

# 7天告别 拖延症



颜苏 编著

拖延症之所以会**纠缠**你那么久，  
不是你不愿意**改变**，  
而是因为你没有找到合适的**方法**！



化学工业出版社

# 7天告别 拖延症

颜苏 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

拖延的问题几乎会影响到每一个人，拖延症，这种世纪病症的危害性正被越来越多的人所认识，很多人急于医治，却又在拖拉中一再延误病情。本书正是教你如何以更快的速度做更多的事情，学会有效合理的利用时间，让你的工作、学习和生活完成得更出色。作者将告别拖延症这一任务分成7天来做，为我们提供了时间管理、高效学习、职场提速和处理压力等一系列实用并经受过实践检验的方法。只要你愿意，7天，告别拖延症很简单！

#### 图书在版编目(CIP)数据

7天告别拖延症 / 颜苏编著. —北京：化学工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-122-16053-9

I. ①7… II. ①颜… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第303396号

---

责任编辑：蔡大东 李娜  
责任校对：徐贞珍

装帧设计：IS溢思视觉设计工作室

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印 装：三河市延风印装厂  
710mm×1000mm 1/16 印张13<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 字数150千字  
2013年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）  
售后服务：010-64518899  
网 址：<http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



## 告别拖延症，你准备好了吗？

从小学生到诺贝尔奖获得者，从普通职员到世界五百强总裁，从出租车司机到宇航员，拖延的问题几乎会影响到每一个人。拖延症，这种世纪病症，已经在当下的青年人中像瘟疫般悄悄蔓延开来。

房间杂乱无章，没关系，等会儿再整理；

假期快结束了，作业还没完成，怎么办？算了，抄同桌的吧，老师也不一定发现；

工作拖到了最后期限还差了许多，不敢直视领导的目光？怕什么，最多被领导骂一顿；

明明三天才能够完成的事情，一定要拖到最后三个小时才开始拼命赶工。

就这样日复一日，我们被拖延症无情地折磨着，消耗的不仅仅是精力，更是宝贵的生命。而在进入信息发达的现代社会后，更多的年轻人患上了这种怪病。也难怪，随着科技的发展与进步，几乎每家每户都安装了宽带网络，掌上数码设备也早已不再是奢侈品，还有功能越来越接近电脑的智能手机……我们随便四周张望一下就会发现，能够使我们放弃手头的工作而流连忘返数小时甚至大半天的诱惑实在是太多了。



这么一看，好像是因为娱乐项目的增多才导致了拖延的发生。这其实只是我们在推卸责任而已，推卸说自己没法完成功课全都是因为这样那样的诱惑……哈，笔者可以很负责地说，就算这些诱惑都不见了，要是你不想干这活儿，那么你就是选择睡觉，或是干脆在桌子前发呆都不会想去碰手头上的这些事情的。因为笔者就是这样的人——漫画被老师没收了，游戏机被老爹砸掉了，自己还是撑着下巴在大脑内补完没有玩完的游戏和还没看的漫画情节，至于功课？管他呢！我先享受一会儿再说。

想必大家都会有与我同样的经历，每次因为自己的拖延而耽误了一件重要的事，过后对自己恨铁不成钢，接着又一边安抚着自己的小心脏一边继续拖延。拖延症，似乎已经成为与生俱来、无法摆脱的一种顽疾。

幸运的是，在你准备放弃之前，遇到了这本书。本书会让你发现：拖延并不是一种无法改变的绝症。拖延之所以会缠你那么久，不是你不愿意改变，只是没有找到合适的方法！

本书将摆脱拖延症这一任务分成7天来做，教你很多实用的方法与技巧，当你一点一点勇敢面对拖延的时候，当你愿意一分钟、一小步地把书中的方法真正运用到生活中时，你会惊喜地发现：告别拖延、提高效率就那么简单！无论你被拖延的大网束缚得多牢，只要你慢慢改变，你的生活就能重新开始，你的能力将逐步提高，你会很快摆脱那些阻碍你的生活迈向幸福以及成功的不良习惯和情绪，按时、保质、保量地完成各项工作和任务。

只要你愿意，只需7天，告别拖延症很简单！！！！



## 第一章 告别拖延第 1 天——检测一下你有拖延症吗

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1 先来个自我诊断，你的拖延症到了哪个程度 | 4  |
| 2 拖延类型之一——置之死地型       | 10 |
| 3 拖延类型之二——害怕失败型       | 12 |
| 4 拖延类型之三——博爱型         | 14 |
| 5 拖延类型之四——迷惘型         | 16 |
| 6 拖延类型之五——非暴力不合作型     | 18 |
| 7 拖延类型之六——心神不宁型       | 20 |
| 8 拖延类型之七——刻意为之型       | 22 |

## 第二章 告别拖延第 2 天——来了解一下拖延的根源

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1 那些一目了然的浅层原因     | 28 |
| 2 对失败的恐惧导致有意识地拖延  | 33 |
| 3 无意识的拖延来源于对压力的逃避 | 43 |
| 4 潜移默化的拖延形成于家庭    | 48 |

## 第三章 告别拖延第 3 天——战胜你的内心挣扎

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1 用心体会拖延时的内心挣扎     | 63 |
| 2 拖延者的选择永远只有做或不做两个 | 68 |
| 3 不可小觑的拖延后果        | 70 |
| 4 学习上的拖延你有吗？       | 76 |
| 5 工作上的拖延行为有几个      | 81 |
| 6 生活上的拖延有哪些？       | 86 |
| 7 别再为自己的拖延找借口      | 91 |

## 第四章 告别拖延第 4 天——以全新的态度来一场告别拖延的实战吧

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1 计划表？严格执行或是一纸空文      | 96  |
| 2 抛弃对于失败的恐惧吧          | 100 |
| 3 成功——这一次不代表下一次       | 106 |
| 4 端正态度：我才是事情的执行者      | 112 |
| 5 拒绝该拒绝的，才能拼尽全力       | 115 |
| 6 从目标设定开始进行一场告别拖延的大实战 | 119 |



## 第五章 告别拖延第 5 天——实践新的学习方法

---

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1 制订一个切实可行的学习计划    | 133 |
| 2 按计划有规律地复习课堂笔记    | 136 |
| 3 做一份独家定制的读书笔记     | 139 |
| 4 笑对困难，别让热情冷却      | 142 |
| 5 学会求助，棘手的科目也能应对自如 | 145 |
| 6 给自己布置一点作业        | 149 |
| 7 学会应试技巧，冷静应对考试    | 151 |

## 第六章 告别拖延第 6 天——高效率工作的战拖秘籍

---

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1 给自己一个清晰的职业目标     | 158 |
| 2 重要的事情都要记录下来      | 163 |
| 3 别再像个白痴一样瞎忙活      | 168 |
| 4 业绩逐月提升更能战胜拖延     | 173 |
| 5 活用“工具”，时刻提醒自己不拖延 | 177 |
| 6 毫无意义的茶水会议不开也罢    | 182 |
| 7 休息不是浪费时间         | 184 |

## 第七章 告别拖延第 7 天——把战拖实用于生活，和拖延永远说再见

---

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1 生活的计划很必要          | 189 |
| 2 从每天的吃饭洗漱开始，彻底告别拖延 | 193 |
| 3 坚持打扫，别找任何借口       | 196 |
| 4 及时支付账单，绝不拖延       | 200 |
| 5 杂物一定要及时丢弃         | 203 |
| 6 让购物变得有计划          | 207 |
| 7 进行一次非去不可的旅游       | 209 |
| 8 告别月光，存钱无需借口       | 212 |

## 第一章 告别拖延第 1 天

检测一下你有

**拖延症吗**



你是不是正在拖延中焦虑，又在焦虑中继续拖延。

拖延，就像一场正在四处肆虐的瘟疫，无数人被感染。据统计，70% 以上的大学生存在拖延问题，其中 50% 以上表示这种习惯已经根深蒂固，并深深苦恼该如何去改变这个恶习（讽刺的是，这个苦恼也因为拖延的毛病而导致一拖再拖，迟迟未能解决）。

别以为只有学生才被感染，在职场中混迹几十年的成功人士、刚踏入社会的小菜鸟，甚至很多家庭主妇都深深地被这个问题困扰着。由于工作、家庭等更加现实的社会原因，几乎所有的成年患者都希望能够远离这个恶习。因为这个问题已经深深影响到了他们的工作和生活状态，给他们造成了极大的困扰。

大家既然如此迫切渴望消除拖延，为什么就是迟迟不肯动手呢？难道这是绝症，无法根治吗？

拖延是一种“病”，既然是“病”，那么自有其存在的特征。但拖延又不似一般的病症，比如感冒有可能是因为你着凉了，或者你被感染了病毒等原因而引起。但所有的拖延症患者都没有一个典型的概貌，任何职业，包括小学生都有可能患上拖延症。但有一个原因是可以排除的：此病跟患者的 IQ（智商一词的英文缩写）无关。所以拖延症患者不用担心，自己绝不是因为蠢才拖延的，也不用想着自己非要变得智力超群才能根治这毛病——当然变得更聪明些并没有什么坏处。

随着时代的加速发展，快节奏的生活，接踵而来的任务，让人下意识地不想去面对。比如大多数学生习惯了把时间用来



上网、发呆，而拖拉着不去复习，等到临考前才匆匆忙忙临时抱佛脚。很多时候，那些需要靠自觉才能去完成的事情，人们在时限面前选择了将任务搁在一旁。可能因为跟不上生活节奏的脚步，可能因为承受不住压力的重负，可能因为面对无休止的竞争和任务感到疲惫，不管如何，他们将必要的活儿束之高阁，因为——那实在是乏味无聊得要死。

这是这个大时代下静静的但确实是在不断扩大蔓延的瘟疫——一场名为拖延症的瘟疫。





## 1 先来个自我诊断，你的拖延症到了哪个程度

我是否有着拖延症？我怎么知道自己有没有拖延症？我怎样才能知道自己会不会经常犯拖延症？虽然相信现在正在看这本书的人基本都是受拖延症困扰的读者，但此时还是来一起做一个小测试，看看自己拖延症到了哪个程度：

1. 从工作清单中挑最不重要的事情做；越重要的工作拖延得越久；越临近要求完成日期的最后期限，越想做其他事。

（是 or 否）

2. 每次开工都要在整点开始，一点半、两点、两点半，如果错过了整点时间，那就再等下一个整点时间吧。（是 or 否）

3. 在决定静下心来做最重要的事时，还要先跑去冲杯咖



啡，总是等待“好心情”或“好时机”到来后才开始做重要的工作。（是 or 否）

4. 不容许别人占用或浪费自己的时间，而自己却不珍惜时间。（是 or 否）

5. 本来在做一项十分重要的工作，一有什么别的欲望和想法，就抛下手中工作去干别的。（是 or 否）

如果上面的问题，有3道以上选择了“是”，那么你就患上了拖延症。别不服气，我们一道题一道题来解说，为何选择了“是”就是拖延症的表现。

#### 解析第1题：

就好像很多人吃草莓蛋糕都会把草莓放在最后才吃一样，如果目前手头必须做的事情里有各种各样的琐碎事，那么你往往会选择先清理那些琐碎的小事。比如先打电话给快递把必须邮寄的快件寄掉；比如先去服务厅把这个月的固定电话费缴清……你会觉得这些琐碎事情都清理干净后你才好专注精力对付那一份最棘手最费神的活儿，但这种精神安慰只是你潜意识为了逃避这一份任务的借口，在无意中你已经浪费了你自己的时间，而到了明天你又会发现新出现了许多各种各样的琐碎事，期限越近，心里越是提心吊胆地不敢面对迟迟未动手的那份活儿，而宁愿整理整理桌子，清扫清扫房间。

这一题是测试自己的逃避心理。因为逃避，不想面对，才会迟迟不动手。但因为对于自己所必须做的事情迟迟不动手的自责，导致自己希望寻找其他的事情“让自己忙起来”。而这个行为已经造就了你的拖延——不管你是否忙碌。



解析第 2 题：

“七点开始复习”，“十点开始写稿子”……拖延症患者对于“整点”情有独钟。不仅仅因为这样好记，更因为这样容易作为一个底线。在这道底线到来之前，拖延症患者可以心安理得地去玩游戏、看电影、聊天……结果不知不觉就超过了你所规定的时间——尽管可能只有五分钟，你最初设立底线时的那种自信满满和好心情却已经被破坏殆尽。三点零四分开工，总觉得很别扭，所以就再为自己设立一条新的底线，也许是三十分钟后，也许是一小时后，然后在下一条底线到来之前，继续心安理得地娱乐。

拖延症患者的整点情结其实是来源于完美主义；这是完美主义的一个基本表现，而完美主义则是拖延症的深层原因之一——你不如试着想想，自己对于整点是否特别情有独钟？

解析第 3 题：

工欲善其事，必先利其器。虽然一件事情不能做到十全十美，但是在心情好的时候总可以达到事半功倍的效果。乍一看确实很有道理，没有好心情怎么把工作做得好呢？干啥都讲究天时地利人和，火攻曹操都还要等东风。

但这里有一个误区——人家火攻曹操都准备好了稻草油脂，拿好了火把，干等东风，你在这个好时机到来之前做了什么准备？必须调查的市场调查了没？必须使用的颜料购买了没？必须收集的资料收集了没？如果一切都没准备，先不说你那个好心情、好时机是否能如约而至，等到你那个“好心情”、“好时机”到来之时，你又会发现原来为开工做的准备却一点没做而破坏了这份兴致，不是吗？



很多文化不高，或者迷信的人讲究“好时机”，这就好比坐个位置都要看风水一样。虽然现代的拖延症患者大部分都有着较高的文化教育水平，但在这一点上其实跟迷信的人没什么区别，或者更甚——毕竟迷信的人觉得这样的黄道吉日是机不可失时不再来，一旦等到了就马上开工；而拖延症患者的好心情和好时机却迟迟不出现，这一次就用没心情做借口拖延下去，没关系，反正就等下一次的好心情吧。

#### 解析第4题：

鲁迅先生说过：“浪费别人的时间等于谋财害命”。有些拖延症患者在发病期间恪守这句格言并作为座右铭。偶尔同事过来汇报一些工作，或者同学问你一些问题时，好的情况下你会非常不耐烦地听完并为对方讲解，糟的情况下则是勃然大怒“别来打扰我！没看我正忙着呢！”。尤其是在拖延的时候，拖延者自身对于时间非常非常敏感，在一筹莫展的现状下居然有人来占用自己为数不多的宝贵时间？简直是送上门来找骂的——当然对方如果是自己上司，那这份不耐烦还不会表现得太明显。

任务开始之后，随着时间的流逝，拖延症患者对于时间的敏感程度逐渐加深。对于别人占自己时间的敏感程度也是在发病期间才会发作。换做平常他会很乐意地聆听对方倾诉，帮助对方。值得一提的是在刚开始拖延的初期并不是所有的拖延症患者都会拒绝对方对于自己时间的占用，反而是比平时更加乐意让对方麻烦自己——这可是个名正言顺地可以让自己拖延的理由啊，不是吗？



解析第 5 题：

这一题其实是第三题的延续，在第三题选择了“是”的人往往第五题也会选择相同的答案。这些生性浪漫的拖延主义者比起客观条件的限制更注重自己主观的心情。老子心情不好天塌下来都不干！而自己勉为其难地终于干活的时候，突然你想起了后天是爱人的生日，或者下午你一直等的新书出版了，等等，这样心神不宁，把刚攒起来的干劲全弄没了。而除非受到客观条件限制——比如现在正在上班，否则拖延者会马上抛下手头的工作去办他想办的事儿。其实就算阻止了他们，他们也没心思干手头的活儿了。

不要认为这是你自制力差的原因，一旦有了非干不可的事情，他们的决意比谁都坚定——不干完别想让我认真工作！而这一份执著往往没法用在自己最必须干的那一份活儿上，这一份执著还往往跟自己最必须干的那一份活儿冲突，拖延，就是这么来的。

如何？听了题目详解是不是有点服气了呢？其实剖析每一道题所展示的现象，不一定就非得是拖延症患者才有这种表现。比如有些人确实必须解决完所有琐事才能集中精力；比如确实有些人像时间表一样计划着自己的安排；比如作家、画家确实必须等待那一瞬间的灵感才能塑造出让人由衷赞叹的作品……但是如果你在工作中，在学习生活上经常出现这样的情况，那么你毫无疑问地患有拖延症，而如果你每种情况都有，恭喜你，你是重病号了，来慢慢治疗吧。



当然，治疗之前需要给你把把脉，看看你属于拖延症的哪个类别。就像感冒都分病毒性感冒、风热性感冒、风寒性感冒，等等。既然是病，总有病因。没有病因，至少有个病症，虽然主要症状肯定都是拖，但根据细微的表现不同，也可以分为不同的类型。下面我们来一起看一下。







## 2 拖延类型之一——置之死地型

张琳是一家跨国企业的部门主管。年纪轻轻的她便已爬上如此高的职位实在令身边的朋友和同事十分羡慕。不过就是这样一个“成功人士”也有一个大家公认的缺点——效率不高。

什么是效率？就是性价比，就是工作总量除以工作时间等于工作效率，这是小学生都懂的公式。张琳交上去的工作无可挑剔，但是，每次她都要等到最后才上缴。是的，她也是个不折不扣的拖延症患者。对于公司所布置的任务她完全不觉得困扰，但她就是迟迟不肯动手。当然，在最初时她确实是因为不懂得如何动手，也不能说是在浪费时间。新人时代的她还只是个菜鸟小职员，几乎所有时间都花在请教前辈，参考之前的资料上了。为了保证任务的质量，她宁愿把报告修改到最后一刻——正因为如此认真的态度和优秀的质量，她才能够得到上司赏识。不过她在熟悉流程，当上了管理者后却仍然如此，

