

戒了吧！ **QUIT,** 辰格/编著  
**PROCRASTINATION**

# 拖延症

写给年轻人的拖延心理学



人生有限 拖延有害



**向拖延宣战，彻底告别拖延的恐惧和焦虑**

终结拖延症，你就能成功超越93%的人

天津出版传媒集团

天津人民出版社

戒了吧! QUIT,  
PROCRASTINATION  
**拖延症**

写给年轻人的拖延心理学

辰格/编著



NLIC2970936296

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戒了吧! 拖延症: 写给年轻人的拖延心理学 / 辰格  
编著. —天津: 天津人民出版社, 2013.10

ISBN 978-7-201-08415-2

I. ①戒… II. ①辰… III. ①心理学—青年读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 235762 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

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

北京蓝空印刷厂 新华书店经销

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

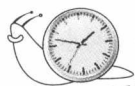
690×980 毫米 16 开本 18 印张

字数: 180千字

定价: 32.80元

# 前言

## Preface



迪克牛仔这样唱道：“有多少爱可以重来，有多少人愿意等待，当懂得珍惜以后归来，却不知那份爱会不会还在？”

爱，或许还有可能再回来，但时间却无法倒退，生命也无法重来。

读书时，你以为青春会永驻，岁月会很长，大把的时间可以用来挥霍，该学的东西没有学会，该看的书也没有翻开，等到毕业了，没有一技傍身，找不到工作时，才知道“书到用时方恨少”。

工作时，你以为时间还多，精力还够，将大把的时间用在刷微博、聊QQ、侃八卦，白天的事拖到晚上，晚上的事拖到明天，直到Deadline就在眼前，急得像热锅上的蚂蚁，敷衍了事交了差遭到一通狠批，才知道什么叫做“悲催”。

恋爱时，你以为山盟海誓永远不会变，答应了对方的事迟迟不做，别人好心的提醒总被你当成耳旁风，等到有一天，你突然想起要兑现你的承诺，别人却早已离你而去，这时，你才知道什么叫做“可惜你早已远去消失在人海”。

难受时，你以为自己年轻，身强体壮，灾啊病啊不会找上你，等到病得不行了才去医院，却发现很多事后悔已经来不及了，躺在病床上，才知道什么叫做“身体是革命的本钱”。

一次又一次的拖延，一次又一次的错过，与别人的差距就是这样拉开的。如果很多事你在第一时间就去做了，没有拖延，没有浪费时间，现在的你会在哪里？

再谈过去已经没有任何意义。从这一刻起，你应该明白：拖延是生命的窃贼，它会在不知不觉中盗走你的热情，偷走你的机会，碾碎你的梦想，扼杀你的爱情。原本可以十分绚烂的人生，却在拖延中变成一具丑陋的空壳。

为了唤醒那些沉睡的心，帮助更多人甩掉拖延的裹挟，我们精心策划了这本抗击惰性生活方式的作品。书中没有长篇大论的教条，它更象是由一个个生活片段构成的场景图。主人公胡小懒，不遥远也不陌生，就是生活中千千万万的普通人，像你、像我、像他。他饱受着拖延的煎熬，也在与拖延死死抗争。

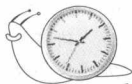
从拖延症的行为模式到拖延的危害，再到拖延产生的深层次原因，在这本书里，我们循序渐进地解开了这些谜团。面对拖延顽疾，我们要如何对抗？书中针对每一种原因导致的拖延都给出了详细的战拖策略，力求因病施药。事实上，每一场战拖的战役，都是与另一个自己和解的过程。

这本书想告诉所有朋友：拖延症很可怕，它的可怕在于它无声无息地偷走了你的生命。但拖延症并非无药可救，我们可以借助自身的力量去与它抗衡。只要你愿意付之于行动，愿意从点点滴滴做起，那么在战拖这条路上，你就不会输！

最后，希望每一位读者都可以成功地战胜拖延，真正掌控属于自己的人生！

# 目录

## Contents



### 前言

来点心理测试,看你有没有拖延症?

## | 第1章 Take care! 拖延症在靠近 |

拖延症 (Procrastination), 意为“将之前的事情放置到明天”。它算不上什么正儿八经的病症, 医院里也没有专门治疗它的科室, 可它却无时无刻不在困扰着人们。很多时候, 我们都是在不知不觉中, 就掉进了拖延症的旋涡。如何诊断是否患了拖延症? 那就看看你是否反复纠结在这样的行为模式中……

“病态”的悠闲: 还有明天 / 004

不漂亮的计划不执行 / 007

可怕! 零碎的“小岔子” / 011

无能为力的自责 / 015

无尽的挫败感与怀疑 / 018

【解读】 拖延症有哪些类型? / 021



## | 第2章 可怕的真相：拖延害你有多深 |

有句格言说：“拖延等于死亡。”这不是危言耸听，拖延慢慢地消磨人的心智，慢慢地吞噬人的健康，让人煎熬度日，悔恨到老，这听起来真的比死亡更可怕。如果你还没意识到拖延症的负面威力，那你真的有必要知道一下可怕的“真相”了。

生命，是这样浪费的 / 026

拖延=一团糟 / 029

“压力山大”很黏人 / 032

怪圈：拖延与颓废 / 035

麻烦，只会越来越大 / 038

一场被fire的惨剧 / 041

谁来“还我健康” / 044

【解读】 如何把拖延发生的几率降到最低？ / 047

## | 第3章 你为何会变成“拖拉斯基” |

拖延症无处不在，形态各异，多少人深受其害，却找不到逃离的出口。俗话说得好：“因病开方，对症下药。”你得先知道是谁把你变成了“拖拉斯基”，才能找到治愈的良方。现在，就来揪出那个“真凶”吧！

诡异的“心理症结” / 050

拖延与懒惰，狼狈为奸 / 053

万恶的完美主义 / 056

不去承担失败的恶果 / 060

拖延带来的劣质快感 / 063

你有“决策恐惧症”吗 / 066

害怕成功？开玩笑吧 / 070

内心太过于依赖他人 / 073

【解读】 只有普通人才会拖延吗？ / 076

## 【 第4章 战拖，从抗击惰性开始 |

前面已经提到，拖延与懒惰狼狈为奸，要战胜拖延，就得先从心理和行动上克服懒惰。如果懒惰的情绪一直存在，那么人始终会处于一种空想的状态，做什么事都会觉得“懒得动”。没有行动、不想行动地耗时间，就是拖延。你，还要任由它继续发展下去吗？战拖，就从抗击惰性开始！

克服了懒惰，战拖就成功了一半 / 080

远离那些懒散的小伙伴 / 082

多做点儿事，其实不吃亏 / 086

放下三分钟热度，多点专注力 / 089

踏实才能换来长久 / 093

时刻提醒自己：别犯懒 / 096

神奇的PDCA循环法 / 099

【解读】你经常这样问自己吗？ / 101

## 【 第5章 让完美主义见鬼去吧 |

完美主义者，看似是在追求最好的结果，实际上却只是让事情变得更糟。他们不仅无法体会到完美带来的喜悦，反而会深陷纠结的沼泽无法自拔，甚至还会拖累他人。毕竟，人所能承受的压力是有限的，当压力达到一定程度时，就会出现超限效应，而当超限效应遭遇了完美主义，拖延就是唯一的結果了。

解放心智，承认不完美 / 106

完成比完美更靠谱 / 109

消极的完美主义 / 112

不在错误里迷失 / 115

尽心尽力就好，无须尽善尽美 / 118

你不可能让所有人都满意 / 121

半途而废不都是错 / 124

别固执！缺憾也是一种美 / 127

完美主义拖延症 / 130

【解读】你是典型的完美主义者吗？ / 134





## | 第6章 跟借口说一声“bye-bye” |

当有件事迟早需要做，而此刻的你又不想做这件事时，你可以找到上百种理由推迟它。可惜，不管这些理由听起来多么真实可信，都不过是借口。借口，往往会让拖延变得顺理成章；而拖延又为借口的诞生创造了条件。陷入这样的恶性循环中，就只能在拖延的旋涡里沉没。要打败拖延的恶习，就得先学会“没有任何借口”。

生活的赢家，从来没有借口 / 138

借口等于自我束缚 / 141

不能说的那些“理由” / 145

负责的人，不需要借口 / 148

心不难，事情就不难 / 152

争取一次就把事情做到位 / 156

【解读】你为什么而找借口？ / 160

## | 第7章 打造强大的执行力 |

三流的点子加一流的执行力，永远比一流的点子加三流的执行力更好。战胜拖延，最直接的做法就是立即行动。别把所有的想法都留在脑子里，别让所有的计划都变成纸上谈兵，别试图准备好一切再开始。要知道，谁都不知道明天会发生什么，但只有行动才能决定下一秒和你的未来。

重拾行动力，克服拖延症 / 164

快速决定，思虑太多不是好事 / 167

Just do it！一分钟也不要耽搁 / 171

重要的事情别拖到最后 / 174

优先处理最讨厌的工作 / 177

多点定性，不要虎头蛇尾 / 180

赶走那些负面的情绪 / 183

【解读】如何收回你的注意力？ / 186



## | 第8章 有目标的人，才不拖延 |

如果生命是一场旅行，那么目标就是指引方向的灯塔。心中有了目标，就有了前行的方向，就有了行动的力量。习惯拖延的人，缺少的往往就是一个坚定的目标，所以才会迷迷糊糊，胡乱地拼凑生活。克服拖延顽疾，就要找寻到这股神奇的力量，让它指引着我们前行，把梦想变成现实，告别一事无成、浑浑噩噩的人生。

有什么样的目标，就有什么样的人生 / 190

别瞎忙，有一个明确的目标 / 193

什么目标都需要“Deadline” / 197

专注眼前，做好每个步骤 / 200

一次只专心做好一件事 / 203

把大目标分解成小目标 / 206

评估与修正目标的法则 / 211

修正目标的五个原则 / 213

【解读】如何快速地实现目标？ / 216

## | 第9章 时间管理，终结拖延恶习 |

再聪明的人也玩不过时间。在时间面前偷懒，结果就是患上拖延症，弄得你焦头烂额；在时间面前耍赖，拖延症会变本加厉地折磨你，偷走你精彩的人生，留下混沌的噩梦。唯有学会管理时间，细化时间安排，在限定的时间内完成任务，才有可能远离拖延症的魔爪。

让虚度年华的事情不再发生 / 220

别小看十分钟 / 223

盘活那些零碎时间 / 225

抓住“黄金时间” / 228

二八法则与四象限法则 / 232

远离意外的干扰 / 236

适当放松，享受惬意时光 / 239

每天“多出”1小时 / 242

【解读】桌面脏乱的人为何总拖延？ / 245



## 【第10章 来吧！给自己来点正能量】

在日复一日的生活中，也许有些模板已经形成，你对此感到倦怠，丧失了前进的动力。或许是因为梦想太遥远，现实耗费了你太多的精力，打消了你从前的积极性。可不管怎样，你要记住，在奋斗的路上，每个人都会感到疲惫，唯有那些充满激情的灵魂，才能走到终点。因为他们不会被疲惫打败，就算走在无人陪伴的路上，也会为自己鼓掌。

输给别人，别输给自己 / 248

收起消极的情绪吧 / 251

职业倦怠，一起击退它 / 255

让工作氛围积极起来 / 259

抛开抱怨，不给拖延留机会 / 262

怎样让工作变得有趣 / 266

慢慢走，才会走得远 / 269

【解读】 如何培养对工作的热情？ / 273

## 来点心理测试，看你有没有拖延症？

在开始本书之前，我们先来做一个有关拖延症的心理测试。你一定要如实作答，选“是”得1分，选“否”不得分，用笔记录下来，看看你是否患了拖延症，你的拖延症有多严重？

1. 在工作中，总是选择最容易但最不重要的事情做，越重要的事拖得越久？是(1分) 否(0分)

2. 每天上班时总忍不住在网上乱逛，临近下班才开始工作？是(1分) 否(0分)

3. 从来没有为工作列过计划，也不懂时间管理？是(1分) 否(0分)

4. 白天能做完的事，非要拖到晚上加班来做？是(1分) 否(0分)

5. 很难立刻行动，总是把事情推迟到想去做的所谓“最佳时刻”才行动？(1分) 否(0分)

6. 每次老板或同事问及工作进展时，总说“我再看看”？是(1分) 否(0分)

7. 平日里很懒散，很多事都想着明天再做？是(1分) 否(0分)

8. 要做事时脑子里突然冒出很多想法，然后就先去忙别的，稍后再开始？是(1分) 否(0分)

9. 越计划越复杂，最后彻底绝望，干脆取消计划或无限期推迟计划？是(1分) 否(0分)



10. 习惯等待，等到全部细节到位、确有把握的时候再去  
做？是(1分) 否(0分)

11. 经常因为时间紧迫，草草交差，结果被同事和老板责  
怪？是(1分) 否(0分)

12. 办公室里放着一堆零食，上班的时间经常吃东西？  
是(1分) 否(0分)

13. 脸皮比较厚，任别人怎么催，也不慌不忙，习以为常？  
是(1分) 否(0分)

14. 从来不会主动汇报自己的工作情况？是(1分) 否(0分)

15. 团队合作时，自己总是被孤立，没人愿意与自己做搭  
档？是(1分) 否(0分)

### 测试结果分析：

0—4分：轻度拖延。一定要提高警惕，赶紧找到原因，把拖延症扼杀在摇篮里。

5—11分：中度拖延。拖延可能已经成为你的一种习惯，改变它需要点时间，也需要耐力。

12—15分：重度拖延。你要重新审视自我，做好职业定位，找一份自己感兴趣且与自己的能力和特长相符的工作，以帮助你减缓拖延的现象。

如果很不幸，你已经有了拖延的苗头，甚至已经“病入膏肓”了，那么这本书你一定要好好看看。它会让你知道，拖延症是一种不得不治的可怕顽疾，它会给你带来多少麻烦，它是怎么产生的，以及应该如何去对抗这个可恶的家伙。当然，它也会告诉你，如果没有拖延症，生活将是多么美好。

# 第1章



## Take care ! 拖延症在靠近

拖延症 (Procrastination)，意为“将之前的事情放置到明天”。它算不上什么正儿八经的病症，医院里也没有专门治疗它的科室，可它却无时无刻不在困扰着人们。很多时候，我们都是不知不觉中，就掉进了拖延症的旋涡。如何诊断是否患了拖延症？那就看看你是否反复纠结在这样的行为模式中……



## “病态”的悠闲：还有明天

塞缪尔·约翰逊 (Samuel Johnson) 曾说：“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。”

工作这件事儿，平时看它就像一条射线，只有开始没有结束，规律使然。可心烦时，怎么看它都觉得像夏日里的苍蝇，“嗡嗡”地没完没了。胡小懒，此刻正坐在办公室里愁眉苦脸愣着神，咒骂着工作是“苍蝇”。

他刚刚煞费苦心地结束了一个项目方案，得到了老板跟客户的一致好评，本想再多“飘飘然”几天，可该死的新任务马上又从天而降了，顿时熄灭了他心里那点儿快乐的小火花。

“好烦啊！怎么没完没了？不能让我喘口气吗？”胡小懒满腹抱怨着。

“做完了这个，肯定还有‘接班’的，反正不会有闲着的时候。”胡小懒在加强心理暗示。

“没人心疼我，我还心疼我呢！半个月肯定能搞定，不用着急，先放松放松再说！”胡小懒做出了终极决定。

胡小懒觉得一周的时间够充裕了。毕竟，做创意方案这种事儿急不来，方案真正跃然纸上的时间，半天就足够了，关键是前期的苦思冥

想，那才是黎明前最黑暗的时候。现在，最重要的是找灵感，可灵感是在放松的时候才更容易产生的！

胡小懒用各种名人的故事安慰着自己，给自己的放松找出充分的理由——牛顿在果园里发呆，无意间看到苹果落地，才发现了万有引力；伽利略在教堂里坐着，无意间看到吊灯像钟摆一样地晃动，用自己脉搏跳动的次数计算出了吊灯摆动的时间，制作出了“脉搏计”；瓦特无意间看到开水顶开了壶盖，想到了蒸汽的力量，发明了蒸汽机……哈，胡小懒更觉得放松是正确的选择，是爱自己的表现。

等到他为自己的拖延找足了借口，大半天时间过去了。胡小懒多希望自己不忙的时候，时间能走得慢一点儿，可这家伙铁面无私，毫不留情。

吃过午饭后，胡小懒觉得有点儿困，难得清闲，睡会儿吧！睁开惺忪的睡眼，已经1点半了。他决定先看看项目资料，消化一下，好让心里有个大概印象。对胡小懒来说，他最喜欢干的就是这样的活儿，不用太费脑子，悠闲地喝一杯绿茶，享受着阳光，实在太好了！况且，这点活儿很快就干完了，根本用不了多长时间。想到这里，胡小懒的心顿时雀跃了，还有点久违的小激动。其实，喜欢拖延的人都这样：做事时不是先拣最重要的做，而是拣最容易的做，总把重要的事放到最后。

他想得挺好的，可计划赶不上变化。下午，部门临时决定开会，这一开竟然就是两个多小时！临近下班，胡小懒的资料也没看完。“算了，不是还有晚上吗？带回家得了！”胡小懒收拾好东西，带着资料，走出了公司大门。

晚上，在电视、电脑面前，胡小懒自以为强大的意志瞬间就崩塌了。一转眼就到了12点，资料只在临睡前翻了两页，他想：“不是还有明天吗？”结果，一沓资料被他抱在怀里，相拥而眠了。这一天，就这





么稀里糊涂地匆匆过去了。熟睡的他可能并未察觉，有一个可怕的、难以摆脱的恶魔——拖延症，已经悄悄盯上了他。

有位哲人曾说过一句精辟的名言：“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。”

歌手兼演员迪恩马丁在歌曲《明天》中敏感地捕捉到了“稍后思维”（later thinking）的精髓。在这首歌中，马丁唱到了一扇破损的窗户、一个滴水的龙头以及其他拖延的后果。他反复唱着一句歌词：“明天马上就到。”词作者非常了解这种经典的拖延思维效果：既然“将来做”总是更合适，于是“现在”就不着急做。

明天，是拖延者们给自己的心理安慰。他们习惯性地把今天要解决的事拖到明天，希望明天一切都会好转。如果说一件事不存在截止期限的话，那么拖延自然是再美好不过的事情，因为总会有明天。可大多数情况下，一件事总会有期限，这就跟牛奶、咖啡有保质期是一样的，你根本不敢也不愿意去错过这个期限，这一刻拖延了，下一刻你就得拼命地找补。

胡小懒也以为明天很美好，把看资料的事全部寄托在明天，可怜的他丝毫不知道——不珍惜今天的人，其实根本没有明天。