

# 《万恶的拖延症》

## 图书基本信息

书名：《万恶的拖延症》

13位ISBN编号：9787508632605

10位ISBN编号：7508632605

出版时间：2012-5

出版社：中信出版社

作者：约瑟夫·费拉里

页数：252

译者：周芳芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《万恶的拖延症》

## 前言

我们为什么会拖延？2009年8月6日，我从在加拿大多伦多召开的第六届拖延症研究和治疗国际会议返回芝加哥。这次会议一共进行了两天，与会者共同讨论了如何治疗学生和成年人的拖延症问题。我参加了核心小组成员的讨论，大家在会上汇报了近两年来这个领域的最新研究成果，讨论了很多严肃的议题，并指出了拖延症研究领域的新的发展方向。不要笑——事实上，组织这个会议并没有花费我们两年的时间。我们利用那两年的时间集中收集了一些有关拖延症产生的原因及其带来的后果的最新数据，并在治疗过程中对这些数据进行了分析。我们每两年召开一次会议——伦敦、利马、荷兰、多伦多(两次)，俄亥俄州的哥伦布市也曾作为会议的地点。返回芝加哥时，在多伦多机场的航站楼里，我看见当地一家汇丰银行一连串的广告牌。广告牌上的宣传语吸引了我的注意力，我发现它们非常适合作为本书的开场白：“如果每个人都意见一致，那么整个世界将会无聊至极。”我完全赞同这句话。在本书中，我将尽力将我和其他同事过去20多年研究拖延症的成果精髓总结出来，呈现给大家。对我所说的一切，包括我的看法和观点，你可能会持有异议。但我会尽我所能，以世界各地的人们在该领域所作的科学研究来解释我说的一切。就像那个广告语所说的，我们不可能意见一致，如果那样，世界必将索然无味。在本书中，我介绍的一些科学事实，可能会与你一直以来的信仰背道而驰。

拖延是一种极其复杂的生活习性，对此我们都知道些什么呢？你过去可能听过这样一句话：“真理给你自由。”在本书中，我将呈现给大家的信息都是以科学为依据的。注意，我所说的真理不是某些在过去、现在或者将来永世存在的东西。相反，我所说的真理是一些基于我们过去20多年对拖延症的科学研究后得出的事实。单单只有信息，并不会让我们成长或给我们带来改变，但可以让我们增长见识，从中获得启示。心理学家几十年前就已经获悉，信息本身的作用并不大。仅仅知道你的问题源于你的母亲并不会带来持久的改变。它有一定的帮助，但还远远不够。因此，在本书任何可能的地方，你都可以找到可以促成改变的建议和策略，这些建议和策略可以充分发挥你的优势。如你所知，你能够改变，但你会去改变吗？也许，我关于拖延症的观点听起来有点自相矛盾。它们可能让你丧气，但也可能给你以信心和鼓励。我能说的就是，至少我引起了你的注意。我的目的就是点醒你，告知你，鼓励你，期望你能改变。如果你是一个拖延者，欢迎你以一个全新的视角理解你所做的事情，或者你没有做的事情；如果你不是一个拖延者，那么非常感谢你能够花时间阅读本书，我希望你能够读完它。你也可以选择其中的一部分或者几章。我已经设法让每章都有一定的独立性，但我也会通过一些概念，让所有得章节都有一定的内在联系。

禁止站立、禁止停车、禁止逗留 如果你自己开车，或者经常坐别人的车，你可能会看到人行道上这样的标识：“此处禁止站立、停车或逗留。”当你去接人的时候，看到这样的警示牌，是非常让人懊恼的。这时你会去哪里？你怎样才能接到人呢？你要接的人正在等着你，但这个警示牌却阻碍了你，让你无法接到你的朋友或亲人。这些警示牌似乎正在和全世界的拖延者对话。某些拖延者根本没有意识到，有人正在等他们，那个人没有地方停车，没地方站，或者没有地方待一会儿。是时候必须做一些事情了，而且有必要现在就开始。克服拖延症陋习就像阻止一列已经离站的火车一样：当我们自己做事拖延时，我们也拖了别人的后腿。我们告诉售票员：“停车，把车停在我想让你停的地方。”更有甚者会说：“我想什么时候上车，你都得让我上车。”在我们的生活中，根治做事拖延的毛病就和阻止一列行进的火车一样，并不是一件容易的事情。

本书介绍的不仅仅是克服慢性拖延常用的自助方法。事实上，本书可以为你和你周围的人提供一种“互助”，让你们共同克服拖延。当你学会如何停止生命中出现的各种“逗留”、“站立”或者“停车”时，这也将让无数因你的拖延而不得不推迟行动的人受益。现在，让我告诉你该怎么做：

- 不要等待根本不存在的完美时机或者行动的最佳时间。
- 不要停滞不前，积极寻求那些可以满足你的需求、实现你的目标的改变。
- 不要停下，不要错失生命给予你的一切。

最近芝加哥无线电台播放的一个广告中，一个著名主持人说他写了一首有关时间的诗：“时间为何要飞？时间为何不走，为何不慢慢走？为何不蜿蜒前行？为何一定要飞？”事实上，时间是固定的，是永恒不变的，时间并没有飞走。一天24个小时，一年365天(除了闰年，闰年为366天)。时间是恒定的。我们不能简单地说“时间飞逝”。要想得到生命给予我们的所有热情和快乐，我们必须和时间一起“飞”。“哦，不，我要看看别的介绍拖延症的书。”你可能会这样说。我们真的还需要别的相关书籍来指导我们如何改变我们的散漫、懈怠吗？考虑一下下面的建议吧。每个圣诞节假日时，我都会一遍又一遍地收听当地的“永远的圣诞夜之歌”广播电台播放的《铃儿响叮当》。从感恩节开始，一直到圣诞节，这首歌好像一直在播放。乡村歌手、西部歌手和歌剧演员都曾演唱过这首广为流传的圣诞歌曲。据记载

## 《万恶的拖延症》

，从20世纪三四十年代到嘻哈时代，再到现代，无数的艺术家，不分男女老少，不管是基督徒还是非基督徒，所有种族的人都熟知这首歌。无数的版本，有乐器伴奏的，也有清唱的。而我想知道的是，这首歌有这么多的版本，在市场上还能卖出去吗？答案是肯定的。这和拖延症一样。我在雅虎上搜索与拖延症有关的书籍。你能相信我一共搜出了2370条信息吗？虽然这些书不都是以拖延症命名的，但我也非常吃惊，竟然有这么多种不同的书是讨论拖延症的。这些书种类繁多，其中一些是关于诗歌、古典文学、艺术、音乐、历史人物、强迫症、情绪管理、成瘾心理学(赌博、吸毒和酗酒)、预防疾病、催眠、耳聋、酒吧里的女人等，甚至《圣经》里的道德故事也提醒人们要警惕拖延症。你也可能会认为，这是另一本关于时间管理的励志书籍，但事实上它不是。拖延症是一种非常严重的弊病，不管对个人还是对社会来说都会产生严重的后果。尽管拖延症对我们的生活有着如此大的影响，但我们似乎并没有把它当一回事儿。相反，在做事时，我们每年有几周，甚至是几个月的时间都浪费在拖延上了。你是否知道下列非正式的“纪念日”呢：

- 1月是全民整理月
- 3月的第二周是全民拖延周
- 3月的第三周是杂物清理周
- 9月6日是抵抗拖延日
- 12月24日是远离工作日

你可能会自言自语：“你只不过是再讨论时间管理培训的必要性。”布里奇特·克拉森、温蒂·万·伊尔德、克里斯特尔·鲁夫、罗伯特·罗等诸位教授在2007年的《个人评论》上公布了一项研究成果，该研究对1982~2004年关于时间管理有效性的32篇实证文章进行了细致的分析。他们的研究成果对于我这样的从事拖延症研究的人来说，一点都不足为奇。这些科学家发现，加强时间管理的培训有可能提升时间管理的技巧，但并不会帮助人们表现得更好。换句话说，如果本书把重点放在时间管理上，以此作为克服拖延症的唯一方法，它就像市面上出版的其他书籍一样，那么当你读完本书时，你不会有任​​何改变，你仍然是一个拖延症患者。你还会为自己找到各种各样的借口，解释为什么这些技巧听起来不错，但却无法切实地解决你的问题。时间管理技巧无法根治慢性拖延症。时间管理的作用仅仅相当于一块邦迪创可贴——治标不治本。不要再为自己找任何借口了。是时候摒弃那些阻碍你改变的想法了，是时候以一些新颖的想法取而代之、立即采取行动了。不要说“我没有钱”，或者说“我现在资金流动出现了问题”，你会惊讶地发现，改变会让你的生活完全不同，呈现一种全新的面貌。行动起来，改变自己。我们给自己找的多数看起来合理的拖延借口都经不起推敲。迟到是令人厌烦的，拖延要比单纯的迟到严重得多。古斯经常迟到，他从来不考虑交通拥堵情况。在和家人共进晚餐的时候，他经常迟到；电影快开始了，朋友们焦急地等着他，但他仍然在停车场转悠。人们对他的行为非常愤怒，但他总是驳斥说：“我又不是故意的。”和朋友一起喝酒，迟到15分钟或者20分钟，对大多数人来说，不是什么大事。但在很多社交场合，或者在工作中，迟到是非常令人厌恶的行为。说是因为太忙了才迟到的，并不是一个可以让人接受的理由。正如你在本书中读到的，对于大多数人来说，准时是非常重要的，尤其对于正常开展工作、建立良好的人际关系来说至关重要。你是否正因为不想焦虑、生气或者抗拒某些事情而迟到了，但你自己却没有意识到呢？你的日程是否排得太满了？但为什么要承担过多的工作呢？拖延正在悄然带走你宝贵的经验，偷走你成功的机会，以及与家人和朋友共处的宝贵时间。在本书中，我们将探讨拖延症的成因及其带来的后果。拖延症不是天生的，所以我们可以学着克服它。慢性拖延症有很多种，大多数都已经得到科学的证实，就如本书列举的这些。我也会给大家一些有价值的提示。本书介绍的不同类型的拖延者是如何与优柔寡断、工作环境、学习成绩和其他一些因素联系在一起的。明白拖延症是如何产生的，是非常关键的。掌握了我们在科学研究中得出的精确信息，你可以开始克服拖延的旅程了。谁是慢性拖延者 相信我，你将阅读的不是在任何一本杂志上突然出现的心理学方面的“性格测试”。我不会给你一个诊断工具，在某一次抽查测验中来判定你是否是一个拖延者。试图这样做的人，他们列举的测试题目，不仅没有任何科学依据，而且也会误导你。正如你所看到的，越来越多的人经常做事拖延，他们几乎没有任何办法克服这个陋习。现在，我想给你一个机会，来证明你自己是否也是此类人。再次强调，这一个性调查也不是十分完美的，所列举的性格特点也不是非常全面的。慢性拖延者的特点远远超过了所列的选项。但这一调查仍然非常实用，可以评估你是否有些时候，在某些情境下会拖延，过着一种令人无法适应的生活。仔细思考一下，下面这些性格特点你是只具备一些，还是在你身上都可以找到：

- 不管是开会还是与别人见面，我经常迟到。
- 当别人让我做事时，我总是不好意思拒绝。
- 我是在截止日期的最后一刻才完成工作，因为只有最后的冲刺中我才能体会到乐趣。
- 我周围总是一团糟，无论是工作、家里还是我的整个人生，都是一团乱。
- 拖到最后关头才开始工作，在截止日期的前一分钟做完。如果真的错了的话，也不是我的错，因为总是有其他人或者事情妨碍我，打断我开始或者继续做完我手头的工作。
- 我发现作决定对我来说非常困难，我不擅长作决定。
- 我知道我现在应该采取

## 《万恶的拖延症》

行动，然后按时完成工作，但我现在根本不想做。·对我来说，开始一项工作，或者同时做两件或两件以上的事简直是天方夜谭。什么都不做就什么麻烦也没有了。·我似乎无法准确估计完成某项特定工作所需的时间。每次不是估计多了，就是估计少了。·对我来说，整合所有的资料，开始某项任务是很困难的，因此我根本什么都不想做。·我往往只重视眼前的一切，总想着及时行乐，即使完成某项任务的成就感可以给我带来持久的快乐，但那从不在我的考虑范围之内。·人们都知道，不管我做什么，我都经常迟到(包括买礼物，取体育比赛的门票或者音乐会的票等)。他们了解我工作很努力，也知道这是我总是迟到的原因。如果其他人强迫我在某个时间段内完成工作，我就会更加不慌不忙—他们没有权力指挥我什么时候该做什么事情。·生命是短暂的。我想要的是享受现在，及时行乐。上述的特点中，你占多少条？我触到你的伤心处了吗？或者，也许不是你有上述的特点，而是你的伙伴、伴侣、同事或者是你的朋友有？如果这些性格特点在一个人身上非常常见，我的意思是，真的非常常见—那我怀疑他就是一个慢性拖延者，本书就是为这类人写的。记住，这个调查不是一个临时的测验。相反，它指出的问题和行为反映了你患有拖延症的倾向。我希望本书可以解决你的问题，帮助你学会如何克服拖延的习惯。我们现在开始吧。本书的特别之处 经过20多年对拖延症的研究，我很有信心，我不但掌握了什么是拖延症，也获悉了克服这个陋习的方法。你可能会说：“你了解拖延症，因为你自己就是一个拖延者。”但实际上我不是，虽然我的确花费了研究生涯的绝大部分时间与拖延者生活在一起，研究了解他们的一切。我对拖延症有充分的理解，是因为我通过科学研究的方法获悉了拖延症的成因以及它所带来的后果，而不是随便观察了事。在对拖延症进行科学分析的过程中，我所做的一切得到了同事们的认可，他们认为我在此方面的研究已经达到了国际水平。在写作本书期间，我的几本学术专著也同时出版了，我还发表了70多篇专业研究文章，并受邀参加了200场学术会议，还曾就拖延症作过演讲。许多个人、学校、公司、企业都从我这里获取了有关拖延症的知识 and 经验，解决了很多与拖延症有关的问题。我不是在说大话，我相信你一定明白我正在说什么。在本书中，我会倾尽所有，把我通过科学技术和策略证实了的知识、技巧以及我领悟的全部告诉你，帮助你停止“等待”、停止“站立”、停止“逗留”—换句话说，就是帮助你停止拖延。本书将会为你提供非常精确的与拖延症相关的资料和信息，这些内容都是建立在科学研究的基础之上的，这些资料将会帮助你，让你的生活更加充实。你会发现，本书不同于其他书籍的宝贵之处在于，我把科学研究和最前沿的课题结合起来，并区分了推断和迷信的内容。认真阅读本书的主要章节，不要只阅读本书最后给出的一些你认为有用的建议。在本书中，我不会教你如何管理时间，也不会告诉你任何快捷的解决方案。我不会采取那样的方法，相反，我的目的是要告诉大家，要想克服拖延，时间管理的方法和随意提出没有任何科学根据的解决方法根本不会起任何作用。拖延是属于认知—行为方面的问题，非常复杂，其根源盘根错节，很难理清。本书中的每个章节写起来都比较容易，内容都非常完整。慢性拖延者最需要得到一些持久的琐碎的意见。他们想知道，要完成任务，他们现在能够做什么。那就开始阅读本书吧，要时刻记着，无数人正在和你经历着同样的事情，你并不是一个人在孤身奋战。

# 《万恶的拖延症》

## 内容概要

《万恶的拖延症》内容简介：“我总是在想如果我失败了怎么办？”“你知道压力下我会工作得最好。”人们拖延的借口总是层出不穷。《万恶的拖延症》作者约瑟夫·费拉里是美国芝加哥德波尔大学心理学教授，是世界上长期研究拖延症的著名专家。他在《万恶的拖延症》中指出，慢性拖延症与低效的时间管理无关，它是一种自我毁灭的行为，是大多数人成功之路的绊脚石。但是幸好，拖延是可以改正的、是可以克服的。《万恶的拖延症》凝结了作者对于拖延症20余年的研究精髓。这本《万恶的拖延症》将帮助更多人克服拖延症，按时完成目标。

# 《万恶的拖延症》

## 作者简介

约瑟夫·R·费拉里博士

德保尔大学著名的心理学教授，美国心理学会拖延症研究的主要研究者。多家广播电视的曾专访过费拉里博士，包括美国广播公司、早安美国、美国全国公共电台、英国广播公司、哥伦比亚广播公司等。包括《纽约时报》、《洛杉矶时报》、《芝加哥邮报》、《华盛顿邮报》等在内的许多新闻报纸杂志也对其进行过独家专访。

# 《万恶的拖延症》

## 书籍目录

序言&lt;&lt;我们为什么会拖延？

第一章&lt;&lt;不是所有人都是拖延者

今日事今日毕，切莫拖延到明天。

第二章&lt;&lt;压力下会做得最好？

我爱最后期限。我喜欢听截止日期呼啸而过，“嗖”的一下稍纵即逝的声音。

第三章&lt;&lt;优柔寡断：决策型拖延

在作决定的时刻，最好就做该做的、正确的事情；最糟糕的是什么也不做。

第四章&lt;&lt;你是你自己最大的敌人

等待是一个陷阱，等待总是有各种各样的原因。事实的真相是，人的一生只存在两件事，即原因和结果，而原因根本没有任何意义。

第五章&lt;&lt;完美，只是一个神话

犹豫不决会让人一无所有。

第六章&lt;&lt;科技让人更易拖延吗？

开始做一件事的时候，就应该停止讨论并马上开始工作。

第七章&lt;&lt;这些对拖延者很重要

常将今日推明日，推到后来无影踪。

第八章&lt;&lt;拖延的三个原因：逆反、报复、懊悔

拖延往往会让我们伤心、懊悔。今天的事拖到明天，会给我们带来双重的压力；最好的解决办法就是及时做完。

第九章&lt;&lt;社会支持：在朋友的帮助下渡过难关

当别人拖延时你开始，当别人祈盼、张望时你工作。

第十章&lt;&lt;学业拖延：校园谎话出现时

“拖延”是一个坏习惯，它会把前天本该做完的事情拖到后天。

第十一章&lt;&lt;工作中的拖延：不可接受的行为

好事或许可以等来，但等来的也只是勤快的人挑剩的。

第十二章&lt;&lt;拖延症与性格类型

真正幸福的人是那些打碎了拖延枷锁的人，是那些满足于做手头上的事的人。这样的人对生活充满了渴望和热情，办事效率高。你也可以成为这样的人。

结论&lt;&lt;你下一步的目标是什么，你能够实现吗？

致谢

# 《万恶的拖延症》

## 章节摘录

版权页：我们为什么会拖延？2009年8月6日，我从在加拿大多伦多召开的第六届拖延症研究和治疗国际会议返回芝加哥。这次会议一共进行了两天，与会者共同讨论了如何治疗学生和成年人的拖延症问题。我参加了核心小组成员的讨论，大家在会上汇报了近两年来这个领域的最新研究成果，讨论了很多严肃的议题，并指出了拖延症研究领域的新的发展方向。不要笑——事实上，组织这个会议并没有花费我们两年的时间。我们利用那两年的时间集中收集了一些有关拖延症产生的原因及其带来的后果的最新数据，并在治疗过程中对这些数据进行了分析。我们每两年召开一次会议——伦敦、利马、荷兰、多伦多(两次)，俄亥俄州的哥伦布市也曾作为会议的地点。返回芝加哥时，在多伦多机场的航站楼里，我看见当地一家汇丰银行一连串的广告牌。广告牌上的宣传语吸引了我的注意力，我发现它们非常适合作为本书的开场白：“如果每个人都意见一致，那么整个世界将会无聊至极。”我完全赞同这句话。在本书中，我将尽力将我和其他同事过去20多年研究拖延症的成果精髓总结出来，呈现给大家。对我所说的一切，包括我的看法和观点，你可能会持有异议。但我会尽我所能，以世界各地的人们在该领域所作的科学研究来解释我说的一切。就像那个广告语所说的，我们不可能意见一致，如果那样，世界必将索然无味。在本书中，我介绍的一些科学事实，可能会与你一直以来的信仰背道而驰。拖延是一种极其复杂的生活习性，对此我们都知道些什么呢？你过去可能听过这样一句话：“真理给你自由。”在本书中，我将呈现给大家的信息都是以科学为依据的。注意，我所说的真理不是某些在过去、现在或者将来永世存在的东西。相反，我所说的真理是一些基于我们过去20多年对拖延症的科学研究后得出的事实。单单只有信息，并不会让我们成长或给我们带来改变，但可以让我们增长见识，从中获得启示。心理学家几十年前就已经获悉，信息本身的作用并不大。仅仅知道你的问题源于你的母亲并不会带来持久的改变。它有一定的帮助，但还远远不够。因此，在本书任何可能的地方，你都可以找到可以促成改变的建议和策略，这些建议和策略可以充分发挥你的优势。如你所知，你能够改变，但你会去改变吗？也许，我关于拖延症的观点听起来有点自相矛盾。它们可能让你丧气，但也可能给你以信心和鼓励。我能说的就是，至少我引起了你的注意。我的目的就是点醒你，告知你，鼓励你，期望你能改变。如果你是一个拖延者，欢迎你以一个全新的视角理解你所做的事情，或者你没有做的事情；如果你不是一个拖延者，那么非常感谢你能够花时间阅读本书，我希望你能够读完它。你也可以选择其中的一部分或者几章。我已经设法让每章都有一定的独立性，但我也会通过一些概念，让所有得章节都有一定的内在联系。禁止站立、禁止停车、禁止逗留如果你自己开车，或者经常坐别人的车，你可能会看到人行道上这样的标识：“此处禁止站立、停车或逗留。”当你去接人的时候，看到这样的警示牌，是非常让人懊恼的。这时你会去哪里？你怎样才能接到人呢？你要接的人正在等着你，但这个警示牌却阻碍了你，让你无法接到你的朋友或亲人。这些警示牌似乎正在和全世界的拖延者对话。某些拖延者根本没有意识到，有人正在等他们，那个人没有地方停车，没地方站，或者没有地方待一会儿。是时候必须做一些事情了，而且有必要现在就开始。克服拖延症陋习就像阻止一列已经离站的火车一样：当我们自己做事拖延时，我们也拖了别人的后腿。我们告诉售票员：“停车，把车停在我想让你停的地方。”更有甚者会说：“我想什么时候上车，你都得让我上车。”在我们的生活中，根治做事拖延的毛病就和阻止一列行进的火车一样，并不是一件容易的事情。本书介绍的不仅仅是克服慢性拖延常用的自助方法。事实上，本书可以为你和你周围的人提供一种“互助”，让你们共同克服拖延。当你学会如何停止生命中出现的各种“逗留”、“站立”或者“停车”时，这也将让无数因你的拖延而不得不推迟行动的人受益。现在，让我告诉你该怎么做：·不要等待根本不存在的完美时机或者行动的最佳时间。·不要停滞不前，积极寻求那些可以满足你的需求、实现你的目标的改变。·不要停下，不要错失生命给予你的一切。最近芝加哥无线电台播放的一个广告中，一个著名主持人说他写了一首有关时间的诗：“时间为何要飞？时间为何不走，为何不慢慢走？为何不蜿蜒前行？为何一定要飞？”事实上，时间是固定的，是永恒不变的，时间并没有飞走。一天24个小时，一年365天(除了闰年，闰年为366天)。时间是恒定的。我们不能简单地说“时间飞逝”。要想得到生命给予我们的所有热情和快乐，我们必须和时间一起“飞”。“哦，不，我要看看别的介绍拖延症的书。”你可能会这样说。我们真的还需要别的相关书籍来指导我们如何改变我们的散漫、懈怠吗？考虑一下下面的建议吧。每个圣诞节假日时，我都会一遍又一遍地收听当地的“永远的圣诞夜之歌”广播电台播放的《铃儿响叮当》。从感恩节开始，一直到圣诞节，这首歌好像一直在播放。乡村歌手、西部歌手和歌剧演员都曾演唱过这首广为流传的圣诞歌曲。据记载，从20世纪三四十年代到嘻哈时代



## 《万恶的拖延症》

，再到现代，无数的艺术家，不分男女老少，不管是基督徒还是非基督徒，所有种族的人都熟知这首歌。无数的版本，有乐器伴奏的，也有清唱的。而我想知道的是，这首歌有这么多的版本，在市场上还能卖出去吗？答案是肯定的。这和拖延症一样。我在雅虎上搜索与拖延症有关的书籍。你能相信我一共搜出了2370条信息吗？虽然这些书不都是以拖延症命名的，但我也非常吃惊，竟然有这么多种不同的书是讨论拖延症的。这些书种类繁多，其中一些是关于诗歌、古典文学、艺术、音乐、历史人物、强迫症、情绪管理、成瘾心理学(赌博、吸毒和酗酒)、预防疾病、催眠、耳聋、酒吧里的女人等，甚至《圣经》里的道德故事也提醒人们要警惕拖延症。你也可能会认为，这是另一本关于时间管理的励志书籍，但事实上它不是。拖延症是一种非常严重的弊病，不管对个人还是对社会来说都会产生严重的后果。尽管拖延症对我们的生活有着如此大的影响，但我们似乎并没有把它当一回事儿。相反，在做事时，我们每年有几周，甚至是几个月的时间都浪费在拖延上了。你是否知道下列非正式的“纪念日”呢：·1月是全民整理月·3月的第二周是全民拖延周·3月的第三周是杂物清理周·9月6日是抵抗拖延日·12月24日是远离工作日你可能会自言自语：“你只不过是讨论时间管理培训的必要性。”

布里奇特·克拉森、温蒂·万·伊尔德、克里斯特尔·鲁夫、罗伯特·罗等诸位教授在2007年的《个人评论》上公布了一项研究成果，该研究对1982~2004年关于时间管理有效性的32篇实证文章进行了细致的分析。他们的研究成果对于我这样的从事拖延症研究的人来说，一点都不足为奇。这些科学家发现，加强时间管理的培训有可能提升时间管理的技巧，但并不会帮助人们表现得更好。换句话说，如果本书把重点放在时间管理上，以此作为克服拖延症的唯一方法，它就像市面上出版的其他书籍一样，那么当你读完本书时，你不会有任​​何改变，你仍然是一个拖延症患者。你还会为自己找到各种各样的借口，解释为什么这些技巧听起来不错，但却无法切实地解决你的问题。时间管理技巧无法根治慢性拖延症。时间管理的作用仅仅相当于一块邦迪创可贴——治标不治本。不要再为自己找任何借口了。是时候摒弃那些阻碍你改变的想法了，是时候以一些新颖的想法取而代之、立即采取行动了。不要说“我没有钱”，或者说“我现在资金流动出现了问题”，你会惊讶地发现，改变会让你的生活完全不同，呈现一种全新的面貌。行动起来，改变自己。我们给自己找的多数看起来合理的拖延借口都经不起推敲。迟到是令人厌烦的拖延要比单纯的迟到严重得多。古斯经常迟到，他从来不考虑交通拥堵情况。在和家人共进晚餐的时候，他经常迟到；电影快开始了，朋友们焦急地等着他，但他仍然在停车场转悠。人们对他的行为非常愤怒，但他总是驳斥说：“我又不是故意的。”和朋友一起喝酒，迟到15分钟或者20分钟，对大多数人来说，不是什么大事。但在很多社交场合，或者在工作中，迟到是非常令人厌恶的行为。说是因为太忙了才迟到的，并不是一个可以让人接受的理由。正如你在本书中读到的，对于大多数人来说，准时是非常重要的，尤其对于正常开展工作、建立良好的人际关系来说至关重要。你是否正因为不想焦虑、生气或者抗拒某些事情而迟到了，但你自己却没有意识到呢？你的日程是否排得太满了？但为什么要承担过多的工作呢？拖延正在悄然带走你宝贵的经验，偷走你成功的机会，以及与家人和朋友共处的宝贵时间。在本书中，我们将探讨拖延症的成因及其带来的后果。拖延症不是天生的，所以我们可以学着克服它。慢性拖延症有很多种，大多数都已经得到科学的证实，就如本书列举的这些。我也会给大家一些有价值的提示。本书介绍的不同类型的拖延者是如何与优柔寡断、工作环境、学习成绩和其他一些因素联系在一起的。明白拖延症是如何产生的，是非常关键的。掌握了我们在科学研究中得出的精确信息，你可以开始克服拖延的旅程了。谁是慢性拖延者相信我，你将阅读的不是在任何一本杂志上突然出现的心理学方面的“性格测试”。我不会给你一个诊断工具，在某一次抽查测验中来判定你是否是一个拖延者。试图这样做的人，他们列举的测试题目，不仅没有任何科学依据，而且也会误导你。正如你所看到的，越来越多的人经常做事拖延，他们几乎没有任何办法克服这个陋习。现在，我想给你一个机会，来证明你自己是否也是此类人。再次强调，这一个性调查也不是十分完美的，所列举的性格特点也不是非常全面的。慢性拖延者的特点远远超过了所列的选项。但这一调查仍然非常实用，可以评估你是否有些时候，在某些情境下会拖延，过着一种令人无法适应的生活。仔细思考一下，下面这些性格特点你是只具备一些，还是在你身上都可以找到：·不管是开会还是与别人见面，我经常迟到。·当别人让我做事时，我总是不好意思拒绝。·我总是在截止日期的最后一刻才完成工作，因为只有最后的冲刺中我才能体会到乐趣。·我周围总是一团糟，无论是工作、家里还是我的整个人生，都是一团乱。·拖到最后关头才开始工作，在截止日期的前一分钟做完。如果真的有错的话，也不是我的错，因为总是有其他人或者事情妨碍我，打断我开始或者继续做完我手头的工作。·我发现作决定对我来说非常困难，我不擅长作决定。·我知道我现在应该采取行动，然后按时完成工作，但我现在根本不想做。·对我来说，开始一项工作，或者同时做

## 《万恶的拖延症》

两件或两件以上的事简直是天方夜谭。什么都不做就什么麻烦也没有了。·我似乎无法准确估计完成某项特定工作所需的时间。每次不是估计多了，就是估计少了。·对我来说，整合所有的资料，开始某项任务是很困难的，因此我根本什么都不想做。·我往往只重视眼前的一切，总想着及时行乐，即使完成某项任务的成就感可以给我带来持久的快乐，但那从不在我的考虑范围之内。·人们都知道，不管我做什么，我都经常迟到(包括买礼物，取体育比赛的门票或者音乐会的票等)。他们了解我工作很努力，也知道这是我总是迟到的原因。如果其他人强迫我在某个时间段内完成工作，我就会更加不慌不忙—他们没有权力指挥我什么时候该做什么事情。·生命是短暂的。我想要的是享受现在，及时行乐。上述的特点中，你占多少条？我触到你的伤心处了吗？或者，也许不是你有上述的特点，而是你的伙伴、伴侣、同事或者是你的朋友有？如果这些性格特点在一个人身上非常常见，我的意思是，真的非常常见—那我怀疑他就是一个慢性拖延者，本书就是为这类人写的。记住，这个调查不是一个临时的测验。相反，它指出的问题和行为反映了你患有拖延症的倾向。我希望本书可以解决你的问题，帮助你学会如何克服拖延的习惯。我们现在开始吧。本书的特别之处经过20多年对拖延症的研究，我很有信心，我不但掌握了什么是拖延症，也获悉了克服这个陋习的方法。你可能会说：“你了解拖延症，因为你自己就是一个拖延者。”但实际上我不是，虽然我的确花费了研究生涯的绝大部分时间与拖延者生活在一起，研究了解他们的一切。我对拖延症有充分的理解，是因为我通过科学研究的方法获悉了拖延症的成因以及它所带来的后果，而不是随便观察了事。在对拖延症进行科学分析的过程中，我所做的一切得到了同事们的认可，他们认为我在此方面的研究已经达到了国际水平。在写作本书期间，我的几本学术专著也同时出版了，我还发表了70多篇专业研究文章，并受邀参加了200场学术会议，还曾就拖延症作过演讲。许多个人、学校、公司、企业都从我这里获取了有关拖延症的知识 and 经验，解决了很多与拖延症有关的问题。我不是在说大话，我相信你一定明白我正在说什么。在本书中，我会倾尽所有，把我通过科学技术和策略证实了的知识、技巧以及我领悟的全部告诉你，帮助你停止“等待”、停止“站立”、停止“逗留”—换句话说，就是帮助你停止拖延。本书将会为你提供非常精确的与拖延症相关的资料和信息，这些内容都是建立在科学研究的基础之上的，这些资料将会帮助你，让你的生活更加充实。你会发现，本书不同于其他书籍的宝贵之处在于，我把科学研究和最前沿的课题结合起来，并区分了推断和迷信的内容。认真阅读本书的主要章节，不要只阅读本书最后给出的一些你认为有用的建议。在本书中，我不会教你如何管理时间，也不会告诉你任何快捷的解决方案。我不会采取那样的方法，相反，我的目的是要告诉大家，要想克服拖延，时间管理的方法和随意提出没有任何科学根据的解决方法根本不会起任何作用。拖延是属于认知—行为方面的问题，非常复杂，其根源盘根错节，很难理清。本书中的每个章节写起来都比较容易，内容都非常完整。慢性拖延者最需要得到一些持久的琐碎的意见。他们想知道，要完成任务，他们现在能够做什么。那就开始阅读本书吧，要时刻记着，无数人正在和你经历着同样的事情，你并不是一个人在孤身奋战。

# 《万恶的拖延症》

## 编辑推荐

《万恶的拖延症》编辑推荐：我们为什么会拖延？我们对拖延症了解多少？我们能够克服拖延的习惯吗？这是到目前为止讲述拖延症最为权威的一本书。《万恶的拖延症》将帮你了解拖延症的真正原因、弄清克服拖延症的困难，从而找到真正克服拖延症的方法。

# 《万恶的拖延症》

精彩短评

# 《万恶的拖延症》

精彩书评

# 《万恶的拖延症》

## 章节试读

### 1、《万恶的拖延症》的笔记-第86页

总之，拖延者给自己设限，拖延本身就是一种自我设限行为。这样做，你不可能把事情做好，这只是给你提供了一个借口，让你将来任务失败时可以拿它做挡箭牌。

全神贯注做你力所能及的事情，提高你的能力，实现你的心中所想。不要再逃避失败，生命本就充满了失败。

### 2、《万恶的拖延症》的笔记-2

36：我爱最后期限。我喜欢听截止日期呼啸而过，“嗖”的一下稍纵即逝的声音（道格拉斯\*亚当斯）

### 3、《万恶的拖延症》的笔记-不是所有人都是拖延者

拖延一词源于拉丁语“procrastinatus”，其意思为“将事情放到明天做”。

改变不是一蹴而就的一个习惯的养成需要21天的时间如果你多年来一直办事拖拖拉拉，那么要想彻底改掉这个习惯，你的确要花费很长的时间

但只要开始，一切都还不晚

拖延的人缺少完成任务的责任感，或者心存各种不切实际的期望

认识到自己为什么以及到底是什么时候有了拖延的习惯，

### 4、《万恶的拖延症》的笔记-1

12：随着时间的流逝，意图—行为的“缝隙”越来越大，从几天到许多天，在人们察觉之前，忽地从几分钟就变成了几个月。

13：你必须制定一个计划，这个计划要包括实现意图的具体步骤和顺序，先做什么，再做什么，最后做什么，这些都要一一列清楚。在刚有了想干某事的念头时，就应该早早采取行动。

预防—拖延

14：更新意图：问问自己现在做得怎么样了？

15：回避型拖延症：因为害怕才拖延做事（害怕失败，etc）。

要想中奖，必须亲历其中。如果想要在水上行走，你就必须从船里出来。

18：拖延可以让我一直藏匿在我的舒适区内，但我也会因此错失生命中的很多快乐。如果我回避，或者把帆船活动推迟到将来的某一天，那么，这一天也许永远不会到来。

29：早到即准时，准时即迟到。

### 5、《万恶的拖延症》的笔记-序言

XI：当我们自己做事拖延时，我们也拖了别人的后腿。

XII：不要等待根本不存在的完美时机或者行动的最佳时间。

# 《万恶的拖延症》

不要停滞不前，积极寻求那些可以满足你的需求、实现你的目标的改变。  
不要停下，不要错失生命给予你的一切。  
时间是固定的，是永恒不变的，时间并没有飞走。

## 6、《万恶的拖延症》的笔记-第247页

是高科技导致了拖延，对这一点，我深表同意。

当我们推迟一个事情的截止日期的时候，要问一下自己，我们真的有推迟的理由么，还是那仅仅是个借口

当面临选择困难症的时候，作者给出一些可行的建议，个人觉得如下三个比较有用

1：去掉一些选项2：记录自己的想法3：分析利弊

做事情最好先难后易

不要害怕犯错，事情完成了百分之八十基本上已经算成功，要懂得奖励自己的成功。

## 7、《万恶的拖延症》的笔记-第80页

刚看到这里，主要还是告诉你怎么克服拖延的毛病。

## 8、《万恶的拖延症》的笔记-第三章

P60

不要过高地估计你所拥有的时间，总是认为有无限的时间去完成某个任务是非常危险的想法，这会让你产生一种自己永生的幻觉。

P104

你不会因为自称是完美主义者，就会从其他拖延者那里得到任何同情。即使你的老板也是一个拖延者，也不要妄想着从他那里可以得到任何宽容，你的老板不会因为你也是一个拖延者就放你一马。事实上，这个办事拖拉的老板可能会比其他同事对你更加苛刻。

P117

一个为拖延患者列出的解决清单

## 9、《万恶的拖延症》的笔记-封底

今日事今日毕，切莫拖延到明天。

等待是一个陷阱，等待总是有各种各样的原因。事实的真相是，人的一生只存在两件事，即原因和结果，而原因根本没有任何意义。

犹豫不决会让人一无所有。

当别人拖延时你开始，当别人祈盼、张望时你工作。

好事或许可以等来，但等来的也只是勤快的人挑剩的。

真正幸福的人是那些打碎了拖延枷锁的人，是那些满足于做手头上的事的人。这样的人对生活充满了渴望和热情，办事效率高。你也可以成为这样的人。

## 10、《万恶的拖延症》的笔记-第17页

害怕失败导致回避型拖延症: 如果一个人认为自己“低能”，也就是说，缺乏信心，认为自己没有

# 《万恶的拖延症》

能力完成某件事，并认为自己缺乏自主权，无法掌控事情发生的外在条件（心理学家把这些称为满足需求的基本构成要素），那么他就会因为恐惧失败，从而拖延不做事。不满足这些需求，人们势必会拖延，不采取行动。

我觉得自己就有点回避性拖延，喜欢呆在自己的舒适区，如果没有安全感的事情，就会不想去做。

## 11、《万恶的拖延症》的笔记-第70页

如何作出更明智的决定：

- 1.限制选择的数量
- 2.记下你的想法（记下每一个阻止你采取行动的想法，然后逐一打消那些念头，不要害怕失败。）
- 3.权衡利弊
- 4.不要瞻前顾后（决定了，坚持下去，不要犹豫。）
- 5.不要着急（获取足够的信息后再做决定。跟着感觉放手去做并不总是最佳的方法。）

## 12、《万恶的拖延症》的笔记-第1页

对付拖延症最好的方法是锻炼，身体好了，就会有精力去做很多事情。

## 13、《万恶的拖延症》的笔记-第160页

p160

不要纠结于没有发生的事情，不要整日惦念着事情为什么没有按照你的计划进行。和反抗报复一样，懊悔也是以自我为中心的。它会让你永远只关心你自己，不考虑他人。你看见的世界“只有我”，而不是“大家同在”。懊悔会让你变得冷漠无情，阻止你继续进步。作为一个拖延者，你人生中的遗憾是多还是少呢？

p181

在有任务需要完成时，不要推卸责任，一定要及时完成自己的工作。记住，你的行为会影响到别人，如果你不能及时完成任务，那么其他人也将无法完成任务。生活是由一连串的事情和情境构成的。我们生命中遇到的每一个人都是我们团队中的一员，是我们整个生活链条的一个环节。只有当每个环节都起作用并紧密相连的时候，这个链条才会更加结实。

p217

正如我们在第三章讨论过的，在作决定或者采取行动前收集更多的信息，有些时候是非常有用的。但如果你只是一直收集信息，不去仔细分析信息，不把信息应用到你的任务上，你就没有做任何创造性的工作。如果你没有采取进一步的行动完成任务，就去做其他的事情。那么你的推迟就是不可接受的。也就是说，你的拖延对完成工作不会有任何的帮助。&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;



# 《万恶的拖延症》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)