

写给年轻拖延者的戒拖自救指南

5大职场
助推器
24种高效
行动策略

戒掉 拖延症[!] 的 行动手册

罗大胃 编著

拖延行为
案例剖析

高效戒拖
对策分析

时间管理
法则分享

⊗ 不焦虑 ⊗ 不逃避

过有准备的人生，才能更高效地活着
人生有限，戒拖有术，提速职场人生

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社



作者简介

罗大胃

原名罗博灏，英国利兹大学人力资源硕士，就职于世界五百强外企及国内一线互联网公司，先后负责项目管理、培训及人才发展工作。2016年起，利用业余时间运营“职场大胃”微信公众号，利用微博、知乎等多种渠道，撰写超过100篇职场推文，累计阅读超过100万人次。

戒掉 拖延症 的 行动手册

罗大胃 编著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目（CIP）数据

戒掉拖延症的行动手册 / 罗大胃编著. — 广州: 广东人民出版社, 2019.9
ISBN 978-7-218-13800-8

I. ①戒… II. ①罗… 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(2019)第188812号

JIEDIAO TUOYANZHENG DE XINGDONG SHOUCE

戒掉拖延症的行动手册

罗大胃 编著

 版权所有 翻印必究

出 版 人：肖风华

责任编辑：李锐锋 沈惠仪

装帧设计：陈宝玉

封面设计：蓝美华

统 筹：广东人民出版社中山出版有限公司

执 行：王 忠

地 址：中山市中山五路1号中山日报社8楼（邮编：528403）

电 话：（0760）89882926 （0760）89882925

出版发行：广东人民出版社

地 址：广东省广州市海珠区新港西路204号2号楼（邮编：510300）

电 话：（020）85716809（总编室）

传 真：（020）85716872

网 址：<http://www.gdpph.com>

印 刷：广东信源彩色印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：7 字 数：115千

版 次：2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷

定 价：42.80元

如发现印装质量问题影响阅读，请与出版社（0760-89882925）联系调换。

售书热线：（0760）88367862 邮购：（0760）89882925

真的需要谈“拖延”色变吗

在撰写本书前，我运营了一个关于职场的微信公众号，定期更新一些关于职场励志的推文，比如如何写简历、如何面试成功、如何谈薪资等。我很喜欢把自己对于职场的思考分享给更多朋友，这项业余爱好极大地充实了我的生活，给我平日朝九晚五的工作带来了一丝丝富有生活气息的满足感。事实上，坚持运营这个微信公众号，是我过去一年最有成就感的事情，不仅仅是对自己的职场思考作了适当、适时的总结，更是因为读者的认可和鼓励，还有这些思考对于他们闯荡职场、扎根职场所起到的作用和帮助。

但这种“斜杠”身份带给我极大成就感的同时，也带来极大的困扰——它几乎“吞噬”了我所有工作之外的时间。无数个周末，朋友们相约出去玩的时候，我却独自一人待在图书馆，查资料、记笔记。无数个夜晚，同事们在小酒馆里听着现场演

奏小酌一杯时，我却一个人待在书房里，面对电脑，艰辛地码出一个个字。

你一定以为我的微信公众号非常高产，你也会像我的朋友一样为我的努力和坚持疯狂“打 Call”（网络流行语，表示对各种事物、某人的支持和应援态度）吧？可如果我告诉你，我一般会保持一周一篇的更新节奏，每篇推文也只有 1000—2000 字时，你会不会也会像那些朋友一样犯嘀咕：你的写作效率是不是有点太低了？

仔细回顾过去一年运营这个公众号的历程，我总结了一些规律：我一般会提前一周确定下期写作的主题，然后着手收集素材。看上去，我的时间节奏安排得非常合理，可我又总是在推送前一天才匆匆完成推文的写作。我也曾经问过自己：“是收集素材需要很多时间吗？收集素材一般只需要半天就能完成。是写起来比较费时间吗？一般两个小时就能完成 2000 字的推文。是排版比较费时间吗？我很少会花费时间在排版上，我一直认为简洁才是最好的阅读体验。”

可为什么依然会占据我那么多时间，以至在最后一刻才完成推文的写作？

我挠挠头，到底是为什么呢？别急，等我捋捋。

我发现，每当洗漱完坐在书桌前，信誓旦旦要开始写作时，

都会有一个“邪恶”的念头浮现在脑海中——还有时间。于是我拿出手机，刷知乎、微博、微信朋友圈等。突然看到微信朋友圈有个朋友推荐一部电影好像很不错，于是，看完这部电影已经11点半了。

嗯，是的，又到了睡觉的时间。推文写作？不好意思，我已经忘记今晚本来要计划写作。就这样，时间一天天过去，直到我突然发现明天就要推送文章时，才逼迫自己熬夜完成推文更新。看上去，我一周的时间都是在为公众号推文忙碌，可实际上，我真正花费在写作上的时间只有3—4个小时，其他时间都在拖延中被浪费了。

拖延，存在于我们生活中的每个时刻，它无处不在、无时不在，以至于我们会经常忽略它的存在。比如，你很早就计划给自己的伴侣准备一份生日礼物，却总是在最后一刻才想起来还没有下订单；和朋友约会，明明约定了时间见面，却总是要等到快迟到时才匆匆出发；本来可以提前完成的工作任务，总是到加班加点才完成；本计划用一个月时间读完一本书，可到月底才发现书还没有拆封……

看上去，大部分拖延并不会给我们造成太大的危害。我的微信公众号依然可以保持一周一篇的更新速度；你的伴侣在生日当天依然准时收到了礼物；你终究还是赶上了朋友聚会；你

最终还是在 Deadline 前完成工作任务……

可在内心深处，你是不是也曾对自己说：如果没有拖延，生活是不是就会更加美好一些？如果不拖延，你可以有更多时间和朋友相处；如果不拖延，你不必匆匆忙忙去赶最近一班地铁；如果不拖延，你也不用加班到凌晨，累了身心。拖延症从来都不是一击致命，它只是悄无声息地夺走你的时间、精力、快乐，最终降低你的生活质量。

确实，现代社会的节奏越来越快。抖音、快手、爱奇艺、今日头条等 APP 时刻争夺我们的时间和精力，就如老子《道德经》所说：“五色令人目盲，五音令人耳聋。”相较于 20 年前，我们现在会经受更大的诱惑——短视频、直播、电视剧、网络游戏等，总有一种会让我们沉溺其中。宝贵的时间就是这样被一点点浪费掉，那些更重要、更有意义的事情，往往会被一拖再拖，我们也因此错过大量可以让自己更快成长的机会。

所幸现在大家慢慢注意到了拖延症的危害，关于拖延症的文章和研究也越来越多，有很多标题触目惊心，比如你在百度搜索框中输入“拖延症”，可能会看到“拖延症：这是病，得治！”“当代青年的三大绝症——熬夜、拖延、拖延症”“80% 的人都有拖延症，看看你有吗？”等标题强势占满你的眼球。

拖延症固然可怕，可它是否真像某些媒体宣传的那么不可

救药，以至于我们需要谈“拖延”色变？市面上有那么多对抗拖延症的方法，是否真的像他们宣传的那样可行、有效？在写本书前，我也翻看了大量关于拖延症的研究资料，有很大的收获和启发。在本书中，我将结合自己的亲身经历及已有的心理学研究资料，给读者介绍我对拖延症的理解，以及对抗拖延症的有效方法。

在本书第一部分，我会说明到底什么是拖延症，大家对拖延症常有哪些误解。在这部分，我希望能够帮助读者建立起对于拖延症的正确认知，这也是对抗拖延症的前提。

在本书第二、三部分，我将聚焦在拖延症的原因分析上。为什么有那么多人陷入拖延症的泥潭中，无论如何努力都很难爬出来？我将从中揭示拖延症到底有何魔力，让人对其欲罢不能。对于一些有趣的话题，比如“Deadline真的是第一生产力？”“乐观的人和悲观的人，谁更容易拖延”“拖延症和性格的关系等”，读者也可以在其中找到答案。

本书第三至第八部分将是重点，在这一章节中，我将结合自己的亲身经历，并结合已有研究的实践分析，提出一些戒掉拖延症的实用、高效的方法。我会尽量把这些看似抽象的方法以更加“接地气”的方式介绍给读者，让读者看完有真正可以Take Away的东西，而不是“懂得很多道理，却依然过不好自

己的一生”。

正如美国资深心理学家简·博克、莱诺拉·袁在《拖延心理学》一书中讲道：“拖延本质上是一个人如何与自身相处的问题。”所以在戒掉拖延症的过程中，我希望和大家一起，从阅读此书开始，从一点一滴做起，彻底摆脱拖延症的困扰，提升行动力、提升自律力，开上人生快车道！

第一章 了解与生俱来的拖延症

- 1 心理测试：我有拖延症吗
- 6 到底什么是拖延症
- 10 看看你的拖延倾向是什么

第二章 为什么会有拖延症

- 19 拖延源自对“舒适圈”的依赖
- 22 拖延是实现自我价值的“安慰剂”
- 26 拖延源自对压力的逃避
- 36 拖延和性格、遗传有关系吗
- 43 乐观的人和悲观的人，哪个更容易拖延
- 47 你是“低自我效能感”患者吗

53 拖延源于我们对压力创造效率的误解

58 Deadline 真的是第一生产力吗

64 拖延症的最佳 CP：完美主义

第三章 你还需要知道的拖延症常识

70 善用拖延降低风险

75 巧用拖延激发创造力

80 让别人带你走出拖延的泥潭

86 拒绝炸药般的负面情绪

第四章 目标管理：打造强大的执行力

90 学会运用 SMART 原则

100 目标设定讲究可操作性

105 设定项目达成的 Roadmap

108 让目标变成有挑战性的游戏

114 目标就是用来调整的

第五章 时间管理：有效盘活一分一秒

- 120 不要寄希望于充足的时间上
- 126 善于利用时间杠杆
- 129 基于四象限原则的 4D 原则
- 136 别让“瞎忙”影响你的效率
- 139 高效处理琐事的两分钟原则
- 141 拒绝做“便利贴女孩”

第六章 精力管理：让自己奔跑起来

- 145 精力才是更高效的生产力
- 154 运动为你的大脑注入“清醒剂”
- 157 先把睡眠质量管理好
- 166 戒掉浪费时间的“手机瘾”

第七章 速战速赢：职场讲究高效率

- 172 只要巧妙的速赢

- 175 别陷入分析困局
- 178 化复杂为简单
- 181 找准最关键的锚点
- 186 从最简单的事情做起
- 189 从最讨厌的事情开始

第八章 库珀学习圈：给拖延来一次复盘

- 192 将理论运用到实践中
- 195 学习才是 VUCA 时代的核心竞争力
- 199 让漂亮的年度复盘成为你的竞争力

第一章

了解与生俱来的拖延症

心理测试：我有拖延症吗

全球最大的有关拖延症研究的网站——“拖延与科学”（www.procrastinus.com），有相关调查数据显示，80%—95%的大学生认为自己有时会存在拖延的情况，50%的大学生则认为自己一定会拖延。在相关研究中，*Psychology Today*（今日心理学，美国一个关于心理健康的网站）认为，在普通人中，有超过 20% 的人有习惯性拖延的行为，且拖延行为经常会伴随他们一生。

美国科学杂志的一项调研数据则更加激进，95% 的被调查

人声称自己有拖延症，而另外5%的人则是在说谎。为验证数据的有效性，我也在自己的微信朋友圈做过一个小范围的调研，让大家做“你是否认为自己有拖延症”的调查。参与调研的105人中，或许各自拖延的程度和状况不一，但有超过80%的人认为自己有拖延症，这个比例甚至比校园大学生还高。

所有的调研结果都指向一个再清晰不过的现象——拖延症就在我们身边。加拿大心理学博士蒂莫西·A·皮切尔在《战胜拖延症》一书中还说过一句发人深省的话：“人人都会有拖延症。”

拖延症患者就在我们每一个人身边，甚至于几乎每一个人都或多或少存在拖延症的情况。为了如期完成工作，很多人会列出计划，将工作分成几份，最终的结果却不甚理想。以下场景，你是否似曾相识？

第一天计划：先把一件与工作无关的私事处理完，好让自己收收心以顺利开始工作。“啊！还有好几天呢，明天再来补今天的一份活吧。”你尝试安慰今天什么收获都没有的自己。

第二天计划：对着昨天那一份的活发呆了一天，不知从何做起，无从着手，还是先放放吧，等有灵感了再做。“唉，昨天和今天那一份的活，只能明天加油补回来了。”你拍拍胸口，

告诉自己明天肯定能完成。

第三天计划：领导突然临时安排了一项紧急任务，要你接下来必须花时间先完成，其余工作只好暂搁。“没办法了，前天、昨天和今天那一份的活，只能明天抓紧完成了。”你摇摇头，暗示自己这是无奈之举，好让自己心里的愧疚感少一点。

看到这里，不少读者像是“心有灵犀一点通”，感觉以上场景都曾发生于自己身上。有的读者也许会不自觉地冒出一个问题：“真的吗？我真的也有拖延症吗？”我们不妨来做一个小心理测试，看看你是否真的是拖延症患者吧。

下面一张表，共有 15 个问题，根据描述的行为和你的相似程度进行打分：一点都不像我，1分；不像我，2分；不确定，3分；很像我，4分；非常像我，5分。记住，一定要找个安静、放松的环境，认真阅读问题描述，根据你的第一反应快速做出选择。

表一：拖延症测试表

问题描述	一点都不像我	不像我	不确定	很像我	非常像我
1.我经常发现自己比原计划提前几天开始行动。					
2.在准备一个会议时，我总能提前做好必要的准备工作。					