

# SOLVING THE PROCRASTINATION PUZZLE:

A Concise Guide to Strategies for Change /by Timothy A. Pychyl, Ph.D.

# 战胜 拖延症

[加]蒂莫西·A·皮切尔博士/著  
金波/译

《把你的英语用起来!》  
推荐阅读首选原著



拿大心理学博士皮切尔18年研究成果全球巨献：  
看完这本书就去干正经事儿！

改变现状的积极心理学读物，战胜拖延症的最权威经典！

# 战胜 拖延症

SOLVING THE  
PROCRASTINATION  
PUZZLE:



[加] 蒂莫西·A·皮切尔博士/著  
金波/译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

战胜拖延症 / (加)皮切尔 (Pychyl, T. A.) 著; 金波译. —武汉: 湖北教育出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5351-9387-2

I. ①战… II. ①皮…②金… 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(2013)第271281号

图字: 17-2013-242号

SOLVING THE PROCRASTINATION PUZZLE by Timothy A. Pychyl

Text copyright © 2013 by Timothy A. Pychyl

Comics copyright © 2013 by Timothy A. Pychyl and Paul Mason

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P.Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company, arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

出版发行 湖北教育出版社

邮政编码 430015 电话 027-83619605

地 址 武汉市青年路277号

网 址 <http://www.hbedup.com>

经 销 新华书店

印 刷 三河市万龙印装有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7

字 数 80千字

版 次 2014年2月第1版

印 次 2014年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5351-9387-2

定 价 36.80元

如发现质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

学术休假是学术生活中精彩的一部分。由于这个每七年一次的传统，学者们会获得足够的时间进行阅读、做调查研究并撰写文章，而不被教学和行政事务所打扰。我很感激学术赐予我的这个礼物。我谨将所写文字献给那些在我的大学和教师协会中维护这一重要传统的人们。

---

# 目 录

---

- 001 介 绍
- 007 第 1 章 什么是拖延症？为什么它值得关注
- 013 第 2 章 拖延症真是一个问题吗？拖延的代价究竟是什么
- 023 第 3 章 对于拖延症我们最应该了解的是什么
- 031 第 4 章 为什么明天我们还是没心思去做
- 039 第 5 章 借口和自我欺骗：我们的思维是如何招来拖延之患的
- 051 第 6 章 开始行动的力量
- 063 第 7 章 为什么开始行动并不能解决所有问题
- 071 第 8 章 意志力，靠意志力，要是我们有意志力就好了
- 081 第 9 章 与生俱来的东西：性格与拖延症
- 093 第10章 上网“偷懒”让我们在拖延路上越走越远
- 099 结尾寄语 走在自我改变的路上
- 105 致 谢

## 介 绍

如果你在阅读本书，很可能是因为你已经为拖延症所困扰了。

甚至你阅读本书可能就是一种拖延行为，是为了避免做其他事情。我所要做的，就是让你现在没花在其他事情上的时间富有意义。

这就是我写这本书的目的。从现在起的一小时后，做好准备迎接不一样的自己吧，你也将在追求目标的过程中表现得更加出色！

你做好开始的准备了吗？这就是其中一个最基本的策略：即刻开始。在本书中，我解释了这一策略卓有成效的原因，而且也对这个简单而实用的策略的研究证据做了总结。

## 关于本书

这是一本简短的书——实用而不拖泥带水。虽然很简短，但是它所呈现的每一个理念、主题和问题都经过了谨慎而细致的调查研究。

我从事拖延症的研究和写作已经将近二十年了。你们可以在procrastination.ca这个网站上了解到我的研究。这个网站也可访问到我的研究团队和学术著作，同时还有播客iProcrastinate以及在“今日心理学”上发布的名为“不要拖延”的博客。我的视频和博客的下载量已经达到数百万次。虽然这些资源都是学术研究方面的，但是对于那些平日不大读心理学方面书籍的人来说也比较通俗易懂。这本书也是如此。

我的博客或视频，与这本书的最大不同就在于内容的组织。博客和视频涉及很多重要的话题，但是你要想全了解就不得不花上数天时间去读或者听。此书的价值就在于它是我研究的一个摘要。更重要的是，这本书是对摆脱生活中拖延症的关键策略的一个简明总结。

## 为什么这本书很简短？

很多时候，我们拿起一本书读了第一章或者第二章，就再

也不去碰它了（虽然我们很想读完）。对于拖延症人群来说，这是一个很大的风险。事实上，拖延恰好处于想法与行动之间。我不想让你们这样，所以我写了这本简短的书，在几个小时内读完这本书也是有可能的（读得快的人可能只需要一个小时，就能了解这本书的主要观点和关键策略）。

我写这本简短的书，更重要的原因是我深信“少即是多”的道理。关于这个话题我完全可以写上几百页，就像我在博客和研究中那样，而我的研究生也经常就这个话题写出很长的论文。但是，谈到如何改变的学习策略，就必须囊括一些关键的思想。这些想法会积极影响你的人生，而你当下的阅读也会积极影响你的人生——只要你愿意。

“只要你愿意”，搞清楚这个问题很重要。没有对目标的坚持，任何方法都不会奏效。如果你决心要改变，那我就能肯定你从本书中学到的内容将对你的改变起到巨大作用。我已经收到了来自世界各地不同行业的人（比如律师、学生、家庭主妇、咨询顾问、医学研究员，甚至其他学者）发来的邮件，他们也证实了这些策略让他们的生活发生了奇妙的变化。

## 本书结构

我用相似的方法组织每一个章节，这样阅读起来会更加快捷，因为你能轻松地知道每一章节要讲的内容。



首先，每个章节都用一个关键句开头，这个句子可能就是**你做出改变的准则**。准则是常被人重复提及的表述或者观点。它很多时候与冥思有关联，是你思想的核心所在。在你努力改变的时候，我觉得每一章的第一句话都是值得你关注的重点。

当你读到一个章节并发现它真正地在“诉诸”你自己的拖延症状时，铭记开头的那个改变准则，将它贴在你家冰箱上或者拿来做电脑屏保。总之，让它真正地成为你自己的东西，并且要反复回顾。

**第二，我每次都会提供一个简短的故事来做例子。**这些故事强调的都是拖延症带来的常见问题。它们都来源于现实，都是我的调查参与者们和我分享的真事，有的是在我的博客和视频里的回复，也有的是我在特邀讲座、研讨会甚至是社交聚会中碰到的人和我分享的（这些人告诉我，他们是我这个研究最合适不过的研究对象）。我希望这些小故事能为你将问题立足于生活经验之中。

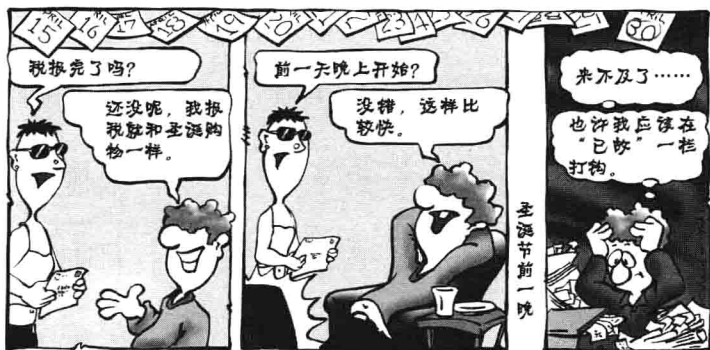
**第三，我总结了故事中阐述的关键问题。**这方面我利用了调查，但不会像我在写学术论文或者写博客、录视频时那样引用日期、姓名或者其他细节。为了让观点清晰，我都是用简单的术语来撰写话题。当真正需要介绍一个研究中的术语，也就是心理学的“行话”的时候，我会用通俗易懂的话解释

它的含义。

**第四，基于调查研究，我提供了一些能帮助你在生活中创造变化的策略。**这些策略让章节开头的准则更加充实，因为它们串联起了我们对这个话题的研究结果以及我们用来减轻拖延症的方法。这些策略很实用，你能真正用它们来摆脱自己在生活中的拖延症困扰。

我也在适当的时候，为你提供了一个地方来复述与你自身生活相关的核心观点。在这个地方，你可以根据自身生活场景自行创造理念，同时做一些初期的个人工作和目标设定。

**最后，你在每一章节都能看到至少一幅漫画。**这些漫画是由保罗·曼森（一位艺术家、富有创造力的全才）和我一起创作的。



在这幅漫画中，我们要表达的是“及时行乐”的观点。这个拉丁短语“carpe diem”（字面含义是“抓住这一天”），

数百年来都被用来表达与其本身词义反差鲜明的意思。比如，它被人们用来赞美拖延症，并为其辩护，强调要享受当下——“尽情吃喝享乐，因为明天你可能就死了”——而且，它也被用作一种训诫，通过比如“晒草要趁太阳好”这类表达来责备我们自己集中精力于紧迫的任务。

我们的漫画一方面让我们尽情嘲笑自己的拖延倾向，另一方面却又让我们失落于自己无法抓住时机实现目标的悲哀。无论是笑还是哭，我们都希望你能喜欢我们描绘的场景。虽然这些漫画的场景都是大学生活，但我相信你会发现这些主题对于其他生活领域同样适用。

介绍得也差不多了，让我们现在开始吧。

究竟何为拖延症？

# 第1章

## 什么是拖延症？为什么它值得关注

『所有拖延症都是耽搁，但耽搁并不一定是拖延症。』

玛丽安是一位职场女性，同时也是三个孩子的母亲。她每天总有很多做不完的事情。又一次地，她没把洗好的衣物收好，也没将办公室的文件整理好。她很痛苦，认为自己是拖延症患者。然而，她一直感到很困惑：一天之中有那么多无法掌控的事情发生，究竟要怎样做才能将其全做完？她虽然计划周全，但小孩生病、托儿所突发情况以及自己或老公出差等事情，似乎总是迫使她改变计划，耽搁一些事情。

## 问题

玛丽安生活中的这些例子，其实不应该被视为拖延症。不得已时，我们只能耽搁。耽搁是做事情时分轻重缓急的一部分。孩子生病这件事，当然比我们那天原本计划的其他事重要得多，因而其他事情就不得被耽搁，为预约医生、家庭治疗等一切当务之急腾出时间。这里的关键问题是，这不是一种最严格意义上的自愿的耽搁。

拖延症是一种明知会影响自己做事的效果或者自身做事的态度，却仍然自愿推迟既定事项的行为。拖延症是一种不重要的自愿推迟。在玛丽安的例子中，推迟收好衣服和文件归档并不是自愿的。她并非为了逃避整理衣物和文档，而去做其他没必要做的事情。她其实是在优化自己的时间，以完成她生活中一个重要的目标：尽力做一个好母亲。

我们生活中有各种各样的耽搁。我认为我们需要学会鉴别。有一些耽搁不仅是必要的，而且也是明智的，就像玛丽安为了孩子的健康而耽搁其他事情一样。我们在做项目时也可能决定先推迟一下行动，因为一开始我们可能需要更多的信息。很多时候，适当地推迟一些事情，比冲动或者草率地做事要明智许多。

耽搁是生活中必不可少的一部分。在任何给定的时间里，

我们都有一些事情要做，那么我们该选择先做什么事呢？这个选择部分基于我们之前的想法、我们一天的计划，但事实上我们的选择也会依据当下的情况。如今正发生的事对我们的选择有影响吗？现在最重要的事情是什么？考虑到我们的目标、责任、角色和需求，究竟有何作为才是最明智之举？

拖延症，不同于其他形式的耽搁，是一种即使我们当下能进行却自愿而且相当有意地去拒绝做既定事情的行为。除了我们自己不情愿，没有别的事情会阻挠我们适时而为。

这就是拖延症让人困惑的地方。为什么我们不情愿去做事？为什么我们成了自己最大的敌人？

我们毫无必要地削弱了自己对目标的追求。这是为什么呢？我们如何才能摆脱拖延症的困扰呢？

要理解拖延症的问题——在生活中自愿、不必要而且削弱目标追求的耽搁——我们需要理解为何明明在最符合我们利益的时候，我们却不情愿采取行动。同时，我们需要掌握克服这种不情愿行为的策略。

自觉运用策略来克服我们的不愿采取行动是很有必要的，因为拖延对许多人来说是一种习惯。也就是说，拖延是一种对任务或情境的习惯性反应，像所有的习惯一样，它是一种内在的、无意识的过程，是一种我们没有真正思考过却去实践的行为。事实上，德保罗大学（芝加哥）的约瑟夫·法拉利从事的跨文化研究已经表明，多达20%的人都

有拖延的习惯，这个习惯是长期的，而且会影响我们生活的方方面面。

习惯不容易改变。有意识去改变，并有具体的策略，我们才能真正改变。在本书中，我始终强调要想行事不同，我们就需要做出预先决策，而不是依靠习惯性的反应。我主要根据皮特·戈尔科威茨（纽约大学）的研究，强调了运用预先决策的不同方法，通过预先决策我们能在打算行动的时候就行动，减少因潜在的注意力分散而带来的影响，也能让我们在改变自己行为的过程中更有效地应对挫折与失望。

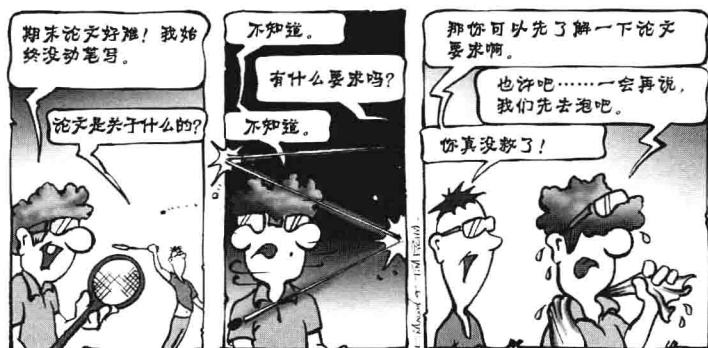
在接下来的章节中，我会先解释我们不愿根据自己的意图采取行动的原因，接着提供一些改变的策略来帮助大家建立更有效的自律模式，打破习惯性的反应方式。这个介绍性章节的目的是为了强调不是所有的耽搁都是拖延，关注那些危害自身的、不必要的耽搁尤为重要。

## 改变的策略

目前来说，我给出的改变的首要策略是：你要开始在心里做好分类，究竟生活里哪些耽搁属于拖延，因为这些耽搁才是你想避免的。了解其中的差异，才是好的开始。

就在你区分哪些耽搁是真正出于自愿，并会损害你的工作

表现和生活安乐的时候，一种模式或许就出现了。这些任务、计划或者既定行动似乎有些共同之处，比如你会发现它们会引起共同的心理感受。



在下面的表格中（或者在单独的一张纸上，或者在你电脑上，或者索性将它当作“思考实验”），列出一些你可能会拖延的任务、计划、活动或“事物”等。在每一项旁边，记下当你想到每件拖延之事时随之而来的情绪和想法。不要过度去想，只要将看到所列项时的第一感觉或情绪记录下来就可以，比如这种想法可以是：你不确定该如何完成任务。

当你完成记录后，寻找一下在这些相关情绪和想法中的共有模式。在阅读后面的章节时，你将会回头来参考这些模式。



任务、计划、目标、活动	对任务或目标的情绪、想法