告别恐慌和焦虑，激发你的专注力

楚桑◎编著



拖延心理分析课

如何除掉阻碍你行动的顽疾

有想法，必须用行动去实现
高效率，未来才会精彩纷呈



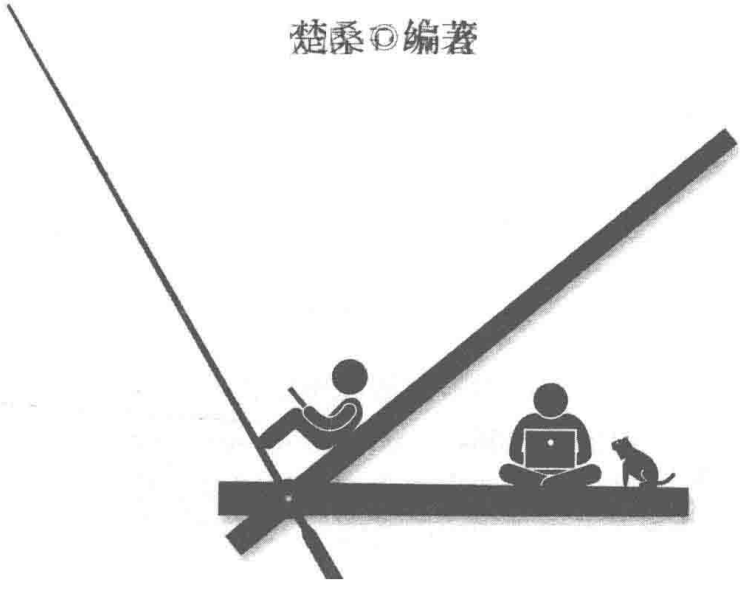
中国商业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

拖延心理分析课

如何除掉阻碍你行动的顽疾

楚桑◎编著



中国商业出版社

图书在版编目（CIP）数据

拖延心理分析课：如何除掉阻碍你行动的顽疾 / 楚桑编著. —北京：中国商业出版社，2019.12

ISBN 978-7-5208-0915-3

Ⅰ.①拖… Ⅱ.①楚… 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 212680 号

责任编辑：袁娜

中国商业出版社出版发行

010-63180647　www.c-cbook.com

（100053　北京广安门内报国寺 1 号）

新华书店经销

三河市华润印刷有限公司印刷

*

710 毫米×1000 毫米　16 开　14 印张　160 千字

2019 年 12 月第 1 版　2019 年 12 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

* * * *

（如有印装质量问题可更换）

前言

拖延行为在生活中很普遍，几乎每个人都有拖延行为，只是程度不同。关于拖延，发生原因各不相同，有的纯粹是因为懒，缺乏原动力，什么活都不想做；有的是因为追求完美，为了让每个细节达到自己设定的标准，拖延了工作进度；有的是因为害怕失败，不敢开始；有的是因为目标任务太难，不知道该怎么做；还有的是因为害怕成功，会改变目前的舒适生活……

“拖延”到底是不是病呢？医学上，没有拖延症这个名词。这是因为在常人眼中，拖延还没有到“病”的程度。但是它确确实实是心理问题，一个拖延者，往往同时具有几种心理问题。因为拖延症的普及和危害，现在拖延症已经成为管理学家和心理学家研究的一个重要课题。

在互联网如此发达的时代，撇开心理因素来看，造成拖延的较大原因，是因为诱惑而导致分心。就拿网络游戏来说，精明的商家把很多优秀的心理学家请去设计网络游戏，他们的目的是让这些设计者，

通过分析人的心理状态，找出人类意志力薄弱的环节，从而制造出吸引人眼球，刺激人大脑的各种游戏。玩家意志力薄弱，在商家精心的设计中，可谓是败得一塌糊涂。很多人的时间就是这样浪费的，工作和生活中的拖延也就司空见惯了。

之所以习惯拖延，是因为自控力低下，意志力缺乏，而潜藏在背后的是我们看不见的心理问题：对成功的渴望，对失败的恐惧；对今天的放任，对明天的期望；对自我能力的怀疑，又想超越自我……各种矛盾和纠结，让自己处于焦虑、烦躁、不自信等负面情绪中，于是迟迟不肯行动，造成事事拖延，最后成为一个不折不扣的严重拖延者。

拖延，会缩短我们生命的长度，冲淡我们追求成功的热情，消磨我们昂扬的斗志，让成功离我们越来越远。不管何种原因导致拖延，其带给人们的最终结果，都是浪费时间。时间看似无限，但是对每个生命来说却是有限的，正是因为生命有限，珍惜时间等于珍惜生命。要想让生命更有意义，让时间的价值最大化，就要远离拖延，战胜拖延，和时间做朋友。

拖延行为并非无药可救，只要找到合适的方法，再加上自身的意志力，它是一定能够被战胜的。本书从拖延的根源和拖延的危害说起，再到人体结构与拖延的关系，接着剖析拖延的心理问题，从多方面层层深入，最后根据各种拖延原因，总结出改掉拖延行为的实用方法。

当战胜拖延行为后，你会发现没有拖延的人生，好比是给自己创造了一片新天地。原本以为遥不可及的生活，因为没有拖延，正在慢慢向自己靠近。祝愿那些有拖延行为的朋友，及早摆脱拖延的困扰，开启属于自己的美好人生！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

拖延是一种不良习惯，属于心理范畴，由于没有引起我们的足够重视，这种不良习惯在我们的生活中成为了一种常态。这不仅影响了我们的做事效率，而且也严重影响了我们的生活质量。因此，只有拒绝拖延，立即行动、马上去做，才有可能改变我们拖延的不良习惯！

东方经纬
13901373980
策划编辑：左　岸
责任编辑：袁　娜
装帧设计：胡椒設計
QQ:506243214
投稿邮箱：dongfangwenhua66@sina.com

目录

Contents

001 第一章
认清拖延：不辜负生命的美好

准确认识拖延行为 / 002
不良心理因素导致的拖延 / 006
拖延症和懒惰的区别 / 009
我们都是拖延症患者 / 012
总喜欢拖延的你，到底在害怕什么 / 016
心灵有了破窗，拖延便乘虚而入 / 020
每次拖延，都是对生命的辜负 / 022

027

第二章
负面效应：拖延带来的危害

拖延让你沉溺在悲观的情绪之中 / 028
拖延，只会暴露你的缺点 / 032
拖延会导致冲动 / 035
拖延容易丧失自信 / 037
拖延是导致平庸的罪魁祸首 / 041
没有明确的目标和价值观 / 044
不思进取，安于现状 / 048

053

第三章
日常管理：用良好习惯战胜拖延

明天正在成就拖延 / 054

保持专注，一心一用 / 057

做好桌面收纳 / 060

明确做事目标 / 063

把待办事项做醒目标志 / 066

互相监督，他人帮助胜过单打独斗 / 069

压力非动力，别美化压力 / 072

适当奖励自己 / 074

079

第四章
立即行动：不给拖延任何机会

拖延不是解决问题的办法 / 080
遇见困难，迎难而上 / 083
目标与执行一体化 / 086
不管怎样，先开始 / 089
避免成为语言的巨人，行动的矮子 / 092
责任加行动，双管齐下战拖延 / 095
从最简单的工作开始 / 098
一页笔记战拖法 / 101
成功者必是立即行动者 / 103

需要全本请访问 www.ertongbook.com

109 第五章 时间管理：把每一秒钟充分利用起来

拖延者必须学会时间管理 / 110

一天 34 枚金币，懂得时间的宝贵 / 113

工作分轻重缓急，四象限法则时间管理 / 116

“甘特图”时间管理法 / 120

不给自己太长时间 / 123

十分钟的妙用 / 125

“20/80 法则”让你的时间增值 / 128

吞青蛙，战拖延 / 133

提高认知和管理时间的能力 / 135

141

第六章
自我超限：完成比完美更重要

别让追求完美害了你 / 142

是什么信念让完美主义者拖延 / 146

直视童年阴影，治愈完美主义 / 150

用成长的心态瓦解完美主义信念 / 153

制订有截止日期的计划 / 155

做完事情，要胜于完美收工 / 158

“拆”字诀，高效解决拖延 / 160

163 第七章 自控法则：先管控自己再解决拖延

本能脑和情绪脑必须和谐统一 / 164

自律是战胜拖延的捷径 / 168

不为拖延找借口 / 171

学会延迟满足 / 174

切断外界诱惑 / 178

拒绝没必要的事情 / 180

强健的体魄有利克服拖延 / 183

187 第八章 告别拖延：美好人生就此开启

激发工作热情 / 188

走出舒适区，突破自己 / 191

学会用“互惠定律” / 195

未完待续也是一种驱动力 / 197

态度不同，结果不同 / 200

积极暗示，让自己乐观起来 / 203

不要总在潜意识里想着失败 / 206

第一章

认清拖延：不辜负生命的美好

珍惜时间就是珍惜生命，只要有要做的事就该立即行动，不要拖延，才能让时间更有价值，让生活更加充实，让生命更有意义。余生很贵，不能浪费。我们一定要想办法克服拖延，努力得到自己想要的东西，不辜负生命的美好！



准确认识拖延行为

当从事某项活动的过程中进行有目的地推迟，任务不能在规定期限内完成，或者到最后期限时才开始，这种做事拖拉或懒散的习惯，属于“拖延”行为。在生存竞争激烈的今天，拖延行为十分普遍，甚至成了部分人工作和生活的习惯。

从心理学角度说，拖延是人的一种本能。在普通人群中，25% 的人认为拖延是一个严重问题，40% 的人曾因拖延而遭受经济损失。在大学生中，拖延也普遍存在，一项调查显示，大约 75% 的大学生认为自己有时拖延，50% 的大学生认为自己一直拖延。

如果一任“拖延”行为进行下去，会对工作和生活造成不利的影响。当工作和生活因为拖延而不顺利时，导致情绪低落，出现强烈的自我责备和负罪感，从而产生一系列贬低自我、否定自我、怀疑自我的负面情绪，并产生焦虑症、强迫症和抑郁症，当这些症状出现时，拖延行为便变成了“拖延症”。拖延症是指自我调节失败，明知道拖延会给自己带来严重的后果，却仍然把要完成的任务往后推的一种行为。

从生理学根源研究，拖延症与前额叶皮层的功能有关。前额叶皮层脑区负责大脑的执行功能，如对计划、冲动等的控制和注意力。同

需要全本请访问 www.ertongbook.com