盘点】造成拖延的四大原因 68

第⑤章 让完美主义见鬼去吧 71

你是典型的完美主义者吗？ 72

拒绝完美：做一个普通人 74

完成比完美更靠谱 75

你不可能让所有人都满意 77

悦纳生活中的不完美 79

走出完美主义的圈套 81

【训练】克服完美主义的方法 82



第⑥章 终结拖延症，跟借口说“bye-bye”	85
借口是拖延的温床	86
“我已经尽力了”只是借口而已	87
解决问题，让问题到此为止	89
生活的赢家，从来没有借口	91
心不觉得难，事情就不难	93
负责的人，不需要借口	95
不要让“借口”毁了你	97
【盘点】无处不在的借口有哪些	99
第⑦章 专注力，战胜拖延的强大力量	101
不再四处救火，你必须拥有专注力	102
排除一切干扰，专注地投入其中	104
聚焦你的全部力量	107
争取一次就把事情做到位	108
越简单，越高效	110
切忌“眉毛胡子一把抓”	112
【训练】战胜分心：提高专注力的有效方法	114
第⑧章 开始行动的力量	117
重拾行动力，克服拖延症	118
让“快速行动”成为一种习惯	119
设立明确的“完成期限”	121
想到就做，穿上“行动鞋”	123
别再等“下一分钟”	125
从现在开始，做最重要的事	127
以“当日事，当日毕”为标准	128
【训练】培养立即行动的习惯	130

第⑨章 打造强大的意志力 133

为什么开始行动不能解决所有问题..... 134

直面恐惧：担心只是“纸上的柠檬”..... 136

人必须具备一定的反省精神..... 137

遭遇逆境如何坚持下去..... 139

时刻保持竞争意识..... 141

【训练】提高意志力的 8 个秘诀..... 143

第⑩章 有目标的人，才不拖延！ 147

有什么样的目标，就有什么样的人生..... 148

别瞎忙，有一个明确的目标..... 149

多个目标 = 没有目标..... 152

把大目标分解成小目标..... 154

给目标排排座..... 157

如何评估与修正计划..... 158

【训练】如何制定任务清单..... 160

第⑪章 时间管理，终结拖延恶习？ 163

时间用在哪里，成就就出在哪里..... 164

恰当而合理的时间预算..... 165

“重要的少数”与“琐碎的多数”..... 167

盘活那些零碎时间..... 169

充分利用好你的最佳时间..... 172

用好神奇的 3 小时..... 174

【阅读】高效时间管理的十个技巧..... 177

第⑫章 来吧！给自己加点正能量 179

快乐地与内心交谈..... 180

抛开抱怨，不给拖延留机会..... 182

多给自己积极的心理暗示..... 184



适当放松，享受休息时光.....	186
跳着踢踏舞去工作.....	188
再见，“职场狂磨”.....	190
【启示】传递你的正能量，让自己发光发热.....	192



第一章

Take care！拖延症在靠近

如今，拖延症已经成为年轻人的时代病。患有拖延症的人，往往在能够预料到后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟。虽然这不算什么生理上的病症，不过很多人却为此苦恼，因为大多数人都是在不知不觉中，就掉进了拖延症的旋涡。那么，你是否已经罹患了拖延症？你是否在拖延中感受内心纠结？你是否已经成为重度的拖延症患者？……



时间都去哪了？

“时间都去哪了？”几乎所有的人都对自己或别人问过这个问题。

又是一年过去，你也许在认真回顾，给自己定的一年计划并未如期完成，没有完成的真正原因，就是时间不觉中就已过去。而一年来，自己似乎每天都在忙碌，没有时间学习，每天有完不成的工作，甚至没有时间坐下来喝杯咖啡……

事实真的如此吗？多数人很轻易地相信自己“真的没时间”，不过他们也容易被自己的谎言所欺骗，真正的问题是我们把大量时间都浪费在拖延上。对于拖延带来的时间损失，就连有些历史名人也懊悔不迭。

达·芬奇就是这样一个人。这位欧洲文艺复兴时期的艺术天才，同时涉足了建筑、解剖、艺术、工程、数学等领域，如今他传世的 6000 多页手稿见证了这位艺术天才的惊人才能。通过这些手稿，人们得以确认达·芬奇是历史上第一个人形机器人的设计者、第一个绘制子宫中胎儿和阑尾构造的人，而这些手稿中的绘画创作方案更是不计其数。

达·芬奇的世界名画《蒙娜丽莎》画了 4 年，另一幅名画《最后的晚餐》画了 3 年。实际上，达·芬奇的传世画作不超过 20 幅，并且其中有五六幅到他去世时还压手里没能完成。直到他去世 200 年后，有关绘画的手稿才被后人整理成书。而更多科学方面的想法与设计至今仍隐藏在这些草稿图中，成为天才的遗憾。

达·芬奇对自己也有所反思，在一则笔记中他写道：“告诉我，告诉我，有哪样事情到底是完成了的？”这种自责感，与当今我们所体验到的

拖延症困扰是多么的相似。

人一生的两笔财富是你的才华和你的时间。才华越来越多，但是时间越来越少，我们的一生可以说是用时间来换取才华。如果一天天过去了，我们的时间少了，而才华没有增加，那就是虚度了时光。

虽然多数人都懂得这个道理，但不少人依然对“拖延”情有独钟。每当我们感到疲倦和懒惰之时，就能立刻找出乃至创造出一堆不去做某件事的借口。

于是，现代社会的快节奏、高压力，让工作和生活中困扰很多人的拖延现象并不见消减。美国和加拿大的统计数据表明，七成大学生习惯于拖延学业，两成以上的普通人每天都会出现拖延行为。

拖延症也逐渐成为 80 后、90 后的标志，人们习惯在第一时间找借口掩盖自己的拖延行为。都说“时间去哪儿了”“请再给我两分钟”，但起床拖延症、工作效率低等症状却愈加普遍。

王琳琳正在读研究生，她一直想利用大段空闲时间完成一篇专业论文。在寒假前就制定好了计划。王琳琳回到家后，先是和老家的同学天天聚在一起：滑雪、吃饭、唱歌、逛街。反正写论文的事不差这几天嘛！一个多星期过去，她的计划只是放在心里，晚上睡前想一想，叹息一声。

过了几天这样的日子后，王琳琳下决心在微信圈里留言：从明天开始静心写论文。两周后，朋友打电话问她论文完成得怎么样。王琳琳的回答是“没有”。

朋友奇怪，“那你每天在家干吗？”王琳琳回忆了下说：“好不容易放假，得睡到自然醒吧。起床后吃了早饭就打开电脑，正准备写，但一时间又找不到写论文的思路，想着不如等等，听会儿音乐，抱着手机跟朋友聊聊微信、刷刷朋友圈，上网在淘宝上看看衣服。结果到了晚上，论文也没开始写。然后，心里想着，等明天再重新开始吧。”

像王琳琳这样的人并不在少数，他们总是习惯性地拖延，时光当然在一天天的拖延中白白浪费了。当时间过去，拖延者不自觉认同“时间是幻觉”的概念。他们生活在主观时间和客观时间的严重冲突中，并一直在其中挣扎。因为人们往往会急于去做即时的事情，而不做对未来很重要的事情。

这体现了人类的某些天性，也是拖延对人的影响会这么大的原因。

可以说，没有别的什么习惯，比拖延更能使人怠慢。拖延是可怕的敌人，是时间的窃贼，它会损坏人的品格，败坏好的机会，劫夺人的自由，使人变为它的奴隶。

“病态”的悠闲：还有明天！

“拖延”一词最早出现在美国人类学家爱德华·霍尔于1942年出版的书里。“拖延”的拉丁原文“Procrastinatus”，意为“推迟至明天做”。

英国作家塞缪尔·约翰逊曾这样说：“我们一直推迟我们知道最终无法逃避的事情，这样的蠢行是一个普遍的人性弱点，它或多或少都盘踞在每个人的心灵之中。”的确如此，人们习惯拖延，这是不少人普遍存在的一种思维倾向。在拖延患者眼中，明天就是一种幻象、一个可以充满无限遐想的时间。

“今天不想做了，不是还有明天吗？”

“等明天再说吧，我今天实在有点累了。”

“明天还有大把的时间，这点事花不了多少时间。”

……

如此种种，“明天”的借口无处不在。正是借助于这样的幻想，“明天”就成为拖延者最好、最安全的藏身之地。与此同时，“明天”出入各种场合，攻占着人们的思维漏洞。难怪有人这样说：“毁灭人类的方法非常简单，那就是告诉他们还有明天。因为告诉他们还有明天，他们就不会在今天努力了。”

于是，办公桌上堆叠的资料总不愿意去整理，直到找不到想要的东西才不得不去收拾；面对堆积如山的待做项目，总想着等等再开始；该打的电话，常常要等到一两个小时以后才打；这个月该完成的报表，有时要拖到下个月……

很多人习惯性地要把今天要解决的事拖到明天，或许是今天做了太多的事情，或许今天情绪不佳，或许今天做事总是出错，总之今天就不是一个

好日子。在拖延者眼里，明天是心中所期待的未来，他们对明天充满了无限的憧憬。

我们不妨看看普通人小李的工作轨迹：

小李是公司策划部部门主管，他工作认真、积极，但拖拉的毛病连自己都烦恼不已。

星期一，小李在上班途中就已经下定决心，当天要着手草拟下一年度的部门预算。小李9点整开始工作，但他需要整理一下办公环境，顺便浏览一下新闻。半个小时之后，办公桌前已经焕然一新，并且他还泡上了自己爱喝的咖啡。

正当他准备埋头工作时，电话铃响了，原来是一位顾客的投诉电话。小李连解释带赔罪地花了20分钟的时间才说服对方平息怒气。

此后，又有几个员工来请示工作，等安排完下属的工作后，他一看表，已经10点45分了，距离11点的部门例会只剩下15分钟。他想，反正在这么短的时间内也不太适合做比较庞大耗时的工作，干脆把草拟预算的工作留到明天算了。

看小李的工作状态，是不是有我们自己的“影子”？“明天开始吧”，这是我们惯用的话。但是，明天又会怎样？我们对今天和明天的感觉总是不一样的，总是觉得明天会有更好的精力、更充裕的时间。然而很多时候，明天也许会是“今天”的重复……

我们每个人都应当极力避免将今天的事拖延至“明天”。大多数情况下，一件事总是有期限，这跟我们所买的商品有保质期是一样的。结果是，“今天”你拖延了，“明天”你不得不面对拖延的后果。

对拖延症患者来说，除非在做事情的过程中得到极大的成就感，否则人们往往倾向于拖延。然而，大多数人日常所做的事情并非那么富有激情，拖延也成为人们的潜在倾向。由于人对负面情绪自发的逃避机制，当我们因为去做一件事而感到恐惧、厌恶、抵触、焦虑的时候，拖延经常会自动找上门来。

拖延者知道立即采取行动有困难，于是“凡事向后推”就成为一种人生策略，不断拖延，并希望正好在还未到来的“明天”能自然解决所有问

题，但这几乎是一种奢望。拖延者尽管总是有足够的理由说服自己，但这只不过是自我妨碍与自我逃避。

如果说一件事不存在截止日期，那么拖延自然是再美好不过的事，因为总会有明天。很多人都会以为明天很美好，把事情寄托在明天，可是他们丝毫不知道——不做好今天的事情，其实根本就没有美好的明天。

借口和自我欺骗：如何招来拖延之患

你的周围是否也有被视为“借口大王”的人，他总会有再等一天的理由，总会有不做任务的借口，在他们口中，经常有这样的说辞：

“离最终日期还有好几个星期。”

“我几个小时内就能搞定它。”

“我在压力下工作更为高效。”

毫无疑问，另一天终归是另一天。很快一周时间过去了，一个月时间过去了，他所做的事仍然毫无进展。为什么他就看不出来，自己是在掩饰没必要的耽搁，自己所做的只是让借口合理化，从而不断地自我欺骗呢？

大概所有的人都有这样的思维特点：对于该做而没有做的事，总能够找到充分的借口和理由。一旦找到了借口，无论是否能说服别人，但自己的心理已经获得平静。这几乎成为了一种思维惯性，找到借口，就相当于开具了能够麻痹自己的精神良药。

有很多人尝到了借口的“甜头”后，便一发不可收拾，从此陷入了借口的牢笼中。事情还没有开始，各种借口便接踵而至，他们在享受各种借口带来的“便利”的同时，生活却陷入了一团糟中。

下面的一则小故事或许对你有所启发。

老师带着他的学生，一起来到某贫困村庄中最贫穷的一个家庭。虽然心理准备，但是他们还是被眼前的贫穷震惊了：八口之家，破败的房子、蓬乱的头发、孱弱的身躯以及粗糙的衣服、悲哀的面容，悲惨到无以复加的地步。全家赖以维生的只有一头奶牛，来访的老师在临走时，却将这头奶牛偷偷给杀掉了。学生被老师的行为震惊了，质问老师为何这样

做？老师不做任何解释，也毫不关心这户可怜的人家失去他们唯一的谋生工具之后命运将如何，径自走了，学生也随之灰溜溜走了。

回到城里头几天，学生还在担心那家人会不会已经饿死了，偶尔睡不着觉时也会自责一下，但很快就淡忘这件事了。直到一年之后，老师建议再次旧地重游，学生的罪恶感才又被勾出来了，悔恨当初老师的行为毁掉这家人，自己作为帮凶也是难逃其咎。

谁知到了那里却发现破房子已经换成了漂亮的新房子，肮脏、贫穷的主人变得快乐、健康而富足，难道奇迹发生了？听了主人的讲述，才知道他有过怎样的经历。当初他们唯一的谋生工具奶牛意外死亡后，这家人经历了绝望和痛苦，最后为了生存只能另谋生路，开辟空地种菜，谁知，他们种的菜不仅能自给自足，还能有多余的可以卖钱，并走上了发财致富之路。

这个故事来源于美国畅销书《谁杀了我的牛》。在这里，“奶牛”象征了所有的借口、托词、理由、谎言、“合理化”的解释、恐惧和错误信念，正是它们将你与平庸的生活捆绑在一起，阻碍了你去实现真正想要追求并应该获得的理想生活。可悲的是，在拖延问题上，我们实际拥有的“奶牛”可能比我们愿意承认的要多得多。

事实上，很少有人愿意承认自己是在编造借口，我们常喜欢把借口看作事实或是对现实状况的最合理的解释，并把它们当成是无法控制的因素。但是，更多的借口背后其实是个人的惰性心理作怪，因为选择了借口就意味着能享受到“便利”。在办公室中、在商店里、在生活中的每一个地方，我们都能运用借口带来的“便利”。殊不知，在找借口与自我欺骗的同时，也给自己带来了各种拖延的恶果。

每个人心里都有头“奶牛”，当我们不断拖延该做的事时，当把自己不理性的恐惧解释成“谨慎小心”，拒绝挑战而用不想“好高骛远”来辩护的时候，就表示“奶牛”已经出现了，我们的拖延症似乎已经朝着越来越严重的方向发展。

因此，我们要杀死“奶牛”！因为心中的“奶牛”会引导我们继续拖延，它是阻碍我们不断进步的敌人。