

全球首个拖延工作坊创始人、美国权威心理学家联袂出击

风靡全球**25**年经典之作**最新版**，抢先登陆**中国**

资深心理医生 **李孟潮** 专文力荐

# 拖延心理学

向与生俱来的行为顽症宣战

25周年  
钻石版

# Procrastination

## Why You Do It

### What to Do About It NOW

[美] 简·博克 (Jane B. Burka) ○著  
莱诺拉·袁 (Lenora M. Yuen)

蒋永强 陆正芳○译



# 拖延心理学

# 目录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 编辑手记 .....           | 5   |
| 对《拖延心理学》的赞誉 .....    | 8   |
| 推荐序 .....            | 12  |
| 序言 .....             | 17  |
| 第一部分 理解拖延 .....      | 27  |
| 第1章 拖延 .....         | 32  |
| 第2章 恐惧失败 .....       | 60  |
| 第3章 恐惧成功 .....       | 89  |
| 第4章 挣扎中的拖延者 .....    | 123 |
| 第5章 心理舒适区 .....      | 156 |
| 第6章 你知道现在几点吗? .....  | 173 |
| 第7章 当今神经科学的几个大观念 ... | 208 |
| 第8章 拖延与大脑 .....      | 236 |
| 第9章 你是怎样变成一个拖延者的 ... | 269 |

|      |                  |     |
|------|------------------|-----|
| 第10章 | 展望成功.....        | 313 |
| 第二部分 | 克服拖延 .....       | 348 |
| 第11章 | 拖延大清点 .....      | 366 |
| 第12章 | 设定和完成目标 .....    | 393 |
| 第13章 | 学会怎样判断时间 .....   | 432 |
| 第14章 | 学会接受和拒绝 .....    | 470 |
| 第15章 | 利用你的身体减轻拖延.....  | 497 |
| 第16章 | 致患有ADD和ED的拖延者 .. | 516 |
| 第17章 | 既不在这里，也不在那里..... | 534 |
| 第18章 | 在拖延中生活和工作 .....  | 554 |
| 后记   | .....            | 586 |
| 附录一  | .....            | 588 |
| 附录二  | .....            | 616 |
| 译者后记 | .....            | 623 |

# 编辑手记

## 拿起武器，向拖延宣战

在阅读本书之前，也许你会认为，拖延是每个人身上都会有的小毛病，有些人会对这总也改不掉的习惯抱有些许懊恼，有些人会为在最后一秒钟的灵感迸发沾沾自喜，而这似乎都是生活的常态。

但是，当你愿意去深入了解这一行为的时候，你会在网上发现很多因拖延而痛苦不堪的网友们。在某网站上有一个名为“我们都是拖延症”的小组，小组成员用文字宣泄着拖延带给他们的痛苦、悲伤、忏悔、无助以及绝望——“拖延症，我想流泪”，“真的没有救了吗？”

诸如此类；更让人惊讶的是，小组成员以每天30人的速度在递增。在仔细阅读了很多人的帖子后，你会发现，组内的发言很多都是个人经历的列举，并没有太多专业书籍以及专业人士的指导。

即使目前的你并没有因为拖延而产生如此的困扰，但你一定也想知道，拖延这种行为背后究竟有着怎样的心理奥秘？为什么拖延会给大家的生活、学习带来如此多的困扰呢？

其实，随着整个社会、各个行业运转速度的加快，拖延问题的严重性以及解决这个问题的紧迫性日益凸显。焦虑，拖延，更焦虑，再拖延，每一种行为的背后，都有着深刻的心理根源，也只有了解这些根源以后，才能反过来控制拖延行为的发生。而目前的现状却是：国内外的相关书籍相对较少，国内的研究几乎没有。在这本《拖延心理学》中，两位25年以来

一直潜心研究拖延的美国心理学专家，为你联袂奉上一本25年来国外畅销的心理学专著，对于在不同程度上都有着拖延行为的我们来说，是幸运，是福音，也是解读拖延心理、战胜拖延顽症的强大武器。

## 对《拖延心理学》的赞誉

“想要向拖延的恶习开刀？两位加利福尼亚心理学家在她们治疗拖延者的实践中精准地捕捉到了拖延的根本原因。”

——《今日美国》

“什么原因导致人们拖延，有哪几种不同的拖延风格？本书对以上问题做了精彩的探索。”

——《健身》

“博克和袁两位博士通过本书让拖延者学会如何减轻拖延后，拖延者的自我感觉有了明显提升，除了更佳的表现和更好地享受生活之外，他们还对自己有了更多的了解。”

——《纽约时报》

“拖延对生活的每一面几乎都有着致命的影响，博克和袁为这些习惯拖延的人提供了希望。”

——《波士顿先锋报》

“《拖延心理学》的基本信息是：迟缓习性既非恶习，也非品行问题，而是由恐惧引起的一种心理综合症。”

——《美国新闻与世界报道》

“本书以热情的风格写就，甚至还带点幽默色彩，但是观点十分鲜明……博克和袁并没有在阐述治疗方法上有所拖延，他们所提供的治疗方法在其临床实践中是极为成功的。”

——《檀香山星报》

“博克和袁没有将拖延仅仅看成是懒惰。对有些人而言，拖延更接近于一种心理障碍，拉住了他们做事的后腿。”

——《圣荷西倍使报》

“如果拖延对你的生活大搞破坏……很幸运地，在《拖延心理学》一书中有你所需要的解决方案。”

——《奥克兰导报》

“对拖延的近距离审视……最为有用的部分是作者对打破拖延恶习的忠告……这本富有生气的好书使时间浪费者和任务逃避者走上了一条自我提升的大道。”

——《出版周刊》

“对拖延的一个很好的综述……作者提

供的建议不掺水分，极为有用……并且对如何处理一个人生活的拖延患者给出了实用的建议。”

——《图书馆杂志》

“我们为什么会寻找借口并延误做事？博克和袁为我们解释了其来龙去脉，并告诉我们如何停止拖延。”

——《时尚商务》

“想要停止拖延，做事更有效率？马上读本书！”

——《职场女性》

# 推荐序

李孟潮

资深心理医生

个体执业

在本书之前，中文图书中唯一一本有关拖延的心理自助书是《战胜惰性》，由美国人埃利斯和诺斯写成，1988年由学苑出版社出版。

《战胜惰性》从此以后消失于漫漫书海，以至于每次我推荐来访者阅读这本书的时候，都要告诉他们，到老一点的图书馆找找。但愿《拖延心理学》的命运会好很多，多年以后，当再有拖延的来访者需要这本书的时候，他仍然可以很快地买到一本。

实际上，这本书在美国也是25年一直这么卖着，每年都有一些人去买，不多也不少。

在美国，心理类图书成了一个专门的种类，

这和美国心理医生的专业性以及出版界的专业性分不开的。先说说心理医生的专业性。

本书的作者简·博克 (Jane B. Burka) 和莱诺拉·袁 (Lenora M. Yuen)，在美国被称为流行心理医生 (popular psychiatrist)，也就是说，他们的主要工作是上电视、电台做节目，在各地召开工作坊、做演讲，写作科普书籍，宣传心理治疗的基本理论和基本技能，以临床工作室为辅。

而《战胜惰性》的作者埃利斯，是理性情绪疗法的创始人，他是临床心理医生，主要工作和我一样，每天接待6~10个来访者，偶尔讲课也是讲给心理治疗师听的，写书也是业余为之。在中国，虽然心理治疗界还在形成的过程中，可是也已经有流行心理医生和临床心理医生的分野了。

其实大家一个做科普，一个做临床，本来

是相辅相成的，可是经常听到做临床的看不起做科普的，认为做科普的没本事，忽悠人，是这样吗？

《拖延心理学》和《战胜惰性》都是有关拖延的，哪一本写得更优秀一点呢？

显然，是《拖延心理学》。

在《拖延心理学》中，作者们从拖延字源学开始，探索了拖延显现的认知心理学、精神分析学、社会心理学、神经生物学等各方面的原因，还给出了详细的指导改善方案，而且作者的很多说法做法都不是信口开河，而是有科学研究依据的，作者还不断地增加有关拖延最近的科研成果。

这样抓住一点深入下去的科普自助书籍，别说来访者们应该人手一本。就是心理医生，也应该买来看看。毕竟，不是每个心理医生都有那么多时间，去数据库里查找一篇篇有关拖

延的文献，再总结出这些方法来的。

《拖延心理学》能够成功，就在于两位作者能够一心不乱，二十几年磨一剑，只是盯住拖延这个主题，写书、做演讲、做培训、做治疗。结果人家成了拖延问题的专卖店。

反观当下，我们是否应该警示自己，不管要做流行心理医生，还是临床心理医生，都要做的“专业”一点。我们很多心理医生，写书的时候好像恨不得一本书把50亿人所有的心理障碍一次性解决，做临床的时候好像恨不得天下所有心理障碍患者无分男女老少都来找自己做心理治疗。

唉！就像一位名人所言——“世界如此美好，我却如此浮躁，这样不好，这样不好。”

而且，流行心理医生，很多时候都是资深临床心理医生，转型过去做的。

一个流行心理医生，要专业过硬，要深入

浅出，更要能挺住同行的嫉妒，不容易做的。

再说说出版界的专业性。

《拖延心理学》是个金蛋，可是人家出版界为孵化这本书花了25年。有没有人想过，畅销书出版的秘诀就是——坚持、希望和爱。听起来有点像《圣经》，恰好，《圣经》就是世界上最畅销的书。

# 序言

写书的人往往被认为对他们的写作倾向有着非常深入的了解。确实，我们对拖延心理的了解可以说是彻头彻尾的：我们两个都知道对方的那些丑事，我们都经历过许多通宵开夜车的日子，也曾为写博士学位论文而挣扎了多年，经常要缴纳税收滞纳金，并常常为自己的拖延而编造种种故事情节（最为极端的例子是说自己家里死了人）。

除了我们两个人对此的个人亲身经验之外，我们也有多年与拖延心理打交道的职业经历。当我们还是加利福尼亚大学伯克利分校的咨询中心成员的时候，我们从1979年开始就为学生拖延者创设了据我们所知的第一个团体治疗课程。在我们的拖延者团体中，我们看

到一些拖延的模式和倾向一再地呈现出来。虽然每个人的情况不同，但是其中还是有很多引人注目的共性。举个例子来说，我们原计划在周一上午九点开始我们一周的团体治疗课程，结果我们发现这根本不现实——在十点之前没有一个人出现在现场！

当我们向公众开设拖延工作坊的时候，我们再次遭遇到了这个拖延怪兽。我们差点提前一周取消我们的第一个工作坊，因为在预订的时间内没有几个人报名。结果，几乎2/3的人是在截止时间的最后一分钟报了名，我们不得不搬到一个更大的房间里才能容纳下这么多的人。

30年来，我们在心理治疗和心理分析的私人诊所内也处理了很多个案，很多人因为常年拖延而积重难返，这让我们有机会在更深的层次上探索这个问题。我们感到幸运的是，患者

们都勇于向我们敞开心扉，这使我们的研究工作从中受益良多。

所有这些经验都再次坚定了我们的想法：**拖延从根本上来讲并不是一个时间管理方面的问题，也不是一个道德问题，而是一个复杂的心理问题。**根本而言，拖延的问题是一个人与自身如何相处的问题，它反映的是一个人在自尊上的问题。在我们的第一本书里，我们将它看做是一个人自我价值感方面的问题。我们强调，自我价值感是以一种自我接受的能力为基础的，其中包括接受我们的生理状况，接受我们的历史，接受我们的环境，以及接受我们作为人的诸多局限性。

那么，为什么在25年之后我们决定修订这本书呢？我们想将拖延问题放在当今文化的背景下加以考察，并在对拖延的原有认知上增补一些新的视角。除了对这个问题更深入的心

理学认识之外，我们还有来自其他领域的一些资讯，比如神经科学和行为经济学，这些都有助于更好地理解拖延问题。

25年前，人们对拖延的研究几乎是空白，而到现在，已经有很多研究找到了拖延形成的原因。2007年，卡尔加里大学(University of Calgary)的心理学家皮尔斯·斯蒂尔(Piere Steel)发表了一篇评论，对将近800项拖延研究成果进行了总结，其中包括我们在1983年出版的书，在他的评论中这本书是最早被提到的研究成果之一。斯蒂尔最终找出了四个拖延最可能的成因——**对成功信心不足，讨厌被人委派任务，注意力分散和易冲动，目标和酬劳太过遥远**。我们很高兴地看到这些研究和发现有力地支持了我们的临床观察和总结，但是我们同时也认为还有很多其他东西被这一类研究所忽视了。

自从本书第一版面世以来，这个世界已经发生了巨大的变化。在20世纪80年代早期，大众根本无缘接触到互联网，那时候个人电脑也没有普及。我们写作的时候是用铅笔写在本子上，然后将我们的手稿在IBM的电动打字机上打印出来，我们俩人还要见面交换各自写的章节。为了将我们的稿子隔天就交到出版商那里，我们经常不得不在下午六点之前冲到联邦快递那里（如果我们错过了这个时间，我们还有一个选择就是在八点之前直接送到机场）。如今，电脑已经成了我们的纸和笔，同时也成了我们的图书馆和邮件递送者。

在那个时候，没有黑莓（国外一种以收发电子邮件为特色的手机），没有PDA（掌上电脑），没有手机，更没有苹果手机（iPhone）。技术进步现在可以让我们每周工作7天，每天工作24小时，但是它也会引诱我们每周7天、

每天24小时地拖延着时间！不管你身处何时何地，也不管你是在工作还是在家里，我们都可以在网络冲浪中数小时地迷失自己——阅读新闻，不停地搜索，摆弄博客，观看比赛，沉迷于虚拟的度假和色情之中。在网络上总有适合你的东西。

事实上，网络越来越成了人们不愿意做事的罪魁祸首，这种趋势正在不断地蔓延。如今，信息已经是铺天盖地、无所不在。过多的信息让我们无所适从。太多的信息，太多的决定，太多的选择——信息的泛滥让我们很多人陷入了拖延的泥沼之中。

在我们写书的今天，我们看到拖延比我们曾经设想的要更为复杂——它不仅仅是个人心理、行为和情绪上的问题，它还涉及了社会、文化及技术走向，生物和神经取向，以及全体人种的去向。因此，我们将以更为慎重的态度

来对待拖延的全部复杂性。

在写作这本书的时候，就像在25年前一样，我们相信，要让拖延之手从你的生活中松开，既需要理解其运作原理，还需要找到应对措施，采取相应的行动。你或许意识到了拖延是怎样耽误了你，但是我们觉得，你或许并不了解拖延为你带来了怎样的潜在好处，所以，直到你看清楚拖延是如何服务于你的之前，就像做其他事情一样，你还是会一再推迟实践我们为你介绍的应对技巧。如果你没有理解自己为什么要拖延，所有这些实用的技巧对你都不会有什么帮助。同样地，在你看穿了自己的老底，完全地理解了自己拖延成因的情况下，如果你不付诸行动，你依然不会有所进步。（阅读应对拖延的技巧或许是很有趣的一件事，但是阅读不能代替行动。）所以，找到怎样采取行动的好办法是至关重要的。

在这本书的第一部分中，我们对产生拖延的形形色色的根源进行了追溯；在第二部分中，我们给出了一些帮助你采取行动的建议。我们的目标并不是消除拖延。很多时候对一些事情弃之不理反而对你最为有利；相反，我们希望这本书能够让你更加接受自己，由你自己来掌握取舍和得失。我们希望我们的读者对自己的人性抱着宽容乐观的态度，接受自己的优点和弱点，能够与自己像老朋友一样和谐相处，通过这样的心态来减缓拖延的惯性。我们并不建议你放弃雄心壮志和对卓越的追求，也不是劝说你逃避全新的挑战。但是在我们将梦想付诸行动的时候，伴随着内心冲突而来的，像恐惧、羞耻、担忧以及自我憎恶这样的情绪都是我们应该摒弃的。

我们不再像以往那样拖延。虽然莱诺拉每年还是要申请传真分机，但是这不过是一件计

划中的事情，不是什么心理恐慌的匆忙之举。虽然简花了五个月的时间才将她的掌上电脑拿出包装盒，但是她现在在面对大部分事务的时候都做到了及早处理。还有，虽然我们的第一本书的完成比出版商给我们的最后期限超出了两年时间，但是这一次我们只需要四周的延缓时间！我们能够证明改变是可能的，虽然我们也知道这并不合易。

在这本书中，我们希望陪伴你面对拖延的挑战，学会接受，学会行动，让自己的心理更为成熟。我们曾经就是这样陪伴着很多人穿越了他们的拖延心理。出于保密的考虑，我们将所有人的姓名以及一些相关信息都做了改头换面；我们在书中所描述到的拖延者往往是我们所了解的几个人物的一个综合体。我们希望，你在分享他们故事的同时，能够更好地理解你自己的处境。正是在对你自己生活处境的审视

中，你才能发现你的拖延存在的真实背景。我们相信这一点是相当关键的，因为，当我们按照自己真实的样子而不是按照自己希望的样子来接受自己的时候，我们才能以最有利于我们的方式来采取行动，而不是生活在拖延的无边阴影之下。

# 第一部分 理解拖延

## 了解你自己

在参加了加利福尼亚大学伯克利分校的第一个拖延治疗团体四个星期之后，一个学生惊讶地说：“拖延就像蒲公英。你把它拔掉，以为它不会再长出来了，但是实际上它的根埋藏得很深，很快又长出来了。”对某些人来说，拖延就像花朵，很容易摘除，但是对更多人来说，拖延就像一片蒲公英，它们根深蒂固，无法轻易根除。我们只能一个一个地来讲解这些根蒂，所以必须人为地将它们分开。但是在现实生活中，这些根蒂盘根错节，它们相互影响，共同生长。人的感受就像杂草一样是复杂的。

拖延的情绪根源涉及内心感受、恐惧、希

望、记忆、梦想、怀疑以及压力。但是很多拖延者并不能识别所有这些活跃于表面现象之下的情绪波动，因为他们利用拖延来逃避不舒服的感受。在杂乱无章和拖拖拉拉背后，大多数拖延者其实是在害怕他们自己无法在根本上被人接受。虽然为了拖延而批判自己是相当痛苦的，但是，相比费劲挣扎却仍然陷于恐惧之境的脆弱，以及被暴露在众目睽睽之下的痛苦感受而言，自我批判的煎熬或许更容易被承受。我们了解这种感受让你并不舒服，但是当你回避自己的感受，你就失去了内心的平衡，你为自己挑选了一条布满情绪地雷的道路，心中始终忐忑不安，不知道什么时候就会一脚踏响地雷。所以，我们邀请你跟我们一起探索这个你所回避的领地，去面对自己对失败的恐惧，对成功的恐惧，对受控制的恐惧，以及对亲近和疏远的恐惧，因为我们相信当你了解了自己

的感受究竟是什么以及为什么自己会有这样的感受时，你就会有望变得更自信，更踏实，也更自在，这样你才能摆脱拖延，大步向前。

拖延的另一个根源，是拖延者与时间的纠葛。拖延者常常以一种“期望式思维”来看待时间，或者他们常常将时间看做一个需要制服和取胜的对手。这种对待时间的态度激发了更多的拖延。如果你的主观时间跟钟表时间处于冲突之中，你就很难对最后期限有一个合理的预期，你也无法向着一个目标稳定地迈进，或者，对自己可以用多少时间将事情做完没有一个概念。除此之外，因为你的时间感跟别人不同，他们的主观时间跟钟表时间更加吻合，所以你或许会跟他们发生矛盾。当你跟别人在时间问题上发生冲突，或许你会使拖延变本加厉。

拖延的生物根源包括你的身体、大脑以及你的遗传基因。它们都在你的拖延中扮演了一

定的角色。神经科学领域的迅猛发展为我们带来了一些令人兴奋的发现，它们有助于我们以一种新的方式来理解拖延。在你大脑中发生的事情，会影响到你会回避什么样的感受，而你所回避的（或者你所没有回避的），会影响到你大脑的结构和功能。因为这种“神经可塑性”，大脑始终在变化，所以你的生物倾向性并不一定会对你的个人发展构成阻碍。

拖延的人际关系根源，主要指你的家庭背景和社会关系，以及你在当今社会的地位。你在以往的家庭关系中所受到的影响，很可能会在你的生活中延续下去，并可能在维护你的拖延倾向中起到了一定的作用。对自己在社会角色和文化角色上的忧虑或许也是构成你拖延习性的一个因素，要知道，它会影响到你的自我感觉以及人际关系。

我们鼓励你不带批判和责备地去探索和

理解这些情绪、生物和社会因素对你的拖延所造成的影响。本书的一个主要观念就是：从你自己的经验中学习是一件令人兴奋而有趣的事情——不否认，不遗忘，不判断，而是如实接受，好好利用。如果我们想应用本书第二部分给出的实用技巧来克服拖延，那么首先我们必须全面了解拖延习性的根源及其来龙去脉，为第二步打下一个良好的基础。

# 第1章 拖延

## ——可恶的坏习惯还是应得的报应？

新年元旦来临了——一个你下决心痛改前非的好时间。但是经过了通宵庆祝，何况电视上还在直播学院季后橄榄球赛，谁还有时间对自己做认真的反省呢？到了一月份的末尾，当你的一个朋友按照计划早已成功减肥9斤，你的另一个朋友开始清理税务问题的时候，你才打定主意决心解决自己的问题：“我将决不再拖延！”

拖延，是一个可以唤起我们每个人不同记忆的词。如果你站在幸运者的队伍里，没有受到过拖延的严重折磨，你的脑海里或许会出现一个躺在吊床上的家伙，在应该到草坪除草的时间里，满足地喝着冰镇茶。但是如果你有过

拖延的问题，你脑海中出现的形象很可能就没有这么愉快了：一张乱糟糟的书桌——被埋在一堆杂物中几乎无法找到；很多老朋友的脸——多年来你一直想给他们写信，却一直也没有写；校园生活的记忆——都是一些通宵赶时间的场面；一个至今还等着你去完成的项目……

在字典中，动词拖延（procrastinate）的定义是“推迟，延后，延缓，延长”，由两个拉丁词所合成：pro的意思是“往后”，而crastinis的意思是“属于明天”，合起来的意思就是“往后挪到明天”，也就含有“以后再做”的意思。拖延自古以来就是一个问题，埃及有两个词都可以翻译成“拖延”，这两个词都跟生存有关。其中一个词暗指拖延是一个有用的习惯，可以避免不必要做的工作和因冲动而牺牲的精力，从而达到保存能量的目的。另一个词暗指拖延是一个有害的习惯，是在完

成一件为了维持生存必须完成的任务中所表现出来的一种懒惰，比如在尼罗河洪水周期的合适时间里没有去耕作田地。1751年，一个信使正在等塞缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）写完那篇迟迟没有呈交的文章的时候，塞缪尔写下了以下一段关于拖延的文字：“我们一直推迟我们知道最终无法逃避的事情，这样的蠢行是一个普遍的人性弱点，它或多或少都盘踞在每个人的心灵之中。”

自从我们的第一本书出版之后，拖延问题也日趋上升。2007年，据估计70%的大学生存在拖延问题，其中50%的学生报告说拖延已经成了他们的习惯，而且认为这是一个需要解决的问题。在一般人群中，慢性拖延问题影响到了25%的成年人。超过95%的拖延者希望减轻他们的拖延习性，因为这令他们表现不佳，也让他们对自己的生活状态不够满意，他们因

此而感到痛苦。既然我们有心想要消除拖延，为什么做到这一点就这么难呢？为什么我们会拖延？研究没有对此给出一个简单的答案。拖延者不存在一个典型的概貌，因为“由各种心理变数构成的心理网络看上去十分复杂”。

不过有一个原因可以排除在外：研究显示，智力和拖延没有关系，所以你可以忘掉“只有当你才智超群的时候才能摆脱掉拖延”这样的想法，你也不该认为拖延是低智商的表现。在拖延问题上，男人比女人要“略胜一筹”，也有证据显示年纪越大拖延越少。这可能是因为人们不再想浪费他们有限的时间，或者是因为他们已经退出了竞争的舞台，也可能是因为他们终于跟真实的自己相处融洽，对自己取得的成就甚为满意——或者相反。

从事任何职业的人都可能染上拖延的瘟疫。在升级和其他一些评估的持续压力下，学

生会推迟写作论文和复习迎考的时间，当时间已经不多的时候才去死记硬背和临时抱佛脚。自由职业者只有依靠自觉才能在他的行当中生存——但是很多人却发现，在没有人监督的情况下，他们很容易将事情耽搁一旁。在竞争日益加剧的企业环境中，有些人不但不去跟上快速的节奏，反而减缓了自己的脚步。那些被官僚主义的繁琐手续搞得晕头转向的人常常将事情高高挂起，而不去及时完成必要的（也是乏味的）的操作。在家里，拖延的事情更是屡见不鲜。清理地下室、油漆卧室、置换一个新手机，等等，谁没有被家里那些拖着没做的事务搞得不胜其烦呢？

## **我怎么知道我是在拖延呢**

人们经常不知道怎样辨识出真正的拖延，有时候我们只是将事情延后处理，因为我们没

有时间去做每一件事，或者因为我们做事有所节制，需要一定的放松和休息，这两者的区别非常重要。要弄清拖延有没有成为你的一个问题，有一个办法就是看它是不是让你烦恼不已。在拖延问题让有些人痛苦不堪的同时，还有一些人却安然无恙，并没有感到它是多大的一个问题，这里有几个例子。

有些人喜欢忙忙碌碌，各种事务和活动排满了日程表；赶着做完一件又一件事情，他们喜欢紧张的压力，没有想过要换一种生活方式。也有一些人喜欢生活过得轻松一点。他们可能会花很长时间才能做完一件事，但是并不急于求成；他们没有背负任何特别的压力。很多时候，人们往往刻意地选择拖延。他们决定将事情延后，可能是因为有些事情并不重要，又或是因为他们想要在做出决定或者付诸行动之前好好地想一想。他们拖延是为了利用这样的

时间好好思考，让自己有所选择，或者想要将自己的注意力聚焦到最重要的事情上。

有时候，事情好像一下子全都出现在我们面前，让我们暂时来不及应付，我们也都遇到过这样的情况。可能有一天，当你的亲戚前来造访，你的孩子需要你送他去上学，你的冰箱也在那个时候罢工了，你的税收交付日第二天就要到期了。像这样的情况，有些事情必须随它去——按时完成每件事情是不可能的。面对无法把每件事都做好的情况，那些接受自己能力有限这个事实的人不太会为此过于烦恼。

有些人不会为他们的拖延烦恼，是因为这些现象发生在无关紧要的领域内，而重要的事情基本上都能被准时完成。虽然拖延在他们的生活也占有一席之地，但是它们基本上微不足道。

还有些人不会烦恼，是因为他们没有估计

到任何闲难，他们也不承认自己在拖延。他们或许对要花多长时间完成一项任务过于乐观，他们始终低估自己完成任务所需要的时间。有些人是“乐观的社会活跃分子”，他们利用社会活动转移对拖延的注意力，并且乐在其中。他们外向开朗，过于自信，认为自己今天虽然拖延了一些事情，但是以后总会成功。

## 内在后果与外在后果

与此同时，另一些人的拖延却造成了比较严重的问题。拖延给拖延者造成的内在后果，就是他们必须承受某些内在情绪的折磨，从恼怒、后悔到强烈的自我谴责和绝望。对一个旁观者而言，很多这样的人从外表上看不出什么问题。他们可能非常成功，他们或许是一个埋首公司业务的律师，或者是一个兼顾三个孩子、志愿者工作和正常上班的妇女。但是在内心深

处，他们却感到极度辛苦。他们对自己感到挫败和愤怒，因为拖延使他们无法完成他们认为自己有完成的事情。虽然在外表上他们一切顺利，但是在内心他们却备受煎熬。

拖延不仅会引发内在的痛苦，也会产生严重的外在后果。有时候，如果你未曾料想到拖延可能带来的种种影响，这些外在后果会让你大吃一惊。有些后果是轻微的，比如因为没有及时支付而造成的一笔小额罚款，但是很多拖延者最终必须承受在工作、学业、家庭以及人际关系上的重大挫折，他们会失去很多对他们相当重要的东西。有一个律师就因为延误了很多次出庭时间而被取消了律师资格。我们认识一个男人，他因为工作上的拖延而影响到家庭生活，他的妻子再也无法忍受而离开了他，压死骆驼的最后一根稻草，就是他为了赶在截止日期之前完成工作而取消了他们为结婚周年

庆所安排的夏威夷旅行；一个会计告诉他的经理说因为他的妻子住进了医院，所以没能及时完成交办的任务，那个经理打电话到他家里，是他的妻子接的电话，他因为欺骗而被解雇；一个抵押贷款经纪人不去审核贷款申请，反而把时间花在帮助别人学习新的计算机软件上，他丢了工作，不得不举家搬到一个花费不那么昂贵的社区，连续几个月都没有找到新的工作。

## 拖延怪圈

许多拖延者发现，拖延似乎有其自身的生命和意志。他们将之比拟为乘坐在一辆过山车上，情绪随之起起落落，虽然他们想要事情有所进展，但是最终却不可避免地慢了下来。他们开始了一项新的任务，并努力想要完成它，在这个过程中，一连串的思绪、情感和行为波动影响了他们，它们呈现出诸多共性，我们称

之为“拖延怪圈”。

对此，每个人都有自己不同的体验。你或许在几个星期、几个月，甚至几年时间内都挣扎在这个怪圈当中，或者，你也可能从头到尾只需要几个小时就经历了一个怪圈。

### **1. “这次我想早点开始。”**

在一开始，拖延者往往信心满满。当你刚刚接受一个任务时，总觉得自己这一次一定会以一种有条不紊的方式将它完成。虽然你感到自己不能够或者不愿意马上就开，但是你还是相信：不管怎么样，事情不需要你做什么特别的安排，总会自然而然地启动。只有当一段时间过去之后，你发现这一次的情况并不比以前好多少的时候，你的希望才变成了担忧。

### **2. “我得马上开始。”**

早点开始的时机已经失去了，这一次想要

好好做的幻想破灭了。你开始焦虑，压力也逐渐加重。你不再盼望自己会自发地开始上手做事，开始感到需要马上得做点什么，但是离最后期限还远着呢，所以你还是抱着一些希望。

### **3. “我不开始又怎么样呢？”**

时间又过去了，你还是没有上手做事，现在的问题不再是如何有一个理想的开端，甚至也不再是如何给自己做事的压力，而是一种不详的预感取代了所有那些剩余的乐观情绪。想到自己可能永远也不会开始，你的脑海中不禁闪现出那些可能会永远地毁了你生活的可怕后果。此时，你可能会感到自己几近瘫痪，同时，一连串的想法在大脑中打转：

a. “我应该早点开始。” 回顾自己所浪费的时间，你意识到已经无法挽回了，只能沉痛地责备自己。如今站在悬崖边缘，你后悔不已，知道你应该早一点开始做事。一个拖延者这样

说道：“我处于不停的哀叹之中。”

b. “我可以做任何事，除了这件……”在这个阶段，除了这件被避开的事情，拖延者什么事情都愿意做。重新整理书桌，清理房间，或者尝试按照新的食谱饮食，要做这些事情的强烈愿望突然变得无法抗拒起来。当初那些事情还没有这么繁重，但是你却避而不做，现在它们迫切需要你马上开工，但是你此刻却在做其他一些事情，忙得不亦乐乎，并以此来安慰自己，“好，至少我做成了一些事情！”那些转移你注意力的事务，有时候让你处理得效果显著，以至于你相信在那件事情上你也正在大步迈进，但是最终，它仍然有待你去完成。

c. “我无法享受任何事情。”许多拖延者想要通过一些愉快的、立竿见影的活动让自己分散注意力。他们可能会去看电影，做运动，与朋友们待在一起，或者在周末去做徒步旅行。

虽然你努力让自己自得其乐，但是还有事情没有做完的阴影却始终挥之不去。你所感受到的任何一点快乐很快就消失得无影无踪，取而代之的是负疚、担忧和厌烦。

d. “我希望没人发现。”随着时间的推移，事情却没有一点眉目，拖延者开始感到惭愧。你不想任何人知道你的窘境，所以你可能会通过种种方式加以掩盖。你让自己看起来很忙，即便你不在工作；你创造一种事情不断取得进展的假象，即便你根本就没有迈出过第一步；你或许会躲藏起来——避开办公室，避开同事，避开接电话，你会避开任何会揭示真相的接触。随着掩盖行为的继续，你可能会通过精心编织的谎言来掩饰你的延误，同时内心却深感自己心术不正。（当人们对你祖母的去世深表哀悼的时候，你心里明白她活得好好的，正在佛罗里达玩桥牌呢。）

#### **4. “还有时间。”**

虽然你感到负疚、惭愧或者欺骗了别人，但是你继续抱着还有时间完成任务的希望。虽然你脚下的地面正在崩裂，但是你还是试着保持乐观，盼望着“缓刑”的奇迹能够出现。

#### **5. “我这个人有毛病。”**

此刻你已经绝望了。早点开始做事的良好意图没有实现；负疚、惭愧和痛苦也无济于事；盼望的奇迹也没有出现。对是否能完成任务的担忧变成了一种令人生畏的恐惧：“是我……我这个人有毛病！”你可能会感到自己缺少了什么其他人都具有的某些东西——自我约束力、勇气、头脑或者运气。无论如何，他们能行！

#### **6.最后的抉择：做还是不做。**

到了这个时候，你不得不在背水一战还是弃船逃跑之间做出一个选择。

## 道路之一：不做

a. “我无法忍受了！”内心的压力让你不堪忍受。时间已经很少了，这个任务在剩下来的几分钟或几个小时内看来没有完成的可能了。因为你无法再忍受那种难受劲，要摆脱这样的折磨看来超出了你的能力和忍耐力。心想，“我再也受不了了！”你终于觉得挣扎着要去做完这件事的痛苦实在是太巨大了，你逃跑了。

b. “何必庸人自扰呢？”在这最后的阶段，你可能会评估一下剩下来没有做的事情，认定这一次要想顺利过关实在太迟了。根本没有什麼办法，能够让你在这么短的时间内，完成这件最初计划得好好的事情。现在你做出的任何努力都不会创造出你当初想象的结果，所以何必庸人自扰呢？你放弃了。

## 道路之二：做——背水一战

a. “我不能再坐等了。”此刻，压力已经变得如此巨大，你再也不能坐等哪怕一分钟。最后期限如此临近，或者你的偷懒让你如此痛苦，以至于你终于感到做些什么总比无所事事要好。所以，你就像一个关在死囚牢里的犯人一样，把自己托付给了那无法逃避的命运……你开始做事了。

b. “事情还没有这么糟，为什么当初我不早一点开始做呢？”让你惊讶的是，事情并没有像你所担心的那样糟糕。虽然它很困难，令人痛苦，或者招人厌烦，但是至少你已经上手在做呢——这让你大松了一口气。你甚至可能还发现自己乐在其中！所有你所受的折磨看来根本是不必要的，“为什么当初我没有上手做呢？”

c. “把它做完就行了！”胜利在望，事情

马上就要做完了。你在跟时间赛跑，不容许自己浪费一分一秒。当你在大玩特玩，将自己推向极限的冒险游戏时，你已经没有任何奢侈的多余时间可以用于计划、完善或者提升自己所做的事情。你的焦点已经不再是如何把事情做好，而是你究竟是否能够将它完成。

## **7. “我永远不会再拖延！”**

当那个任务最终无论是被放弃了还是被完成了，拖延者通常会因为如释重负和精疲力竭而近乎崩溃，这几乎变成了一次严峻的考验，虽然历经磨难，但是毕竟已经过去。再经历哪怕一次这样的折磨都让你无法忍受，所以你毅然决然地下决心从此不再踏入那个怪圈一步。你发誓，下一次你一定早一点开始，控制好焦虑情绪，严格按照计划，把事情做得井井有条。你已经打定主意，意志也非常坚定一直到下一个任务再次出现……

就这样，随着一个放弃拖延行为的坚定誓言，这个拖延怪圈就画上了句号。然而，尽管他们诚心诚意痛下决心，大部分的拖延者都会重蹈覆辙，一次又一次地在这个怪圈挣扎。

## 拖延的根源

当我们询问拖延者，是什么因素将他们带到了拖延这条路上的，他们一般会这样告诉我们：“我们生活在一个竞争社会！无论何时，别人都期待你有完美的表现。面对这么多的压力，我们无法及时应对。”无疑，在我们通向成功的道路上，我们的确处于各种各样要求的轰炸之中，这占据了我們全部的时间和空间。在我们这个时代，成功的定义是拥有金钱、权力、声誉、美貌和才华——拥有所有这一切。简而言之，成功可以用完美这个词加以定义。不过，它的潜台词却是：“如果你没有拥有所

有这一切，那么你一定肯定哪里出了问题。”在现代社会的匆忙步伐中，在事事的高标准、严要求中，我们中很多人躲进了拖延的避风港，这难道有什么不可理解的吗？

但是除了身处高压、高要求的社会这个原因之外，一定还有其他原因造成了一个人的拖延。如果身处现代社会是拖延唯一的原因的话，那么每个人就都成了拖延者了。也有很多人，在面对社会压力的时候呈现出其他一些苦恼的症状，比如工作狂、抑郁症、酗酒、吸毒上瘾和恐惧症；同时也有人在全天候的压力下却能茁壮成长。

为了理解你为什么会选择拖延，作为你应对压力的基本策略，我们必须到你个人生活中寻找原因。我们希望你考虑一下它在你的生活中是什么时候开始出现的。

## 早期记忆

你还记得自己的第一次拖延吗？那是在一个什么样的环境下发生的？

你是在学业上，还是在父母叫你做的事情上拖拖拉拉？那时你多大？是在读小学还是中学……？甚至更早？后来结果怎样？你当时的感受又是什么？我们这里有一些拖延者向我们描述他们早期记忆的例子：

我记得那是在小学二年级的时候，我们第一次被布置写一篇作文。我们要写两个段落的山景，第二天交上去。我记得，老师布置这个作业的时候，我就很害怕。我该写些什么呀？整个夜晚，我都在为此担心，但是我还是没写。最后，在第二天吃早饭的时候，我妈妈帮我写了这篇作文，我抄了一遍交了上去。那个时候，我如释重负。但是，我也感觉自己是一个说谎者。后来，那篇作文我

得了个“优秀”。

我不能确切地记起任何事，只是有一些模糊的印象，好像我妈叫我去做什么事情，但是我不想做。

我以前常常匆匆忙忙做完我的家庭作业，好早点出去玩。在我出去之前，我父亲要检查一遍。他总是会找出一些我做得不对的地方，我不得不重做一遍；或者他会自己另外给我布置一些作业。后来，我终于意识到，我作业做得多快多好都没有关系，他只是想让我忙起来，这样我就没有时间出去了，除非他允许。从此之后，我就不想快点做完作业了，我只是坐在那里胡思乱想混时间。

五年级的时候，我在学校里表现很好，所有的老师都喜欢我。那一年，我班的一群女生成立了一个俱乐部，她们不让我加入，就因为我是老师的宠儿。她们取笑我是乖乖

女，我觉得这成了我的一个污点。我记得当时我作了一个决定：我永远都不想再成为老师的宠儿了，所以我不再努力学习，并且开始拖延，就是这样。

对于很多人来说，拖延的早期症状都发生在学校里——这是一个年幼的孩子，进入我们这个竞争大社会的第一个台阶。许多学校都把学习能力作为区分学生表现好坏的主要因素，所以你或许会将自己看成班里的一个A等生、C等生或者F等生。学校里的社交派系通常也是建立在这些区分上的。所以，那些头脑分子、体育分子和派对分子，可能会捉弄其他派系的学生，以确立自己在等级上的优越感。同龄人怎么看你，对一个人在学习上和社交上的自信有很大的影响。即便在离开学校很多年之后，很多成年人还是会以他们孩提时获得的头衔来认识自己。

人们可能会一直为自己在学校里存在的一些学习问题耿耿于怀——阅读障碍，不会做数学题，注意力涣散，信息处理有问题，或者演讲问题。虽然多年来他们可能已经提高了在这些方面的技能，但是他们还是没有感到彻底放心，他们害怕有人会发现他们的这些缺陷。拖延很可能成了他们掩盖自己弱项的一个心理策略。

很可能拖延给了你在教室里不会当众出丑的保护。你的老师最多只能说：“我希望你多努力一点。”但是决不会说：“你缺乏这方面的能力。”因为你的老师永远看不到你所具有的能力。很不幸，人们有时候忘了成绩并不仅仅是对智力的测量，成绩也是对孩子是否专注、是否具有合作能力以及是否具有自由的想象力的一种衡量。

无论你从什么时候开始拖延，一旦开始，

就很难停止。拖延除了作为一种自我保护的心理策略之外，它也是源于你对生活的一些顽固信念。我们一再地听到这样的一些观念，我们将它们称为“拖延者的信条”。

## 拖延者的信条

我必须要做到完美。

我做每件事都应该轻而易举，不费力气。什么也不做，要比冒失败的风险更为安全。

没有什么是我无法做到的。

如果不能把事情做好，那么它就根本不值得去做。

我必须避开挑战。

如果我成功，有人就会受到伤害。

如果这一次我做得很好，那么我每次都应该做得很好。

按照别人的规定做事，意味着屈服和失

去掌控。

我不能承受失去任何人或任何事物。

如果我展现真实的自己，人们不会喜欢我的。

总有一个正确答案，我将一直等待直到发现它。

这些假设你可能听上去很熟悉，也可能你并不知情，它们是通过你的潜意识运作的。不管怎样，它们并不是绝对真理；它们是为拖延开道的一些个人观念。如果你认为必须做到完美，那么你宁愿拖延着也不愿意去努力做事，不愿意冒险被人评判你的失败。如果你相信成功是危险的，那么你就会通过拖延保护自己和他人，降低自己把事情做成的概率。如果你将合作等同于屈服，那么你就会一直把事情拖着，直到觉得你已经准备好了才去做它，以此来维护自己的掌控感；或者，如果你相信人们

不会喜欢真实的你，那么你就会利用拖延保留你自己的想法并跟人们保持一个安全距离。

“拖延者信条”里的这些信念，反映了拖延者的一种阻止自己取得进展的思维方式。自责、害怕以及灾难性的想法让他们不可能越过日常生活中不可避免的困难。意识到你的思维方式是不现实的，这是克服拖延的第一步，虽然“拖延者信条”远不仅仅只是一些不现实的想法。

我们认为，人们之所以产生拖延的不良习性，是因为他们害怕。他们害怕如果他们行动了，他们的行为会让他们陷入麻烦。他们担心如果展示了自己真实的一面，会有危险的结果等着他们。在所有无序和拖拉的背后，他们其实在害怕他们不被接受，以至于他们不仅躲开这个世界，甚至还躲开他们自己。虽然要忍受自责、自轻和对自己的反感是相当痛苦的，但

是，比起看清真实的自我所带来的脆弱和无地自容，这样的感受或许更能够被承受得起，拖延是保护他们的盾牌。

## 第2章 恐惧失败

### —— 架在审判席上的拖延

很多拖延者担心被他人评判，或者被自我评判，害怕自己的不足被发现，害怕付出最大的努力还是做得不够好，害怕达不到要求。他们的担忧反映了一种恐惧失败的心理。我们相信拖延可能是应付这种恐惧的一个心理策略。

#### 恐惧失败：追求完美

戴维是一家大公司的律师。他在大学里是学业上的优秀分子，并考入了一个竞争激烈的法律学校。他经常在拖延中挣扎，为了写案件小结或者应付考试，有时候不得不熬通宵，不过，他的表现始终很好。带着无比的自豪，他进入了一家颇具声望的律师事务所，他希望自

己最终能够成为事务所的合伙人之一。

虽然戴维对案件做了很多思考，但是不久他就开始延误很多他该做的事情：必要的背景调查，约见客户，撰写案件小结等。他想要他的法庭辩论无懈可击，但是面对如此之多的线索，他感到简直无法承受，不论早晚，他都会陷入僵局。虽然他设法让自己看上去很忙碌，但是戴维知道他没有做成什么事情，深感自己就像一个骗子。当庭审日期临近的时候，他会变得极为恐慌，因为他已经没有什么时间可以用来撰写一份适当的案件小结（更谈不上什么出色的小结了）。戴维说：“成为一个伟大的律师就是我最大的追求。但是似乎我的时间都花在了担心自己能不能成就伟大上，而没有实实在在地去做事。”

如果戴维关心的是成为一个出色的律师，那么，他为什么要通过拖延，来回避有助于他

成就梦想而必须做的工作呢？戴维的拖延，可以让他不去面对一个重要的问题：虽然他的学习成绩证明他具有这个能力，但是他事实上真的能成为一个出色的律师吗？通过长时间拖着不去写他的调查，戴维回避去探测自己的潜能。他的工作并不能反映他的真实能力；相反，这证明了他可以顶住最后时段的压力把事情做完。如果他的表现不尽人意，他总是可以这样说：“如果再给我一个星期，我会做得好多了。”换句话说，失败的判决让戴维如此害怕，以至于他宁愿拖拖拉拉，甚至有时候不惜面对灾难性的后果，以避免自己的最佳表现被人评判。他对自己的最佳表现得不到充分评价感到非常恐慌。

无论是写一个律师小结，更新自己的简历，还是为朋友和亲人选购礼物，或者给自己购买一辆新车，为了防止自己在这些事情上被人扣

上“失败”的帽子，为什么这些人会在自我挫败的路上走得如此之远呢？这些因害怕失败而压抑自己的人往往以一种宽泛的方式来定义“失败”。当他们对自己在一件事情上的表现感到失望时，他们不仅认为自己在那件事情上失败了，他们还认为自己是一个失败者。

理查德·比瑞博士是我们在加利福尼亚大学伯克利分校咨询中心的同事，他观察到害怕失败的人可能有一套他们自己的假设。这些假设，把为成就而奋斗，变成了一件令人恐惧的、冒险的事情。这些假设是：

- (1) 我做的事情直接反映了我的能力；
- (2) 我的能力水平决定了我作为一个人所具有的价值——也就是说，我的能力越强，我的自我价值感越高；
- (3) 我做的事情反映了我的个人价值。

比瑞博士用以下等式来表示上述假设：

## 自我价值感 = 能力 = 表现

事实上，这个等式可以转译为以下声明：“我表现好，表示我很有能力，所以我喜欢自己。”或者“我表现不好，表示我没有能力，所以我对自己的感觉很糟。”这已经不仅仅是某件事情你做得好或不好的问题。你的表现好坏直接成了你是否有能力以及你是否有一个衡量的标准。

对许多人而言，能力指的是智力上的能力，所以，他们想要让他们做的每件事情都表现出他们是多么聪明——无论是写一份出色的律师小结，在考试中获得高分，还是编写简练的计算机代码，在谈话中显示出才华横溢或妙趣横生。你也可以将能力定义为某种特殊的技艺或者才能，比如小提琴拉得多好，外语学得多棒，或者网球打得多么牛。有些人则将能力定格

在具有个人吸引力、风趣幽默、紧跟最新时尚或者拥有最新的掌上工具。不管能力是如何被定义的，当它成了一个人自我价值感的单一决定因素时，问题就产生了。这个人表现如何成了唯一的衡量；其他方面都被忽略了。一个出色的表现意味着一个出色的人；一个平庸的表现意味着一个平庸的人。这成了一个定论。

对戴维来说，给一个案子写一份律师小结，其表现不仅能衡量他作为一个好律师的能力，还能衡量他作为一个人的价值。如果他努力撰写这份小结，而这份小结如果没有被人刮目相看，那么他将会被毁了——这意味着他是一个做不成任何事情的讨厌之人。戴维承认说：“如果我付出所有努力，而那份小结还是不够好的话，我认为我无法承受这样的结局。”

就像比瑞博士指出的那样，拖延打断了能力与表现之间的等号。

## 自我价值感 = 能力 ≠ 表现

表现不再等同于能力，因为其间缺少完整的努力。这意味着不管最终表现如何，自我价值感与能力之间的关系还能得以维系。例如，如果戴维因为他的小结而失望或者被人批评，他可以安慰自己说：“嗯，如果我早一点开始，给自己更多的时间来做，我应该能够做得更好。”或者，尽管有拖延，但他还是设法将事情做得挺好，如果是这样的话，他甚至会更加满意自己，并在心里想：“看看我是如何转危为安的。想想看，如果全力以赴，我又会把事情做成怎样！”

人们通过拖延来安慰自己，让自己相信他们的能力要大于其表现，他们甚至还维护着这样一种信念：他们的潜在能力是出色的、不可限量的。通过拖延，你永远不会逼着自己去面

对自己的能力限制在哪里。

有些人宁愿承受拖延所带来的痛苦后果，也不愿意承受努力之后却没有如愿以偿所带来的羞辱。对他们来说，责备自己邋遢、懒惰和不协作比把自己看成无能和无价值（而这就是他们深为恐惧的“失败”）要容易忍受得多。而拖延就可以让这种恐惧有所缓和。

那些担心自己被人看成无能、或是没有价值的人，往往害怕他们就是那样的人。如果他们以现实的目光看待自己，并认定自己是不足取的，他们就会面临另一种恐惧，他们害怕自己不讨人喜欢。一个拖延者这样说：“如果我做得不好，谁会需要我呢？如果我一无所是，谁会爱我呢？”因为这位女士认为：她的工作表现所体现出来的能力将决定她是否值得被爱。不被人爱的后果（这意味着做人的失败和不受欢迎）要比只是在表现上不尽人意大得多。

## 完美主义者的世界

那些拖延的人往往没有意识到他们是完美主义者。为了证明他们足够优秀，他们力求做到不可能做到的事情，认为要达成他们的远大目标应该没有任何问题。他们常常对自己有不现实的要求，当无法实现这样的要求时，就会变得不知所措。失望之余，他们通过拖延让自己从中退却。

多数拖延者并不明白，在他们经常把事情搞得一团糟时，怎么还可能被看成是完美主义者。盖瑞是一个从事网站设计的自由职业者，他是这样看待自己的，“我做事情从来都是一个半吊子，经常到了最后时刻才匆匆忙忙做事，有时候甚至来不及做完。我怎么可能是一个完美主义者呢？”

对于完美主义者，心理学家甄别出两种类型，一种是适应型的，一种是适应不良型的。

一个适应型的完美主义者对自己要求很高，并且相信自己的表现能够与之相符。这样一种能够如愿以偿的完美主义，感觉上去就像一个人本性的一部分，也是一个人自尊的基石。然而，一个适应不良的完美主义者对自己要求也很高，但是却对自己不抱希望。在适应不良型的完美主义中，你对自己的要求跟你对自己表现的期待之间存在着一种矛盾，所以你更容易去自责，也更容易感到消沉，你的自尊因而也处于较低的水平。

适应不良型的完美主义者对犯错极为在意。如心理学家戴维·伯恩斯（David Burns）所指出的，那些获得较高成就的人往往不是倔强的完美主义者。那些冠军运动员、获得非凡成功的生意人以及诺贝尔奖科学家，他们都知道自己有的时候会犯错误，有的时候会度过难挨的一天，有的时候会由于表现不佳而

遭受短暂的挫折。虽然他们在为一些远大的目标而奋斗，但是他们也能够容忍有时不能达成这些目标时的挫折和失望。他们知道自己能够继续努力、改善工作。

相反，完美主义的拖延者往往对自己期待过高，不够现实。一个多年没有锻炼的女性想要在两周时间内改善自己的体型。一个第一次写小说的人想要自己的第一部手稿就能达到出版的要求。一个不懂时间管理和学习技巧的大学新生希望自己在第一学期的所有成绩都是优等。一个年轻小伙子想要自己的每一个电话都能促成一个约会。一个销售员希望让每一个顾客购买他的产品和服务。结果，这些本来可以激发人们动力的高标准，却成了阻碍他们付出努力的、不可能达成的要求。你需要问自己一个相当重要的问题：你是为了让自己取得进步，还是为了让自己陷入沮丧和挫折而设立

标准？决定你是否是一个适应不良型的完美主义者的，不是你所制定的高标准，而是你所期待自己的表现跟你的标准之间的落差多大，你的标准是否现实可行，以及在不能达成目标时你对自己的判断有多苛刻。当完美主义成了一个问题的時候，拖延就很可能也成为一个问题。

那些喜欢拖延的完美主义者，有一些他们所钟爱的信念。这些信念甚至在你都没有意识到的情况下操纵着你，而且它们看上去似乎颇为冠冕堂皇。但是它们可以让你的生活极度失望，不但没有对你的进步起到作用，反而为你的拖延鸣锣开道。

**平庸招致轻蔑。**对有些拖延者而言，平庸是无法忍受的，他们想要自己做的每一件事都非常出色，不但希望自己具有理想的事业和人际关系，还希望自己写得一手好信，培植一个

好花园。如果你期望自己的日常表现都能达到理想的境地，那么不论你做什么，跟你的理想相比都是平庸的。你贬低平常与常规的表现，以轻蔑的眼光来看待它。因为在人类生活中错误和差池在所难免，所以那些不能忍受平常表现的人往往通过拖延来安慰自己。一个平平常常的表现，可以归因于最后阶段的时间局促，这样他们就可以继续相信，如果给自己足够多的时间，他们的理想还是可以实现。这让完美主义者在他们表现平平的时候避免自己小看自己。

**优秀不用努力。**完美主义者相信：对一个真正出色的人来说，事情即便再困难也应该手到擒来、易如反掌。创新的主意应该层出不穷！学习应该是纯粹理智上的享受！决策应该如快刀斩乱麻般斩钉截铁！然而这样的标准不可能实现，要把事情做完，就必须会花去一个人一

部分，甚至全部的精力——面对这样的处境，他多半会感到自卑。一个物理专业的大学生说：“如果我不能马上解决某个问题，我会感到自己很蠢。我对那些概念理解得很透彻，我又是一个相当聪明的人，所以我应该能够马上找到答案——我对自己的表现非常生气，再也无法坐在那里。我就去玩电子游戏。”

如果一个人认为，不管面对的材料多复杂，他都应该能够马上理解它，那么一旦不能做到这一点时，他们的努力就会戛然而止。他们对必须努力做事感到失望，这让他们不想付出为了熟悉和精通材料所必要的努力。相反，他们通过拖延来回避努力。长此以往，他们对聪明的渴望却使他们变得无知。毕竟，如果你无法接受你不了解某些事情这一事实，你就不会去学习它们。

**一切都自己来。**完美主义者常常觉得一切

事情都应该自己来做，他们相信任何求助都是软弱的标志。他们缺乏看情况而做决定的弹性，也不承认自己有时候不知道答案，一个人无法做所有的事，或者有人共事可能会更有意思。即便求助于人会让事情做得更有效率，他们也毅然决然地在隔绝孤单中做事和受折磨，他们甚至以此为自豪。或者，他们可能来自一个不赞成求助的文化传统，在那样的文化中求助被看成是一种软弱和羞耻。直到最后负担加重，拖延就成了获得喘息的机会。他们不可能每件事情都亲力亲为，这最终让他们走向拖延。

**总有一个正确的解决办法。**这是完美主义者最喜欢的观念之一。他们相信每个问题都有一个正确的解决办法，而找到这个办法就是他们的职责所在。在发现正确的解决办法之前，他们不愿意采取任何行动，也不承担任何任务。因此，与其冒着做出错误决定的风险，不如什

么也不做。

让我们来看看查理和布伦达的例子，他们想要从他们住的小镇搬到一个更大的社区中。他们知道，这个决定会永远地改变他们生活的轨迹，他们想要确信他们做对了这件事情。他们给每个考虑搬去的城镇，列出了一长串的好处和坏处，对于某个城镇是否是适合生活、工作和养育孩子这样一个完美的地方，他们从来不会百分之百地确信。所以，他们一直没有搬迁。只要查理和布伦达推迟做出搬到哪里的决定，他们就能继续生活在这样一个幻觉中：总有一个完美方案，他们总能做出一个完美的决定。

完美主义者害怕一旦做出错误的决定，他们就会小看自己，而无法忍受到时候后悔自责的痛苦。但是在这样一种担忧的背后隐藏着一个信念：他们能够也应该是无所不知的——他

们能够看透未来，确保事情的结果。这是一种孩子式的幻想，认为大人知道所有事情（否则，在你撒谎的时候你的父母怎么看得出来？），我们大部分人都会有一个愿望，希望将来某一天我们也可以知道和控制所有事情。结果，我们很难接受这样的一个现实：我们既不是全知的，也不是全能的——我们的父母也一样。

**我无法忍受失去。（或者：难道我是一个好胜的人吗？）**表面上看，很多拖延者都不是争强好胜的。他们一直拖拖拉拉，使他们根本不在状态，所以他们实际上并不跟他人竞争——果真如此吗？兰迪是一个工程承包人，他经常拖拉着不及时递交竞拍标书直到来不及为止。他说了一段很典型的话“我对工作上的竞争没有兴趣。我想找一份不用面对这些常规而繁琐的工作——我喜欢在自己的轨道上做事。”事实真相是，很多完美主义者憎恨

在竞争中失败，所以他们尽量避免参与到跟别人直接竞争的活动中。就像兰迪拒绝玩他的竞争游戏一样，表面上对竞争的不感兴趣掩盖了他们的真实感觉：竞争是危险的。兰迪憎恨流标，因为没有胜出意味着他失败了，而失败意味着他一无用处。因为他从来也没有真正参与到竞争中，所以他就不会失败。

拖延可以是“自残”的一种形式。你让自己很难胜出，比如你用一只手打高尔夫球，这样你就可以为自己惨败的得分找到一个借口：“嗨，我只不过用一只手打球！”这些“选择失败”的人喜欢拖延，以至于他们可以让失败万无一失，同时他们还是可以幻想：要是我尝试，我一定能赢，就像一个单身汉吹嘘说：要是他有时间打电话的话，他会有很多浪漫的艳遇；或者，一个老是推迟英语学习的异国学生可以说，他的论文分数低是因为他的语言不过

关，而不是因为他的论文素质差。“自残”是一种间接保护你的自我和自尊的方式：我失败了，但是这是我自愿的。

**要么全部要么没有。**这种“要么全部要么没有”的生活观念在经常拖延的完美主义者那里是颇为常见的。一个事事亲力亲为的人通常不会感知到事情正在离目标越来越近：只要项目还没有完成，对他们来说就相当于一无所成。就像一个完美主义者所说的：“它不是黄金就是垃圾。”难怪在到达终点之前出于失望而放弃是一件理所当然的事情，因为对他们来说，事情在没有完成之前等于零。

这种“要么全部要么没有”的观念会影响到一个人如何制定目标，会让他想要一下子做到所有事情，因为如果不这样的话，似乎总觉得不够。举个例子，我们请史蒂夫选择一个他想在一周内完成的目标。起先，他想要在一周

内每天到他的健身俱乐部锻炼身体。虽然他早在一年前就加入了健身俱乐部，但是他一次也没有去锻炼过。我们费了一点劲才最终说服史蒂夫每天去健身的目标不是那么现实。史蒂夫很不情愿地修正了他的目标，决定在那一周里去三次。一周之后，史蒂夫非常沮丧，因为他只去了两次。即便他在那一周内的锻炼量超过过去一年，但是他还是感到自己一无所成。

带着这种“要么全部要么没有”的态度，你会因为很多原因而变得沮丧，包括：

- ◎你没有完成起初设定的每一件事。
- ◎你没有以原先计划的那样来做事。
- ◎有的事情你做得不错，但是不够完美。
- ◎你没有得到应有的足够的认可。

在像这样的一些情况下，你感觉自己好像什么也没有完成，因为你所做的事情不是跟你预想的完全一样。如果你只对完美感到满意，

那么你注定会感到沮丧。毕竟，追逐完美就像追赶地平线一样：你一直往前赶，但是从来也不能真正赶到那里。

要放弃完美的理想，是一个非常缓慢的过程，即便你在理智上认同完美主义的标准是不现实的，这也是事与愿违；你还是会发现自己很难接受这样一个事实：你现在不是，从来也不是，将来也不可能是完美的。

对于多数完美主义者而言，成就所代表的意义远不是达成目标或者能力出众那么简单。在很多家庭中，表现出色似乎是赢得认可和爱的最可靠的方式——成就的价值高于一切，而其他次于它的表现不值一提、毫无价值。其他一些完美主义者，则从来没有享受过赢得赞许的满足。虽然成就被看得很重，但是他们去获得它的能力却遭到质疑、批评和低估。他们或许想要通过为完美而努力奋斗来驱散疑云，因

为他们相信，如果想要赢得尊敬和爱，表现完美是他们唯一的希望。

## 心态

斯坦福大学心理学家卡罗·德威克（Carol Dweck）的研究成果支持了我们对拖延者完美主义倾向的观察。在研究人怎样面对失败的时候，她识别出了两种不同的心态，一种是固定心态（fixed mindset），一种是成长心态（growth mindset）。固定心态认为：智力和才能是与生俱来的，是固定不变的。成功不过就是要证明你的能力，证明你是聪明的、有才干的。并且，在生活中面对每一个挑战的时候，你必须一再地证实这一点。如果你具有固定心态，就容不得任何情况的任何错误，因为错误是失败的证据，错误说明了你其实根本不聪明，也没有才干。假如你聪明又有才干，不管什么事情，你就没有必要为此而努力；需

要努力是不够聪明和没有才干的证据。同时，每一次表现都被看成是对你能力的一次定论性衡量，失败令你感到危险；失败永远地决定了你这个人。

综上所述，你可以看到失败的恐惧是如何从固定心态衍生出来的，它又是如何导致拖延的。当事情变得艰难，有着固定心态的人开始退缩并丧失兴趣。他们不想做任何可能会证明自己不能胜任，或者证明自己毫无价值的事情。拖延将人们从可能发生的失败中保护起来，而这样的失败在一个有固定心态的人看来，就是证明他毫无价值的一场判决。

与此相反的是德威克告诉我们的第二种心态——成长心态。这种心态的核心信念是：能力是可以发展的；通过努力工作，你可以随着时间推移而变得更聪明、更优秀。在成长心态看来，努力可以让你更聪明或者更擅长于某

件事情；努力可以激发你的能力并成就自己。在这样的心态看来，你没有必要立刻擅长某件事情。事实上，做一些你不擅长的事情反而更为有趣，因为通过做这样的事情，你可以拓展你自己，并从中学习。有成长心态的人不仅追求挑战，他们还以此充实和提升自己。失败可能会让你伤心和失望，但是成败并不决定一个人本身的好坏。实际上，失败是一个让你加倍努力的理由，而不是一个让你退缩、放弃和拖延的理由。

站在成长心态上看问题，是拆解自我价值感等式的一种方法。表现不仅不能反映你的个人价值，而且它也不再是你关心的重点！重要的是你学到了什么，你对什么感到兴奋，你提升了什么，而结果只是一个背景而已。能力不再是一个固定的东西，它是可以变化和发展的，没有什么需要证明。正像德威克所提出的一个

值得深思的问题那样：“成功是为了学习和进步，还是为了证明你聪明？”

作家梅·撒尔顿（May Sarton）曾经用以下优美的文字来描写了成长的心态：“午夜时分，往事历历，纷至沓来。其中不尽是美事：痛苦、错误、未尽之事，以及令人羞愧和悲伤的种种往事一齐涌上心头。但是一切，无论好与坏，痛苦与欢乐，都描绘进了丰富的人生画卷中，都成了我思想的粮食和进步的动力。”

## **不完美的命运：真实的和想象的后果**

完美主义者在思考他们所做事情的时候容易绝对化，也经常以灾难性的方式思考问题；一件小事的后果（比如说一个小错误）往往被他们夸大到无以复加的程度。一件小事就足以让他们感到大祸临头。在他们这样的反应中，你可以看出是他们的固定心态在起作用。

当这种灾难性的预期模模糊糊、莫可名状的时候，它们甚至更为可怕：“假如我不够完美的话，我的生活将会陷入悲惨的境地！”但是，你的生活究竟会悲惨到什么样子呢？让拖延者明确说出那些让他们不得安宁的莫名幻想究竟是什么，这常常既有趣又有益。除了那种厄运临头的感觉之外，你或许还总认为自己够不上优秀，那么你看到的灾祸究竟是怎样的呢？事情到底变得有多坏呢？是什么事件才会导致最后的灾祸呢？这里有一个例子说明了一个人是怎样从完美走向中庸，从中庸走向灾祸的。伊桑是一家银行的中层经理，从表面上看来，他十分成功。他有一个稳定的工作，一个深爱着他的妻子，还有一个舒服的家。但是他总是感到自己处于失去所有的险境之中。伊桑的工作领域涉及很多事情，包括做决策、管理部下、计划预算、召开会议等，他害怕如

果他不能在工作的每一个领域里都保持出色的表现的话，他将会被解雇。

这种无时无刻都要处于良好竞技状态的压力大到令他无法承受，所以他开始拖延，该写的文书工作不处理，该打的电话不打，人事上的事情迟迟不做决定，会议的准备工作中也一拖再拖。他害怕他的拖延行为会被人发现，并将导致终将被解雇。

只要有一件不完美的事情出现，伊桑就会卷入灾难性心理：“如果我没有为星期二的会议提前做好安排，这次会议肯定会被我搞砸，那每个人都会知道我不像自己装出来的那样称职。我会被开除，并将被银行系统排斥——谁愿意雇用一个懒散的拖延者呢？如果我不能找到一个挣到同样多钱的工作，我的妻子就会大光其火，她会离我而去。我将会成为一个没有家庭也没有未来的光棍。那样我活着还有

什么意义呢？我甚至可能自杀。这让我太沮丧了，无心做事。我得喝一杯。”

你或许看得很清楚：一个会议会造成这么灾难性的后果，显然是伊桑在小题大做，然而，这样的灾难性后果对于伊桑本人而言似乎是触手可及的，它们似乎近在眼前，这让伊桑陷入心理上的瘫痪，无法继续工作。

这种灾难性思维是极具破坏性的，在你没有意识到自己的这种思维模式的时候，情况尤为严重。如果你学着退后一步，重新审视自己所做的预判，你就能对所谓“命运”的“必然性”另眼相看。例如，伊桑在这样做之后，开始质疑自己的判断，一个开得不怎么样的会议真的会导致他被解雇吗？他终于看清了在召集一个平庸的会议与失去工作、妻子和对未来的希望之间有着很大的差别。

下一次当你发现自己陷进完美主义者的

心理瘫痪时，想想在那种情况下最糟糕的处境究竟是什么。你可以提醒自己：虽然这些幻想的处境是你所恐惧的，但是它们几乎无一例外地被夸大了。同时，如果你更进一步，将自己的固定心态转化为成长心态，那么，你或许会以全新的眼光来看待不完美——它是你提升自己、学习新知识的一个推动力，而并非致命打击。

## 第3章 恐惧成功

### ——你好，拖延，再见，成功

我们每个人都必须给出自己对“成功”的定义。对有些人而言，成功是以社会地位、收入稳定性或者个人影响力来衡量的。对另一些人而言，成功更多地意味着人与人关系上的收获，比如一种友爱的关系或者一个快乐的家庭。成功或许会给你带来一种满足感。克来瑞·雷是拖延心理的一个研究员，她把成功定义为“及时追随目标”。从这个定义来看，不论什么时候，只要我们在做自己想做的事情，就会感到自己是成功的。“及时追随目标”会将你渐渐引向其他定义的成功，同时，它也可以让你在付出努力的时候能感受到成功。然而，一个拖延者却不能及时地追随自己的目标，所以

每当他们再次让自己失望的时候，他们都感到失败。不过，如果他们能够将的心态调整到成长心态，欣赏自己的努力和提升，那么他们将会发现，在“及时追随目标”这一点上比以前做得更好本身就是成功。

拖延者即便到达成功，也不能充分享受其喜悦。因为成功的喜悦早已被心急火燎、通宵达旦的最后冲刺冲得无影无踪。虽然没有其他人知道他们的成功只不过是赶出来的，但是他们自己知道——对他们来说，这意味着他们仍然没有真正成功。他们责备自己没有成功，并希望从拖延的锁链中解脱，但是在自责中经常会错过一个重要的问题：他们实际上很可能是在恐惧成功，并利用拖延来避免成功的到来。

## **你恐惧成功吗**

对成功的渴望，要比对成功的恐惧更容易

鉴别出来，但是如果你在以下任何一个场景中找到你自己的身影的话，你就可能是一个恐惧成功的人。你会不会在一个进展顺利的工作中放慢脚步？当你得到很多认可和赞誉的时候会感到焦虑？当你的经理提出要提拔你的时候，你是不是开始希望自己成为一个隐形人？别人的称赞是否让你感到尴尬，或者让你感到担忧和谨慎？如果你在生活的某一个领域取得了成功，你是否会把另一个领域搞得一团糟？当事情一切进展良好的时候，你是否会认为坏事马上就要上门？如果你在自己的家族中比其他人有更多成功的机会，你是否担心失去跟你亲戚的良好关系？以上这些还只不过是恐惧成功的一部分经验。

简至今还记得她第一次注意到这种反常意图的情景。她进大学的时候主修的专业是英语，但是当她参加了一个集体心理学的课程之

后，她马上觉得自己非常喜欢心理学。她发现自己找到了自己真正喜欢的领域。她每周要交一份篇幅为三页的论文，但是她常常要写上满满十页，以至于弄得自己经常来不及上交。为了期末论文，她做了太多的研究工作，以至于她没能按时完成，结果她在这个课程中得了一个“未完成”。教授把她叫到办公室，他对一个优秀学生把成绩搞砸了这件事表达了自己的关心，“我认为你在害怕……”简以为他说的下一个词会是“失败”，但是教授说的却是“成功”。

这让她极为震惊！简不敢相信自已居然害怕把事情做好。虽然她找到了一个自己真正喜欢的科目，但是事情却有点复杂。所参加的课程坚定了她将专业转到心理学的决心，这样她就可以跟一帮新的学生和老师相处，而且会追随一条跟原先设想不一样的职业道路。虽然

简感受到了内心的召唤，但是却无法自由地追随它，因为这不仅意味着很多改变，而且这样会让她觉得自己真正擅长于某个领域，但是这却跟她的自我形象不相符合。（她认为只有她的哥哥才具有这样的资格。）她对成功的焦虑并不为她自己所知，但是却被她的拖延所证实。

且不论成功对这些人意味着什么，为什么总有些人不能够全心全意地追求成功？当你发现自己在破坏自己所渴望的成功的时候，这真是一件令人困惑不解的事情。我们认为，就像简一样，许多拖延者在面对成功的时候，内心往往处于冲突之中。他们害怕成功所给他们带来的不利的一面，而他们自己对此常常毫不知情。大部分害怕成功的人都想要把事情做好，但是无意识中的焦虑却让他们适得其反。这样的一些焦虑通常是极为微妙的，并不能直接地被感知到。心理学家苏珊·柯洛妮（Susan

Kolodny) 说：“内心的冲突有时候会以一种无法解释的情绪转变表现出来，以一阵自我怀疑或者负疚感，或者以希望与失望的交替起伏表现出来，就好像依稀的耳语，我们不清楚那些耳语到底是什么，以及究竟谁在那里跟我们说话。”

对我们所有人来说，问题不在于我们是否对成功具有摇摆不定的心理，而在于成功所引起的内心冲突是否强烈到足以阻碍我们通往成功的道路，是否阻碍了我们往前迈进的步伐，是否让我们从滋养生命的冒险中退缩，是否会束缚我们，以至于让我们丧失了自发性、好奇心以及面对挑战的勇气。

## 文化压力

我们每一个人，都会受到自身所处的文化规范、性别角色和经济地位的影响，其中我们

成功的机遇也会受其影响，这些影响对有些人有利，对另一些人则不利。对很多拖延者而言，文化上的影响也会给他们带来内心的冲突。举例而言，我们都身处一个忙忙碌碌的时代，一方面，有些人会利用拖延来抵抗这种文化压力，他们不想拥有一切；另外一方面，一些想要拥有一切的人，却发现拖延成了他们的障碍。

跨文化的压力，更是对成功具有限制作用。那些离开故土来到这里的人或许会感到，在高度竞争的美国取得成功，意味着放弃自己国家的文化传统和价值观。他们被卡在两种文化的中间，是同化其中还是对自己的文化保持忠诚？他们或许会利用拖延，来躲避做出这样一个无法选择的选择。虽然男性和女性的文化区分已经不那么明显，但是依然对拖延起着一定作用。一个想要在男性世界里成功的女人或许会害怕被贴上“野心勃勃”和“具有侵略性”的

标签——过于男子气概，从而会拖延着不去参与竞争。而那些不得不表现出男子气概的男人或许会逃避成功，因为他们害怕会失去自己女性的一面——温柔，困惑，不安全感，需要安慰等。

这些都是值得重视的文化因素，但是它们并不是全部。我们还必须更多地考虑到那些导致男人和女人逃避成功的个人因素，以及他们怎么会利用拖延来为自己寻找出路的。以下的一些心理困境揭示了人们为什么会恐惧成功。

## **逃避成功的一般心理原因**

### **成功需要太多付出：这令我望而却步**

有些人担心成功需要付出太多，远远超出了他们所能承受的程度。因为致力于成功需要付出很多时间、努力和专注，有些人认为他们

达不到那样的要求，还是站在原地会比较安全。以下列出了一些跟这种心态相关的情况：

**竞争：随便你，无所谓。**通过拖延的方式，拖延者显得对竞争毫无兴趣，对胜利的回报也颇为冷淡。拖延者往往给人留下“随便你，无所谓”的印象，因为他们做事从不全力以赴。

那些害怕失败的人不愿意加入到竞争中，因为他们害怕被人看出自己的软弱和无能。然而，那些害怕成功的人不愿意加入到竞争中，是因为他们害怕自己胜出，从而通过拖延来掩藏自己的野心，因为他们认为竞争本身就有问题。所以，他们推迟送出应聘信，以至于影响了他们被录用；他们推迟参加马拉松跑步的训练，从而使自己在比赛中无足轻重；他们延误学习，认为“成绩根本没有那么重要”，从而使自己成为一个研究生学位的出局者。

沙姆是一个建筑设计师，他一生的梦想就

是要拥有自己的建筑公司。他是一个富有创意的设计师，但是常常拖延着不将自己头脑中的设计思路画成图纸。结果，他总是赶不上进度。其他设计师常会非正式地征求他的建议，但是没有人愿意跟他一起做项目，因为他总是不能在最后期限之前完成工作。沙姆对自己的恶习而深感痛苦。“当我不能将自己的设想在电脑上绘制出来的时候，我恨我自己。我的伟大创意只存在于我的大脑中，没有人能够看见它。如果别人真的喜欢我的蓝图，我会感到自豪，但是也会感到不舒服。当我听到很多称赞的时候，我会感到不安。如果我一直这样的话，我将永远也开不了自己的建筑公司。”沙姆无疑是在浪费自己的天赋，他的注意力只是集中在他的恶习以及他的自责与自愧上，但是这可能是让自己分散注意力的一种方式。虽然沙姆为自己没做的事情感觉很糟，也在上面耽误了不

少工夫，但是他却很少思索：如果他达成了目标，是什么样的事情在等着他。假如他能够不断地展示自己的设计并最终拥有了自己的公司，那又会怎样？

我们请沙姆考虑一下什么是他的“进步的危險”，也就是说，拥有了自己的公司之后会出现什么样对他不利的地方。“我会被暴露在聚光灯下。每个人都会关注我的生意是否成功。还有，一旦你产生了一个非常有创意的、可以付诸实施的设计思路，人们会期待每一件你所做的事情都是富有创新精神的。为了满足这样的期待，我将不得不给自己加压，不停地工作。这样，我就可能永远也没有自由的时间来享受生活的乐趣或者懒散的惬意。”通过拖延，沙姆降低了自己成功的机会，给了自己一个缓冲，好让自己不被众人注目，或者陷入忙乱的生活——他并不想过一种高度紧张的生活。

那些害怕成功的人，担忧人们会加大对他的期待，这是他们的焦虑所在。有一个拖延者生动地讲述了这种心态：“这就像一个跳得很高的跳高运动员。你训练了几个月，在身体和精神上调整好自己，一遍又一遍地尝试跳过横杆并打破纪录。然后，当你终于跳得比以前高了，别人会怎么做？他们把横杆升高了。”

**承诺恐惧症。**想要远离聚光灯和躲避竞争，有一个间接的方法，那就是拖着不做承诺。如果你不承诺，就无法在任何一个方向上往前迈进，也就不可能一蹴而就地获得成功。就像扎克说的那样：“成功就像一个电动扶梯，一旦你一脚踏上去，不到顶端你就找不到地方可以下去。”那些担心会卡在扶梯上的拖延者，拒绝踏出他们的第一步。相反，他们可能将自己的精力分散到很多兴趣和活动上，结果忙忙碌碌却还是在原地踏步。惧怕失败的拖延者害怕

承诺，是因为他们担心自己会犯错误，或者承诺了不该承诺的事情。而那些惧怕成功的人则担心，做出承诺会让他们在为成功做好准备之前卷入竞争。拖延就是他们的刹车装置。

**我会变成一个工作狂。**有一些害怕成功的拖延者担心：如果他们不再整天混日子而开始认真工作的话，他们就会一直这么干下去，永远也不会再有混日子的自由了。跟他们的意愿相违背的是，他们会被变成一个工作狂，整天辛劳，没日没夜地工作。

一个以写作为生的自由职业者，在讲到拖延怎样挽救了她凄惨的命运时是这样说的：

“如果我在截稿日期的三个星期之前开始工作，我得实打实地工作三个星期。我宁愿等到只剩三天时间，这样我只有三天时间是辛苦的，至少另外两周半时间我可以过自己的生活。”在她看来，工作有它自己的节奏，不管她喜欢

不喜欢，都会让她成为一个劳作的自动机械：“一旦进入工作状态，我就停不下来了。我会把别人看成是对我工作的妨碍，我也不想跟他们扯上什么关系，这样他们也就不想跟我扯上什么关系了。”

我们发现这个想法极为有趣，它有一个没有挑明的意思，那就是：成功毫无例外地会导致一个人失去对自己生活的控制权和选择权。拖延者常常有以下想法：因为拖延的习性是他们所无法控制的，所以他们的工作也将会无法控制。他们害怕如果他们不拖延（一种强迫性的拖延），他们就会注定成为强迫性工作的牺牲品。对于成为一个工作狂的恐惧暴露了你的担心，你担心成功所带来的不是一种力量感，而是一种无助感，你担心自己不再是原来的自己，你会变成一个自己不喜欢的人，而你又没有能力将这个陌生的你挡在门外。

## 成功是危险的：总有人会受到伤害

许多通过拖延来逃避成功的人，都准备着为自己的获胜欲望而得到惩罚。你或许害怕被人批评，被人指责为“自私鬼”或者“满脑子只有自己”。还有，失败者也在奋力挣扎——有人可能会受到伤害，并和你一刀两断，或者可能会对你怀恨在心，想要报复你。不管发生什么，总有人以悲惨的失败告终——受伤、泄气或者被人抛弃。追随成功，感觉上就像进入了一个危险重重的弱肉强食的世界。这些恐惧或许是建立在事实的基础上的，比如当你在跟一个脆弱的失败者竞争的时候，你害怕伤到对方，但是它们也可能只是一些想象中的担忧。不管有没有事实基础，这些忧虑的感受是真实的。害怕引起伤害，或者受到伤害，是阻止你全力以赴的一个重要的阻力，同时当你将自己的竞争欲望在别人面前掩饰起来的时候，更重

要的是，当你对自己也加以掩饰的时候，这些恐惧就成了拖延的一个主要诱因。

**我不能伤害别人。**你是否曾经有过这样的经验：当你遇到一件好事的时候，你却装做轻描淡写，或者拼命将它掩盖起来，因为你不想冒犯别人？或许你将自己论文获得A级的事情对你的好朋友们保密，因为你只是临时抱佛脚就获得了一个A，而你的好朋友们花了很多工夫却只获得了B或者C。又可能你没有告诉你父亲你最近涨了工资，因为你不想让他知道你赚的钱早已超过了他。

你或许注意到了，你的一个好消息对别人而言却是一个坏消息。当然，有时候不让别人知道你的成功只不过是一种谦虚，没有人喜欢吹牛的人。但是许多拖延者却走向了极端，而不只是为了考虑到别人的感受，他们为了抬高别人而贬低自己。当你假定获得成功意味着伤

害他人，你就在成功与侵犯之间画上了等号。你或许会利用拖延战术来逃离战场，好让自己不用活在负疚感中。

特丽莎为了家庭收入去找了一份工作。她的丈夫托尼是一个建筑工程承包商，生意不太好。特丽莎通过她的销售工作开始赚到越来越多的佣金。但是她不仅没有再接再厉继续努力，反而在递交文书上一拖再拖，甚至威胁到了她的雇用。她说：“丢掉这份工作让我如释重负。我不敢告诉托尼我赚了很多佣金，因为我怕伤他的自尊。他的生意不好或者我能够赚更多钱，这些都不是他的错。”

虽然我们担心自己的成功会伤害到其他人，但是他们或许要比我们想象的更加坚强、大方。也许这是我们自己思考方式上的问题，也许我们扭曲和误会了周围的现实，让我们以为我们的成就不可避免地会伤害到别人。有些

人就乐于看到别人成功，而不会感到自己被贬低、受到伤害或者落在后面。如果特丽莎告诉托尼自己工作很出色，或许托尼会为她而感到高兴。

成功既能给你所爱的人带去快乐，也能带去痛苦。比如，当你预见到自己的成功，会让你与自己的家庭和文化传统产生隔阂的时候，你就很难说服自己去站上那个成功的阶梯。一些父母没有上过大学的大学生，也面临这样的两难境地。他们意识到父母为他们做出了很大的牺牲来供他们上大学；他们想让家里人为自己感到自豪，并且希望将来可以为家里出一臂之力。与此同时，他们进入了一个他们父母从来没有经历过的知识分子社交圈，他们在其中越成功，他们跟父母的差距也就越大。路易斯是一个大学三年级学生，他这样说道：“我爱家人，但是我感到自己正在远离他们，我知道

那会伤害到他们。”路易斯的拖延问题已经影响到了自己的学习成绩。路易斯的父亲做两份工，他的母亲是个清洁工，不会说英语。“我回到家里感到很尴尬。他们不知道我在学什么，也不知道我念的是怎么样的一所学校。与其说我正在接受高等教育，不如说我正在失去一个家。”就这样，拖延成了远离家人所产生的焦虑和负疚感的一种表达方式。

**我会受到伤害。**许多人预感到成功会给他们带来的危险之一是他们确实会得到自己想要的——但是接着就会受到攻击。有人会向他挑衅，或者批评他，但是他感到自己不够强大，无法还击。安德烈的拖延习性使他做的工作远远低于他的能力范围。他被雇用的时候，他和他的经理都期待他升入中层管理的职位。但是，安德烈总是不够努力，从来也得不到提升。他说：“在这个公司有很多不怀好意的人。如果

我升上去了，我就不得不做决策，但是那些人会跟我对峙，反驳我的观点，我最好尽早远离他们。”

如果安德烈满足于自己的职位，那就没有问题——他可以给自己找一个舒舒服服的、适合他的位置。不是每个人都得走上通往成功的道路。问题是安德烈并不满足于此。“我希望自己有机会做一些事情，我有很多改进工作的好主意。但是管理层会将我看做是一个制造麻烦的人，他们会让我的日子很难过。”安德烈认为这是一个狗咬狗的世界，这些狗越大就咬得越凶。因为他觉得自己可能受到攻击，所以通过拖延来保护自己；如果他没有得到提升，那么他就不用跟他们对峙了。

### **成功是禁区：我觉得自己不对劲**

有时候，人们会感到自己从根本上出了一些问题，总觉得不对劲，似乎就是这些问题深

深地根植在他们心中，让他们在生活中无法获得成功和满足。这种想法不过是一个观念，一个大脑的一个虚构而已，而不是事实。但是，我们也知道这种感受是非常强烈的，正是它将拖延弥漫到一个人生活的方方面面。

**我不配成功。**拖延可能会被用于对做了坏事的一种惩罚。我们遇到过一些拖延者确实做了一些有违道德或者伤害他人的事情，他们也因此会感到内疚，比如说谎、不忠、蒙骗或操纵别人。但是也有很多人感到内疚是因为一些后果并不那么严重的行为，或者因为一些不是他们责任范围内的事情。然而，他们在感到内疚的同时，并没有区分什么是真实的罪过什么是想象的罪过。

有一个严重的拖延者，因为给自己家庭造成的痛苦而感到内疚。“我是一个大恶霸，”他说，“尤其在我父母离婚之后，我脾气很坏，

常常让我的母亲伤心哭泣，妹妹也看见我就躲开。我常以折磨自己的妹妹为乐。我非常刻薄，而这是不可原谅的。所以现在该轮到我自己受折磨了。”

拖延也被用于惩罚一个想象出来的罪行。戴米的妻子死于一次车祸，虽然他自己也在车祸中受伤，但是活了下来，并且获得了完全的康复。然而，他在电力公司的工作却停止了前进的步伐。戴米知道是他的悲痛心情影响了自己的工作。另外，他感到自己对妻子的死亡负有责任，而忽略了这次事故是由另一部车辆引起的这个事实。

戴米遭受着一种叫“幸存者歉疚”的痛苦。作为活下来的人，他感到自己不配有一个幸福而充实的生活。三年之后，他还是在责备自己，并在工作上停滞不前。虽然停滞不前让他的生活处于失意的状态，但是他没有意识到的是：

拖延成了对自己活下来这个罪过的惩罚。

有些人会因为逃离一个长期的恶劣处境而将其他人落在一边，因此感受到一种“幸存者歉疚”。他们之所以感到内疚，是因为他们自己的生活处境改善了，但是他们关心的其他人却在继续受苦。例如，很多大学生离开了艰苦的家庭环境，而弟弟妹妹们却被抛在家里，仍然要与意志消沉的、酗酒的或者毫不关心子女的父母相处，他们会为此而感到负疚。这些学生会发现自己在学校里变得拖拖拉拉，无法在学业上取得良好的成绩。他们感到自己不配得到这样的自由天地，因为他们的家人还被困在那样的窘境中。

有时候不容你抛弃的是工作上的同事。在一个不良的工作环境中，人们常常团结在一起相互抱怨那些破事，从中得到相互心理上的支持。他们就像在同一个战壕里的战士，形成了

巩固的同盟。他们中有些人决定走出这样的环境，但是还有些人却在寻找新工作的时候表现得三心二意，能拖则拖，消磨掉了自己找到更好工作的信心——同时也常常错失了很多获得推荐的机会。他们之所以不能给自己找到一个良好的出路，是因为将好友抛在一边让他们感到歉疚。

令人悲哀的是，这些拖延者所感受到的内疚远远超过了他们所谓的“罪过”所应该承受的范围。而且，除了想拓展自己和走自己的人生之路这样的想法之外，他们常常并没有什么过错，但正是这样的想法让他们产生了内疚。相信自己有权利走自己的人生之路，这样的决断或许会让你跟自己的家庭和文化观念发生冲突。在一些文化传统中，拥有一个自己的人生，要比照顾家庭成员和考虑集体需求次要得多。在美国，个人是基本的社会单元，而在许

多其他文化中，家庭是最为核心的社会单元，它们并不鼓励以牺牲家庭为代价，去追求个人的成功。

来自于一个亚洲家庭的莉莉，在她五岁的时候搬到了加利福尼亚。她的父母拥有一家杂货店，在她上中学的时候，每天下午都会到店里帮忙。莉莉后来获得了大学奖学金，她想去一所工商学院攻读经济学。在大学三年级的时候，她的母亲生病了，莉莉提议要回到家里照顾母亲。而她的母亲鼓励她留在学校，但是父亲希望她能回到家里照顾母亲，并在杂货店里帮忙。莉莉感到左右为难，不知道该怎么办。她既想实现母亲赋予她的接受良好教育并功成名就的梦想，又想博得父亲的赞许。由于无法做出抉择，莉莉在学校里变得不能专心学习，还会拖延自己的功课。她的成绩很差，以至于处于丢失学位、被迫离开学校的危险边缘。莉

莉在学习上的困境，反映了她在继续学业和担负家庭义务两个选择间的内心冲突。实际上，她用拖延代替了选择。

**我命中注定不能获得成功。**有些人的自我评价是如此之差，以至于他们认为自己根本与成功无缘。他们认为自己不能胜任、没有准备好或者不受人欢迎，在任何事情上都不认为自己会获得成功，所以他们干脆放弃了尝试。

举个例子。瑞吉无论是在工作中还是在人际关系上，都是一个总躲在后面怕羞的人。她穿衣服都要掩盖自己的身材，你很难在一群人中注意到她。虽然瑞吉梦想拥有一份满意的工作和一个充满爱的婚姻，但是却总躲开实现梦想的机会。她这样叹息道：“幸福的婚姻和好的工作都是为别人准备的，我与之无缘，所以何必在上面白费力气呢？”

当瑞吉经过无数次的拖延和三心二意的尝试，设法找到了新工作之后，却无法从中找到满足。因为她相信成功与自己无缘，所以她认为自己的任何成就都只是侥幸而已；成功随时都可能消失。跟其他人经历梦想及其破灭的遭遇不同，瑞吉通过假定成功跟她无关这个想法，避免让自己怀有任何希望，从而也避免自己遭遇任何失望。她的自我观念中没有成功的概念。

自我观念有两个方面：“我的”和“非我的”。对瑞吉来说，幸福属于“非我的”。瑞吉觉得自己很差的想法，跟其他人对她的看法并不一致；她的朋友们都知道她有不少潜能。但是瑞吉固执于自我观念，她把自己看成一个失败者，通过拖延来维护这样一份自我认知。

通过使自己差不多成了一个隐形人的方式，瑞吉传递了这样一个信息：她根本不在现

场。事实上，她连自己是否有权利存在都不确定。瑞吉是家里的第四个女儿，就在她出生不久，她父亲做了一个输精管切除手术。他总是说：“我多生了一个女儿。”瑞吉怀着一种深深的不受欢迎的感觉生活着，就是因为她的存在都是多余的。如果你的存在都被认为是不应该的，那么就更谈不上个人的成长和成功了。瑞吉认为自己在这个世界上找不到位置，她的拖延反映了她的这种认知。

**可能我这个人太完美了。**情况与瑞吉相反的是另外一个极端，有人会担心如果自己不加拖延地全速前进，那么成功会来得太容易，他们将拥有“一切”。但是由于他们的成功得来全不费吹灰之力，他们担心自己会成为众人妒忌的目标。

在恐惧失败的情况中，拖延者是这样做假定的：“我应该是完美出色的，但是我害怕自

己达不到那么好。”与此相反，在这种恐惧成功的特殊形式中，拖延者假定：“我是完美出色的，但是我不应该这么出色，我得把它掩盖起来。”

金是一个富有魅力的妇女，丈夫深爱着她，两个孩子也健康活泼。她这样表述自己的两难处境：“人们似乎认为我拥有了一切——一个完美的婚姻和家庭，很多朋友，足够的金钱，还有大把的时间从事志愿者服务。我知道很多人都妒忌我，这种感觉可不好受。不过，有一件事情确实是我所没有的，那就是大学文凭。我想回到学校去读一个艺术历史专业的学位。这样我才真正感到拥有了一切。但是那样的话人们就更加妒忌我了！不是样样拥有才更有安全感。”

就像金一样，那些担心自己太完美的人觉得自己需要一个严重的缺陷，这样他们就可以

防范妒忌的袭击，也让他们感到自己跟任何人一样都有缺陷。这个致命的缺陷让他们感到放心，他们其实不是那么与众不同，这样才会得到别人的认同和关爱。

但是，他们为什么必须证明自己跟别人没有什么不同呢？毕竟，即便他们觉得自己可以是完美的，但是谁又是完美的呢？没有人。为什么维持一个完美的错觉对这些人来说是如此的重要呢？与“过于完美”相伴的优越感，实际上掩盖了，在深层次无声地骚扰着他们内心的自卑感。即便他们通过拖延来阻止自己前进，即便这样就可以跟任何人都一样，然而他们实际上却是在依赖这种“特别”感来维护自己的能力感。他们相信，如果他们不再拖延，就会成为真正“特别”的人。只要他们认为他们的缺陷是出于自己的选择，就可以继续相信自己依然是完美的。

因此，或许你一直在利用拖延来逃避成功，因为你心怀着以上一些恐惧。这些情况具有一个共同的倾向，那就是你相信自己必须在拥有成功和拥有爱之间做出一个选择。如果你成了一个漠不关心的工作狂，谁愿意成为你的朋友呢？如果你得到了一个不配得到的成功，别人难道不会认为你过于蛮横而避之不及？如果你太过完美，谁愿意接受你成为他们中的一员呢？如果你预料到自己的成功会使你在人际关系上遇到麻烦，或者被人孤立，那么你可能根本就不想冒这个险。

那么，你怎么会得出成功会将人们从你身边推开这样一个结论的呢？你认为或许你的成就会搅扰到你家庭原有的状况，或者你假定会出现这种情况。例如，你感觉到当你做出了一些成就，你的兄弟姐妹或许会感到妒忌或者被冷落；你的家庭或许会失去原有的平衡；你

的父母或许会感到不安。最终，你得出结论：如果你达到的成就没有那么小，那么人人都会皆大欢喜，而你也会被人完全接受。不管这些观念是来自于你的实际经验，还是来自于未经检验的臆想，它们都会在你努力获得成功的道路上，施加重大的限制性影响。

当你在思考拖延与恐惧成功的关系时，你可以尝试退后一步，更加客观地看待自己的状况。提醒自己这一点或许对你有帮助：某些事情是你所惧怕的，并不意味着它们在当下就是真实的，也不意味着它们永远都是真实的。你一开始就假定成功会使你受到孤立，但是如果你重新检查一下自己的这个假定，你就会很惊奇地发现，不是所有人都会利用你的成功来反对你。有人会为你的成功而高兴，并与你共同庆祝。然而，也有一些人不喜欢你成功——甚至是一些跟你关系十分密切的人。如果是这

样，你必须面对这样一个问题：你是否可以不顾他们的埋怨，以及他们跟你的疏离，继续前进？没有他们的支持，你是否依然能够坚强地继续下去？

记住，成功不是一蹴而就的。当你开始着手解决导致拖延的心理焦虑的时候，你就会向着自己的目标往前迈进。当你前进的时候，你对成功的矛盾心理可能会再次出现。进步就是对我们的自我挫败习惯说不。当你前进两步后退一步，或者前进一步后退两步的时候，不要感到惊讶。但当你明白，你可以与成功共存，成功并不会给你带来自己所预想的灾祸之时，你在前进的道路上就会更加顺利。

我们能够理解成功可能会对你构成某种威胁，我们也知道这些威胁可能影响重大。当你在人生中做出一个较大改变的时候，即便那个改变是往好的方向发展，你依然会有所忧虑，

这是一个自然的反应。要达成自己的成功——无论它是重返大学校园，还是通过锻炼来减肥，也无论是找到一份新工作，还是找到一份新感情，或者离开一段旧感情，都无可避免地会涉及生活的变故。变故会让你感到有风险。当你的人生发生了某个变故时，你可能会遭遇到一个未知的自己，一段未知的关系，或者一个未知的世界。但是我们认为，跟你认为的风险相比，它会让你进入到一个更好的人生阶段。你可以改变自己以适应环境，也可以改变自己以适应成功。

## 第4章 挣扎中的拖延者

### —— 恐惧在争夺战中失败

你正在创建一家企业，正需要更多的客户，但是当你收到一条陌生人发给你的信息，叫你在下午一点给他回电时，你感到有点愤怒。那个发信息的人不给你一点时间上的余地。你拖着不给他回电，虽然下午一点的时候你有时间，但是最后却在下午三点的时候才给他回电。

上个月的公用事业账单来了，就像每次一样，费用比你预想的要高了一点。你对不断上涨的能源费用感到愤愤不平，想到了最近媒体关于公用事业公司赚取巨额利润的报道。虽然你账户里面的钱足以支付这些费用，但是你一直拖着不去支付，直到在他们将要切断你的电源的时候，你才不得不将支

票当面交给他们。这样做让你产生一种满足感，因为你让那些公司在之前一直拿不到那笔钱。

你妻子催了你20次，但你还是一直拖着不去完成某件家务。你答应说你会做的，但却从来也不上手去做。最后，她觉得你是故意在跟她作对，她无法忍受你的拖延行为而大光其火。你对她的啰嗦则非常厌烦。

在上面这些情况中，拖延，与故意阻挡自己全力以赴的努力没有关系。拖延的理由，也跟成功或者失败不相关。在这里，是另外一种恐惧在背后发挥着它的影响。

## **争夺控制权的较量**

虽然对我们每个人来说，对自己的生活具有一定的掌控感，是非常重要的的一件事，但同样重要的是，我们也必须学会去遵守那些不是

由我们自己所制定的规则，并顺应别人的需要。然而，那些对掌控感十分敏感的人或许不喜欢任何规则，他们会抗拒任何他人对自己的要求；对他们中的有些人而言，拖延成了他们获取掌控感的一种方式。

看一下你自己的拖延问题，以上的一些情景是不是让你感到似曾相识？你以自己的独立为骄傲，不做任何妥协，因为你想证明没有人可以强迫你违反自己的意愿。拖延类似于这样一个宣言：“不！你不能强迫我就范！”那个发信息给你的人非常鲁莽，他以为你会乖乖地在他约定的时间内给他回电，但是你偏不。公用事业公司或许势力很大，但是他们无法迫使你准时付费。你会在自己感觉良好的时候去做家务，而不是在你妻子叫你去做的时候。拖延成了这场争夺战的一个策略——它成了争夺控制权，以及赢得尊敬和独立自主的一场争

夺战。

采取拖延策略来打这场争夺战以捍卫自己，这几乎已经成了一种条件反射，你自己或许都没有觉察到。利用拖延让自己重获控制感可能是有意识的，也可能是无意识的，所以你可以花一些时间思考一下：你的拖延是不是在你必须顺从规则的时候引起的？你有没有把停车票据狠狠地扔到汽车面板下？你是否无视信用卡还款日期，而当你被扣了一笔滞纳金后，你却感到愤愤不平？更不用提每年的纳税最后期限了，所有的拖延者都知道，纳税还可以缓期，但是你真的去交税了吗？如果你处于留校察看阶段，或者在工作试用期，你是会重整旗鼓，还是依旧落在后面？

我们还希望你想一想，你的拖延对你周围的人有什么影响。你的拖延是否给别人带来不便？当你落在后面的时候，你有没有请求别人

重新安排日程？由于你没有及时完成自己的那一部分工作，你是否影响到别人的工作进度和工作计划？因为你没有完成自己的任务，你是否让别人承担了更多的工作？

再想一想人们对你的拖延是怎么反应的。他们是否由于你的耽搁而感到烦躁不安？是否对你的种种借口感到泄气？是否由于你没有做到自己的承诺而对你大感愤怒？他们是否最终放弃了对你施加压力，只能让你按照自己的方式做事？如果你没有意识到这些问题，你可能会一直利用拖延来维护自己的独立感。你可能比自己设想的更加好斗，拖延就是你争夺控制权的一种方式。

让我们来看看人们在拖延战斗中的几种典型做法吧。

**规则不废不立。**确实有一些时候遵守规则是一件令人厌烦的事情，你会有一种想冲破陈

规陋习的冲动。对一些人而言，只是在有限的几种特殊情况下才会碰到这样的事；另一些人却会经常面对想要抗拒规则的情况。不管你是偶然还是经常与规则作斗争，规则所给出的指令都会让你感到受拘束，并让你原有的自我感觉受到挤压。

一个公关专家，在回忆他中学和大学前两年的经验时说：“如果老师布置的作业是开放式的，比如写一个内容不受限制的小故事，我就不会有任何问题。但是如果老师给我们限定一个题目叫我们写作文的话，我就会感到失去了表达自己个性和想象力的空间。结果我总是延期交作业，而且所写的内容总是跟布置的题目不太相关。不管怎么样，虽然因为我没有按照题目来写所以总是得不到高分，但是这多少让我感到自己鹤立鸡群，与众不同。”

规则，是以某种外在力量加诸于我们身上

的限制，或者期待的形式出现的——早上的时间我们应该忙于工作，驾驶的时候你不能超过限速，商品按照政策可以退货。如果你感到遵守规则让你显得无足轻重，那么你就会感到必须打破它。就像一个拖延者说的那样：“这些用于一般人的规则并不适用于我。”

还有一些规则，来自于你生活中最重要的人物的一些信条，这些信条已经被你内化到自己的内心中去了。这些“活的规则”在它们建立之后发挥着长久的影响力，甚至在它们并没有什么实际作用的时候依然在影响着你，它们成了你拖延的一个战场。爱德丽是这样描写她的叛逆经验的：“当我感到自己应该坐下，应该写一张感谢条或者应该打扫厨房的时候，我马上会产生一种不想做的情绪。我不想把我的整个生命浪费在做家务上。每次我打开一件礼物的时候，我母亲总是叫我写一张感谢条，每

个周六早上我的朋友们都在外面打球的时候，我却不得不花几个小时的时间打扫屋子。这是两件我经常拖延的事情，当我拖着不做时，我很开心，仿佛终于可以自由呼吸了。”虽然爱德丽现在住的地方跟她母亲相距3000多公里，但是那些规矩对她的影响，却像当初她十几岁在家里的时候一样强烈。拖延增强了她的自由感，并让她确信自己不是这些规矩的囚犯。

有时候你想打破的一些规则，来自于你自己。你或许决定在两个星期内按照每天1200卡路里的摄入量来控制饮食，但是却迟迟不去超市购买必需的食品。假如你确实在厨房里塞满了蔬菜和低脂肪的蛋黄酱，你却总有办法不去动它们。你可能会偷偷吃一块奶糖（装做无意中吃了一块），这样你好感到自己不是那么受拘束。虽然规则最初是你自己定的，但是它就像是外部强加给你的一个要求，你必须从中

夺回你的自由。当你为自己着想决定完成一项任务，却跟你的初衷背道而驰的时候，当“愿望”变成“应该”的时候，它似乎成了外在于你的某种力量，这时你根本忘记了这是当初你自己的决定。

**弱势者的权力。**拖延之战也发生在一些存在着权力等级的情况中。光是有人处在一个比你更有权威的位置上就会让你感到自己的渺小和无助。在高度集权的公司、学术界和家庭背景下，下属通过拖延来对付他们的上司，这种情况时有发生。

你可能会延误递交报告给上级，或者迟迟不给你的老师或老板准备演讲稿，但是在为你的朋友做这些事的时候你却能按时完成。如果拖延的时候，你在为自己的报告或者演讲稿是否足够出色而担心，或者不知道自己做得是否比其他人更好，那么，你的拖延可能跟害怕别

人的评判有关。但是，如果你发现自己一直在嘀咕的是：“这个任务真是荒谬透顶，我不应该做这种事情。”或者“我干吗要按照她的意思来做？”那么，你很可能是在为权力而战。在这样的一些情况中，拖延起到了一个平衡器的作用。你的上司不再显得那么有权势，因为他不能逼迫你准时完成。你感到自己更有控制感，因为你在按照自己的意思做事情——那就是你可以决定去延迟。

**让我清静点。**有些时候，一个人感到被人侵犯时的反应要比规则或者权力对他的影响大多了。拖延成了抵制侵犯的一种方式。你或许感到有人侵犯了你的私人领地，比如有一个妇女，她对自己的邻居一直追问她的家庭菜谱秘方感到不胜其烦。“她根本不应该询问这个！她知道这是一个秘密。”但是她没有回绝对方的请求，反而跟邻居说可以告诉她秘方——但

是却一直“忘记”把这个秘方写下来给对方。

“最终，在我拖了三个多月之后，我的邻居终于放弃了，也不再问起这件事了。她不再来烦我真是让我如释重负！”如果你不知道如何拒绝一个请求，那么，一个简单的请求感觉就像是一种对你的侵犯；对你来说，拖延似乎是说“不”的唯一方式。

有时候，人们会把某些事情看成是对他们的日程和精力的一种不必要的强制。想一想，当你在一月份早早地收到那些无可逃避的纳税表单的时候，你的感觉是怎样的？一个拖延者这样说道“这些表单一旦收到，它们似乎就占据了家里所有的空间，所以我把它们放到一个抽屉里，然后就忘了这件事。那样我就可以不受它的影响，依然过我的日子——至少我可以喘口气。”

甚至有些你自己要求的事情，感觉也像是

侵犯。在延迟了几个月之后，一个年轻人终于创建并发布了他的网上汽车销售广告。广告打出去第一天他就收到了30个人的响应，但是他连一个人都没有回应。“这有点太过分了！所有这些都追在我后面，要这个要那个。我很想叫他们走开，让我一个人安静点。当然，这很荒谬，因为是我自己要发布那个广告的。但是当人们响应的时候，我感到自己似乎被侵犯了，所以我不想回应他们。”

**与时间竞赛。**与利用拖延抵制侵犯从而获得安全感不同，拖延有时候会增强一个人的冒险刺激。喜欢冒险的人常会讲到“处于边缘”的那种刺激。当将一件事情推向极致并胜利在望的时候，他们会感到非常兴奋。他们获得刺激的方式有很多，比如：驾驶赛车，买卖股票，攀岩，创建一个企业，或者卷入像赌博和危险的性行为这样的高风险行为。与危险共舞，并

运用自己的智慧和技巧从中逃脱，这给他们带去了极度的兴奋。当你拿自己的工作、生命和安全作为赌注来冒险的时候，你的感官一定处于极为敏锐的状态中。

有些拖延者在将事情拖到最后一刻的时候，具有同样的冒险享受。

他们将事情置于极端，以至于自己的生活都处于崩溃的危险之中。就像一个拖延者所描述的那样：“这就像走在悬崖边上的一条非常狭窄的走道上，你想要看看在摔下去之前到底可以靠近边缘到什么程度。你永远不知道这一次自己是否会成功。”你的教授在给你一个不及格之前，到底能够容忍你几次迟到？你可以拖延客户多久，才会被开除或者被起诉？你的伴侣能够忍受你到什么程度，才会愤而出走？最终，这些事情到了似乎无可救药的时候，拖延者却依然沉浸其中。如果他们足够幸运，他

们就会幸存下来，并欣喜若狂。

**报复的滋味。**拖延也可以带来复仇的快感。如果你受到某个人的伤害、欺负、怠慢或者背叛，你可以利用拖延加以报复。或许你的一个同事批评了你的工作；或许你的伴侣没有像你想象的那样关心你；或许你的经理没有通知就改变了规定。那个时候，拖延就成了你让这些<sup>人</sup>感到痛苦和烦恼的手段。

例如，你的经理需要你的一份季度销售报告，以便为会见公司领导做好准备。当你拖着不交报告，你的上司就会在老板面前出丑，你就会心中窃喜。或者设想这样的一个情景，因为你感到老师没有花很多时间备课，所以你上课不太认真。你在最后的考试中没有通过，但是你想办法说服老师给你一次重考的机会。她现在不得不只为你一个人出一张考卷，而且必须安排时间陪你一起考试。

**终极之战。**在所有的拖延之战中，跟现实相对抗的战斗是最不可思议的。我们中有些人就不愿意接受事情的本来面目。我们无法容忍限制；我们容忍自己不能控制他人；我们也无法容忍没有人会来拯救我们。有时候人们会臆想事情应该是怎么样的，并以此作为生活的依据，他们把这样的臆想看成了现实。琳赛是一个计算机程序员，她在保住自己的工作方面老是遇到麻烦。她经常迟到或早退，会向她的同事和经理提出很多问题，而不是自己去寻找解决办法。当她开始做一份临时工作的时候，她以为自己会永久地待在这家公司，而不用努力证明自己的能力。最近，琳赛申请一份工作，这份工作要求她懂某种计算机语言，她并不了解这种语言，但是她猜想他们在上班以后会给她培训的。她认为：毕竟自己非常聪明，学东西又快，所以平时不用通过参加培训提升自己

的技艺，没必要把时间和金钱浪费在这上面。琳赛花起钱来大手大脚，就好像已经找到公司上班了，而不顾自己是靠领取失业金生活的。在她的词典里，没有“预算”这个词，她经常说的一句话是：“在我找到一份工作之前能否借点钱给我？”人们一直提醒琳赛，叫她“现实点”，但是琳赛的反应是：“我讨厌现实。”她固执于自己对于事情应该是怎样的想象，而在面对现实时采用拖延的方法麻痹自己。有些人就是无法接受自己必须面对的事实，而拖延就是他们跟现实的一场战斗。

## **个体独立性的问题**

就像你所看到的，拖延常常是一个人的独立宣言，一个人试图通过拖延来告诉人们：“我是一个拥有自主权的人。我根据自己的选择来行动。我没有必要按照你的规定或者要求来做

事。”利用拖延来反抗束缚的人可能是想保有他们独立的个体感，他们必须确信他们是按照自己的方式在生活。

有些拖延者是按照他们的成功或者失败的经验来衡量自身价值的，但是上述的这些拖延者却是以个体的独立感来衡量自我价值的。我们在恐惧失败那一章里用到的自我价值感等式，经过一些修改，在这里同样适用。拖延者仍然以表现来衡量自我价值感，但是在这里的“表现”是“不表现”，也就是说，通过拖延，通过不作为，自我价值感得到了加强。与其说“不作为”是回避检验自己的能力，不如说是拖延者能力的直接证明。区别在于对“能力”的定义。对害怕被人评判的人而言，“能力”指的是他们在一个指定的任务中做得多出色。对那些害怕在拖延之战中失败的人而言，“能力”指的是在与限制他们独立性的企图作

斗争方面能做得多好。

**自我价值感 = 能力（具有独立性，反对受控制） = 表现（通过拖延，“我”说了算）**

当我们理解了拖延不仅仅是为争夺控制权而战，也是为自我价值感和自我尊重而战时，我们才会明白，为什么在这样的争战中会激起这么强烈的恐惧，为什么这些拖延者会如此顽固地不愿意改变。如果你的自我价值感是建立在不让别人左右你的能力上，那么每一次跟人打交道都会让你如临大敌。一次小小的挫败就会让你觉得自己做了某种妥协，而你作为独立个体的身份感也会处于动摇之中。生活也因此成了一个战场，你在其中跟每一个规则开战，为每一件事情争执，或者不论大小场合都要求别人对你特殊对待。在你大脑深处，你或许一直在评估谁更强势，谁处于控制地位，谁占上风。你随时都准备好反抗权威，在事态中施加

自己的影响力。

山姆是一个会计，也是一个严重的拖延者，他就是这样一个典型的例子。他在生活中最关心的就是确保自己不被人控制。“我是一个相当自我的人，”他断言说，“我知道我应该在早上八点开始工作，或者应该在一定的日期之前为客户准备好一份审计报告。问题就在这里——应该，我讨厌这个词。如果我这样做了，我就会觉得自己很软弱，所以我不去做或者推迟做。这样，我可以让他们知道是谁在掌控局面——我！”山姆在履行工作职责上拖沓，而且对来自任何人的任何一个小小的要求和期许都采取抵制态度。如果山姆的妻子叫他在回家的路上做一件小差事，他毫无例外会“忘记”。山姆把税单、每月的账单以及催缴通知书都看成令人厌恶的麻烦事。他说他不想自己的生活被这样的小事所主宰，他只有在自己感到非常

顺理成章的时候才会去付账单——这样的事情通常每六个月只会发生一次。山姆甚至还会跟自己过不去。他曾经在高速公路上抛锚，因为在仪表盘告诉他汽油已经用完时他不愿意开车去加油，他感到这样做是对日常鸡毛蒜皮的小事的一种屈服。因此，他没有及时去加油。

有些拖延者在这样的争战中为了获胜甚至不惜付出很高的代价。为了赢得个人的权力感和主导自己生活的权利，牺牲掉一些重要的事项在他们看来是必要的代价。杰西卡患有糖尿病，身体也严重超重。那种她不能吃巧克力以及她必须出去散步的感觉实在让她不舒服，所以她会拖着不去锻炼和减肥，即便她知道这样做是在拿自己的身体冒险。

我们在这里讲到的这些争战及其严重的后果，听上去是不是跟你毫不相关呢？在你做出这样的结论之前，我们一起来看看另一个拖

延者的故事吧。康妮就没有意识到自己陷入了一场争取独立的战斗中，而这场战斗让她的生活陷入困境。

康妮是一个机灵的34岁女子，目前在一家百货公司做销售店员。在孩提时代，她的生活全由母亲掌管，康妮的好成绩让她引以为傲，并常常在他人面前吹嘘自己。康妮的父亲是一个出色的律师，他把她的好成绩看成是她将来读法律大学并加入到自己公司的一种保证。当康妮离开家里去读大学的时候，她感到自己终于自由了。她参加很多社交活动，但是在学习上花的工夫很少，最终因为成绩经常不及格而退出了学校。“我当时一点也搞不懂自己。实际上大多数课程我都喜欢，尤其是喜欢科学。我甚至想过要读医学院，成为一名儿科医生。我知道自己有能力达成它，但是在我心里似乎有另外一个部分想要摧毁这种可能性。”

直到多年以后，康妮才认识到她在学校里的拖延跟她对抗父母的控制有关。随着自己长大，她觉得她不能拥有自己的生活，因为她的母亲安排好了她的所有活动，她的父亲计划好了她的将来。“我拒绝跟他们配合，他们无法让我成为他们想要的那样。但悲哀的是，我确实想在学校里表现出色，并在自己的生活中达成目标。那个时候，我并不认为可以在做到表现优异的同时维护自己的自尊。如果我对自己的独立性确定无疑，那么我就没有必要通过这样的拖延来证明它。我真希望那时候我能明白，在学校里表现优异并不意味着我的父母在控制我。”

为了证明她可以抗拒父母左右她生活的企图，通过拖延的方式，康妮放弃了她成为一名专业人士的可能性。但是康妮的行为并不真的是独立的，因为她的选择是基于对她父母的

反抗；虽然她没有做到父母所希望的那样，但是她也没有做到自己做希望的那样。多年以后，康妮对这种想要证明自己是一个独立个体的强迫性动机感到后悔不已。虽然现在康妮踏上了她三十而立的新生活，但是她心中依然有很多懊悔。

## **秘密的战斗**

当对独立性的需要成为一个人生活中的压倒性倾向时，他做抉择的过程就会变得非常困难，要让他决定投身于某种关系或者某项工作也是一件让他左右为难的事情。投身于某种关系，集中精力去写作，或者开创一家企业，做出这样的决定意味着把自己的利益和偏好暴露给全世界看。但是一旦你做出这样的决定，你就不再能完全控制局面。对害怕在争战中败下阵来的拖延者而言，把自己所想所感暴露给别人看会让他们感到自己极为脆弱。他们关注

的不是一旦暴露就有人来评判他，而是他们的权力会被解除，他们的弱点会被追究。在秘密中战斗似乎要安全多了。

无论是约会还是职业选择，杰瑞米是一个任何事情都要拖延的人，他这样描述自己的经验：“我把生活看成是一场扑克游戏。在我出牌之前，我想搞清楚别人手里握的是什么牌。在我搞清楚之前，我把自己的手牌紧紧地捂在胸前，不透露一点风声。所以，在知道一个女子对我也有兴趣之前，我不会提出跟她约会。我拒绝提出工作调动的要求，因为我不想让人知道我感兴趣的是什么部门。我迟迟不做决定，因为一旦我做出了选择，别人就会知道我的立场，就会有人从中捞到好处。”

在抉择和承诺中拖延，是保护你自己的一种间接方式，因为别人对你的立场不清楚，就无法限制你。然而，一旦你做出了抉择或者承

诺，你或许会感到自己中了圈套或者被暴露在众目睽睽之下。你那基于不可知和无从捉摸的安全感就会消失。你唯一的保护看来就是免于做出任何大小的承诺。那样的话，你就可以在别人一有任何控制你企图的时候就转而投身别的事情，你随时随地都可以躲避。

避免公开作战的拖延者不想让任何人知道他们是为独立的权力而战，因为如果他们这样做了，他们就会冒着暴露他们弱点的风险，这样也会使他们败下阵来的风险加大。同时，当你在秘密地为独立而战的时候，你的对手就不知道有这样一个争战，所以也就不太可能对抗你，你获胜的几率就加大了。

另外，秘密之战让你看上去跟其他人比较合拍，因而可以保持你“是个好人”的形象。实际上这些人可能让你非常受挫，但是你不是当面跟他们对着干，所以他们也不能对你怎么

样。以汤姆为例，无论是订购工作所需的物品还是给女友做一些小差事，他总是拖拖拉拉。因为他要做的事情很多，确实比较忙，所以他总能为自己的延误找到一个说得过去的理由。他的日程表安排得满满的，所以他确实无法更早地完成那件事。汤姆为自己的拖延真诚地道歉，接着他就会不计前嫌地完成事情，以此作为对他们的弥补，因此多数人都忘了他带给他们曾经造成的不便，企图跟他重归于好。结果，汤姆会加倍地受挫——他不断地妨碍到别人，但是又不愿承认。

如果你间接地战斗，即便你冲撞的人认为你故意为难他们或者怀有敌意，但是你还是可以否认它。毕竟，你的行为并没有太过分：你只是延误了。你还可以依赖你的老朋友拖延，声称自己太邋遢和拖沓，虽然你已经尽了力，但是还是无法赶上时间的步伐。以这样的方式，

你不仅可以暗藏自己真实的感受，而且可以声称自己无法控制事态进展。如果你能够准时，你一定会准时，但是拖延的坏习惯总是胜你一筹。这不是你的错！这是因为拖延的毛病！你让人们知道你的拖延习惯，但是不让他们知道你在为独立感而战。

拖延的间接特性，可以保护你不受愤怒情绪的破坏性影响，间接地表达愤怒是你控制自己情绪的一种方式。很可能你慢慢开始相信任何情绪都应该被包裹起来。任何恼怒或者气愤的表露都会让别人看穿你，他们就可以通过你的敏感处来操控你。下一次你的对手就会知道怎么摆布你。

## **防卫的哲学**

不论拖延是被用来对付小的冲突，还是被用来跟别人作全面对抗，这些人只关心战斗胜败，他们似乎对这个世界以及他们影响这个世

界的能力有几个基本的假设。

**世界不可预知。**对随时备战的拖延者而言，到处都掩藏着不确定。你永远不会知道某人会鼓励、支持你，还是企图控制、操纵你。与其让自己相信最好的结果，不如为最坏的做好打算，这样更有安全感。因为你不能预知自己会被帮助还是被伤害，所以这个世界不仅是不可预知的，而且是危险的。难怪你感到必须掩藏起自己的弱点，并且永远也不让别人知道你的需要和依赖。

**他若强势，我必软弱。**那些通过拖延发动争战的人，常常会在一个强势的人面前感到自己的软弱。另一个人或许拥有某些实际的权力，比如你的经理或者教授，或者拥有很多个人力量，比如你独断专行的配偶或者你盛气凌人的朋友。但是如果你将他人的力量不假思索地诠释成自己的软弱，那么你无疑在自己的头脑中

夸大了对方的力量。你把对方看成一个控制你生活的人，是他叫你该做什么，以及什么时候去做。在做决定时似乎没有你参与的份；规则都是任意制定的，你的意见似乎无足轻重。你的对手似乎太强大，太有权势，根本不在乎你这样渺小和软弱的人。感觉到自己无法跟他抗衡，你只好诉诸拖延，让它来平衡双方的权力。对方只有在你积极地履行职责、完成任务的时候才对你有所控制，如果你停止这样做，你就收回了一部分的权力，因为权力平衡的这种变化，你对自己不会被对方剔除感到放心，你占有着自己的一席之地。

**合作相当于投降。**对有些人来说，光是提到合作这个词就足以让你产生一种屈服感，为自己可能放弃权力而感到恐惧。配合别人的规矩，答应别人要求你做的事情，这些都让你感到自己在向对方投降。你没有想到的是：出于

你本人的意愿，你也可以选择遵从对方，或者为了达成一个你所寻求的目标，合作是必须的。相反，对你来说，合作仿佛是被逼迫着违背自己的意愿而做出的妥协。

阻碍对方比得到自己想要的更为重要，它成了你关注的重心，以至于超过了其他一切考虑，包括得到自己想要的。（还记得康妮和她父母的那个例子吗？）这就好像是在说：“如果你要我做这件事，我偏不去做，即便这是一件我正想做的事情。”从挫败对方或者抗拒对方中，你获得的满足感要大于完成一件对自己意义重大的事情。事实上，有一些拖延者全身心专注于击败其他人，以至于他们都不知道自己想要的到底是什么。他们只知道自己不想做别人叫他们做的事！整件事最具有讽刺意味的是：当你以拖延的方式跟对方说“你吃错药了”的时候，真正吃错药的却是你自己。

## 争战的根源

你或许会通过回忆你的成长经历而帮助自己了解到：你怎么会一开始就把这个世界看成是一个战场，你怎么会把人们都看成是具有潜在控制欲的对手。很多对被控制比较敏感的拖延者，都是成长在一个不鼓励自主把握生活的环境中。这些孩子可能从小被严格地管束，个人习惯被过度干预，他人强烈的好奇心让他们感到受到侵犯，不断的批评让他们失去自信，太多的限制压制了他们的自发性和创造性——所有这些都阻碍了他们通向独立的道路。很多这样的抗争是回忆所不能及的，因为在很早的时候他们就开始为饮食、睡眠和自由探索而不断抗争。

对父母来说，为了支持孩子的自我发展，同时也为了给他们一定的指引和限制，有必要在孩子的自立倾向，与父母对孩子的期许之间

取得平衡，但这始终是一项具有挑战性的工作。有些父母不能从孩子迈向自立的步伐中享受到乐趣，对一些受过骨肉分离痛苦的父母和一些控制欲很强的父母来说，尤其如此。

在日常生活的种种细节中被过分管束的孩子，他们的独立人格往往得不到鼓励和支持，反而受到讥笑和打压。虽然每一个生活细节中的摩擦和碰撞都是微不足道的，但是当这样的事情几年以来一直重复地发生，就会对一个人的心理产生很大的影响。一个对自己的独立自主性没有自信的孩子无法发展出一个健全的自我。孩子会觉得想要独立是一件不对的事情。渐渐地，当他企图独立自主的时候，他认为他将得到的不是人们的鼓励和支持，而是人们对他的约束。对这样一个孩子来说，有一个办法可以让他在这个社会继续生存下去，那就是：跟人们做抗争，并利用拖延作为对自己的保护。

一旦你知道，拖延与你自身对受人控制过于敏感有关，你就可以将自己的抵制情绪当做一种警示。当你产生了抵制的冲动时，你可以这样问自己：“我这样的反应针对的是什么？”有时候你会发现你的抵制是相当有道理的：有人确实试图控制你，约束你的独立行为，或者利用你。但是也有一些时候，你的抵制情绪来自于你自身的恐惧，而并非来自于现实状况。一个请求不一定意味着控制；一个规则并不必然是一个无法逃脱的牢房，而与人合作也可能是一件令人开心的事情。

## 第5章 心理舒适区

### ——对亲近与疏远的恐惧

拖延除了能够保护一个人免于遭受他人评断，免于陷入与人抗争之外，还能调节跟其他人的亲疏关系。维护一定的人际距离，无论亲疏如何，对一个人心理上的安全感和舒适感而言都是至关重要的。

我们应该在多大程度上涉入他人的生活？我们要维护多广的人脉？相互之间要投入多深？我们要花费多少时间与他人共处，多少时间一个人独处？这些问题都需要我们做出自己的选择。正像有些人的生活是由取悦别人或者争强好胜这样的心理动机所主导一样，另一些人的生活则是由他们对于心理舒适区的需要所主导，心理舒适区决定了他们跟周围人之

间的亲疏关系。离开自己的心理舒适区，跟人太亲近或者太疏远，会让他们感到不舒服，他们会不遗余力地想要回到让自己舒适的区域，拖延就成了维护他们心理平衡的一种策略。

## **对疏远的恐惧：我决不独自行走**

当我们说到跟他人连结在一起可以让人感觉更有安全感的时候，与其说我们谈论的是大多数人共有的某些偏好（比如大多数人都喜欢拥有亲密关系，喜欢有人陪伴，喜欢得到他人的支持和爱），不如说我们谈论的是一种来自于焦虑的内心需求，因为你觉得自己没有安全感，也无法独自在这个社会生存下去。这样的心态不仅仅是出于有人陪伴的需要，更是出于缺乏自我完整感，除非你成为对方的一部分或者对方成为你的一部分，你才会感到心满意足。当一个人感到他们无法完全依靠自己做事

的时候，就会在需要独立运作的事情上退缩彷徨。当人们对自己的独立自主性持犹疑态度的时候，他们会采取哪些方式来运用拖延策略呢？

**需要帮助。**如果你对自己以及自己的想法不够确信，甚至对能否拥有自己的想法表示心存疑虑，那么在不寻求他人帮助的情况下你很可能无法采取行动。这里的帮助并非指让别人提供意见或者相互进行脑力激荡之类的帮助，而是指需要别人给你提供某个观念或者架构，以便你可以将它作为自己行动指南的那种帮助。

例如，许多大学生花费几个星期的时间为自己的学期论文收集资料，但是却迟迟不开始动手写论文，因为他们无法从这么多相互矛盾的见解中整理出自己的想法。他们知道怎样获取外部的信息资源，但是当要他们说出自己的

想法时，他们往往脑袋空空。吉来自于一个受过良好教育的家庭，家里对教育非常重视。在她上中学的时候，她的父母会规定她在家学习的时间，不鼓励她从事任何课外活动，并对她的人际交往管头管脚。上大学之后，吉什么事都得自己来，她感到自己没办法独自行动，同时她又羞于张口请求别人帮忙。她的孤立无援导致了她的拖延以及成绩下降，虽然这是她不愿意看到的。

有时候人们或许会感到没有另一个人的在场就无法将行动付诸实施。他们害怕没有伙伴会让他们变得慵懒无助。辛西雅这样讲述她的感受，“在一个团队里，我满脑子创意，并且干劲十足，我可以很好地完成任务。但是当我一个人待在办公桌前的时候，我的大脑一片空白，我就开始到互联网上瞎逛。我需要有人来激发我的思维。如果你让我一个人待着，我

会一点头绪也没有。”

**努力成为第二。**在有别人为你出头露面的情况下，有些人可能会对自己身处副职颇为自得其乐。他们寻找的是一个导游、一个导师、一个啦啦队的队长或者某个会让他们感觉安全的人。他们会避免做那些会将他们逼到第一把手位置的事情，因为他们害怕那样会使他们跟人太疏远。

例如，很多学校里的研究生就常常会推迟他们论文答辩的时间，或者总是会碰到各种困难无法按时完成学位论文。这是因为他们不想放弃对大学的依赖，或者不想离开自己的导师。他们把研究生院等同于能够获得指导的最后一站。他们感到自己需要这种指导以便能够在一个人世界里成功立足。

在其他情况下，比如在要离开手把手教他们怎么征战商场的第一个老板的时候，或者在

要离开认真对待自己的第一个恋人的时候，人们可能会因为犹豫不决而拖延这种关系。因为他们对一个人的生活没有自信。当某些关系事实上已经不再发挥其当初的保护、支持、指导或者培育作用的时候，他们依然留恋其中，这样的情况尤其令人感到悲哀。通过维持这份关系，他们实际上减少了实现自我的机会，但是他们似乎宁愿跟某些人待在一起，也不愿面对走出旧关系必然会带来的孤独。对分离和疏远的恐惧，阻碍了他们去采取可能对自己最为有益的行动。

**S.O.S紧急呼救。**有一些拖延者喜欢给自己挖坑，让自己陷入种种麻烦之中，他们希望别人会过来把他们从中拉出来。拖延是他们使用的一个办法，好让自己陷入可怜和绝望的境地，这样就一定会有人来拯救他们。而对一个拖延者最终的拯救就是让别人帮他把活都干

了。有多少次你怀着这样的希望：只要你等的时间足够长，或者你的麻烦足够大，总有人会奇迹般地出现在你面前，帮你把那些讨厌的事情都做了？而有时候这样的事情也确实会发生！一个高中生的毕业论文拖了很长时间没有写，这会影响到他是否能够顺利毕业。在最后时刻，他的父亲最终帮他完成了大部分论文的写作。儿子认为父亲的紧急援助是父爱的体现，当他上大学之后，他不断把自己的作业通过电子邮件发给父亲，请求父亲的帮助。虽然这是他们之间的一种特殊联系和交流的方式，但是这同时也强化了儿子对自己无法独立思考的恐惧。

我们认识一个离婚的女士，从支付账单到交付税金，她在所有的财务问题上都非常拖沓。她最后终于意识到，她原来是在期待生活中出现一个男人帮她处理这些财务问题。自己处理

财务意味着她真正开始依靠自己，她怕再也不会有人来关心她了。如果她不处理这些事情，那么总有人会手里拿着计算器，忽然出现在她身边，把她从独自承担事务的困境中拯救出来。

**重温旧情。**不管拖延对你发挥着什么样的作用，它始终可以帮你保持你原有的生活方式，并让你恢复与其他人的关系，它缓和了你的孤独感。在这样一种拖延的模式中，你可以让过去重现在现实的生活中。

丹是一个设备维修员，他经常跟他的上司马蒂发生争执。马蒂抱怨丹不能按照预约准时到达客户那里，他在替换零件用完之前没有提出供应申请，他总是不及时递交每周报表，导致会计和工资部门的诸多不便。马蒂没有想到的是，他在丹的生活中扮演了丹所熟悉的一个角色，当有人对丹发火的时候，丹习以为常，非常自在。他的母亲以前就常常赶在他后面责

骂他，因为他没能准时回家吃饭让一家人都在等他，或者不洗衣服直到发现连一件干净的内衣都找不到。当丹的上司大发雷霆说：“你要知道，我们公司不是围绕着你一个人转的！”丹对这样的语调很熟悉，他的母亲以前就经常这样说他：“你不是这个家里唯一的一个人！”只要你目前的生活中有人能够勾起你过去的记忆，你就没有真正从过去的这些关系离开，你就不会感到孤独。

**忠实的伙伴。**当你处于拖延带给你的痛苦之中，面对没有完成的任务、没有做出的决定和没有支付的账单，不论你到哪里，你可能都背负着拖延的债务。假如你确实拥有一些摆脱重负的美好时光，只要想起自己那些未尽的职责，你的美好时光就会转瞬即逝。

虽然拖延始终是一个负担，但是它也可以是你生活中忠实的伙伴，它会提醒你所有必须

去做的事情。以这样的方式，它或许不会让你感到孤独或者被人遗弃，因为你头脑里始终有这些没有完成也无法放下的事情。虽然你可能深受其害，但是有了这些拖延之事，你就永远不用对任何事说再见了。

当然，在你没有尽头的职责清单中会有一些更好的伙伴：买一条狗，交一个朋友，写一份日记。拖延是一个不像样的伙伴：虽然忠实，但是也会惹出不少麻烦。

## **恐惧亲近：关系太近让人不舒服**

害怕疏远的人都是通过与人保持亲近的关系来获得巨大安全感的。

而害怕亲近的人则刚好相反，与人保持距离会让他们更加自在。一旦有人可能会逼近他们，挤压他们，拉扯他们，有求于他们，他们马上就提高了警惕。他们依赖于自己的雷达系

统，不断地扫描周遭的环境，寻找是否有被侵犯的迹象。一旦有人在雷达屏幕的边缘出现，他们就会变得焦虑不安，并马上采取撤退的行动。拖延是他们逃跑的一种方法。

**得寸进尺。**有些人相信人际关系会把他们消耗殆尽。他们害怕别人会永不满足，要求越来越多，直到他们完全枯竭为止。韦利是一个汽车机械工，他知道目前的工作不适合他，但是他一直拖着没有去找新工作。“如果你从事一项跟很多人打交道的工作，他们就会开始对你有所期待。他们想要了解你，知道你的生活，在下班后约你出去。如果我在那样的一个地方工作，我会一直闷闷不乐。这里的人都知道要离我远点，所以我还算喜欢这里。”

当然，有些时候韦利会感到有点孤独，并希望找一个自己喜欢的工作；但是一想到必须要“训练”那些新认识的人跟他保持距离，就

让他直摇头，所以他还是待在了他那个有点孤独但还算比较熟悉的环境里。当他想到要邀请某人到他家的时候，他会有相同的顾虑，“如果我邀请某人到家里来喝一杯，他可能会待得很晚，我赶也赶不走。”韦利觉得自己对人际距离的要求很难明确告诉别人，所以当别人不注意踩到他的警戒线里面的时候，他常常会心怀怨恨。

**我的都是你的，那我还剩下一些什么？**如果你不再拖延，真正做成了一件事，你将会为自己感到自豪，是这样吗？答案是不一定。有些拖延者会在他们的努力和付出即将有所回报时，担忧有别人会来摘取他们的这份荣誉。我们都熟悉这样的一些沽名钓誉者。在一个派对中，你或许会听到有人在讲你曾说过的一个笑话，这个笑话让人听起来仿佛来自他本人的灵感。你为之卖命的上司经常从他的下属那里

窃取创意，然后把它们当做是自己的想法递交给他的领导。对有些人而言，剥夺他们应得的荣誉是如此令人痛苦不堪，他们宁可拖延着不把事情完成，也不愿给别人提供窃取本属于他们的荣誉的机会。因为他们的自我感紧密地与成就感联系在一起，所以被剥夺荣誉就好像被剥夺了自我一样。

拖延可以用于保护你的利益不被他人侵占。安娜一直无从选择自己的职业方向，她连对自己都不敢澄清自己究竟感兴趣的是什么。她记得有一次她对家里人宣布她想去上小提琴课，突然之间，她发现自己不仅进了小提琴班，而且也被安排进了读谱班和作曲班。她一下子被音乐书籍、古典CD唱片以及著名小提琴家的海报所包围。“我想要的只是跟我的朋友一样可以拉小提琴，但是接下来我只知道我被一阵与我无关的音乐旋风给吹走了。我的那

个想法似乎激发了我母亲的某种想象力，所以她跳了进来，接管了一切。这件事给了我一个教训：当我需要什么的时候，我最好不让别人知道。”

就像安娜一样，一些拖延者为了保住自己的利益和成就，到最后连自己真正需要的是什么都忘了。如果你害怕你的利益在被这个掠夺性的世界所知晓之后就会被侵占，你可能就会过上一种连自己的真实愿望都不了解的生活。

**不想重蹈覆辙。**有些人避免在人际关系中涉入太深，因为他们决心不让自己冒重蹈覆辙的风险。如果你曾经见证过父母亲之间的指责、遗弃、冷落或者相互伤害，那么你可能会得出结论说跟某个人安顿在一起等于自寻烦恼，或许你自己以往的关系留下的创伤还没有愈合。所以，你推三阻四不去约会，也拖着不去改善自己的容颜和形体，避免结交陌生人，避开一

些可能会卷入亲密关系的活动。拖延感觉上去就像你的同盟，它保护你不受到再一次的伤害。

**内心的狼人。**有些人会担心自己在亲密关系的压力下变成一个什么样的人，他们担心在化身博士的面具下掩藏着一个海德先生。你可能会显现出自己不为多数人所知的阴暗一面。在一种亲密关系的情况下，你很可能会像对自己一样对别人有很多要求和评断，可能会担忧亲近会开启破坏的闸门，并将自己心中的怪物释放出来。很难想象有人能够接受你丑陋的一面。谁愿意在知道你长期的日常表现之后还跟你待在一起呢？只要你不卷入亲密关系之中，这个问题你就永远也不需要去回答了。

**不去爱要胜于失去爱。**那些躲避亲密关系的人可能会刻意不让自己知道自己是多么渴望亲近。如果他们允许自己发展一段亲近的关系，他们就会发现实际上他们真正的情感需求

是如此强烈，很可能会无意中打开自己的潘多拉的盒子。他们会发现自己对亲密感情的渴望就如排山倒海一般无法阻挡。

在他们内心深处，他们盼望着一个完美的伴侣，他（她）能够无条件地接受她（他）的任何一面。但是他们对此又抱有怀疑态度，在任何人与人的关系中，全然地接受一个人是一件不可能的事情。因此，他们宁愿采取全然回避的态度，而不愿意面对万事没有完美这个现实。最好一开始就不要碰触这个潘多拉的盒子，拖延就成了他们达成这个目的的一个策略。

无论你的焦虑是来自于对疏远的恐惧还是对亲密的恐惧，拖延始终是你维护心理舒适边界的一种方式。但是用推迟和拖拉来换取内心的舒适并不能解决人际关系中的根本问题。任何人际关系中都涉及界限和亲密之间的关系问题，你必须面对并处理好这个问题。你可

以将此看成一次让心灵获得成长的机会。无论作为一个个体还是作为一个伴侣，解决彼此的分歧，可以看成是你不断学习和拓展自己的一个途径。拖延或许可以将其他人保持在你需要的人际距离上，但是它也阻碍了你的成长。

你或许会发现在一个人际关系中做到既依赖又独立是可能的——事实上，还是相当重要的。一个可靠的良好关系提供了一个让人感到舒适并可以信赖的安全处所。这样的关系之所以让人感到充实，是因为它允许并鼓励双方作为一个独立的个体去发展和成长。一个良好的关系需要在依赖和独立之间取得平衡。

## 第6章 你知道现在几点吗？

“现在几点？”

“最后期限就是今天？！”

“我只是晚了15分钟，你干吗这么生气？”

“我不想浪费我的生命——我真正的生活还没有开始呢。”

听上去很耳熟？我们曾经描述过的那些恐惧都交织在拖延者跟时间的关系中。许多拖延者生活在自己的时间中，他们的时间观念通常跟“钟表时间”不同步。在第13章里，我们将讨论一些可以提升你时间观念的方法。在这里，我们可以先看一下什么是心理时间，这样你就可以对自己跟时间的关系有所了解，并知道它在你的拖延中扮演了一个怎样的角色。

## 客观时间与主观时间

哲学家和科学家从来没有就时间的本质达成过一致意见。亚里士多德有一个著名的“倒树疑问”：假如一棵树在森林里倒下，在旁边没有人的情况下，是不是会发出响声？他对时间的理解同样没有确定的答案，他质疑道：如果没有人来测定时间，时间还存在吗？牛顿相信时间是绝对的，不管有没有人注意到它，时间始终存在。康德指出，虽然我们不能直接认知时间，但是我们却可以经验到它。接着是爱因斯坦，他认为过去、现在和未来全都是幻觉。大部分拖延者都喜欢“时间是幻觉”这种概念，因为正是时间让最后期限日益临近。然而，不管它是不是幻觉，也不管我们是否喜欢它，时间一直在流逝。

古希腊人认为时间有两个方面——钟表

时间和沉浸时间，钟表时间之外的时间才有意义和价值。现代人对时间有一个相同的区分。

“客观时间”是由钟表和日历来衡量的，它是不可更改的，可预知的：我们都知道每年都会有4月15日；电影在7点15分开场，如果你没到那里，你就错过了开头。每一个生日都标志着你离生命的起点又远了一年，离生命的终点又近了一年。

相反，我们对时间的流逝都有自己独特的感觉，而这是不可量化的，也无从比较，这就是“主观时间”，它是我们对于钟表之外的时间的经验。有时候我们感到时间过得很快；还有一些时候，时间又慢得像蜗牛爬。当你在做自己喜欢的事情时，无论是在互联网上冲浪还是在装饰你的爱车，或者赖床不起，时间都过得令人无法置信的快。但是当你在焦急地等待一个回电，或者在做一项你不喜欢的任务时，

一分钟感觉上去就像一个小时那么长。

对时间有一个独特的主观感受，可以使你对自己更具有有一种独一无二感，这为你的内在时钟和你的生物节奏留出了空间，并对你在芸芸众生中寻找自我感觉极为重要。主观时间会帮助你摆脱那种依循季节周期变化而形成的线性时间观。与那种被钟表时间束缚着的感觉不同，在主观时间留出的弹性空间中，你可以更自由地呼吸。

主观时间的一个变体就是“事件时间”，它指的是围绕着一件事情的发生、发展而定位你的时间感。有时候，这些事件发生在大自然中，比如季节、潮汛、洪水或者风暴（例如，暴风雨之前和暴风雨之后就是这样一对时间概念）。当你想“写完这份记录之后我要去参加一个会议”的时候，你使用的就是事件时间，类似的例子还有：“我把房子收拾好之后马上

要去机场”或者“晚餐后我要开始学习了”。

摆在我们每个人面前的挑战是：将我们个人的主观时间（当我们专注于某件事情的时候，它就是事件时间）跟具有不可动摇性的钟表时间这两种时间整合到一起。如果我们足够幸运，可以在它们之间达成无缝连接。我们在沉浸于某件事情的同时，知道自己什么时候该离开，为准时赴约而适时动身出发，而不会在妥协中失去诚信。或者，当我们在做一个周期较长的工程时，虽然最后期限还遥遥无期，也感受不到一丁点压力，但我们还是按时开始工作。

很多拖延者生活在主观时间和客观时间的严重冲突中，不愿意也不能认知到它们的时间概念与钟表时间有着很大的差异。与那些能够在主观时间和客观时间之间自由而流畅地出入的人不同，他们一直在其间挣扎。有些人把钟表时间看成无关紧要的，认为它不够人性。

有些人则始终处于时间混乱中，一开始似乎一切进展顺利，但是因为突然之间发现时间不够而晕头转向，而这样的经历只会在他们身上一再重演。对于时间的主观感受是构成自我认同感不可或缺的一个组成部分，实际上它跟你的文化和家庭背景、你的生物遗传以及你的个人心理都息息相关。

时间对于每个人都是不同的，事实上，你对时间的主观感受可能让另一个人迷惑不解，甚至生气发火，因为他也有他自己独特的时间感，而且很可能跟你的大为不同。一个妻子可能质问她的丈夫说：“为什么你去看棒球的时候总是准时，而去看歌剧的时候总是迟到？”而她的丈夫也许会这样回答她：“你在开幕前20分钟就到了剧场，却认为我迟到，可是我坐下的时候，大幕正好拉开！”有一个拖延者在4月15日的晚上冲到邮局去邮寄税费，有人问

他为什么迟到，他说：“距离午夜还有5分钟，我没有迟到！”

当两个对时间认识不一样的人在一起做一些安排的时候，事情可能会令他们恼火不已。

“当我同意九点出发的时候，我的意思是9点之后10点之前（也就是9点30分左右），跟我一起生活了这么多年，我想我的妻子应该能够明白我的意思。”一个建筑师这样说道，但是他的妻子从8点45分就已经准备好了，并开始在那里不耐烦地看着手表，到9点5分的时候，她对他讲话的口气已经变得怒气冲冲了。

想要让某人接受你的主观时间，注定是一件无法做到的事情，因为每个人与钟表时间的关系是千差万别的。你可以做到的或许是相互理解对方在时间概念上的不同，并以此达成某种妥协。

我们每个人的主观时间感都是不同的，因

为有很多因素影响到我们对时间的感受。大脑的生物基础会影响到我们如何感知和处理时间。科学家已经发现了在全身的细胞层面上运作的“时钟基因”，它们控制着一些像睡眠和苏醒这样的人体日常活勃。大脑有许多不同的时钟基因，其中有一种主时钟基因负责协调它们。时钟基因可能让某些人成为在早上工作效率特别高的人，而另一些成为夜猫子。通常，我们的大脑对时间都具有良好的判断，但是我们对时间的感知也可能受到诸如注意力、情绪、预期和前后背景等因素的扭曲。具有多动症的人往往对时间没有很好的判断。对他们来说，时间过得特别慢，所以他们对时间间隔的概念要比一般人短，他们会出现典型的不耐烦情绪，并希望更快地变换节奏。

著名的心理学家、社会学家津巴多对时间感知进行了全面的研究，结果显示：人们是参

照基于过去、现在和未来的不同坐标来感知时间的。如果你只是局限于其中某一个时间坐标，那么你的生命观就会发生偏差和受到局限。那些可以在三种不同的时间坐标参照中保持平衡的人最有可能适应社会发展的步伐，也更能够充分地享受生活。

轻视未来就是时间感知失去平衡的一个例子，它会给现在制造麻烦。行为经济学家和社会心理学家都观察到这样一个现象，当一件事或者一个目标，其时间设定在很远的将来（比如为孩子储蓄大学教育基金，或者为自己创建一个适当的退休金账户），那么它就会给人一种不真实的感觉，从而使这件事看上去没有它实际上那么重要。相反，一些时间很近的目标（比如为周末观看决赛购买一台大屏幕电视机，或者在4月14日打理自己的税收）则感觉更为清晰而紧迫。因此，即便现有的目标（购

置电视机)没有长期的目标(为大学或退休存钱)那么重要,人们往往会急于去做即时的事情,而不做对未来很重要的事情。这被称作“未来折扣”,它体现了人类的某些天性,也是为什么拖延对人的影响会这么大的原因。

在时间管理和时间协定的活动中,人们在时间感知和时间价值观上的文化差异还会导致无序和误解。一些研究显示:美国人注重现在,注重青年,注重在最少的时间内做最多的事情,还注重迅速而及时地行动。相比而言,亚洲文化具有一个更为广阔的时间观念,他们会更多地将历史和传统以及长期的计划纳入考虑的范畴。在一些欧洲国家,比如法国、西班牙和意大利,迟到更容易被人接受,一般不会被人认为是一种不礼貌,而在美国,迟到是一种不礼貌。在中东、非洲和西班牙文化中,人们倾向于把时间看成是机动的、可伸缩的和

自然的。他们希望同时参与到多种活动和交易中，他们对遵守时间并不十分讲究。

不管我们的文化对我们的时间观念产生了什么样的影响，我们所有人都必须处理好个人时间与公共时间之间的关系，以便我们更好地与周围的世界沟通与互动。

拒绝接受钟表时间、坚持遵行自己的主观时间会让你与周围的人格格不入，也因而造成了你的拖延和延迟。按照自己的时间表以自己的方式做事情，感觉可以不顾后果而掌控时间，这样做势必会造成拖延，而拖延的其中一个功能就是给了你一种全知全能的幻觉：你可以掌控时间、掌控他人、掌控现实。但是不管你喜不喜欢，你无法超越时间的规则，也无法避免丧失与限制，更无法抵挡变化和死亡。

全知全能是我们在年幼的时候都持有的一种幻想，当我们长大，遭遇到自己力量有限

的现实时，我们必须在人生的各个发展阶段处理好这个问题。如果人生对我们是仁慈的，我们就会不断得到帮助，并慢慢开始承认我们的局限性，也开始明白我们人性的一面并不会贬低我们自身的价值，也不会让我们面目可憎、无人关爱。

## **时间感的演化**

我们的主观时间感是在我们的人生中不断变化发展的。让我们来了解一下这些发展阶段，并思考一下它们分别跟我们的拖延有着什么样的关系。你目前跟时间的关系，或许跟早期某个发展阶段的时间概念密切相关。

### **婴儿时间**

对一个婴儿来说，生活完全处于当下这个时刻，时间完全是主观的。不管时钟上的时间

是几点，“我现在饿了”，对一个婴儿来说，时间意味着从感觉到某种需要到满足这种需要之间的间隔。婴儿无法长时间地忍受痛苦，如果需要得不到及时的满足，他们就会转为绝望：生命危在旦夕。

如果在日后的生活中遭遇到恐惧和焦虑，一个以婴儿时间来反应的人就将这样的恐惧和焦虑视做无法忍受和无法穷尽的，而不是一般来得快也去得快的情绪。拖延可以帮助人们逃避当下无法承受的难过和痛苦情绪，例如：因不擅长某事而羞耻，感到自己很愚蠢，第一次失败的尝试所带来的强烈失望，一个人孤独地在电脑前工作。去看电影吧！玩电脑纸牌游戏吧！来个冰箱大翻天！给一个朋友发个短信吧！听会儿音乐吧！虽然拖延会导致引起不良后果，但是在这样一些时刻，你根本不会去想象那样一个后果，就像一个半夜肚子饿的孩子

根本不会想第二天的早饭，他需要的是马上解决他的饥饿。

## 幼儿时间

在蹒跚学步阶段，孩子们逐渐学会了什么是过去、现在和将来。虽然他们现在非常饥饿，但是他们会在几分钟内就有好东西吃了。虽然学步阶段的孩子基本上还是生活在主观时间中，但是他们也开始逐渐适应父母亲的时间。父母可能会要求孩子马上配合——“现在就停止玩玩具，马上到这里来！”或者通过“玩耍时间结束了”这样的一些提醒，他们会逐渐从无时间的状态中走出来。父母会不断地要求孩子做一些事情，学步阶段的孩子会马上了解到：通过拒绝配合，他们可以展现自己的意志和力量。

孩子可能会将时钟看成是一个想要控制他的敌人，或者是一个可靠而安全的伙伴。因

为在亲子关系中，父母的时间观始终在发挥影响力，所以实际上不是时间本身创造了他们对时间的态度，而是亲子关系的好坏本身对孩子的时间态度有影响。后来，当我们的拖延成了一场与时间抗争的战斗时，实际上我们抗争的不是时间，而是那些想要控制我们的人。与客观时间的抗争实际上可能反映了内心对父母时间的抵制。

## 儿童时间

大约7岁的时候，孩子开始知道怎么叙述时间，他们认得出时钟上各数字之间的关系表示的是一段时间的间隔。他们同时也与外界更多的规则和期待发生冲突。老师有课程表，作业有上交的最后期限，父母希望孩子在出去跟伙伴们玩耍之前整理好自己的房间并帮忙做一点家务。

对那些早就对权力和控制问题比较敏感

的孩子来说，时间可以是一个压迫者（当你不得不根据别人的行程来行动的时候），或者也可以是一个解放者（当你按照自己的行程行动的时候）。有些孩子，尤其是有多动症以及相关问题的孩子，不具有良好的生物上的时间感，当外界环境发生变化的时候，需要他们在主观时间和客观时间进行切换的时候，他们就会面临很大的障碍。在后期的生活中，他们或许会发现他们对时间的体验不是流动的、顺畅的，拖延反映了这种支离破碎的时间感。

## **少年时间**

青春期的开始标志着一个人时间感的戏剧性转变。他们看到了时间流逝的铁证，一个长大了的十几岁少年跟一个儿童的身体有着显著的不同，并且是不可逆转的。这些青少年时期的变化将童年湮没了；敏感的身体和热情的理想占据了一切；未来在他们面前展现出一

幕宏大的场景，让他们感觉生命是无限的。然而，随着学业、工作以及人际关系上的选择日益逼近，所有这些截止日期以及必须做出的抉择又让未来在现实面前撞得粉碎。

在青少年长大成人的转变过程中，有些人会面临很多的内心冲突，他们可能会拒绝承认他们可能需要永远地放弃某些人生道路，而利用拖延作为他们拒绝长大的庇护。他们固执地坚守少年期对时间无限和可能性无限的感觉，迟迟不走人可以让他们长大成人的人生道路——完成学业，找一份工作，站稳自己的脚跟，建立起一个独立的人生。在某种意义上，他们想要否认时间的流逝，并企图挣扎着留在永恒的孩提时代。

## **青年时间**

在你二十几岁的中后期，虽然时间继续长长地延伸到未来，感觉上非常充裕，但是它现

在已经变得更具有现实感了。他们会认识到他们可能没有足够的时间去完成每一件事情，有些机会可能会错过，在这个阶段，为了检验他们跟时间的关系，可以看一看拖延在他们生活中扮演的角色。拖延现在不再是朋友之间的一个笑话，也不再是以后你可以弥补的某件事情。它的后果越来越严重：工作中的最后期限跟你的职业生涯与收入密切相关，如果你建立了一个长期的亲密关系，拖延也会影响到他人。

在你单身的时候，你只要为自己一个人支付拖延的代价。一旦你有了一个伴侣，另一个人就会直接受到你拖延的影响，并容易引发双方的争吵。如果你为人父母，在你孩子出生的那一天起，你就从年轻一族被抛到了年老一族。从那个时候开始，“未来”是以下一代的概念来定义的，也是从那个时候开始，你的拖延可以影响到整个家庭。

## 中年时间

30岁是一个重大的分水岭。过了30，你不再是一个怀着许多未来梦想的年轻人了；你被期待着在自己的潜能上有所表现！在30以后的中年人生中，当你在事业或感情中表现拖沓的时候，这或许表示你的事业或感情出现了问题。拖延者难以接受人生的限制，当他们发现他们一直以为会在某一天实现的目标在人到中年时依然没有实现的时候，他们震惊了。有些拖延者在中年期一直在跟抑郁做着抗争，因为那时一切都尘埃落定了，例如，他们将不会有孩子了，他们的癌症找不到治愈办法了，他们也不可能创办一家身价亿元的公司了，他们也不再有机会赢得普利策图书大奖了。

如果我们没有在更早的时候遭遇到死亡问题的话，有时在中年期，我们会突然面对人必有一死的事实。在理性的层面，我们都知道

生命总会有一个终结，但是拖延者却同时生活在生命无限的幻想中——无限的时间，无限的可能性，无限的成就，总有更多的时间去弥补那些被延后的事情。认识到时间的有限性是中年人心理上面临的一个主要挑战：我用我的时间做成了一些什么？我还剩下多少时间？我想怎样度过这段时间？回顾以往，接受你所选择的生活；展望今后，看清生命的局限性和可能性——这是很难做到的一件事，难怪人们会发生中年危机。

## **老年时间**

当我们越来越老，我们更无法否认时间正在日益耗尽。从成年到老年的过程中，我们被越来越多的丧失与死亡所包围：某些身体功能的丧失；疾病越来越严重；挚爱的人离开了人世；剩下来可以活着的时间越来越短。未来也不再像早年那样充满了希望和前景。钟表时间

可能已经不再重要，而主观时间显得更为重要了。

对于一个跟生命的有限性做着抗争的拖延者而言，接受生命无可避免的终结是一项具有重要心理意义的挑战。在这个时刻，他不再否认自己一生拖延所产生的种种后果。你一直没有存起来的钱现在依然账户空空，想重新改造的房子从来也没有被改造过。不再有研究生课程，也不再会有更多的“明天”或“将来某一天”。或许你终于接受了自己所做的和自己永远不再会做的。回顾以往，你有你的焦虑和问题；环境依旧，你在那样的条件下做了自己所能做的。接受过去或许会给你带来内心的平静，而不接受只会带来绝望或自我谴责。你甚至感到一种释然和自由，因为你终于知道你没有必要再去追求那已经无法达成的目标。这当然是一件好事。

## 陷在另一个时间区域

带着他们跟时间的独特关系，拖延者对于时间的感知往往与他们所处的人生阶段不相符合。例如，许多成人拖延者对于时间的认知仍然停留在青少年时期，而青少年对于时间的流逝是毫不在意的。作为一个成年人，他们卡在青少年的时间概念中，因为跟成人世界格格不入而陷入了工作、家庭、健康和财务等诸多问题之中。

有些人不允许自己想到将来。你以前有没有想到过你会活在如今这个年纪？如果你从来没有想到自己会一直活下去，或者，如果你从来没有想到你会变老，那么，你就不会为自己的未来做准备，也不会为那些为你提供机会或保障的事情做决定。许多拖延者故意无视他们在当前的拖延可能会在将来造成什么样的

后果，但是总有一个时刻，到那时，拖沓的此时变成了过去，而不去料想的将来变成了此时。

拖延几乎总会设法在某一个人生阶段抓住我们。在20多岁的时候推迟做出是否要孩子的决定，与你在靠近40岁的时候推迟做出这样的决定，它们并不是一码事。老是拖着不花时间去研究不同的医疗保险和养老保险条款，这或许对30多岁的你不会有什么大的影响，但是它将会对50多岁的你产生重大影响。当你的时间阶段跟你的人生阶段不能吻合的时候，你的拖延会将自己拖到一个大麻烦中。

## 时间迷失

不受时间限制 (timelessness) 的主观感觉所产生的后果既是积极的又是消极的。海舍是一个32岁的单身妇女，她喜欢活在当下的感觉。当她在网上冲浪时，她感到自己似乎超越了时间的边界，到了一个不受时间限制的领地，

在那里她可以远离工作、家庭和文化加在她身上的要求和期许，她发现这是一种真正令她感觉舒畅的自由。

然而，海舍不受时间限制的感觉还延伸到了她的平常生活中，使她无视长期目标——她要花多长时间下多少工夫才能将自己打成一个研究生学院的有力候选人？或者，她怎样去发展一段长期关系以便为建立自己想要的家庭做好准备？她的新人待遇的工作收入太低，若不动用信用卡的话，她连购买手机或者笔记本电脑的钱都付不起。她看到朋友们在各自的事业中不断进步，但是她连究竟从事什么职业都还没有选定。生活在不受时间限制的“现在”让海舍感觉自由和独立，但是这不能使她的生活真正向着未来迈进。

你或许已经注意到，不受时间限制的感觉往往发生在当你处于深深的愉悦，或者玩得最

开心的时候，富有创造性的时刻仿佛也是发生在时间之外。当你深深地沉浸在自己所做的事情中的时候，你不知道时间究竟过去了几分钟还是几个小时。在时间迷失的状态中待上一个小时、一天或者一个星期都可以让你焕然一新、创意无穷。

但是如果像海舍一样，时间迷失成了你的生活方式，那就可能会产生严重的后果。无法分清有限和无限，会让你在根本上失去方向感。就像在海舍的例子中，对她而言，时间是无限的，而无时间性会导致静止不动，人就仿佛被卡在生活中而动弹不得。你甚至都没有注意到在一切如旧的表象下已经过去了多少时间。虽然不受时间限制的感觉在眼前这一刻让人感到宽慰和安全，但是拖延者必然会在将来为此付出代价，有一天他们会突然惊讶地发现生命已经无情地远去了。

## 时间断裂

不受时间限制的感觉让我们对过去、现在和未来之间的联系失去了辨别能力。拖延者竭力想要相信一个跟过去没有联系的未来，你或许并不想辨认出上次那个拖延的“你”，就是这次在某个期限内有一项工程要完成的“你”。你或许想遗忘掉上一次的恐惧、焦虑和压力，并预期这一次你将乘着能力与灵感之船，一帆风顺到达彼岸。

对一个崭新的你的期待或许是诱人的，但是也可能是有问题的。在没有接受过去的你与现在以及未来的你之间的情况下，你丧失了自我的连续感。如果你活在一个个分离断裂的时刻中，你的时间就不能形成一个连贯的整体，那么这样的时刻就对你不具有真正的意义。

为了改变这样的状况，你首先得接受组成你生活的那些经验。接着，你得接受负责做出

改变的正是原来的那个你。奇怪的是，当你接受了原来的那个你，从自己真正所站的位置开始做起，你就更有可能成就一个崭新的自己。

## 过去的好时光

乔许一直沉浸在过去的成功中。他曾经是一个天才运动员，非常成功并受到欢迎。作为一个大学篮球明星，他希望自己一路走向NBA，但是一次膝盖受伤结束了他的篮球生涯。从此之后，乔许就不知道该做些什么。他开始到一家软件公司做销售，在那里他为人友善，受人喜欢，但老是错过最后期限。他经常习惯性地推迟递交他的销售报告和出差票据，对销售上的行政事务工作不屑一顾，他非常讨厌那些获得提升的或者为了一份更好的工作而跳槽的“小人”。他会抱怨说：“他们在自己的生命从来没有做过什么具有特殊意义的事情，从来没有听到过自己的名字在整个体育馆回响。”

乔许的自我形象都锁定在过去，那时他是一个明星。但是不管他喜不喜欢，现实一直在逼迫着他。在妻子怀孕的时候他38岁，接着，他的父亲心脏病发，一年之内就过世了。在父亲的墓碑旁，乔许惊讶地发现自己拉着一个蹒跚学步的孩子，已经人到中年。

我们可以看到，生活在过去或许会给你带来一些心理上的安慰。在令人应接不暇、喘不过气来的现实中，它为你提供了一个安全的港湾。对以往荣耀的回忆或者对将来成功的幻想都是应对痛苦的现实生活的一种缓冲和安慰。

不是只有年轻人才会生活在过去：任何年龄的人都可能会刻意回避人生的下一个阶段。中年人或许会推迟到医院做身体检查，因为他们不想面对自身生物机能下降的现实。人到中年，你或许期望你的身体还像20多岁时一样，你不想接受这样的事实，即便你依然活跃和健

康，但是身体上的变化是不可避免的。很多50多岁的人推迟考虑自己的退休问题，也拒绝为自己的财务安全做相应安排，他们的言行表现得似乎他们会永远在这个地方工作，而他们的余生也会一直保持着同样的精力。拖延使你提前避免了面对这样一些与时间相关的事实：时间在不断流逝；未来正在到来；你正在变老；在你一生中，你能完成的事情总是有限的；其中最为残酷的事实是——最终你将会死去。

## **过去是在过去吗**

当你在反思自己对时间独特的主观感受时，考虑一下过去、现在和未来之间的相互影响或许会对你有所帮助，因为它们三者之间是在不断地交互影响着。虽然我们习惯性地认为过去、现在和未来依次地发生在一个线性的时间框架之内，但是事情却没有那么简单。任何

我们经历到的事情都是发生在当下这一刻。

当你想起过去的时候，你是在当下想起它的，因此你现在的状态会影响到你对过去的记忆。当你展望未来时，这种展望也是发生在当下的。所以，过去、现在和未来是无法分开的，它们无时无刻不相互交织在一起。

在当下，你是过去的一个产物。玛格丽特·阿特伍德 (Margaret Atwood) 在她的小说《盲刺客》中写道：“旧时光，旧创痛，就像池塘中的淤泥，一层一层地沉淀在池底。”不管漂浮在水面的是什麼，池底层层淤泥总会对它们有着各种各样的影响。同样，我们的过去也跟我们形影不离，它活跃在我们的头脑中、身体里以及心绪里。人们或许想要重塑自己，想要让自己与过去的关系和经验一刀两断，但是历史无法被改变，它只能在当下被重新阐释和学习。

拖延可能是你的过去闯入当下的一个迹象，因为在前进的时候犹豫不决，通常跟过去的经验有很大关系。如果你有一个在学业和社交上都事无巨细为你操心的父亲，你从小在他的影响下长大，那么你就可能会期待你的每一个老师、老板和伙伴都以同样的方式对待你。或者，你有一个兄弟或者姐妹，他每一次都能获奖，是家里和学校里的明星，如果你是在这样的一个环境下长大，那么你可能会认为：一切的努力都是没有意义的，因为得到荣耀的总是别人。换句话说，你过去的人际关系，为你现在以及今后的人际关系定下了基调。递交学术论文，申请一个新职位，向上司报告，或者在网上订下约会，这些事情都让你心生恐惧，但是，这些恐惧或许跟你面对的现实没有多大关系，反而跟你过去的人际关系有着很大联系。“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，就是这个道理。

有时候，过去对你当前行为的影响很明显，有时候则深藏不露，难以察觉。苔丝不喜欢自己在密尔沃基市的那份工作，想要搬回到自己的家乡达拉斯，她的大部分家人都住在那里。虽然她是一个说干就干的人，她也很清楚自己确实想要搬迁，但是她却什么也没做。苔丝受到的困扰，可以称之为非典型性拖延。

在苔丝身上花了几个月的咨询时间，我们才搞明白是什么干扰了她的搬迁计划。虽然她喜欢去拜访她在达拉斯的家人，但是她记得自己在年轻的时候极为害怕大城市。她在14岁的时候从一个小镇搬到了那里，在大城市的中学里学习，她必须面对很多社交和学业上的压力，这令她感到尴尬和无助。为了努力适应新环境，苔丝愿意跟任何一个跟她约会的男孩出去，结果有一个晚上，她遭遇了一次可怕的约会强奸。她的家人为她感到羞辱，没有给予她心理上的

支持和帮助。她从来没有对其他任何人提起过这段经历。之后，她就“忘记”了这件事，直到在这次心理咨询中她才谈到了这段往事。苔丝逐渐意识到，她害怕搬回去，是因为她担心会碰到一些认识她的人，她怕当年的耻辱感和无助感会再次将她淹没。虽然苔丝现在是一个35岁的成功职业妇女，但是一想到将在达拉斯生活，就让她回到了过去，让她感觉就好像自己又变成了那个脆弱的14岁女孩，担心自己将再次受到伤害。她的拖延是一个信号，表示在池塘的底部，一些陈旧的往事需要得到纠正。虽然过去被埋藏在了当下意识察觉不到的地方，但是，正是这个不被察觉的过去，剥夺了她走向未来的权利。

你的过去就是你的过去，不管你喜不喜欢它，不管你是不是清楚地记得它，也不管你是否有为它承担起你的责任。过去发生的许多事

情不是你的错——或许也不是任何人的错，或许有一些事情是你的错，但是这些在你生活中发生的事件属于你，并将永远属于你。即便你感到事情还没有完，或者不公平，你也无法回到过去改变它们。我们每个人都面临着一个任务：将过去整合进当下，并为未来之路做出自己的抉择。拖延是一个信号，表示过去在牵扯你，让你往回看。

我们在此希望能够帮助你思考你跟时间的关系，以及你在时间中是如何体验自我的，这两个方面都跟拖延有着紧密的关系。我们认为这样的反省可以帮助你感悟到“成熟时间”，它可以让你放下心理包袱，去做，而不是去回避，那些在你生活中极为重要的事情。

什么是“成熟时间”？我们把它看成是一种既能够在外部世界，又能够在内心世界，评定什么是真实，并能够接受它的能力。也就是

说，“成熟时间”承认和接受客观和主观两种时间，并有能力在两者之间有弹性、自然地过渡和变换。钟表时间不一定是你的敌人或者老板，时间不好也不坏，不快也不慢，不是朋友也不是仇敌，它只是存在着。你的任务就是搞明白怎样跟它相处与合作，在它的疆界内尽可能充实地生活，而不是将宝贵的生命浪费在跟它的争战上面。

## 第7章 当今神经科学的几个大观念

当我们在本书第一版中讲到“世界上不存在拖延基因这回事”的时候，根据当时的科学知识，这一点也没错。但是自从1983年之后，神经科学领域取得了许多突破性进展，现在的神经科学已经有条件让研究者去研究大脑的某个特殊部位以及它们是如何单独和共同运作的。虽然现在我们还是不认为世界上存在着某种拖延基因，但是我们现在对大脑的运行有了更好的理解，可以信心十足地说：确实有一些生物上的因素会导致拖延症。其中有些是一般的因素，涉及大脑是如何随着时间发展和变化的，这间接地跟推迟行为相关。还有一些因素涉及直接导致拖延的一些特殊机能（或者是机能障碍）。比如，如果你患有某种程度的注

意力缺失、执行障碍、季节情绪紊乱、抑郁症、强迫症、慢性紧张，或者失眠，在这样的一些情况中，在你大脑中运行的这些生化因素很可能会跟你的拖延有着密切的关系。我们会在下一章讨论这些情况，但是首先让我们先来总结一下神经科学最新发展的几个“大观念”，以便于大家更好地理解我们的大脑是如何工作的。在对我们人体最复杂部位的大脑的细致了解中，我们每个人都可能会受益匪浅，你也可以运用这些知识来帮助自己克服拖延症。

## **大观念之一：**

### **你的大脑处在不断的变化中**

科学家们过去认为，我们的大脑是以一种可预测的、预先设定的方式发展的：它的某些属性属于与生俱来的“硬件”，然后它经过了

儿童期的成长，在18岁的时候达到了它的顶峰，再往后它就开始走下坡路了。如今这些看法已经被很明确地否定了。研究显示，你的大脑是一个活生生的动力系统，它在不断变化，也在不断修正。大脑具有一种重组能力，它可以打破旧的神经联系，建立新的神经联系，我们把这种能力称做“神经可塑性”。现在我们知道大脑每天都在发生变化：你今天做的事情，无论好坏都会影响到你大脑明天的结构和功能，这个过程是如何发生的呢？

我们的生活经验激发了我们的大脑细胞（神经元），将电子脉冲从一个神经元传导到另一个神经元，并释放出生化信息，促使这些神经元在数量上不断增长，也在连结度上不断紧密化。弗洛伊德在1888年就做出过类似的假设，1949年，心理学家唐纳德·赫布（Donald Hebb）以一种巧妙的方式表达了这种假

设：“一起被点亮的神经元也连结到了一起。”你做某件事情做得越多，你的大脑就对那个活动反应越多；它会把被要求的事情做得越来越快，越来越好（但是它不管这件事对你是一件好事还是坏事）。

大脑始终在变，说它是个好消息，是因为它能激发人新的灵活的行为；说它是个坏消息，是因为它也能强化旧的顽固的行为，这被称为“可塑性悖论”。有一个经典的比喻可以用来形容人们被困在旧模式中无法自拔的景象，设想一下你在一片新雪的山间滑雪，第一次往下滑的时候，有很多路线你可以选择，但是随着你越来越多地沿着或者靠近既定路线滑行，你就会滑出越来越多的雪橇轨迹，而这些轨迹也会越来越深，到最后，你发现自己往下滑得很快，但是你滑行的轨道已经变成了一个深深的凹槽了。在大脑中，重复意味着我们在设置“精

神上的轨道”，这样的轨道一旦建立，它们就会变得自足自立，越来越难以消除。只有让自己的意识保持在高度觉察的状态，才能介入到旧习惯中，打破其不断重复的神经元连结。这本书就是要帮助你增强你的意识觉察力，让你觉察到拖沓的时候你在做什么以及你为什么这样做，这样你才能帮助自己从惯性的“凹槽”中跳脱出来，以新的方式看待你的拖延，并运用我们建议的实践技巧，你一定能打破旧的拖沓模式，发展出一个及时完成任务的做事新模式。

## **大观念之二：**

### **感受很重要，即便它处于无意识中**

你的感受连接着你独一无二的自我——只有你自己才能体验到你的感受，而感受是意

识的一个重要组成部分。你的感受对你本人意义重大，你可以运用你的感受来引导自己，你也可以通过倾听自己的感受来做决定。研究人员了解到，本能反应和直觉是智慧的一个反映。如果你大脑的某个部分（额叶）受到损害，你就失去了运用情感来做出聪明选择的能力。如果你跟自己的感受失去了有效联系，你就无法利用这个自我认知的源泉来帮助你穿越人生的种种障碍。我们有时候会说：“我感觉这是对的”或者“我感觉那是不对的”，像这样尊重自己的感受是非常重要的。没有这种根植于你体内的对于对错的内在感知，你就只能理智地思考，理智地做决定，或者被一长串列明好处和坏处的清单搞得晕头转向。你可以寻找到一个“符合逻辑”的答案、一个“正确”的答案，或者一个“完美”的答案。但是，将你的决定建立在外在的因素上与你对此的内在感

受毫不相关。相反，你推迟做出决定是因为你不能（或者害怕）去问询你最重要的参谋——你的内在自我。

我们是否可以这样看：拖延企图逃避的不是某个任务，而是由这个任务引发的某种感受？最近神经科学上有一些发现，可以帮助我们更深入地了解为什么感受是这么重要，以及为什么在面对一个我们想要逃避的任务时它会起到这么大的作用。有时候你非常清楚地意识到了自己的感受，有时候你则是从身体的信号上来了解自己的感受，因为情绪来自于身体和感官上的体验。

你的感受可以被很清楚地意识到，比如当你意识到为什么一个事情那么令人讨厌的时候，“让我的支票簿收支平衡真是一件无聊透顶的事情”；“我憎恨将自己的时间花在打扫卫生上”；“我无法理解代数”。然而，很多

情绪发生在我们的意识之外。在今天的认知神经科学中，“意识只不过是整个大脑非常有限的一部分”这个观念已经被广泛接受。所以，很可能在很多时候下你没有意识到迫使你逃避某个事情的那个感受是什么。即便是这样，你的身体还是会有反应。

为了不再拖延，你将不得不忍受某些不舒服的感受，比如恐惧和焦虑。不顾恐惧而继续向前需要加倍的勇气，因为恐惧是被瞬间触发的，一旦在体内运行，它就一直在那里，它还会给大脑发送强烈的难以抵挡的信号。恐惧触发起来非常迅速，迅速到你难以想象的程度。如果你碰触自己的手臂，大脑感知这种触感大约需要400~500毫秒的时间。但是感知恐惧只需要14毫秒！在你有机会感知到恐惧之前，你的身体早已探测到它并开始做出反应。在你想到去做那个你一直在逃避的事情的时候（比

如打一个让你恐慌的电话或者计算你去年的年收入），你的身体马上对这样的恐惧做出了躲避反应，所以也难怪你会推迟。

除此之外，你的身体还留存了这个恐惧。一旦大脑在一个刺激（比如，一条蛇，一篇期末论文，一次面对上级主管的演讲）与一种危险或恐惧的感受之间建立了一种联系，这种联系就无法被消除。在遭遇过一次危险的刺激之后，只要下一次再次碰到这样的刺激，恐惧就会被重新激发，哪怕你已经不记得它了。神经科学中，有一个著名的案例可以清楚地说明恐惧是如何在不知不觉中被人经验到的。1911年的时候，有一个大脑损伤的病人失忆了，无法记起过去的事情。每天她碰到自己的医生的时候，她都不记得自己以前看见过他。有一天，他在自己的手里藏了一根针，在他们伸手握手的时候，他用针在她手上扎了一下。接下来的

日子里，每次他企图跟她握手的时候，她都会拒绝，虽然她也讲不清楚这其中的原因。过去的痛苦经验仍然保留在她的大脑中，并对她的行为施加了有力的影响。你或许可以在这个案例中看到你自己——你不知道自己为什么要逃避某一件事情，但是每次你都逃开了。原始刺激与你的恐惧之间的那个联系，现在还处于无意识之中。

恐惧这么难以处理的另外一个原因，是大脑负责传导恐惧的通道非常强劲。从恐惧中心（脑扁桃腺）到思维中心（大脑皮层）的信号要强于从思维中心到恐惧中心的信号。这意味着恐惧侵入意识要比思想控制情绪容易得多，因此我也必须付出额外的努力来对付我们的恐惧和冲动。

为了对付恐惧和冲动，人类逐渐发展出了一系列的防卫机制，将不堪忍受的痛苦的思想、

情感及记忆阻挡在意识范围之外，弗洛伊德是最早观察到这一现象的人之一。这样的防卫机制从儿童时代就已经发展出来了，然后在经过无数次的重复之后，到了成人阶段，它们已经在大脑中烙下了深深的神经元痕迹，从而成为一种根深蒂固的习性。例如，如果你对自己说：你没必要学习微积分，因为在现实生活中你根本用不到它。那么，你其实就是在运用一种叫做“理性化”（合理化，找借口）的防卫机制，因为在理解微积分的复杂概念时，你会感到自己很愚蠢，也因而十分厌恶自己，你的防卫机制很可能就是用来防止自己受到这种痛苦情绪的侵袭的。

另一种防止受到痛苦侵袭的办法就是抑制，就是主动地将它们推出门外。（“我就是不愿去想那个事情。”）但是忽视感受会让你陷入困境。自相矛盾的是，那些压抑自己感受

的人更容易受到负面情绪的袭击，同时也会经历到更多的紧张。对拖延者而言，逃避是他们防卫办法中的王牌，因为当你避开一件事情的时候，许多跟它相关的思想、情感和记忆就同时也被你避开了。

我们如何才能不依靠自我挫败的心理防卫机制而对危险做出应有的反应呢？我们可以着力于培养一种情绪调整能力，这样我们就对自己感到舒服和自信。通过情绪调整，你大脑皮层的思维部分（额叶）就会平复大脑的情感部分（脑扁桃腺），在必要的时候思维部分会抚慰你，或者帮助你想到冲动的后果（你可能冲着你的上司大声咆哮，将电脑扔出窗外，或者跟街上碰到的魅力陌生人发生性关系）。

在一定的环境中，当你的大脑情感部分受到刺激，大脑产生很多焦虑情绪的时候，你只想不惜一切代价地躲避这样的情绪，这时候就

需要来自你大脑思维部分的很多支持，这样才能管住你的拖延倾向。理想地说，应该在婴儿时期就开始通过看护者与婴儿双方的互动来培养一个人的情绪调整能力。当一个得体的看护者认出小孩的焦虑时，她会理解它，而不是害怕，并能以宽慰人心的方式适时地满足小孩的需求。如果一个看护者能够在强烈的焦虑中仍然依靠理性的思维，那么这个小孩就也会发展出这样的能力，虽然你可能没有机会在这些早期互动的阶段学会怎样管理自己的情绪，你依然可以在以后的人生中学习情绪调整。面对危险临近的感受，你可以通过以下方式加以反应：把事情想清楚（“我会排练这场谈话，到时我就不会那么紧张了”），想一想危险的背景（“我的新上司怪吓人的，因为他让我想到了我的父亲，但是他不是我的父亲”），提醒自己你所具备的能力，或者鼓励你自己。这样

一番认知重塑，是宽慰你自己最重要的法门。

简误打误撞地接触到了认知重塑法，她运用认知重塑来平复自己的内心惶恐，让自己直面心理创伤，这一幕情景至今还留在她鲜明的记忆中。那时她在读研究生，在跟一个统计学家的一次会晤中，他质问她学位论文的数据是否可靠，这让她十分焦虑。她花了几年时间好不容易收集到这些用于分析的数据，所以统计学家的质问让她感到极为哀伤，她急忙奔去打电话给丈夫，想确认一下，但是那时他不在家。她一个人站在电话亭里，大声地喊着话，仿佛她丈夫就在那一头，接着她按照丈夫那种宽慰人心而又明理的方式，开始回答自己的问题。最终，如果你在焦虑的夹击下能够帮助自己恢复到平静的理性思考，像简这样的内在对话就会更加自动地发生。

除了可以让你的工作获得满意的进展，情

绪调整还有益于健康。最近的神经学研究显示，对负面情绪加以认知重塑，降低了人们的紧张度，这使他们更容易从适应不良的陈旧思想和负面情绪中摆脱出来。

通过有意识地调整我们对恐惧情景的情绪反应，我们可以避免可能在以前经历过的令人崩溃的焦虑袭击。我们可以管理自己的感受，可以自由决定我们如何反应。最后，当你能够容忍各种程度的内心感受的时候，你就可以让自己去坦然面对这些你所推迟的事情了。能够忍受，就能够行动。

### **大观念之三：潜伏记忆的影响**

你或许已经意识到，拖延是由恐惧所引起的，比如我们在前面探讨过的对成功的恐惧以及害怕被控制的恐惧，你或许也很容易接受我们刚才对感受所做的描述：感受，尤其是恐惧，

其反应是极为迅猛的，也很难改变。虽说如此，但你可能会发现你无法理解自己的恐惧来自哪里。然而，你不理解自己的恐惧并不表明它是非理性的，它有它的理由。如果你在一件事情上拖延，但是又不能找到让你恐惧或不舒服的确切原因，那么很可能是你潜伏着的记忆被激活了，意思是：你可能不记得这个经验本身，但是你的大脑和身体却对此发生了反应，产生了一阵情感痛苦，从而导致你逃避这件事情。英国心理分析学家唐纳德·温尼科特（Donald Winnicott）用以下这一句话表达了这个观点：“我们所恐惧的事情是那些早已发生过的事情。”

潜伏记忆有时候也被称作“早期”记忆，因为它们通常在3岁之前就埋藏在你的大脑中，那个时候负责记忆储存的大脑海马体还没有得到较为充分的发展。从出生到18个月大，大

脑的右半球占据主导地位，右半球是以一种直觉的方式来感知这个世界的，在这段时间里，它获得了迅速的成长。右半球具有对语言韵律的感应能力，所谓语言的韵律，指的是讲话中的非言词部分，比如语调以及节奏，而不是指内容，这也就解释了为什么摇篮曲对一个婴儿具有那么大的抚慰作用。从18个月到3岁，与习得语言相伴随的，是大脑左半球的快速成长，相对而言，左半球更为强调逻辑、分析，以一种线性的思维方式去把握世界，它可以用词语和思想来组织说辞。然而，在这段时期，大脑的海马体还没有发展成熟，所以所有这些早期岁月的经验都留在你的潜伏记忆中，在你的余生，它们经常会从无意识中被激活。

海马体对压力是毫无招架之力的：如果一个人长期处于皮质醇压力荷尔蒙的高分泌状态下，会对他的海马体造成损伤。当海马体细

胞逐渐死亡的时候，它的形状就缩小了，所以不必奇怪为什么慢性紧张会让人的记忆和思考出现困难。（但是不要失去信心，海马体细胞还可以长回来，参看第15章。）这就是为什么受到过精神创伤的孩子经常甚至都记不得童年后期的一些事情，但是他们的潜伏记忆还留存在人体和大脑中，正是这些记忆让他们寸步难前却毫不知情。

潜伏记忆不能被直接地看到，但是从你对自己和其他人的期望中，你可以找到它的踪影。这些记忆塑造了我们的感知，它们是建立在我们的早期经验基础上的——我们是怎样被人看护的，那是一种我们看待自己和世界的独特感受，也是一种我们可以期待什么和不可以期待什么的假设。这些感受对我们而言是如此自然，以至于我们以为每个人都具有像我们一样的感受方式。加玛在工作中老是落在后面，但

是他从来不会想到请人帮忙：“每件事情当然都应该自己来。如果我请求帮助，我不就是承认失败了吗？那样太丢脸了，每个人难道不是都会这样感觉吗？”（当然，其实并不是这样……）

不管我们花费多少时间，也不管我们怎样努力，潜伏记忆是没办法在你的清醒意识中被接触到的，因为它们是在我们会说话和具备思考能力之前发生的一些经验和记忆。相反，显性记忆，有时候被称作“后期”记忆，更为我们所熟悉，因为它们是在我们发展了语言和意识能力之后才产生的。它们包括所谓的自传性记忆，这些记忆是由有关我们生活的线索和故事所组成的，其中还有社会道德、辨识他人的知识，以及多年来我们在学校和职场习得的相关知识。

虽然你无法记起让你陷入逃避的个人历

史原因，但是敬畏和接受你大脑产生的反应依然是极为重要的一步。你过去的某些东西被触发了；如果你能看清那是什么东西，那无疑对你有极大的帮助，但是即便你无法识别它究竟是什么，你依然可以采取行动。你可以这样来提醒自己：你身处当下这个时刻，而那些记忆，不管你是否记得，都来自过去。恐慌、羞耻、负疚、厌恶和自责往往都是过去记忆的产物。发挥你大脑中负责理性思考部位的能力，你就可以让被激发的潜伏记忆乖乖听话，为自己创造不同的神经回路，转变你的大脑，允许自己采取行动，而不再拖延，改变自己面对恐惧的瘫痪局面。

## **大观念之四：联结的通路**

当你在某件让你感到无法处置或者不舒服的事情上拖延时，你经验到的不仅仅是被激

发的潜伏记忆以及由它们所产生的强烈情绪反应，你同时还卷入了一场怎样看待自己的挣扎：你是有能力的吗？你可以有自己的想法吗？你值得被爱、值得被尊敬吗？

研究显示，低自尊也是拖延症的一大原因。你的自我形象——你是否对自己实现成功的能力有信心，以及你是否会赋予自己一定的价值——是在你最早期的生活中被创造出来的。我们现在知道的大脑是一个“超社会”：那些关心我们的人怎样对待我们，我们就会做出怎样的反应，在这样的一些刺激中，我们的大脑会不断成长和发展。我们天生就寻求跟他人的联结：当一个小孩看到母亲的脸庞，大脑就会发生化学反应，小孩就会感到愉悦，从而进一步刺激大脑的成长。“镜像神经元”的发现告诉我们：看到别人的行为和感受会在我们的大脑中激发起跟他们一样活跃的神经元。现在科

学对此已经了解得越来越清楚：一个人大脑的状态会影响到另外一个人的状态。而这意味着小孩的看护者所发挥的作用不仅仅是换尿布和提供食物：“他们通过自己的情感状态以及与小孩的互动激发了小孩大脑的成长。”

作为一个婴儿，你是通过别人来寻找自己的，而你的看护者的情绪经验（不管是有意识的还是无意识的）会塑造你的大脑，并影响到你的自我感觉。当你凝视他们眼睛的时候，你看到了什么？是否因为你在那里而让他们的眼睛里闪着一丝喜悦？在他们这面镜子中，你看到自己反射给他们的是什么样的形象？是一个高兴愉快的人吗？一个焦虑较少的母亲，一个在满足孩子不断变化的需要，并享受着这一过程中的乐趣的母亲，会对她的孩子产生正面影响，使孩子成为一个能够调整自己情绪的人，他能够信任别人，对自己有好感并保持乐

观的希望。这些能力是自信和自尊的基础。

如果父母内心压抑，容易发怒，事务繁忙，或者因为其他一些原因对孩子漠不关心，那么他们的孩子，就不能从父母的反应里找到他们想要寻找的。他们没有把自己看成是惹人喜爱的和受人欢迎的，相反，他们看到自己被当作一种多余、一种失望甚至是万恶之源，或者是一个被人拿来夸耀的装饰品。这些损害性的情感联结会对孩子产生深远的影响，它们关闭了涉及安全感、健全感和开放心态的大脑中枢，激发了跟父母的痛苦情绪状态相对应的大脑神经。孩子自我形象的发展跟父母的状态息息相关。如果一个父母不能给小孩适当的情感反应，那么这个孩子可能就会开始感到无聊或者空虚，因为他不能达成对一个小孩来说最为重要的事情：与他的看护者发生心理上的联结。这些早期的不和谐交流对一个孩子的大脑、自

我概念和自信都会产生很大的影响，也为日后的拖延症埋下了伏笔。记住：这样的不和谐在所有的人际关系中都是不可避免的，但是它们不一定都是有问题的。每个父母都有不开心的日子。只有当这些不和谐成为一种常态的时候，它们才会在孩子心里留下不健全的影响。

玛丽亚的母亲在生下玛丽亚之后得了产后抑郁症，并在此之后的许多年里一直在抑郁症的困扰中挣扎。当父母亲在情感反应中比较迟钝，孩子（甚至婴儿）会想尽办法尝试从父母那里唤起哪怕一点点的反应。婴儿时期的玛丽亚感到：她母亲在情感上非常迟钝和贫乏。虽然她努力尝试，但是始终没办法得到母亲的任何响应。后来到了学校里，玛丽亚感到压力重重，因为她想争取班里的第一名，又想在体育运动中取得出众的表现，虽然如此，她还是会推迟做作业，也经常会在训练时迟到。她没有

意识到的是，她把自己的每一次成绩和每一个活动都看成是自己值得母亲关注的一个证明，而母亲的关注是自从她出生就一直在寻求的。每一次的努力都是在这样的情感压力下进行的，所以她觉得只有一个完美的表现才能足以得到母亲的赞许。难怪玛丽亚经常会拖延：她胜算的把握太小了。

## **大观念之五：左逆转**

越来越多的证据说明，大脑左半球的某一个部分（左额叶）是跟关照、感应和同情这样的感情有关的。当这个区域被激活，我们就会感到放松，对世界怀着开放的心态。相反，在一种不舒服的、负面的情绪中，我们就会倾向于撤退到自己的世界中。主管这些负面情绪的部位是在大脑的右半球。友善地对待自己会刺激大脑的相应部位（所谓“左逆转”），从而

创造出一种与抗压感和健全感良性循环的状态。“左逆转”还可以促使你的免疫系统更好地运转，并优化从脑干通遍全身的迷走神经。迷走神经对你的情绪调整和社会交往发挥着极为关键的作用，它也跟你体内的后叶催产素（脑下垂体后叶荷尔蒙的一种）分泌增加有关。后叶催产素有助于调整社会关系和对其他人的情感依赖。一些研究指出，触摸可以增加后叶催产素分泌（按摩是好东西），某些食物，比如巧克力（巧克力是一个非常好的东西），也可以增加后叶催产素分泌。在第15章，我们会向你描述可以促成大脑左逆转的“觉知”修行。

那么，后叶催产素、迷走神经、同情和友善……这些东西跟拖延症有什么关系？能够平复自己的心情，并以同情和友善的态度对待自己，这跟你如何面对自己的困境有着很大的

关系，一件事情或者一个处境，无论它们让你生气、恐惧，还是让你受到威胁或者感到无聊，如果你能够正确地对待它们，你就不会陷入拖延的泥沼。除非你打破产生拖延的负面模式，并代之以积极的东西，否则你很可能会一直卡在那个老的凹槽中，就像一条沿着老路奔流的山间溪流，冲开了一条越来越深的溪谷，深到你看不见太阳，也爬不出来。

当你着手做一件难事，你的大脑依然会显示出恐惧的迹象，你马上会感到一阵焦虑向你袭来。就是在这个时候，你能够以一种新的方式应对这种反应，你可以用鼓励而不批评、同情而不攻击的态度来对待自己。一个友善的声音会给你足够的安全感去走进这个不舒服的情感地带。随着时间推移，通过练习（或许加上几片优质的巧克力），你就会发展出跟以前不同的自我关系。当你的思想富有同情心，你

的身体会反应良好，你整个的自我也会以更加完整而协调的方式进入良性的运转。一个经过良好整合的系统更有弹性，更具适应能力，更有条不紊，更能量充沛，也更稳定。我们相信，你越能在内心创造出一个具有完整感的状态，你成为拖延的囚犯的可能性就越小。

## 第8章 拖延与大脑

在这一章里，我们来考察几种跟拖延症有关的身体状况，它们都具有一定的生物性基础：执行功能障碍、注意力缺失紊乱、抑郁、焦虑、紧张和睡眠问题。如果你具有或者认为自己具有任何一种这样的状况，它们就极有可能对你的拖延症产生比较重要的影响。不要绝望，但是也不要忽视它们。考虑一下是否有必要去做一个医疗鉴定；药物治疗可能会有助于改善这些状况，对减轻你的拖延症也有好处。

### 执行功能障碍

谈到执行功能障碍，我们所讲的并不是大公司里首席执行官的表现问题，我们讲的是你大脑的首席执行官。就像一家企业的首席执行

官负责整个企业的运转一样，你大脑的执行部位，负责的是对大脑的各个不同的系统进行协调、规范和整合，这样你就可以产生某种带着个性、目标、价值以及技术的平稳而持续的自我感。你的内在执行官从你的感觉、历史、思想中获取信息，并有目的地运用这些信息，从而使你能够完成对你很重要的一些事情。

就像一家各部门运转良好的公司可能是由一个不胜任的首席执行官领导着一样，一个各方面都运转正常的大脑可能会缺乏全局的领导力。一个执行能力低下的人不管拥有多好的个人素质，他都可能在重要的生存技能上有所缺失。或许你认识某些人（甚至可能是你本人？），他们聪明，有好的想法，但是却处于“致命的无序”之中，似乎手头从来没有准备好的论文或者材料，不记得计划是怎样安排的，在完成一个任务时常常丢三落四，不知道下一

步应该怎么卖，听上去似曾相识吗？这样的无序状况常常会导致拖延的发生，因为你在其中失去了对时间框架和最后期限的把握，也因为无法确定该做些什么必要的事情让你无比沮丧，只能选择放弃。

一个有执行功能障碍的人常常会有拖延的问题，但是，不是所有的拖延者都会有执行功能障碍，所以，你必须仔细考虑一下自己的拖延症是否跟执行功能障碍有关。几乎所有注意力缺失紊乱症（我们会在下一个部分讨论这个问题）患者都会有执行功能障碍上的问题，但是执行功能障碍并不一定伴随注意力缺失紊乱（简称ADD）。

对于执行功能具体包含哪些能力，大家看法不一，但是对于其中几个基本要素，大家达成了一致意见，它们包括：注意力控制、认知弹性、目标设定和信息处理，这些要素可以进

## 一步划分成以下功能：

- 1.启动任务（起始，产生行动的想法）。
- 2.维持注意力（持续跟进，专注于一个事项）。
- 3.抑制冲动（在行动前有所思考，而不是马上反应）。
- 4.转换注意力（从一个事项到另一个事项，转变关注的焦点，有弹性地加以回应）。
- 5.流程记忆（记得计划、指令和以前学到的知识，在学习新知识和应对新环境的时候可以记起和运用到旧的知识）。
- 6.情绪控制（调整和管理情绪）。
- 7.组织材料（获取所需的材料，并依序编排）。
- 8.自我监测（具备自我评价的相应语言能力，在必要的时候能够通过自我交谈闯过难关）。

9.时间管理（时间意识，以及对待时间的务实态度）。

10.计划（按优先次序考虑问题，找出达成目标的各个步骤，提前为以后的需要和相关进程做好准备）。

当你通读这个列表，对其中一些项目是否有一些似曾相识的感觉？你是否因为找不到自己所需要的东西而经常迟到？你是否心急火燎地想要找到它们？你是否赶不上时间进度？你是否遗忘了自己计划所要做的事情，哪怕就在五分钟之前你才做这个决定？当有人问你“你在想什么”的时候，你是否有点不知所措？

如果你在执行功能上发生了问题，我们只能很遗憾地告诉你：没有什么神奇的治疗术可以一下子治愈它。其中有些问题，比如注意力集中和流程记忆，或许可以通过治疗注意力缺

失紊乱的药物加以改善。然而，有关组织能力方面的问题通常是无法通过药物得到改善的，所以我们在后续章节中所提供的建议是极为重要的。你没有必要为此感到羞愧，但是你可以确实可以找到对你有效的相关方法。我们建议的很多针对拖延症的技巧同样适用于执行功能障碍：找到一个目标，然后将它分解成几个小的步骤，跨出小小的第一步，学习怎样记录时间，以及如何优化周围环境使之向有利于成功方向推进。“找一个伙伴”或许是我们的建议中最为重要的一步，因为你很难在执行功能障碍问题上自己开导自己。找一个友善并且具有优秀执行能力的人跟你组成一个小组，这对你十分有帮助，这或许是促成近10年来个人管家和混乱管理专家等这些新的服务产业形成的原因之一。

## 注意力缺失紊乱

注意力缺失紊乱症 (ADD) 以及它的各种变型，注意力缺失多动紊乱症 (ADHD) 和不专注型注意力缺失紊乱症 (ADD of the inattentive type)，在过去25年中受到了科学上以及临床上的广泛关注。虽然几个世纪以来，一些来自不同文化背景的儿童被认定为具有某些相同的症状，比如“躁动”、“无礼”、“野蛮”、“乖戾”、“说话滔滔不绝”、“过分热情”、“耽于幻想”，或者“迷失于思绪中”，但是，直到近期我们才开始了解到这些行为其实存在着一定生物上的起因，并且直到最近我们才在科学上找到一些在其中起作用的生物酶作用物。

ADD具有三个核心的症状：注意力分散、冲动和躁动不安。它所指的并不是我们每个人

时不时都会经验到的那种注意力分散，而是指不能专注、融入或者记住，哪怕他有这样的意愿。大约30%~40%的ADD儿童在他们进入青春期之后，其症状会不断减轻。而对其余的人而言，这些症状会一直伴随着他们整个成年阶段，留给他们的只有无法实现的梦想、没有完成的事务以及无数被错过了的最后期限。

但是当我们说某个人注意力分散、冲动或者躁动不安的时候，它代表的究竟是什么意思呢？巴克立博士（Russell Barkley）是一个从20世纪70年代就开始研究ADD的科学家，他相信ADD的根本问题在于一个人没有抑制能力。也就是说，一个ADD患者不能运用时间上的自我控制来抑制他对当下时刻的反应，一般人会这样想：“我想在历史课上取得优异成绩，所以我必须完成这份作业，以便明天及时交上去。”而一个ADD学生是这样想的：“这

很无聊！我不想做作业！”然后他就去找一些更有趣的事情来做，这就是拖延。

抑制是大脑的一项主要功能，一个不能有效抑制自己的人会成为冲动的牺牲品。正是因为我们能够抑制自己即时的反应，我们才能跨过一个难关，延迟某些满足（还有什么其他能够让自己从中学或者大学毕业的好办法呢？），也才能控制住自己的性冲动和暴力倾向。也正是这种抑制能力，让我们感觉到自己能够自由抉择——对即时的刺激，我们可以不去理会它。我们可以等待片刻，想一下，然后才选择做什么以及怎么做。就像巴克立博士说的那样，等待不是一个消极的行为，抑制需要付出努力。

抑制也跟时间感密切相关。当你想起将来某些重要的事情时，当你明白现在的所作所为与将来的结果紧密相关时，你就更能够抑制住自己满足当下欲望的冲动。研究表明，ADD

患者不能够像普通人那样恰当地感知时间。就主观感受而言，他们的时间过得要比别人慢，做成一件事情要比他们预期的花费更多时间，他们很快就会感到挫败和不耐烦。由于无法定位时间，他们将注意力放在手头的事情上，而对即将到来的事情毫无概念。在时间面前，他们就像一个盲人，看不到事情的发展。缺乏时间感最终让他们在一个又一个人生危机中颠簸不定。ADD患者之所以在提高受教育程度、储蓄以及跟健康有关的长期行为（比如减肥和锻炼）等一些事情上会碰到问题，也跟这种只专注于眼前满足而忽视长期利益的情况有关。

巴克立博士注意到，ADD患者常常对环境刺激有过度反应。我们每个人都有保持专注方面的问题，每过几秒钟时间，我们都会将视线转移到其他事物上，或者调整身体的姿势，产生了不相关的念头，注意到其他的声音或者感

觉等。据估计，在自己没有注意到的情况下，有15%~20%的时间我们的思想都在开小差，而且注意力容易分散的情况会随着年龄而增长：但是一般人都能够很快地将注意力收回，而ADD患者却无法那么容易地收回注意力。对ADD患者而言，维持注意力是一件困难的事情，因为维持注意力同时也是一种保持抑制的能力。

巴克立博士的观点也得到了大脑研究最新发现的支持。大脑的某些部分（额叶）在ADD患者那里会显得相对比较小或者不够活跃，而这些部位正是维持注意力、规范冲动、计划未来以及实施自我控制的中心部位。在一些患有ADD的儿童中，他们大脑的额叶部分的生长要比正常儿童晚三年，也就是说，与调整注意力与身体运动的机能最为相关的大脑部位在生长过程中滞后了，这个发现也解释了有些儿

童在长大的过程中ADD症状消失的原因。

据观察，ADD患者大脑中的神经传递素（neurotransmitter）多巴胺的分泌通常也处于较低水平，因为多巴胺是一种可以让人体验到愉悦的生化学物质，所以有一种推测认为ADD患者必须付出更多，才能体验到其他人多巴胺处于常态时的良好感觉。心理学家哈洛维（Ned Hallowell）和约翰·瑞提（John Ratey）把这种感受比做“瘙痒”，在瘙痒的状态下，一个人需要更强烈的刺激，这是一种生理需要——当多巴胺处于较低水平的时候，人们感到自己必须做一些什么来改变自身内在的一种无法忍受的状态。当ADD患者服用了一些兴奋类药（比如利他林、阿得拉尔和哌甲酯制剂），他们大脑中的多巴胺数量就会增多，大脑的活动也会恢复到接近正常水平。

大部分研究者都把ADD看成是大脑正常

表现的一个极端变异，就像身高和体重一样，基因和生物学上的因素在其中起了很大的作用。其他一些研究者则认为ADD也可能是受文化影响的结果。我们面对这么多分心之事，面对这个瓜分我们注意力的竞争社会，ADD可能是“这个信息社会的人脑综合症”。在当今社会要想成功，你必须以ADD患者的方式行动：不断快速地转换注意力，同时从事多个事务，并以蜻蜓点水的方式做事情。例如，当你在观看一个自己喜爱的电视节目时，电视台标在你面前闪烁不停，滚动新闻不断地在屏幕底部穿行，节目预告每几分钟不时地从屏幕上蹦出来，另外，你还同时通过黑莓手机查看电子邮件、天气预报以及赛事比分。

如上所述，与其将ADD看成是大脑受了损伤，品行出了问题，或者性格有缺陷，不如将它看成是在基因、生物学和环境这些复杂因素

的共同作用下形成的一个问题。如果你患有ADD，那么你会有一个与常人运作方式不同的大脑，那么相对而言你就更有可能得拖延症。要你专注于一项事务真的很难，因为无数无法避免的分心之事都会吸引你的注意力，而你很难从它们那里将自己拉回到正事上来。如果你发现自己对“临时抱佛脚”上瘾了，那么你可能是通过这样的方式在给自己开出一剂自行生效的药方：肾上腺素，它会增强你专注的能力。考虑一下这个充斥着谎言的临时处方是否物有所值？——与慌乱的临时抱佛脚相比，正式的药物治疗或者找到一份需要你全情投入的工作也许会对你产生更好的效果。

## **抑郁症：倾向与变种**

抑郁症有很多不同的种类，可以从严重程度来分类（比如，典型抑郁、轻微抑郁、慢性

抑郁以及心情不佳），还可以从反复的周期性加以区分（比如，双相抑郁、季节性紊乱抑郁以及因荷尔蒙分泌变化而导致的抑郁）。它们共同的特点是：当你抑郁时，你会感到能量不足，不愿意参与，失去兴趣，没有目标，不再乐观。如果你处于悲惨的心境中，对生活感到无望，也不再关心自己究竟活得怎样，那么，你很可能就不会再去关心自己的工作或学业，也不再关心是否能跟朋友待在一起，对处理税收事务或者照顾好自己的身体都变得毫无兴致。如果你抑郁了，你很可能会在很多重要的事情上拖沓不前。要把自己拉出去散步简直成了一件不可能的事情；当你连刷牙的力气都没有的时候，要你整理抽屉简直会让你昏倒。如果在你的思想中前途一片茫然，那么为了得到提升而努力工作就会显得毫无意义；如果你相信没人会关心你，那么打电话给一个朋友还有

什么必要呢？

如今我们都知道，抑郁症有着很强的生物性基础，在双相抑郁症上这一点表现得尤其明显。虽然没有任何一个单一的治疗方法可以适合每个抑郁症患者，但是要治疗这种消耗生命能量的疾病不仅是可能的，而且是非常重要的。虽然抑郁症的大部分症状都会随着时间的推移而逐渐好转，但是抑郁的经历会让你在将来更容易陷入其中。而事实上抑郁症的代价是很大的：抑郁以及伴随着它的拖延不仅会影响到你的自我感觉，而且对你的工作或学业、身体健康和财务状况都会造成很大的影响。

抑郁症的背后有生物性、心理和环境三个因素在起作用。有一些处境可能会触发抑郁症，例如，一次重大的损失、在人际关系上的困境，或者类似搬家、孩子离开家人或者退休这样重大的人生转折。为失去什么而痛苦，或者有时

候感到悲哀或空虚，这些都是正常的，但是正常的痛苦不会带有对自己的憎恨或者对世界和将来的悲观，自我憎恨和悲观都是抑郁症的表现。

出现抑郁症状的人，其大脑的神经传递素、血清素或者多巴胺往往失去了化学平衡，而药物治疗有助于恢复这种化学平衡。如果是双相抑郁症，通过药物来稳定情绪是非常关键的一步。除了潜在的化学失衡之外，更令人不安的是有证据显示：抑郁症会永久性地改变大脑的某些结构，比如大脑的海马区域，抑郁症越严重，拖的时间越长，它对个人的神经元及神经结构的损害就越大。

许多研究显示，重度抑郁症的最佳治疗方法是将药物疗法和谈话疗法结合起来进行治疗，而且，抑郁症越严重，就越需要药物疗法和谈话疗法的双管齐下。虽然有规律的、温和

的有氧运动有益于减轻抑郁症状，但是当你只想睡觉的时候是很难说服自己去参加锻炼的。所以，为了有充足的能量和一定的希望，采取必要的步骤来结束拖延的状况，你必须先治疗你的抑郁症。

如果你的拖延症以懒惰、嗜睡或者无从激发自己去做事的形式出现，如果这样的情况又发生在冬天的几个月里，那么你可能得了季节性情绪紊乱（seasonal affective disorder，简称SAD）。当白天缩短、夜色初上的时候，得了SAD的人往往会有一种想要冬眠的向往，与其说他们忧愁难过，不如说他们疲惫不堪。他们丧失了原有的能量，早上起不来，并且想要从这个世界退隐出去。他们取消社交活动，躲在办公室里，这样他们就可以不跟别人接触和交谈。他们通常非常喜欢糖类食品，但是却无法让自己参加锻炼，所以每个冬天都会体重

大增。他们的思考能力和创新能力也大打折扣。在夏天很容易做到的事情，到了冬天却无能为力，因此，很多没有完成的事务被无限制地堆积起来。然后春天来了——情绪好转了，热情和能量回来了，跟朋友的联络又恢复了，创造能力也回归了，拖延倒成了一个遥远的记忆——至少在秋季之前是这个样子。

学生们，甚至小学低年级的学生，都会受季节性情绪紊乱之苦。他们满怀热情地投入到一个新的学年中，但是到了12月，令每个人都没有想到的是，他们忽然变得连早上起床都成了问题，他们的各项表现也急转直下。有拖延症的学生应该好好检查一下他们的表现跟季节性因素的关系。一个很典型的情况是：很多人往往在经历过很多次的冬季抑郁症之后，才最终被确诊为患有季节性情绪紊乱症。

在季节性情绪紊乱中，随着白天日子的缩

短，环境光线的减少是对人产生影响的一个最基本的因素；症状的持续时间也因地理纬度的不同而不同，生活在远离赤道区域的人所经历的疲劳症状要比那些生活在低纬度的人延续时间更长。研究人员发现，不同阳光照射时间内提取的血液样本其血清素也是不同的，这个发现支持了关于“提高血清素的药物治疗，有助于减轻季节性情绪紊乱症状”的判断。研究人员还发现，季节性情绪紊乱往往有家族背景，所以这些症状似乎跟基因构成也有一定的关联。

## 焦虑症

### 强迫症

强迫症（简称OCD）也是拖延症背后的一个原因：患有强迫症的人在做一件事之前会不

停地排列其好处和坏处，或者不断地检查炉子是否被关掉，所以他们往往什么事情也做不成。他们的思想和行为不断地重演是因为他们的大脑陷入了一个无法停止的程序中。正常而言，大脑的一个部位会产生对错误的担忧（眶额前脑皮层），另一个部位会以增强的焦虑感加以反应：事情不妙，一定要做些什么防止事情发生（扣带回），还有一个部位是当危机解除之后负责换挡，回到常态（尾状核）。对于患有强迫症的人，他们无法产生危机解除的信号，从而导致加州大学杰夫瑞·舒瓦茨（Jeffrey S dmartz）博士所说的“脑锁住”状态。他们的大脑不会自动地换挡，所以他们必须有意识地转换挡位，以打破思想或行为的重复怪圈。例如，一个人可以通过这样刻意的想法来打破焦虑的思考循环：“炉子已经关掉了，真正的问题在于我的强迫症。”参加到一个令人愉快

的活动中或者向你的目标迈进一步也可以打断“脑锁住”。

你不一定得了强迫症才会经历到“脑锁住”。拖延者非常害怕犯错误，这甚至会令他们的心理进入瘫痪状态。我们在写这本书的第一版的时候，简（本书作者之一）在一开始就卡住了。颇具讽刺意味的是，她在处理第1章时找不到一点头绪。她为第1章写了一个提纲，但是当她开始写的时候，连第一段都无法写完。在晕头转向之际，她向本书另一位作者感叹说：“我怎样才能向美国人讲清楚什么是恐惧成功呢？”对方当时有一个好主意（但是一开始遭到了简的反对），她叫简从更容易的一章开始写起，而不要被第1章的恐惧因素所挟持。后来简就从讲述如何设定目标的那一章开始写作，结果她发现自己思路清晰多了，文笔也顺畅多了。

## 邋遢分子和囤积狂

虽然我们大部分人都可能会陷入邋遢无序的状况，但是有些人陷得那样深，并且一直拖延着不去清理，以至于这种状况极大地影响到了他们生活的质量。我们在纽约的第一次脱口秀广播节目中，有一个人打电话进来请求帮助：他积压了6年多的《纽约时报》，一直从地板堆到了屋顶，但是他无法说服自己去扔掉哪怕其中任一期。他和其他邋遢的拖延者经常数落自己没办法清除掉累积了几年的物品，他们的伴侣因为不堪忍受被成堆的东西包围而不断催促他们采取行动，因为他们也不敢同意别人到自己家里做客，所以他们在社交上会被孤立。对他们来说，要做出保留什么丢弃什么的决定是如此困难，所以他们就推迟做清理工作。每件东西都必须被原封不动地放在那里，妮尔格（Neziroglu）和她的同事用以下这个

等式来表示他们对于杂乱无章者的理解：

## **优柔寡断 + 对犯错误的恐惧 = 邋遢分子**

虽然住在这么多的物件中会令他们感到尴尬和窒息，但是清理的工作会让他们感到焦虑和不安，相比而言，这让他们更加无法忍受——“所以，以后我会清理的。”

当邋遢堆积的情况拓展到每个角落和隙缝，以至于你几乎无法直线穿过房间的时候，如果这个时候你还做不到将物件扔掉的话，那你就已经从邋遢分子升级到了囤积狂了。如果是这样的话，请放心，你并不孤独：据估计，全美国有将近一百万强迫性囤积狂，具有囤积倾向的人更是多达几百万。囤积和积蓄的习性往往在家族中代代相传（一个相关的染色体标记已经被科学家发现），有迹象显示：拿一般没有囤积倾向的普通人和强迫症患者相比，囤

积狂的大脑具有一种跟他们不同的葡萄糖代谢模式。

因此，如果你惯于积蓄和囤积，迟迟不将没用的东西扔掉，那么你应该知道，你必须加倍努力地创立一个新的神经通路，这样才能跟那些印刻在你大脑里的跟囤积有关的神经回路相抗衡。光是在想到要整理一下或者处理掉一些东西的时候，那些家族性的神经回路就会跳出来警告你：“不要这样做！你或许需要它……你可能再也找不到这样的东西了……有一天它会值很多钱……它是我外祖母的！”记住：你在积攒东西的时候给自己的所有那些理由都是“脑锁住”的一种表现形式，对你来说，最重要的是找到一种给自己的思维换挡的方法——找一个风趣的朋友跟你一起整理东西，播放你最喜欢的音乐，然后跳着舞走到废纸篓边将东西扔掉，或者，你也可以提醒自己：

你可以在互联网上发现任何自己想要的资料，所以你不必只是因为你“某一天”想重读某些文章而抓着这些过期的报纸杂志不放。

## 压力对人的影响

大部分拖延者都知道，不断将事情往后拖会让人处于高度的压力之中：你为该做而没有做的事情不断担忧着；当你为了赶上最后期限而终于上手做事的时候，那种最后关头的紧张会不断加重你的压力。慢性拖延也意味着慢性压力，而这对你的大脑和身体是有害无益的。

压力反应往往以“非战即逃”的形式表现出来，它是一项重要的生物机械设计，以保护我们免遭危险。当我们的生存受到威胁的时候，它可以让我们快速行动起来，当狮子逼近时，斑马就会迅速逃离到安全区域。我们大脑的一个部位下丘脑会触发一个警报系统，使我们心

跳加快，血压升高，能量被激发，并分泌出大量的肾上腺素和皮质醇。我们的身体需要一定的时间才能从这种自我保护的能量释放中得到恢复；我们都需要一个休整的机会，就像我们都需要晚间的良好睡眠来恢复一天的精力消耗，并为第二天做好准备。

然而，我们经常不允许自己获得充分的休息时间。在赶完一个最后期限之后，我们又开始担心下一个。我们感到压力重重：明天的考试、抵押贷款、跟朋友的一次争执、下一周的考评、烦人的身体疼痛。我们生活在一个迈着紧张步伐的竞争社会，城市的密集人口以及上下班高峰的交通拥堵都让我们喘不过气来。即便是在小镇和与世隔绝的小岛上，我们在查阅电子邮件和手机短消息的时候也感受到了必须马上回复的压力。不幸的是，当我们处于慢性压力之下，我们的身体就会不断地产生压力

荷尔蒙，长期而言，压力荷尔蒙会破坏我们大脑的某些重要结构。这些大脑结构被破坏得越严重，我们脑细胞的修复能力和刺激新神经生长的能力就越差。

我们拖延的时候，压力就被放大了。我们预感到，因为我们的工作表现和我们不能及时完成任务，我们会受到批评；我们在极限冲刺中冒险；我们知道最糟糕的事情正等着我们；我们为引起他人的失望、不便和恼怒而感到内疚。这是一个恶性循环：拖延产生压力，而压力又会导致拖延。当你的身体承受着生活的重重压力的时候，做事所必需的创造性能量就减少了，也就更谈不上享受做事的过程了。

## 生物节奏

你自身的生物节奏会对你的表现产生很大的影响，我们在前面讲到季节性情绪紊乱的

时候已经举过一个年度生物节奏的例子。其他一些例子还有：24小时生理周期（有些人在清晨特别清醒，做事效率也很高，另一些人则不到中午就提不起精神做事），荷尔蒙周期（例如在人近中年的时候，女性月经周期以及男性睾丸激素的变化）。还有一个例子是，随着年龄的增长，一个人对安静的渴望会越来越强，有些人会被过多的社交活动搞得晕头转向，他们需要一段安静的时间来安抚自己的心灵，恢复他们的能量。了解自身生物周期的消长变动有助于你跟自己的身体和谐共处，而不再抗拒自己的自然倾向。假设你的最佳状态是在晚上，而你却强迫自己在早上工作，那样你就无异于逼着自己走上拖延的路。用最自然的方式来工作不是更有效率吗？

## 睡眠：睡眠债和睡眠窒息

威廉·迪蒙特 (William Dement) 博士是斯坦福大学睡眠紊乱诊所的负责人，睡眠医疗领域当初就是由他一个人单枪匹马地创立的。良好的睡眠对于人体各功能的良好运作有着十分重要的影响，今天我们能够了解这一点，都要归功于威廉·迪蒙特博士。睡眠不好，大脑就无法正常运作，那样你很可能就会遭遇到睡眠不足所带来的一些典型症状：对挫折的容忍度很低，无法集中注意力，能量不充足，易怒以及拖延。“睡眠剥夺对于执行功能的影响是十分直接的，因为大脑额叶就是调节睡眠、醒觉和注意力的。睡眠被剥夺的年轻人在从事一项任务时显得力不从心、无法坚持，在从事一些被认为是‘无聊乏味’的任务时尤其如此。他们在面对一些需要计划或目标导向的复杂

任务时会碰到同样的问题，在目标抽象、报酬滞后的情况下，问题就更大了。”

虽然你可能熬过一个、两个或三个通宵，看上去还是毫发未损，尤其当你还年轻的时候，熬夜似乎对你影响不大，但是如今我们已经了解到，如果你没有获得足够的睡眠，你就会欠下“睡眠债”。当身体被剥夺了睡眠，你就无法以最佳状态来表现自己，而且你的拖延倾向会愈加严重。所以，如果你没有获得足够睡眠的话，那就打个盹（少于15分钟；打盹时间过长会让你进入更深的睡眠阶段，当你醒过来的时候很可能会感到晕乎乎的），并在晚上早点上床睡觉（我们知道，当你的功课或工作落在别人后面，你不得不熬通宵，那样你是无法早点睡觉的，而这就是为什么我们要叫你早点开始这样做的原因）。如果你的睡眠时间足够，但是醒来的时候还是觉得疲劳的话，那你就得

去医生那里检查一下。你可能情绪上有抑郁，或者患有其他疾病。你可能患有的一种叫睡眠窒息的致命疾病，它会在睡眠中让你因窒息而失去氧气，并使你经常处于疲乏状态。

## **其他疾病因素**

在拖延症中，还有其他一些疾病因素在起作用，例如，甲状腺素紊乱可能会导致能量低落和身体疲乏，这会使人无心做事，也不想采取任何行动，另外，贫血会引发抑郁症。有研究认为写作障碍可能跟大脑的颞叶或额叶部位出了问题有关。做一个全面的身体检查，以确保在你的拖延症背后没有其他潜在的生物性问题，这是很重要的。如果你已经几年没有做过身体检查，我们鼓励你一定要去找医生做检查。

## 一点提示

无论你怎样挣扎，在你所经历的拖延症背后总有着某些生物性因素在其中起作用。在你延后的某个时刻，可能你的大脑侦测到了危险，拖延是你的本能反应和自我保护。很可能你的大脑遇到了麻烦，比如执行功能紊乱或者注意力缺失紊乱，所以才引起了你一直拖三拉四的问题。与抑郁症的情况一样，拖延症很可能反应了你的大脑在罢工。不管你处在怎样的境况下，我们希望，对大脑运作方式更深的理解，会帮助你以更加仔细和敬畏的心态爱护自己的大脑。在本书后续章节，我们将会提供一些这方面的建议。

## 第9章 你是怎样变成一个拖延者的

你是带着独一无二的DNA、独一无二的大脑以及与生俱来的先天气质，从你母亲的子宫降生到这个世界上的。你在一个特定的时间降生在一个特定的家庭中。你的先天条件加上后天培育，共同催生了人跟环境的一系列复杂的互动，从而造就了今天的你，或者今天的这个拖延者。有些亲子关系是非常协调的，有些则不是这样。如果亲子之间不够协调，孩子最后多少会感到自己有所缺失，没有权利去追求他们自己的兴趣和目标，这给拖延问题的产生制造了机会。

亚当患有注意力缺失多动紊乱症(ADHD)，作为一个刚刚学着走路的孩子，他老是忙个不停，一会儿爬书架，一会儿模仿警车鸣叫，一

会儿把东西拆开。虽然他精力充沛，他自己也兴高采烈，但是他的家人却为此疲惫不堪。由于他不能一个人安静地玩耍，他的家人经常对他发火并斥责他。在学校里，亚当无法安静地坐着，讲话也不看场合，所以老师向他父母抱怨说他的言行举止有问题。后来，他开始忘记做家庭作业，也不记得考试日期。父母为了他回家作业的事情，每个晚上都跟他争战不休，采用强迫手段才能让他坐下来学习。亚当的父母渐渐意识到他患有多动症（ADHD），但是他们对此无动于衷，只想让他恢复正常——只要他集中注意力做事就行了。拖延的问题越来越突出。亚当在一切他认为无聊的事情上都表现拖沓，而对他来说，除了滑板，没有什么事情是不无聊的。

如今亚当这样说：“我希望我的父母当初能够理解，要我集中注意力是非常困难的一件

事。他们知道我患有多动症，但是他们不能很好地处理它。他们说我懒惰、靠不住。他们责备我，但是却帮不到我。”亚当将这件事跟他父母如何对待他妹妹的食物过敏做了一个比较。“他们接受了她的身体状况，转而去为她寻找合适的食物，他们还帮助她学会处理好她的食物过敏问题。我希望他们可以像对待妹妹那样对待我。”

或许，就像亚当一样，你也曾患有多动症，也感到老是被人责骂。或者，你可能具有一种跟家里其他人不同的先天气质，比如在一个外向的家庭中，你是一个内向的人，你感到自己跟其他家庭成员格格不入。父母如何应对孩子天生的生物性特质，会对这些特质在孩子今后的人生中发展成什么样子，有着相当重要的影响。杰罗姆·卡根 (Jerome Kagan) 是一个儿童成长方面的研究人员，她对羞怯儿童进行

了跟踪研究。羞怯是一种与对新奇事物的害怕和退缩心理有关的气质特征。卡根观察到，如果父母对孩子的羞怯给以关爱，让他们在探索世界的时候获得安全的心理依靠和爱的支持，那么随着时间的推移，这些孩子将会逐渐克服他们的羞怯倾向，能够更热情地涉入世事。而没有受到父母关爱的孩子会一直将这种羞怯的焦虑心理延伸到今后的生活中。如果你先天的特性，跟你后天被对待的方式之间，没有被很好地协调，那么你很难为自己建立起坚实的自信，而缺乏自信是导致拖延的一个主要因素。

不仅你跟自己的家庭之间存在着是否协调适应的问题，在你的家庭与它所处的文化环境之间也存在着这样的问题。无论是由于地域、语言、肤色、教育、宗教，还是经济地位方面，如果你的家庭不是主流文化的一部分，那么你面临的文化压力也会对你的拖延问题有一定

的影响。

我们会在第17章讨论移民和第一代大学生所面临的特殊文化压力，并给出我们的建议，但是现在，我们只是请你思考一下你的家庭所处的文化环境问题，你的家庭背景是否对你的拖延问题造成了某些影响，是否发生过需要你以及你的家庭做出调整以适应文化环境的重大转折？

例如，如果你的家庭可能来自于一个不强调个人成就而强调集体利益的文化环境，那么西方人对个人主义和竞争的强调就会让你觉得困惑。如果英语不是你的母语，或者你是在一个不说英语的家庭中长大，那么你就很可能会拖延撰写论文、报告或商务信函，因为要像母语一样地用英语确切地表达你的意思是一件让你感到十分挫败的事情。如果你是家里第一个上大学的人，你可能会感到自己对学业要

求、经济来源、社交方式和办事程序等方面都毫无准备，但是你宁愿拖着，也不愿意去请求帮助。如果你从一个经济拮据的社会来到了一个更优越的环境中，你可能会感到不适应，心里没有安全感，甚至有欺世盗名的感觉，这样，拖延就成了回避甄别你真正归宿的一种方法。新的文化环境给你很多的压力；你生活在一个新的文化中，但是你的家人和朋友却来自一个老的文化中，通常你要面对是被新文化同化，还是坚持旧文化这样的冲突。拖延可以让你回避掉这些困难的选择和可能的内心失落。

## **成功和失败的榜样**

父母、兄长、老师、教练、邻居甚至你读到和听说的人物，都会成为你生活的榜样。有时候你希望自己可以成为他们那样的人——例如，有小男孩希望变成他爸爸那样的人，也

有学生盼望自己可以长大变成自己最喜欢的老师那样的人。但是也有一些人是你不想学的，一个做事拖沓无序的父母会让孩子暗下决心决不成为那样的人，或者，一个把工作放在第一位而不惜牺牲家庭的父母也让孩子暗自发誓：绝不把工作看得比人更重要。

谁是你“成功”的榜样？他们身上的什么东西让你觉得他们是成功的？他们是什么样的人？别人是怎样看他们的？他们是怎样对待你的？他们又是怎样对待自己的？你是怎样将他们内化到你心里的？

再想想谁又是你“失败”的榜样？他们身上的什么东西让你觉得他们是失败的？他们是怎样对待别人，对待自己的？他们对你产生了怎样的影响？

当然还有一个问题：谁是那个拖延者呢？

考虑一下这些榜样是怎样影响你和你的

拖延症的。例如，你可能竭力想成为他们中最为成功的某个人，这样做是否给你自己设立了某些高不可攀的标准呢？或者，你可能认定自己永远也不可能像他们那么成功，所以你自暴自弃。或者，你可能曾经痛下决心，不惜一切代价，绝不学某个不良榜样，所以你尽一切力量避免重蹈他的覆辙，但是由此你却失去了自己真正的方向。如果你认为把这些记下来对你有帮助，你可以把你早期的榜样列在一个单子上，把你对他们的看法以及你认为他们在你的拖延症的形成中起到了什么样的作用也都写上去。

这里我们可以举一些拖延者告诉我们的例子，讲述了榜样在他们拖延症的形成中起到的作用。有一个男子记得他很怕他的父亲，他父亲通过不懈努力摆脱了贫穷成为了一个成功的科学家，他野心勃勃，也非常勤奋。他不

停不歇地在电脑前工作，在他的床头柜上始终放着一本黄色的记事本，他还利用上厕所的时间阅读科学期刊。他父亲常常说：“如果你不去做一件重要的事情，那么你就白白浪费了你所占据的空间！”当时这个年幼的男孩不断地驱策自己去模仿父亲，做任何纯粹为了享受乐趣的事情都被认为是浪费时间。不出所料，这样的压力令他无法承受——他变得内向压抑，什么事情也做不成。

另一个拖延者是一个餐厅经理，她的拖延问题令她的餐厅生意始终处于危险的边缘。在她的大家庭里，妇女被认为“不用工作的家庭主妇”，她们只需要围绕着丈夫和子女打转就行了，但是在她的女权主义观念中，她们都是失败的榜样。她决心要拥有一个忙碌的职业生涯。不过，在她忙于自己的职业而跟自己的家庭渐行渐远的时候，她又害怕自己失去来自

家庭的支持。她的拖延可以让她不致于在工作中走得太远而变成家庭的一个局外人。

我们还听到了两个相互冲突的榜样的例子。一个有拖延问题的大学生曾经受到过她的两个小学老师的很大影响。一个老师做事效率很高，但是学生们感到她没有幽默感，不够平易近人，也不能给人亲切感和温暖感；另一个老师做事则没有章法，经常要赶时间，但是她很会享受生活，跟学生也能打成一片。对当时还是个孩子的她来说，生机勃勃是跟杂乱无序联系在一起的，而冷漠无情则是跟效率联系在一起的。

你或许会认为成功的唯一途径就是跟你的成功榜样做得一模一样，而不允许自己跟他有丝毫不同。你或许倾慕父母或者朋友身上的某一个品质，过高地评价这种品质，并且把它理想化，这使你无法十分真切地看清楚你的榜

样，从而容易让你在与他的盲目比较中贬低自己。一个被理想化的成功榜样是无法付诸实践的！我们想提醒你：你所倾慕的对象身上也存在着某些你可能不喜欢的品质和特点；你将他们理想化之后就无法看清他们的局限，而将自己卡在低人一等的位上。你很可能觉得通过拖延你就可以避免面对这样的状况。

## **家庭态度：拖延的成因**

就像许多家庭一样，你的家庭从一个很早的时候，甚至早在刚出生的时候，就已经开始把他们的价值观、态度、信念和期望灌输给你，因为你的父母梦想把你变成他们想要你变成的那个人。这些来自家庭的信息告诉你这个世界是怎样运转的以及你在这个世界的位置应该在哪里。他们将一些基本的理念和规矩确凿无疑地教给你，比如怎样跟人相处，什么是正

确的，什么是不能接受的，什么是安全的，什么是危险的，以及怎样处理冲突，怎样跟人协商，以及怎样做决定。你也会很快了解到你是如何被评估的，以及你是否在这个家庭中有一个合适的位置。总有一些信息会告诉你你是谁，你能够做什么，以及你的未来应该是怎样的。你可能毫不迟疑地接受了这些观念，因为你认定它们是真实可靠、人人都赞成的，或者，你也可能背叛你的家庭所赞成的价值观和规矩。

家庭对我们的影响是很深的，甚至到我们成人后，它们依然在影响着我们，而通常我们不会意识到这些影响的存在。早年家庭关系的某些方面甚至被永久性地嵌入了你的大脑，因为这些家庭互动创造了新的神经通路，而一旦这些通路被建立，它们就稳固下来了。神经科学家指出：“人脑对未来的期待是以过去所习得的东西作为参照的。”你是通过过去的经验

来感知未来的。

罗宾看到她的老板走近自己的同事跟她说：“汉娜，你犯了一个错，把这个电子表格上面的数据都搞丢了。”当罗宾听到老板对同事苛刻的语气时，不禁绷紧了神经，吓得几乎要哭出来，但是汉娜的反应却出于罗宾的意料，她对老板说：“噢，好，请给我指出来。”罗宾原来以为汉娜会像自己一样反应，要么采取防卫姿态，进行自我辩解，要么哭哭啼啼，歇斯底里，但是汉娜没有这样做。后来，通过跟汉娜交谈，罗宾才明白，她的朋友并不觉得老板对她苛刻，相反，她把错误看成是学习的机会！对罗宾来说，错误只会招来指责，因为以前她每次犯错，都会遭到父母的指责，而如今父母不在身边了，她却学会了为犯错而自责。

当那些我们从家庭中学到的观念和规矩不知不觉控制了我们的思想、情感和行为的时

候，我们就会遇到麻烦，尤其是某些限制我们能力与创造力发展的规矩，对我们的祸害更大，因为这些观念和规矩没有经受过仔细的检查，就偷偷溜进了你的大脑。这就像不管什么东西放到你的盘子里，你都要吃了它们，不考虑是否喜欢，也不考虑是否有益，甚至也不问是否饥饿！你就是张开嘴把它们吞下去，而这会引起精神性消化不良。

有时候你期盼的事情确实发生了，你的预测是正确的。还有一些时候事情没有像预料的那样发生。通过积极的思考和有意识的知觉，你才能评断自己从小被嵌入的预期模式是否符合真实情况。这就是为什么要对你过往所接受的信息多加注意的原因，或许它们曾经包含了一定的真相，但是现在已经不再合宜。当你仔细地回顾这些信息，你会发现，你过去所学到的有些东西是无比宝贵的，而有些东西则是

你的绊脚石。

## 你是谁的版本

回忆一下那些你在早期生活中从人们那里汲取的信息——这些人包括：你的家人、老师、教练以及其他对你影响比较大的人。最初，这些信息来自于外界，但是随着时间推移，它们变成了你内心的声音。

想一想以下几种类型的信息：一类让你感受到成功的压力，一类将疑惑传递给你，最后一类无论你成功与否都在背后支持你。简有一个非常聪明的哥哥，她永远也不会忘记那一天她拿着全是A的六年级成绩报告单回家，她的母亲看到之后惊奇地叫了起来：“像你这样的人如果也变成一个聪明人，那不是滑稽吗？”有时候，像这样给你压力和怀疑的信息是通过肢体语言、语音语调和脸部表情来传递的，比如当你宣布你在学校的戏剧表演中获得了一

个角色，你母亲扬起她的眉毛，或者每次当你碰到一个值得庆贺的事情，都会被一次丑陋的家庭争吵给毁了。

以下做法可能对你有好处：将你能够记起的每一个信息都记下来，并找到它们分别来自哪个人。如果那个信息不是那么直白，那么它真正传递的又是什么内容？有的人可能给过你相互矛盾的信息，并且在不止一个类型中出现。

以下是我们从拖延症工作坊中采集到的一些被人记起来的信息。

## **对成功施加压力**

母亲：我知道你会成功！任何事情你都可以做成！

父亲：如果一件事情不能做好，那么它就不值得做。

祖父：只有第一名才有价值。

父亲：错误是头脑混乱的结果。

母亲：你必须去赚很多钱来支持这个家。

姐妹：你长得这样漂亮；你永远不会独自一个人过周末。

老师：你是我碰到的最聪明的学生。

## 怀疑你会成功

父亲：我来教你做数学家庭作业吧，因为你一定不行。

母亲：你是个一无是处的懒虫！

父亲：你为什么要上大学？

母亲：假如当初你听我的话，你就不会弄得像今天这么一团糟。

父亲：早知道是这样的话，我真不该对你有这么多的期待。

母亲：哎，至少你还算是个招人喜欢的人。

教练：这个孩子除了抱怨什么都不会。

## 无条件支持

祖父：不管发生什么，我们始终支持你。

祖母：不管你做什么，我都爱你。

父亲：虽然我不想这样做，但是我希望我这样做能够帮到你。

母亲：你应该按照自己喜欢的方式来生活。

父亲：别担心，每个人都会犯错误。

阿姨：你真正尽力了，好样的！

兄弟：不管怎样，我都会支持你。

邻居：我喜欢跟你在一起，随时欢迎你再来。

看看你的单子，想象这些信息是怎样影响了你的生活。这是如今你在心里跟自己交谈的内容吗？这些来自外界的声音是否已经变成了你内心的声音？它们对你的拖延起到了怎样的作用？你对不好的信息是怎样反应的？

尝试看看你是否能够以积极的、良性的话语来跟自己进行内心的对话？例如，当那个“如果一件事情不能做好，那么它就不值得做”的声音出现时，你可以这样应对：“这是不对的，做总比不做好。”或者，当你的内心出现这样的声音：“小心！你还没有准备好！”你可以这样为自己鼓劲：“虽然我不太了解自己所做的东西，但是没关系，至少我可以尝试一下。”像这样鼓励自己的内心对话对你的身心都有好处。当你的关注点，有意识地从负面情绪转移到正面情绪，你就是在打破固有的大脑运行模式，而在你的大脑中创造出一个新的运行模式。

## 家庭倾向

多年来，我们从拖延者那里发现，在他们的叙述中一共有五个基本的家庭倾向，这五个

倾向和与之相伴随的内心恐惧，是形成拖延的心理原因，它们是：施压、怀疑、控制、依附和疏远。所有这五个倾向在每个家庭中多多少少都存在着。在你的家庭中，是哪些倾向的特殊混合造成了你的拖延呢？或许存在着一个突出的基本倾向，也可能你在其中接收到一堆令人混淆的信息。例如，有些家庭要求他们所有的家庭成员向一个高标准的要求靠拢，而另一些家庭主要关心的则是对家庭的忠诚表现。通过反省这五个家庭倾向如何交织在一起对你产生影响，你或许才有可能在一个更大的背景下看清你的自尊是如何发展的，你的拖延习性是如何养成的。

## **施压倾向**

在以个人成就为取向的家庭中，施压倾向是很明显的。有时这种情况存在于显赫成就代代相传的家族，他们自然地期望孩子也能成就

一番事业，有时则是父母因为对自己的生活和地位不满意，所以把建功立业的期望放在孩子身上。在施压家庭中，唯一值得赞赏的就是表现一流。

有优点并不算数，要完美才行；缺陷被认为是无法接受的。错误是失败的证据，因而也是令人感到羞耻的，“如果你不是第一，就什么也不是！”如果你被认为只能是第一，而不能稍有表现不佳，这样的压力会成为一种沉重的负担，从而造成一个人的适应不良，导致完美主义和拖延症。在一项大学生的调查研究中，适应不良型完美主义者跟父母的高期待和苛刻要求关系密切，这些学生对怎样满足他人的期待往往显得过分操心。

表现平凡是无法被接受的，有时这样的信息是以支持的形式来传递的：“你是这样聪明，你可以做到任何你想做到的事情！”听到这样

过分的而又不区分场合的赞扬往往会让一个孩子觉得不真实和迷惑不解，最终会使他觉得自己无法胜任。或者，表现平平也可以归咎于外部因素，而不去追究你本人，但是这种态度传递出这样一个信息：要不是外部因素的干扰，你的表现会是一流的。这似乎在说，你真实的能力不足以证明它自己，而要靠虚假的装点才能达到真正优秀的地步。

兄弟姐妹也在施压家庭中扮演了某种角色。有一个“完美”的兄弟姐妹会驱使你想要比他或她更加完美（比完美更加完美的又是什么呢？）。或者，为了填补家里另一个孩子的失败，你可能成了家里寄托希冀的一个替补。一个转学过来的大学低年级学生差点因为考试不合格而被大学拒之门外，他满眼含泪地恳求说：他不可以失败，因为他的其他兄弟毫无长进，他是家里剩下的唯一可以让父母骄傲的

孩子了。

成功的压力不仅仅来自于家庭。瑞可是一个聪明的墨西哥裔美国人，他们是那个加利福尼亚小村庄里第一个从大学毕业的人。小镇上的每一个人都对他在研究生学院的学业进步津津乐道。当瑞可回家过寒暑假时，他感到许多人不仅希望他能代表他的村庄，还能代表所有的墨西哥裔美国人。这样的称赞对瑞可来说不仅是一种荣誉，也是一种责任——他不知道自己能否担负起这个责任。他在撰写博士论文的时候拖了许多年，因为他总是感到这篇论文还不够优秀。

然而，你在家里感受到的压力，其焦点很可能在于你所做的，而不是你的身份。如果你在家里是否被接受是跟你是否功名显赫联系在一起的，那么你就会拖着不去冒这样的险，因为这总比在尽了自己最大努力之后却功亏

一策要强。

## 怀疑倾向

当怀疑倾向在家庭中占据主导的时候，它所传递的信息是：“你不具备哪些必备的条件”。怀疑可以以直接的方式表现出来——“你骄傲什么呀？这只不过是一场垒球赛而已”，或者通过兴趣索然的态度，以间接的方式表现出来。只有当孩子所做的事情引起大人的兴趣的时候，大人才会鼓励孩子，这让孩子无法在自己的兴趣基础上建立信心。那些自己生活一团糟的父母可能会传递给孩子这样的想法：别指望过上比父母更好的生活。当父母受到孩子在不断进步这一事实的威胁，他们就会吹毛求疵，责备孩子。在这样的情况下，孩子不会怀疑父母有问题，反而对自己产生了怀疑。

孩子可能会接收到不可以做某些事情的信息。或许父母经常拿你跟表现优异的兄弟姐

妹做比较，其中就有你无法赶上他的暗示。哥哥或者姐姐可能不喜欢弟弟妹妹在他们面前显示自己的专长，这时弟弟妹妹就会以自信不足、拖延和不求上进等手法给以呼应。或者，你可能会得到暗示说，因为性别不同，某些事情你不可能做好（“数学是女孩子的弱项”），所以你在这方面连尝试和努力也放弃了。

在这些怀疑信息的重重包围下，孩子很可能会真的相信它们，并在言行中表现出来，在面临新的挑战时，或者在碰到任何类似测验的事情时，无论是击球练习还是回家作业，他们都会退缩不前。他们本能的反应就是感到惴惴不安，而且认为“这件事我不能做”。即便他们真的做了，也会在碰到第一个小小的困难时马上放弃，从而强化了对自己能力的怀疑。

拖延者对付家人怀疑的另一种方式是反叛，他们往往会采取这样的态度：“我会让他

们知道他们错得多么离谱！”他们给自己施加了很多压力，决心不顾家人的怀疑去取得成功，但是这样的决定将他们直接引向了完美主义的圈套，就像我们之前看到的，完美主义会引发拖延症。

无论是采用退缩的办法还是采用挑衅的办法，如果你已经将怀疑内化到了心中，那么当你在面对挑战的时候，你多半会丧失勇气。拖延对你来说就成了一个安全的港湾，因为它可以保护你，让你不必去测试那个你所唯恐的真相：你没有能力做它。

来自不断表达怀疑态度家庭的拖延者往往会认为：无论大小，任何失败都意味着所有的怀疑都是真实的。他们忽略了一点：一次两次失败，哪怕是一百次失败，都不会让人永久性地变成一个坏的、不值得爱的或者无能的人。

## 控制倾向

对孩子的生活指手画脚，越俎代庖，这就是家庭中的控制倾向。父母可以为孩子决定所有事情——做什么，穿什么，怎么做，跟谁交朋友等，他们要孩子不容置疑地去执行自己的所谓建议。做父母的往往没有意识到他们在控制孩子，相反，他们感到自己是在保护孩子，或者是在运用自己的人生智慧防止孩子出错。有些父母觉得他们有权利去控制孩子。他们制定规则，监控整个过程，明确哪些是生活中“应该”做的事。不管你喜欢不喜欢，你应该吃掉自己碗碟里的所有东西。你应该每周去看望祖父母。每个孩子都应该学钢琴。一个孩子如果不断接收没完没了的建议和指令，他就会感到他没有权利拥有一个独自的自我。有时候这样的控制非常严厉。父母可能会愤怒地爆发开来，而父母的愤怒跟孩子的言行几乎没有任何关

系，而跟父母这一天过得如何有关，但是不管怎样，愤怒还是对孩子产生了同样的影响。以言词或者肢体表达出来的愤怒往往会摧毁孩子对自己和他人的信心。当这个世界对孩子来说事实上已经成了一个危险的所在，而直接的反抗又太冒险。在被父母监控的环境下，拖延就成了他们的一种反抗方式。

如果规矩多变，或者奖惩不均，孩子就会认为父母可以随意改变规矩。他们被父母的反复无常搞糊涂了，同时又因为害怕而不敢直接违抗，他们只能放慢步子，以蜗牛般的速度来做家务和作业，他们开始不再相信不懈的努力可以得到可靠的回报。

当某个人总是主宰你的生活的时候，你或许会在拖延中找到安慰。通过拖延和拒绝做事情，你可以激怒有控制欲或者要求严格的父母，并削弱他们对你的掌控。虽然从长远来看，拖

延并不是对你最有利，但是这种消极的抵抗相比直接公然的反抗而言，是一种更为安全的做法。拖延甚至有助于你保留自己的某些独立感，对你而言，这比成绩或表扬要更重要。有时候，拖延是一种让心灵存活下去的策略。

## 依附倾向

依附倾向家庭不鼓励家庭成员去创造他们自己的生活，而是提倡依附和牵绊。父母不仅是孩子获得支持和鼓励的源泉，而且还成了孩子赖以生存的生命线，似乎他们的孩子必须被帮助，被保护，被关照，这样才能长大成人。获得这么多帮助的孩子可能永远也不会发现他们可以为自己做些什么，也不能建立起对自己能力的信心。所以他们不仅逃避生活的挑战，而且对需要他们独立完成的事情都推托了事，比如：考驾照，结束一段感情，尝试参加自己家里人没有兴趣的一些新活动，甚至讲出自己

的不同见解，在这样事情上，他们都是避之唯恐不及。有些家庭就像一个多头有机体那样运转着，每个人都连在一起，相互依赖。发展跟家庭无关的个人兴趣被认为是一种背叛。表达独立的判断，搬家，怀有不同的宗教或政治观点——这些通往独立的做法都是得不到鼓励的。这样的家庭所想传递的信息是：你不能独立思考，你也不能离开我们而存活。

依附倾向也可以表现为对一个孩子照顾其他家庭成员的期待。或明或暗地，其所传达的信息是：“我需要你；不要离开我”。父母可能生病了，或者精神抑郁，或者情感上有需要，转而向孩子寻求支持和保障。当然，我们都愿意帮助有需要的家庭成员。问题出在，当孩子去接管这个家庭的时候，他们跟父母的角色颠倒过来了。他们管理家务，照看弟妹，调解纠纷，或者以父母的一个准伴侣的姿态出现。

孩子感到对家庭责任重大，以至于疏忽了自己的利益。她可能不再跟朋友们外出，也不再参加课外活动；也可能为了照料家里的事情而推迟回家做作业。依附倾向家庭的孩子会感到家里太需要她了，所以不能离开家庭，如果他们确实设法离开了家庭，一种深深的负疚感会一直盘踞在他们的心头，让他们无法释怀。

当你回避那些可能离间你家庭关系的活动时，拖延可能会有助于你继续依附在自己的家庭上。或者，当你在为自己的独立感而挣扎的时候，当你想要在你跟其他人之间制造距离、避免纠葛的时候，拖延就可以助你一臂之力。如果关系密切只给你带来窒息感、依赖感或者跟其余世界的隔绝感的话，那么你就会通过拖延来逃避依附的诱惑。

## **疏远倾向**

在有些家庭中，家庭成员之间缺乏身体爱

抚和情感关联，没有共同的兴趣，也没有受保护的感觉，疏远倾向在这样的家庭中是很突出的。无论他们是否以关系密切的形式出现在众人面前，家里的每个人其实都生活在独自的世界中。大家很少表达情感，甚至提都不提；如果谁有烦恼，大家都只当没注意，并且还会看不起表露烦恼的人。他们对其他家人的内心生活并没有多少了解，他们既不向家人请求帮助，也不给家人提供帮助。

父母可能一直过着就像不曾有过孩子一样的生活，他们有时候通过言词，有时候通过行为，传递出这样的信息：“走开，不要打扰我”。设想一下，一个整天工作或者每晚看电视的父亲，家里的其他人都不在他眼里。

有些父母在情感上跟孩子比较疏远，他们对孩子的经验无法感同身受，所以即便在家庭的陪伴下，孩子也会感到孤立无助。孩子必须

独自解决问题。无论是回家作业，或者撰写学期论文，还是为体育比赛做准备，家里没有人给孩子提供帮助。当遇到麻烦的时候，孩子必须自己设法面对挫折和失望。这样的家庭熏陶有时候会给拖延症打下伏笔。在以后的生活中，独自工作会触发一种空虚感，那种孤独的痛苦情绪会影响到一个人的工作效率。如果没有人对一个孩子的思想和见解感兴趣，那么在以后的生活中他或许会不愿意表达自己的想法——谁会在乎呢？所以像写作和其他一些需要独立工作的事情都会被他以拖延的方式回避掉。

为了激发冷淡的父母，有些孩子尝试通过让自己显得满心欢喜、兴致勃勃和富有感染力来将父母吸引到自己身边。“我只要让自己变得更好，他们就一定会对我感兴趣。”“更好”可以有很多意思：更机智，更有魅力，更自立，

更活跃，更有格调。这里的“更好”是由孩子对家庭价值观的理解所决定的。但是，就像我们在完美主义和拖延症之间的关系中所看到的那样：你對自己期待越多，你就越害怕自己是否能够做到。当想要变得完美的目的是要让自己引起关注并取悦某个人的时候，那么这无疑就成了一场风险很大的赌博。在疏远的心理背景下，人们会不断寻求他们所错失的亲密关系，或者，他们会通过拖延将人际关系限制在一定的安全距离之内。

## **家庭对自尊的影响**

或许，家庭对孩子影响最大的，跟我们之前讨论的恐惧有着最直接关系的，就是对孩子自尊心发展的压制。自尊是你对自己价值的评估。如果你的自尊比较低，你就会感到空虚。如果你的自尊受到膨胀，你就会感觉自己几乎

是全能的。个人成长中的一个使命就是要发展出对你自己能力的合理认知，并接受自己的局限性，同时又能维护一个积极的自我价值感。你的家庭可以通过接受你是怎样一个人而支持你完成这个使命，他们可以帮助你发展出一个稳定的而不是摇摆不定的自我感，

在我们前面提到的几种家庭倾向中，普遍缺乏一种对孩子自我感的基本支持。过分的控制破坏了孩子可以独立生存、独立选择和自己规划人生的自我感。一个专注于显赫成就的家庭透过表现来看待孩子，这会让孩子处在一个不安全的境地。过度赞扬会让孩子产生一种不现实的全能感——“我可以做任何事情！”因为父母不去帮助孩子容忍失败和接受现实。相反，一个很少受到称赞的孩子，或者一个经常受到批评的孩子，可能会一直认为他除了令人失望之外，什么也做不成——“我一无是处！”

当个性的因素被忽视，而只强调成就的时候，孩子就无法发展出一个心胸宽广的自我形象。在许多拖延者的家庭中，一些富有人性的品质往往会被忽视或者低估，比如：幽默感、结交朋友的能力、热衷的兴趣爱好或者创造性的能力、付出巨大努力去做事的意志力以及同情心等。

你们有些人可能会发现，一提到家庭成长的历史，就会引发痛苦的回忆。因为一些家庭中遭受过巨大的创伤——强烈的冲突、多次搬迁、移民、离婚、疾病以及死亡。父母可能情绪不稳定，或者滥用药物，导致了对孩子的疏忽，或者造成孩子在身体上、精神上的伤害，其中也包括性侵犯造成的伤害。重复发生的一系列小的创伤会积压为“累积性创伤”，虽然这种情况在平时不容易看出来，但是它会对孩子的身心造成重大的影响。举个例子：你拿着

一张成绩优异的报告单回到家里，而你的父亲正在电脑前忙碌，似乎对你的成绩并不感兴趣。在一个相互支持的家庭环境中，这或许是小事一桩。但是如果你的父亲一直无法对你的快乐和自豪有所响应的話，所有这样的时刻都会被累积起来，而对你的心理造成无形的伤害。

这些创伤跟随着我们，使我们一直以来从根本上觉得内心脆弱和不安全。有些在常人看来普普通通的事情对拖延者而言却是一件冒险的事情，因为他的日常生活一直处于受威胁的境地中。但是不幸的是，当你以拖延来应对冒险的时候，你实际上增加了自己的危险系数。

## 破裂与修补

就像我们一样，父母也不是完美的。每个人都会犯错误。所有的父母都会有糟糕的日子、糟糕的情绪和糟糕的行为。在这样一些时间里，

父母无法感知到孩子的需求。幸运的是，要做一个好父母，也不用事事都跟孩子有呼应。**亲子依赖关系研究人员发现，父母亲只要在30%的时间内对孩子有呼应，就会养成孩子与父母间牢固的情感依赖。**

或大或小的破裂是任何人际关系中司空见惯的一件事。关键是当破裂发生的时候怎么处理好。如果一个父母表现不佳，或者忽视了孩子的需求，他可以启动修补程序来弥补，“对不起，我火气太大了，”或者“我没有意识到你心里这么烦，需要跟我交谈。”如果父母能够承认自己的错误，并为自己的行为担负起责任，那就会让事态往好的方向发展。在重归于好的时候，跟孩子建立一种伙伴关系，这样做会让孩子感受到一份尊重和价值。一个被人以尊重相待的孩子更容易建立起自尊。

## 被遗忘的早年经历

当你在一件事情上拖延的时候，你所有的过往历史都会生动地展现在你头脑中。在你的意识中或许很清楚是什么让你如此恐惧和不安。但是，即便这个让你恐惧的原因没有浮现在你的意识中，一段跟你的自尊有关的陈年记忆肯定会在那一刻被激活。早年经历对我们自尊的养成会产生深远而持久的影响力。我们可以把它们当做反映我们是谁的一面镜子，这些早年经历形成了我们以后一辈子的生活背景和基调。在写到这些早年经历时，心理学家路易斯·科佐利诺(Louis Cozolino)这样问道：

我们的父母是爱护和珍视我们，还是认为我们讨厌、恶心和无趣？当我们跟他们在一起的时候，我们是感到安全和保护，还是只配被拒绝和抛弃？当我们看着他们眼睛

的时候，他们回报我们的爱意了吗，还是显得不耐烦、冷淡或者不快乐？……通往这些人生最初经验的唯一道路便是我们的自尊，我们的自尊反映了我们如何对待自己，以及允许别人如何对待自己。我们照料、充实自己了吗？是否拥有自我价值感？我们是否生活在内心陪审团的严厉监督之下？是否对自己的每一个想法和事迹都横加批评？当我们犯了一个错误，我们又是如何对待自己的？当我们失败的时候，我们能否面对失望，从失败中学习，并继续向前迈进呢？

一个善于跟孩子互动的父母为孩子提供了一个心理上的安全地带，这也是让我们感到自己被接受、被爱、具有完整感和对自己有信心一个基础。心理的安全地带还是一个人去探索世界、追求自己的爱好、发掘机遇和学习新知识心理根基。幸运的是，如果那些没有

很强安全感的孩子，长大以后能够找到可靠并有爱心的人相伴的话，他们就可以在今后的生活中再次获得这样的安全感。

## 一切都与爱有关

所有家庭经历都会给孩子留下关于怎样被爱的某些观念。在有些家庭中，爱是无条件的，人人都以他们的本来面目被接受。在其他一些家庭中，爱是有条件的。在一个家庭中被接受的东西或许在另一个家庭不被接受。例如，在有些家庭中，爱表现在对相互生活的每一个细节的关心。而在另一个家庭中，这样的行为会被认为是一种打搅或冒失；爱被给予的是那些能够照顾好自己并对他人不做强求的人。

一个孩子或许会渐渐认识到，只有当他扮演好家里某些特殊角色的时候，他们才有可能被爱。例如，一个孩子可能会觉得自己会被爱，

在只有当：

- ◎我是一个完美的孩子。
- ◎别人能做到的事情我也能做到。
- ◎我不能以我的成功威胁到你。
- ◎我遵守你定的规矩。
- ◎我总是把你放在第一位。
- ◎我对你不能要求太多。
- ◎我能变成一个不同的人。

这些条件代表了孩子被爱的希望。但是这个希望是否有可能被满足呢？即便一个孩子满足了这些条件，他是否会接收到“爱”也仍是一件没有保障的事情。而且，如果他是在这样狭隘的条件下才被爱的，那就意味着只有他的某些部分受到了欢迎。拖延就是用于这样一个目的：通过把自己的某些部分隐藏起来而使自己那些被允许的部分得以维护。一个孩子可能会感到这是他获得爱的唯一途径。

设想一下，一个孩子抱有这样一个观念：为了被爱，他必须相信他的父亲在每件事情上都是对的。在这个例子中，孩子的自尊是打了折扣的，因为他的父亲是“那个知道的人”，而那个孩子必须装做是“那个不知道的人”。当这个孩子选择在最后时分执笔写作文的时候，他是在给自己设置障碍，拒绝充分地运用自己的才干。这样做可以让他待在“那个不知道的人”的位置上。如果这个孩子不拖延，允许自己探索和表达自己的思想，那么他就占据了“那个知道的人”的位置，而这是对他假想的直接挑战，也就是说，如果他成了“那个知道的人”，那么他跟父亲的关系就受到了威胁。

向你和你的家庭长期以来所持的观念发起挑战并试图改变它是一件令人痛苦而困惑的事情。这也解释了为什么拖延这么难以克服。它不仅仅是改变一个习惯的问题，它还涉及改

变一个人内心世界的问题。然而，当你打通了被拖延所掩盖住的能力，跟自己的另一部分相接触时，你会从自我完整性的声张中得到极大的喜悦，这样的自我整合才是自尊的真正基础。

## 第10章 展望成功

现在看来，拖延症不是这么简单的一件事，不是吗？最初我们把它归因于懒惰、缺乏纪律和道德败坏，但是通过以上的探讨，我们知道它有很多成因。不过，你的拖延问题还是能够被理解的——它不是从天而降的瘟疫，而是基于某些原因产生的一种行为模式。拖延是由心理根源、生物因素和人生经验这三者交织在一起而形成的。

从某种意义上讲，拖延把你服侍得很好。它保护你，不让你意识到自己不那么令人愉快的一面，还帮你躲避内心的烦恼和恐惧。在你不想采取会让自己内心不安的行动的时候，它给了你一个方便的理由让你心安理得。但是，不管你拖延的理由是什么，也不管它给了你什

么样的安慰，你也为它付出了应有的代价。

让我们看看你付出了什么样的代价。你抑制了自己在工作和学业上的上进心；你不敢冒险，害怕进入一个新的环境；你无法自然自发地表达自己的思想和情感；你按照自己对自己的局限认识而行动。你让自己所爱的人失望，辜负甚至惹怒了别人。在以上种种情形中，你还付出了负面情感的代价——焦虑、怨恨、欺骗感和失望，其中最为昂贵的代价是：你削弱了你的自信。

如果你决心不再拖延，直面恐惧，你觉得会发生什么事？如果你不够完美，你会怎样？成功对你来说有什么危险？认清自己的局限又有什么样的危险？如果你做了一个承诺，你真的会被困住吗？如果你表明自己的观点又会怎样？谁说如果你按照别人的时间表做事，你就不再是一个独立的个体了？你可以着手

开始做一些治疗拖延的事情，而先不用顾及你内心的害怕。就像马克·吐温说的：“勇敢并非没有恐惧，而是克服恐惧，战胜恐惧。”你必须要有勇气放下对拖延的依赖。在这一章里，我们将给你提供一些建议，帮助你迈出第一步。

## **改变所带来的威胁**

如果你被拖延搞得头痛心烦，倍感挫折，你或许就会很想去减少拖延，提高做事效率。事实上，你甚至还认为这样做可以百分之百地改善生活。许多人都设想在克服拖延之后他们就会成功、快乐、轻松。但是他们没有意识到的是，改善拖延状况同时也意味着要面对他们一直回避的恐惧。

例如，假如你在工作中干得富有成效，你就会升职到一个对你要求更高的职位，你担负的责任更大了。你可能就会担心自己应付不过

来；或者频繁的出差让你没有时间跟家人相处；或者假如你终于决定去上交长期拖欠的税款，这时候你不仅需要面对自己拖欠的钱款，你还必须承担因拖欠引起的一切后果，包括一些惩罚性的法律规定。

我们想请你考虑一下“改变所带来的威胁”，也就是说，放弃拖延会为你带来哪些不利的后果。这些潜在的威胁不一定符合道理或逻辑。我们不是请你预测停止拖延后你的现实生活会发生怎样的改变，而是请你思考一下，怎样去改变，改变会让你产生什么样的感受。

如果停止拖延，你必须面对什么样目前你不必问津的新问题？

花几分钟想一下这个问题，发挥你的想象力，试出至少五个你可能会面临的威胁。以下是在我们的拖延工作坊中拖延者所提出的一些改变的威胁，我们根据主题给它们做了归类。

## **我的自我幻想可能会崩塌……**

如果我尽了自己最大努力，结果依然是一个平庸的人，那我该怎么办？

我可能无法做到我一直以为自己可以做的事情。如果我发现自己跟其他人不相上下，那我就失去优越感。

## **事情总是做不完的**

我会变成一个工作狂的。

我会承受越来越多的责任而顾不上满足自己的需要。我会发现需要做的事情比我想象的要多得多，可能会没完没了。

## **我的人际关系可能会改变，不是往好的方向改变……**

高处不胜寒，我会失去朋友。

别人会跟我竞争，还想把我扳倒。

我的缺点将被一览无遗，没有人会再喜

欢我了。

每个人都将会妒忌我。

我跟家里人的差异会显得很大。

## **我会失去对生活的掌控……**

我将会不得不接受别人的许多陈规陋习和他们对我的期待。

我将不得不学习新的东西，又成了一个新人，我宁愿当一个专家。

我会被这种新文化吞噬的。

人们会对我要求越来越多——而我又不能说“不”。

## **生活会显得很无聊……**

我会丧失“时间紧迫”所带来的兴奋和刺激。

我会失去灵感，失去创造性。

早早把事情做完太容易了，那样太没劲

了！

## **我得对自己负全责……**

我将不再能为自己做或没做过的事情而指责他人或归咎于环境了。

在最后关头没有人帮忙，完全靠我自己一个人，这简直不可想象！

我必须在如何安排时间上自己做出艰难的选择了。

## **我将不再是一个好人了……**

如果我获得了成功，我可能会变成一个傲慢的家伙。

我会变得自以为是，而看不起那些还在拖延的人。

我可能会变成一个木讷无趣的人，而不再显得特立独行。

我会开始想跟每一个人竞争。

## 停止拖延，我配吗……

我将不得不承认我还有一些价值。

我对自己的拖延还没有惩罚个够。

如果我再次开始拖延，那样我就会对自己更加失望了。

这些“改变的威胁”让我们明白了为什么要打破拖延的习性是那么困难。如果你停止拖延，事情确实会发生改变，但是即便是往好的方向改变，你也会感到自己是站在一片不熟悉的危险地带。直到现在为止，不管你为之付出多少代价，拖延对你来说依然是一个躲避很多邪恶的避难所。你那个崭新的、不拖延的自我还处于未知之中，所以这对你是一种冒险之举。改变的最大挑战之一就是要去找到一个定义你自己的方法。

## 作为自我形象的拖延

作为一个拖延者，他们从自己的拖延行为中获取的自我形象是各不相同的。在你采取行动以减少拖延在生活中的蔓延之前，我们请你考虑一下以下问题：有些拖延行为可以让你拥有一种独特的身份感或自我形象，而这些自我形象又是你很难丢弃的。

### 可爱的小丑

人们对待拖延的一种方式就是把它当做一个笑话，并在此基础上塑造自己的身份。他们可能会把自己的拖延经历作为笑料：用他们最近一次赶时间的戏剧性经历来娱乐朋友，在他们赴宴迟到数小时之后以开玩笑来打发众人，或者，对自己在4月15日交税截止日深夜赶到邮局的行为大笑不止。拖延之事成了他们的保留节目，所以他们会担心放弃拖延多少会

使自己失去个性和风格。

舍基尔经常会拿他的拖延故事来逗大家开心。他对很多人都讲过他在商场洗手间里将新买的裤子口褶边用胶带贴住的故事，因为他一直拖到在跟公司老总见面前30分钟，才去买了一套新西装。在他大学里的一帮朋友那里，他被公认为是“最赶时间的人”。在舍基尔那里，拖延成了他逗众人开心的一种方式。如果他放弃了他在生活中所扮演的这个喜剧角色，他不知道他将会成为一个什么样的人，也不知道别人是否还会认为他是一个风趣的人。

## 圣人

有些人会把照顾好别人作为自己生活的目标和价值，而对待自己的事情往往一拖再拖。当然，我们有时候需要去帮助家人和朋友，但是不间断地照看别人的事情会让你忘记一个事实：或许你自己都身陷困境。你随时都在帮

助他人，以至于没有时间处理自己的要紧事。虽然你计划要在晚上工作，但是当朋友哭哭啼啼打电话进来的时候，你在电话上花了足足两个小时。当学校的家长联谊会邀请你做春节联欢会的主持时，即便这意味着你得牺牲所有的业余时间，你还是欣然同意。这一切都是因为你感到自己被需要。

时时处处帮助别人的行为看上去情有可原，这使它成为一种具有欺骗性的拖延。当你选择为别人而不是为自己做事的时候，你似乎做了一个无私慷慨、值得赞扬的决定，但是，帮助他人而不照顾好自己会让你失去自我的方向。只要你把时间都用在照看别人身上，你就永远也没有机会形成自己的性格，发展自己的目标。我们并不是在提倡你去过一种完全自私的生活，也不是让你一心专注于追求自己的目标。但是如果照看别人这件事成了你回避自

己的一种方式的话，这时你就成了一个受难者，而不是一个圣人。

## 文艺复兴者

有些拖延者创造了一个万事通的自我形象，他们想让自己的生活包容人类兴趣的方方面面，从政治、哲学、技术到身体锻炼和手工篮子编织，要了解每一件事情，你可要花费不少时间在上面！他们忘了自己的工作，几个小时几个小时地沉湎于网络，同时追踪自己感兴趣的几个话题，还要从世界各地下载书籍，阅读报刊。

通常，这些人不能很好地利用自己的才能来实现自身的价值。想要精通每一件事的欲望让他们在任何事情上都无所建树。他们拒绝局限于某一个学习领域、某一个特殊兴趣，或者某一个值得期待的职业。他们相信自己是文艺复兴理念的再现，结果他们把精力花在了太多

的方向上，导致他们寸步不前。

## 奇人

拖延可以制造出最后关头大难临头的局面，有些人就喜欢扮演这种转危为安的英雄角色。为了赶在最后期限之前完成任务，他们可以连续工作36个小时，或者，他们可以蹦出一些赢得时间的好主意。他们的创造性不是用于日常工作而是用于在紧要关头找到一个富有想象力而又聪明绝妙的解决办法。他们被认为是奇人，因为他们可以制造奇迹。

通常，让他们摩拳擦掌的所谓紧要关头也是他们自己一手导致的。大难之所以临头，是因为他们一直拖延，把自己逼到了墙角。如果不拖延，他们就没有什么问题好解决，也没有什么奇迹会发生。他们需要那个奇迹般的解决方案，好让自己感觉与众不同。拖延满足了他们的这种需要。

## 白板

你或许对自己并不十分了解，也不知道自己想要什么，而拖延可以帮你将这个事实隐藏起来。表面上似乎是因为你的拖延问题而没有能实现你的目标，但事实上你可能连对什么是自己最要紧的事情都不清楚：你的兴趣、偏好、价值、需要以及目标究竟是什么？没有对自我更清楚的一个了解，即便你停止了拖延行为，你可能都不知道怎样使用从拖延中解放出来的能力去争取进步。

如果你从来没有问过自己什么是你最想要的生活，或者，你曾经问过，但是没有找到一个真正的答案，你可能就会感觉到你的生活没有明确的方向和足够的动力。方向的缺失为拖延的出场搭好了舞台。缺乏对真正重要事情的洞察的人可能会对每一个新出现的机会都兴趣盎然。他们不断从一项行动跳到另一项行

动中，而没有完成的工作都被堆在一边。如果你在那些做了一半和即将要做的事情之间奔忙，如果你为那些即将到来或将被错过的最后期限而忧心忡忡，你可能会让自己的内心充满了焦虑，因为内心的白板总是需要某些东西来填补。

## **拖延面具后面的人**

拖延挡住了你认识自我的道路。当你被拖延所占据，你就不能真正想明白哪些是你的重要事项。你在忙于将自己的某个形象投射给这个世界，甚至在你怎样安排时间的问题上向人撒谎，并将你内心所经历的挣扎隐藏起来。拖延滋养了缺少诚信的感觉，这会让你生活在不安之中。在此，我们鼓励你减少对拖延的依赖，这样你就可以生活得更加踏实。

去认识那个拖延之外的你是很重要的，那

样你就可以按照自己的本来面目，而不是按照你所希望或者你认为的样子，来接受自己。这绝不是一件容易做到的事。它包括了诚实地了解自己，现实地评价自己，并最终接受你所发现的那个你。心理分析学家荣格(Carl Jung)说过：“最可怕的事情是去全然地接受自己。”这个“可怕”的接受自己的过程——接受所有的缺陷、创痛和伤疤，同时也可以让你如释重负。

## 面对现实

我们每个人都有某些希望可以改变的方面，但是它们是与生俱来的。只要我们还在回避或者否认它们，它们就无法被我们理解与整合，也无法将它们当做改变的基础。

## 生物现实

我们每个人天生都有一种独特的特质。你或许具有某种特质，使你在嘈杂的声音和喧闹的活动中退缩在一边；或者，你具有另一种特质，使你手脚不停，同时需要有人陪伴。可能你最热衷的就是新鲜事物，也可能你需要时间来适应新环境。假如你需要在一个安静的环境思考问题，对你的朋友来说，咖啡馆是一个好地方，但是对你来说，那个地方却让你思路枯竭。你觉得自己应该能够熬夜，但是你的身体却撑不过午夜，或许你应该听从你的身体所传达的信息。体质没有好坏之分，你就是你，你必须从这里起步。学会接受你的生物性现实并恰当地对待它，这点很重要，不要因为生物性因素而拖延。

每个大脑都有强项和弱项，其中有些功能运作良好，有些则比较费劲。例如，对于很多

事情简都做得很好，但是一旦涉及空间关系，她就一筹莫展。她经常因为迷路而对自己气得发疯，她跟立体几何的痛苦挣扎，在中学成绩报告单上历历可见，成为她中学时代的一个污点。因此，她会情不自禁地在她的弱项上拖延，比如，任何修理方面的事情或打理汽车后备箱。因为这些事情不仅让她倍感挫折，还让她觉得自己愚蠢透顶。但是假如你接受你的大脑在某些领域比较薄弱这一事实的话，你就能动手弥补它。简现在装备了一个GPS（全球卫星定位系统），每次出发前都要看一下GPS的地图导航，她还会告诉人们她需要最明白无误的方向指引。幸运的是，作为一个心理分析学家，她很少需要用到立体几何。对自己的弱项心怀敬畏地给予关注，友善地对待自己，并通过锻炼提高相应的技能，或者做一些相应的安排，那样，你才可以真正地帮助到自己。

如果我们否认我们的大脑在某些领域存在着薄弱之处，或者，如果我们为此而感到怨恨，那么它就会让我们陷入麻烦。学着接受我们大脑的弱项对我们有很多好处。你可以通过多加注意和持续锻炼来改善这个状况，这样，长此以往你的大脑就会建立起新的神经连接，从而使你的薄弱之处得到一定的加强。而且，对某些状况，我们还可以通过很多手段去给以弥补。因此，接受了你大脑的真实状况之后，你就不必再怨恨自己，或者希望自己成为另一个人，这样你才能过上真正属于自己的生活。

## **情感现实**

要完全地接受自己就必须了解自己的情感并与之共处，不论这个情感是好是坏，是美好还是丑陋。挚爱与兴奋，憎恨与自责，妒忌与感激，欲望与悔恨，所有这些都是人类情感频谱图的一个组成部分。

不管是什么样的情感，真正去了解它们，会让你的情商得到发展。“情商”这个词是丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）在他的同名畅销书中提出来的，他认为情商是“一种辨识自身和他人情感的能力，一种自我激发的能力，也是一种管理自身情感和人际情感的能力”。情商并不是书本智慧，也不是理性智慧，而是一种从认知自身情感开始的人际智慧。情商不仅对成功的人际关系很重要，而且，研究显示，情商对一个人的事业成功也起到了比智商更大的作用。

拖延会激起类似自责或者厌恶这样的情感反应，但是，就像我们在前面提到的，它很可能同时也在帮你躲避其他更为焦灼的情感。如果你花费很多时间和精力用于回避某些事情，那么你很可能也是在躲避某些跟那些事情有关的让你不舒服的情感。举例而言，人们之

所以拖延交税，是因为他们为去年没有赚到足够的钱而对自己感觉很差；或者是因为他们平时工作生活杂乱无章，他们害怕自己在纸堆中找不到所需资料，从而对自己产生厌恶情绪；当然，也可能是因为他们对做数学计算感到烦躁。那种与某件事情联系在一起的焦虑情绪通常是一个信号，表示还有其他更深的情绪涉入其中，而正是这种情绪导致了你对事情的回避。

情感并不是那个在暗中跟你使坏、阻碍你如愿以偿的敌人。如果你对那些通常会导致拖延的比如犹豫、不适或焦虑之类的情感投以关注的目光，你就会获得一个更好地了解自己的机会，去发现在拖延背后更多的东西，从而采取措施改善自己的情绪状况。

许多人认为，感觉不适是拖延的一个绝好理由，但是认为你只有在舒舒服服的时候才能采取行动也是一种非常局限的看法。这是完美

主义的一个翻版，认为只有当你的情绪“刚好适合”的时候才可以采取行动。如果每个人都在采取行动之前等待合适的感觉的话，就不会有冒险这回事了（因为在冒险中，总有某些对未知的焦虑），也不会有学习这回事了（因为某种程度的焦虑可以激发学习动机，当然过分焦虑也会影响学习）。

即便你对一项事情的焦虑让你不堪承受，我们还是鼓励你给予它密切的关注，而不是希望它消失。感受你的情感，以一种友善的态度观察它们，尝试去理解它们，尝试开始行动，这样焦虑和拖延才不会再次主导你的生活。心理学家乔治·艾非尔特（George Eifert）和约翰·福赛斯（John Forsyth）观察到他们的顾客“会花费很多精力想要去维护他们的焦虑，维护焦虑似乎成了他们的职业”。我们不得不说，他们所说的话也适用于很多拖延者。

如果你真的是在不断维护你的拖延，我们诚挚地建议你：到了采取行动离开拖延的时候了，不要再让拖延成为你生活的中心。

当你允许、接受、探究并尝试去管理你情绪的时候，这些情绪就不会再阻碍你采取行动。当你面对一个令人恐慌的任务的时候，尝试让自己平静下来。或许你需要有意识地做一个深呼吸，让自己确信，事实上你现在所面对的并不全然是一场灾难和浩劫；这样你就可以重新获得一种内心的平衡，好让自己可以真正地重新思考。记住：从大脑的恐惧中心发出的信号可以很快地到达大脑的思维中心，而从思维中心到恐惧中心的通路却要缓慢得多了，所以在你焦头烂额的时候，不要指望你可以迅速或者完全地从中恢复过来。

## **价值现实**

接受自己也意味着真实面对你的价值观。

价值观所表示的是你生活中最为重要的态度问题。“目标就是命运。价值观就是生活的方向。”了解自己的价值观可以帮助你接触到你最为核心的自我。你不可能直接看到价值观，但是它体现在你的行为中。无论你瞄准的是赚大钱还是倾其所有去做慈善，无论你是为自己还是为你的社团而工作，也无论你喜欢挥舞权力之棒，还是对权力之争躲之不及，这些目标都表明了你的价值观。如果你在那些你所选择的生活方向上拖沓不前的话，拖延就妨碍了你真实自我的展现。例如：你看重成就，那么在工作上的拖延就妨碍了你的价值观所倡导的那种生活。如果你看重家庭，那么某些拖延的行为可以被看做是你为了更多时间陪伴家人而做出的自愿牺牲。其他一些价值观包括：助人为乐、根据宗教信仰来生活、维护身体健康以及发展个人的创造力等。就像生物性和情感

性因素一样，价值观也是你所特有的。

想要找出你自己的价值观和你所看重的事情，你必须将它们跟你人生旅程中所形成的观念和角色中区分开来。如果你来自于一个与目前不同的文化背景，那么在当前新文化中的主导价值观与你原有文化中的价值观之间可能就会有冲突。我们鼓励你去鉴别什么对你重要的是，对你重要的事情是否对你的亲人和朋友同样重要。有时候拖延行为反映了别人对你的期望跟你真正想要做的事情之间的差异。

拖延行为可能是对你正在从事某些违反伦理道德活动的一种警告。例如，一个木工得到一份新工作，但是他总是无法准时到达施工现场，为此他也不断责备自己。但是当他仔细考虑过这件事情后，他认识到他之所以迟到，是因为他对雇用他的老板心存疑虑。这个老板卷入到好几桩不法交易中，包括用来源不正的

钱财建造房屋。木工的拖拉只是一个信号，表明他在这件事情上对自己的价值观做了妥协。

有时候，你可能会发现，你的价值观和你所看重的事情跟那些将这些价值观灌输给你的人是一致的。你想要的某些事情或许正是别人希望你去拥有的，但是你还是会在拖延，因为你把拖延当做抗拒别人对你产生影响的一种方式，这使你在半途放弃了自己的价值观。以否认自己的价值观的方式做出反叛真的比追求自己看重的事情更为重要吗？

如果你在某一方面的拖延是出于你在另一方面的价值观，那么这其中一定传递了某些你应该去理解的重要信息。但是假如拖延妨碍了你按照自己的准则来生活，那么，你这样做无疑剥夺了自己跟最深层自我和谐相处的那份踏实感。

## 整合

一个健康运转的系统会让你产生和谐感，它协调统一，既不刻板也不混乱。无论是一个企业，还是一个家庭，也无论是你的身体，还是你的自我，系统的统一性可以在任何这样的一个组织中被观察到。当你的自我系统太过刻板，你就站在了一个完美主义者的立场上，而完美主义又是拖延的温床；你一遍又一遍地重复同样的行为，也不管它是否有效；你对别人的期望缺乏弹性；当你设想的生活不能如你所愿的时候，你的内心就容易陷入混乱与骚动之中。从系统的另一个极端而言，太过混乱的自我系统则反映了一种无序的状态。当你对你是谁以及你想要什么处在困惑之中的时候，当你被痛苦与冲突所撕扯的时候，或者当你在拖延的最后时刻抓狂不已的时候，你的所作所为就

不可能协调统一。不管是过于刻板还是过于混乱，你都会在其中失去自发和自由。你的生命活力在这两种情况下都会失去本色，并且逐渐减弱。

相反，一个协调的自我系统可以给你带来活力、和谐与平衡。在这样一个系统下，你就可以发展出一种弹性应变能力。在生活的道路上不管发生什么，你相信自己都可以应对，这让你更有勇气去试验和探索。对自己弹性应变能力的确信可以让你变得更加自信，而这种自信就会成为你整个自我形象的基调。当你把自己看成是一个具有弹性应变能力的人，而不是一个必须去表现自己的人，你就打破了我们在前面章节中讲到的自我价值感等式，表现和能力都不可以再决定一个人的价值。

## 内心的检察官与辩护律师

想要达到一种弹性应变的状态并不是一件容易的事。拖延者往往会对自己的感受与行为加以严厉而苛刻的评判。他们不断地拿自己去跟某些标准相比较，而那些标准在他们看来就是一种做人做事的正确方式——他们似乎认为在现实中存在着这样一种（而且只有一种）正确的做人做事方式。拖延者对自己是非常严格的。事实上，他们中有些人对自己内心的评判经常是如此苛刻、片面和不依不饶，所以这个内心的评判者更适合被称作“检察官”而不是“法官”。法官的工作是听取各方面的证据，并尽量做出公正的判决。而一个检察官不是这样，他想要证明对方有罪，并且只提供可以锁定对方罪责的证据。一个内心的检察官可以信马由缰，只要它喜欢，可以随意进行恶意的人

身攻击。没有一个朋友可以做出它那样的行为，它对失望的结果加以迎头痛击，对一个人的弱点加以恶毒攻击，对未来加以诅咒，但绝不会说一句安慰和鼓励的话。

根据拖延者各不相同的敏感问题，内心检察官的职责也各不相同。一个害怕自己太成功的人或许会听到他的内心检察官这样说：“你以为你是谁？是什么让你觉得可以承受自己开公司的压力？你是怎样一个人，可以去抢你朋友的生意？”另一个不喜欢被人控制的人可能会听到这样的声音：“只有一个低能儿才会同意那样一个命令。接下来他们就想把脚踩在你头上了。”不幸的是，对很多人来说，那个内心检察官的指责一直支配着他们的半活，没有受到丝毫质疑。

为了反击内心检察官的指责，拖延者可以在内心培养另一个声音，一个辩护律师的声音，

当那个检察官冒出来的时候，这个声音就可以代表你对它加以还击。戴维是一个希望把他的每个案子都准备得很漂亮的律师，他写下了一段在他内心检察官与他新雇用的“辩护律师”之间的一场对话。你可以试着做同样的练习，在头脑中做或者写下来都可以。

检察官：你这个愚蠢的白痴！你又把事情搞砸了。想要在这家公司工作，你还不够聪明，迟早他们会发现原来你是个笨蛋。

辩护律师：早一点开始做的话，我会做得更好。

检：你应该很清楚必须早点开始，而不是一直坐等这么久。

辩：我还有很多其他事情要处理。

检：你总是找借口。不是这件事情，就是那件事情，没完没了。

辩：请你消停消停，这样我就可以更轻

松地回到工作中。

检：我为你好才对你严格要求，没有我，你就没有动力了。

辩：这不是事实。如果你没有不断地攻击我，我可以做得更多更好。

检：但是那样你就一文不值了。

辩：不要为我预测未来。我已经学到很多东西，每一个经验都会让我变得更好，我只能脚踏实地，从眼前做起。

困难在于，你要学会为自己辩护，容许你的价值感和言行，以不加评判的方式，尽可能多地呈现出来。对于像“我自己想要的是什么”这样的问题，没有一个现成的答案可以决定你是对还是错。这意味着，你不仅必须把作为一个个体的自我与他人对你的影响区分开来，而且还必须跟那个充当内心检察官的你区分开来，你必须从自我阻碍中走出来。

在我们看来，这个辩护律师的内心声音可以创造全新的积极思想，它可以帮助我们建立新的神经连接，弱化老的连接。自我辩护的练习做得越多，它在大脑中的运转就会越发自动，对维护大脑平衡起到的作用就越大，你也就会越来越自信。

或许现在该到了转变你那些拖延者信条的时候了。

## **从拖延信条中解放出来**

万事无完美。

努力尝试是一件好事，而不是愚蠢或软弱的表现。

失败并不危险。失败是正常的，这是生活的组成部分。

真正的失败是不敢去经历。每个人都有局限，包括我自己。

如果那是一件值得去做的事情，那么为

它犯错误也是值得的。

挑战有助于我的成长。

我有成功的权利，我也能应对别人对此的反应。

如果这一次没有做好，下一次我还有机会。

遵守别人的规矩去做事并不意味着我一点权力也没有。

当我展现出真实的自我，真正喜欢我的人就会跟我坦诚相对。

答案很多，但我需要找到那个最符合我感觉的答案。

读到上述观念，你有什么感想？一开始读到这些观念或许会让你有点吃惊，但是如果你容许他们沉入你的心底，它们就会在你思想中生根发芽。它们为你提供了一种崭新的生活态度，让你更为自信，使你更愿意去尝试和冒险，

而不是时不时地跑到拖延那里寻求保护。

## 第二部分 克服拖延

### 采取行动

在以下几章中，我们将为你呈现克服拖延的各种技巧，帮助你控制并最终克服拖延问题。这些技巧都是围绕着拖延者的心理根源而设计的，如果你确实加以运用，一定会有效果。

当你试着落实我们的建议的时候，你或许发现，动力和阻力在同时起作用；就像你在做其他一些事情的时候一样，你会产生抵抗，你还会寻找借口。我们希望你仔细检查一下你是如何应用这些合理而有效的技巧去改变自己的，因为抵抗并不是你的敌人，它可以被转化为盟友。当你发现自己没有采取行动去使用这些技巧的时候，通过询问自己这样一些问题，

你可以从中学到不少东西：是什么让我感到特别不舒服？这样做是否触及了我过去的某些东西？我是否正在面对某些我过去一直不想面对的事情？是什么让我觉得我不能做到这些事情呢？

当人们观察到自己的所想所为，看清了他们内心的抵制，他们就会意识到，这样的机械反应是他们原有的心理模式在背后作祟的结果，而没有从当下的处境中做出直接的反应。另外，一旦人们找到那些抵制背后的心理原因，他们常常就不再那么疲于应付或者心生恐惧了，这对他们继续往前很有帮助。

## **改变是一个过程**

做出改变和学会一种新的行为模式是一个渐进的过程，改变发生的模式有很多种。詹姆斯·普罗察斯卡（James Prochaska）和

他的同事研究了健康习惯和药物滥用方面的改变过程，他们找到了一个可以预知的改变顺序，他们称之为“改变的阶段”。第一个阶段是“前关注”，在这个阶段你没有准备要做改变，甚至都没有想过要做改变。“拖延症？什么拖延症？”通过阅读这本书，你早已走过了这个阶段，至少你已经到达了第二个阶段——“关注”，在这个阶段，你会思考是否准备采取行动，并要处理内心正面或负面的反应。“我知道我拖延，但是我想明天再考虑这件事。”普罗察斯卡的第三个阶段——“准备”，在这个阶段，你做了一点尝试，虽然没有完全投入其中，但是愿意做新的尝试。“好吧，我终于开始锻炼身体了。”接着就是第四个台阶——“行动”。“我今天去了健身房，感觉还不错。”你要通过前面的三个阶段才能着手做一些跟以前不一样的事情，这一点很有趣，这也就是

为什么“只管去做”是很难做到的。

哈葛罗是一个成功学教练和工作坊创办人，他也运用四阶段模式来说明改变发生的不同阶段所产生的不同心路历程。哈葛罗的第一个阶段是“无意识无行动力或前改变”（unconscious incompetence or pre-change）阶段，这是一个忽视或否认的阶段，我们不让自己注意到我们如果不去做那些应该做的事情会对我们产生多大的伤害，第二个阶段是“有意识无行动或醒悟”（conscious incompetence or waking up）阶段，这个时候我们意识到了：如果我们不做那些应该做的事情，我们将会付出多么大的代价。哈葛罗认为这是“改变最为重要的一步”，因为在这个阶段我们开始意识到我们必须做出改变。

第三个阶段是“有意识有行动或者决心改变”（conscious competence or choosing

change) 阶段，在这个阶段我们致力于去完成那些被意识到应该去做的事情。这可能是改变过程中比较令人尴尬的一个阶段，因为学习新的行为方式需要付出努力，也需要不断实践和重复，在这个过程中我们会碰到很多挫折。第四个阶段是“无意识有行动”（unconscious competence）阶段，在这个阶段，我们认为应该做的事情已经成为一个习惯，我们不用费劲甚至不假思索就可以做到。

从一个神经生物学的角度看，在你到达第四个阶段的时候，你的旧神经通路已经被切断了，而新的神经通路已经运转起来了（几个新的神经元被“焊接”在一起）。从某种程度上讲，按时做事成了一件自然而然的事情，虽然此时你还是必须要留意自己是否有回到老路上的惯性，尤其是当你处于压力之下的时候。想要维护这个改变的过程，全心投入和反复实

践是非常重要的，这样，随着时间的推移，有一天你会发现拖延变得不再对你有任何诱惑力，很多事情都可以马上动手去做。

你不可能一下子就改变自己。起先，你有望取得一些小的进步和改变。对固定心态而言，只有往前跨出的一步才算是成功的标志，而无法往前迈进被认为是失败的标志。对成长心态而言，无论进步还是退步，任何一步都是学习的好机会。

## **找出导致拖延的因素**

我们这里为你提供的技巧可以帮你找出产生拖延行为的四个主要因素。（请参考本书附录一“拖延研究25年”。）这四个引起拖延的因素是：

## **1.对成功所需的能力缺乏自信。**

为了建立起你成功的信心，我们建议你为自己设立一个比较现实的、能够达成的、同时又容易衡量的目标。然后你把这个目标细分成可以容易操作的几个小单元，每个小单元你都可以在一个较短的时间内完成它，这样你就可以顺风顺水、一顺百顺了。对于患有注意力缺失紊乱症和执行功能障碍的人，以及那些正在经历文化转型的人，我们将给出一些相应的处理技巧。

## **2.对要去完成某个任务有反感心理：认定做事的过程中会遭遇很多困难，结局也会很惨。**

在你阅读本书前半部分之后，我们希望你已经了解到：一件事情是否困难和是否令人厌烦跟这件事情本身没有什么关系。某件事情令你不舒服是因为你将它跟你的内心恐惧或焦

虑联系在了一起，正是这样的不快使你对一件事情产生反感，并想要躲避它。当你对自己的恐惧有了了解并逐渐接受真实的自己之后，你或许会很惊讶地发现，这些事情实际上并不是那么令人讨厌。有些事情或许会变成中性的（是的，即便是交税这样的事情），还有些事情甚至让你觉得兴趣十足！

在本书第二部分，我们会提供一些可以让做事的过程和结果都更为愉快的建议，比如寻找支持你的友好同盟，用社交经验奖励你自己，通过委派任务而减少自己的待办事项，限定任务量以免你过于忙碌，放手不管那些对你不重要的事情。同时我们也会给出一些帮助你管理不良情绪的建议，这样你就不会因为心里不自在而在做事的时候半途而废。

### **3.目标和回报太遥远了，感受不到对我有什么意义。**

为了使一个遥远的目标或回报看起来更为实在和突出，我们鼓励你将任务切分成小段，并经常地奖赏你自己。我们也会给出一些改善你跟时间关系的技巧，从而让未来不再那么模糊，使之与当下的联系更为紧密。同时我们也鼓励你去发掘你的价值观，这样你就随时提醒自己：一个长远的目标对界定你是谁以及你想要什么都是非常重要的。

### **4.无法自我约束，例如容易冲动和分心。**

在自我约束方面，我们会给出一些帮助你的身体和大脑放松的技巧，这样你就能够管理自己的情绪，切断让自己分心的方向。我们还会特别针对患有注意力缺失紊乱症和执行功能障碍症的人，提出一些这方面的建议。

# 如何运用这些技巧

## 一次尝试一个技巧

我们建议你一次实验一个技巧。如果你想一下子将所有技巧都应用起来，那你就可能会感到应接不暇，疲于应付，或者会因为难以做到而泄气，结果很可能是你放弃努力，而没能取得任何进步。

## 慢慢来

一开始，你们许多人常常会全身心投入进去，希望早点收到成效。但是，就像我们之前讲到的，想要一下子做很多本身就是一个问题——所以，不用急，慢慢来。不管你多么渴望改善自己，也不管你怎样努力，你不可能在第二天，或者下个星期，或者下个月，就一下子停止拖延了。

## 观察内心的抵抗

当你在运用这些技巧的时候，我们建议你同时要留意一下自己内心有没有抵抗情绪。例如，虽然你在处理拖延问题上开始有所进步，但是你可能还是会因为自己努力不够、进步不大或者没有完成自己设定的所有目标而对自己感到失望或者生气。或者，你也可能会觉得我们对你要求太多了。不管抵抗情绪采取什么样的形式表现出来，它会让你停留在原地停滞不前。

人们通常是在内心感觉不舒服的时候才会抵制。这些技巧看起来很简单，其实不然。它们一定会起到它的效果，但是只有在你采取行动实际运用它们的时候才会发生作用，而这正是拖延者最难做到的事情：将他们理智上知道的事情付诸实践！当你停滞不前的时候，回想一下我们在本书第一部分提到的一些状况。

恐惧怎样横亘在你前进的道路上？你是否因为害怕即将到来的失败或者成功而停下了你的脚步？你是否对那些发号施令的人决不屈服？你是否对跟人太接近或者跟人太疏远而感到惴惴不安？你是否扮演了一个符合家庭期待的角色，或者，一个符合你朋友期待或者符合学校期待的角色？不管你的恐惧是什么，你都可以跨出最初的几步。记住，这是你自己的拖延问题，没有人可以迫使你去改变它，也没有可以代替你去改变它。

## **使用笔记或者日记**

追踪你变化过程的一个好办法就是记日记。我们强烈建议你去找一本笔记本，用于记录我们接下来会给出的一些练习，并把你做练习过程中的想法和反应记录下来。有些人喜欢记录生活中发生的一些特殊事件。某些内心的模式和主题起初不是那么容易被检测出来，但

是当你回顾生活中发生的一系列事件的时候，它们就会变得清晰可见。如果你在描述发生的事件之外，将自己的所想所感也记录下来，你就会同时观察到你的思维与情绪反应的模式。将自己在克服拖延过程中的尝试及其反应记录在案会给你提供很多有价值的真实信息，这样的信息就不至于被遗忘或者扭曲。

## 自由书写

你可以将你的笔记用于“自由书写”。自由书写就是在一个有限的时间内将你的所思所想以一种不停顿、不判断和不做修饰的方式书写下来。这种方式通常被书写者用于激发自己开始做事的动力，或者发现某些没有被自己意识到的想法。

在二十分钟左右的自由书写过程中，你所要做的就是一直写下去，哪怕你写的是“我没

有什么好说的”或者“我不知道接下来该写些什么”。不要把你的笔从纸上挪开（或者，不要停止敲击键盘），只要将你的思绪写下来就可以了。不必担心标点、拼写和语法，也不必担心你写的是否有意义，或者是否准确。不要涂抹，不要划掉，也不要删除。自由书写的目的不是要写出一篇美文，而是要在不做判断的情况下去了解你的思维和情绪。

在克服拖延的过程中，你可以使用任何一种对你有用的方式来运用自由书写：挖掘你的恐惧，了解内心的抵抗，找出你的价值观，检查你对我们建议的反应，或者监测你对改变的态度。自由书写之所以有效，是因为通过它，你可以绕过内心检察官对你思想的判断。它允许你的大脑展开一连串相互关联着的联想，通常在开始自由书写之前，你不会意识到自己存在着这样的一些想法，（记住，80%的大脑活

动是发生在你的意识之外的)。伟大的短篇小说作家弗兰诺雷·奥康纳 (Flannery O'Connor) 说：“在我看到自己所写的文字之前，我对自己的所思所想并不是十分了解。”

## **考虑心理治疗**

如果你能够将我们的建议付诸实施，并且它们也帮助你克服了拖延问题，那么我们在此祝贺你。然而，如果你发现自己一直推脱去尝试这些新办法，你可能会感到自己已经陷入了某种心理困境。如果你无法采用我们的建议使之发生效用，并且，拖延问题一直在损害你的工作表现、你的人际关系和你的自尊，那么，去看一下心理治疗师或许对你会有帮助。在心理治疗中，你可以挖掘出那些躲在你拖延背后的焦虑，仔细检查在那些选择逃避而不是面对的时刻，你的内心究竟经历了一个什么样的过程；你也可以在跟治疗师所形成的支持、尊重

以及保密的关系中受益匪浅。

许多非西方的文化传统不赞成将问题放在家庭或教堂的框架之外来解决，而且，寻求心理咨询是一件令人感到羞耻的事情。非洲裔、亚洲裔和西班牙裔美国人以及其他一些移民通常都不会从心理健康服务行业中寻求帮助，他们宁愿从家庭、朋友、宗教领袖和传统治疗师那里寻求帮助，如果最终一切都不管用，他们就会去找一个普通的医生。即便在他们上了大学，开始逐渐对心理健康服务产生了信任感，他们还是不太会从中寻求解决之道。

心理健康机构和大学的心理咨询中心通常都拥有一些来自不同文化背景的双语咨询师。虽然冲破传统文化价值观去寻求帮助是十分困难的一件事，但是就像你在本书第一部分中所看到的那样，拖延具有复杂的心理根源，你很难独自一人去解决这个问题。对自己做一

番心理学上的透视会对你大有裨益。

有些人对心理治疗是否真的有帮助感到怀疑。由《消费者报告》杂志所做的一个里程碑式的研究显示：心理咨询是有效的，经历过心理治疗的大多数人都报告说他们的心理状况取得了显著的改善。找到一个适合你并让你感到舒服的治疗师要比心理治疗的类型和治疗师的信誉更为重要。如果你在服用抗焦虑和抑郁的药物，那么，心理治疗会是一个有益的辅助，因为两者的结合要比单纯的药物治疗更为有效。

事实上，心理治疗对你的大脑也有好处。诺贝尔奖获得者、心理学家埃里克·坎德尔 (Eric Kandel) 说过：“心理治疗可以使大脑发生某些可以被侦测到的改变，这已经是一件毋庸置疑的事情了。” 大脑具有可塑性，在心理治疗中，在跟治疗师谈话之后，以及在被治疗

者以一种新的方式进行思考和感受之后，大脑会重新编制自身。治疗越成功，大脑发生的改变也就越大。

现在，你正准备跨出改变的下一步。学习和实践这些技巧可以帮助你结束拖延。不管你是马上轻松地运用这些技巧，还是你不得不挣扎着去运用它们，你都会对你的拖延有更多的了解，同时你也正往一个不再让拖延拖你后腿的生活迈进。记住，重复是非常重要的，在改变你的大脑的过程中，每一步都很重要。因此，坚持住，别放弃！

## 第11章 拖延大清点

控制拖延的一个关键步骤就是对你的个人拖延方式进行清查。虽然大多数拖延者习惯于与拖延为伍，但是他们平时并不会过多思考它，他们想的只是怎样把它清除掉。如果你以一个旁观者的身份来观察自己，你就会对自己的拖延问题有更多的了解：不需要评判，只需要去清点，好让自己更为清楚地觉察到自己的拖延心理和言行。

### 盘点你的内心挣扎

想一想事情被你推迟的那些时刻，这样的事情可能发生在两个小时之前，也可能是两年之前；它们或许是灾难性的，或者，它们对别人而言无足轻重。有时候一些表面上正常的情

况可能会对你造成很大的情感上的打击，下面就是这样的几个故事。

在最初截稿日期之后的两年，本书第一版最终完成了，并准备交给出版社。一个编辑从波士顿赶到伯克利，我们一起去吃午餐庆祝。午餐之后，她叫了一辆到机场的出租车，我们两个就走向简（本书作者之一）停车的地方——但是发现车子不在那儿。起初，简闪过一个恐怖的念头：车子被偷了。接着，简难受地意识到很可能车子被拖车拖走了，简一屁股坐到路边，一阵茫然，不知所措。不单是她的车被拖走了这么简单，她还意识到两个可能的原因：她有一堆未付的停车费账单以及她的车子每年的年检已经过期。这样的讽刺令人难以承受：这件事就发生在庆祝《拖延心理学》完稿的这一天！真够受的，所有的兴奋、喜悦与轻松在一转眼之间都一扫而光，取而代之的却是自责

和羞辱。

莱诺拉（本书作者之一）还在读研究生的时候，出于一时冲动为自己在旧金山的狭小公寓买了一台磁带录放机。就在她刚把它带回家不久，她的朋友瑞伊就打电话过来，说她可以花更少的钱搞到一台质量更好的录放机。谁能够抵御住这样的诱惑呢？就这样，瑞伊就将那台更好的录放机带了过来，并帮莱诺拉安装好，一切都很顺利——除了莱诺拉自己买的那台录放机还是原封不动地躺在门边。莱诺拉当然想把它退掉，但是一晃7天的退货期已经过了；接着14天的换货期也过了。她一直没有时间；在她退换机器之前，她必须到图书馆去查阅《消费者报告》（记住，那时候没有电脑，也没有网络），才能知道该换什么产品。接着她还需要一整天才能把机器连带包装一起退回到商店里去，谁会有那么多的时间？

一个月、两个月、三个月过去了，每次莱诺拉进出她公寓房间的时候，她总能看到那个靠在门边没有被打开的盒子等着被送走。莱诺拉听到一个越来越严厉的声音在训斥自己：

“你不会有什么毛病吧？为什么连这样一件简单的事情也做不到？”表面上看，归还录放机看似是一件很小的事情，但是每次进出公寓，莱诺拉的内心都深受内疚、恐慌、焦虑与一种瘫痪无力感所折磨。

写下你所记得的2~3个自身的类似经历，其间发生了什么？在事件中谁被牵扯了进来？是什么诱发了你的拖延？你的感受怎样？最后的结果又是什么？是否伤害到他人或者引起他人不便？然后，你可以问自己在这些经历中是否存在着某些共同的主题或者模式，你一直恐惧的究竟是什么？

莱诺拉最后终于让自己平静下来，开始客

观地思考她的状况，她决定利用她一个小时的空余时间将那台磁带录放机还给商店，虽然她并没有去翻看过任何一期的《消费者报告》。她心惊胆战地来到那家商店门口，一路上还在心里排练着种种借口，为自己超过六个月退货期找理由。在门口，她正好碰上那个把机器销售给她的那个强势的女销售员，她问：“你想退货吗？”莱诺拉说：“是的。”她说：“好吧，我给你开一张退货单。”问题解决得如此轻松，就在这样一个让人大松一口气的时刻，莱诺拉才意识到：原来她一直害怕的是再次碰到这个女销售员，以为她会带着轻蔑的口气跟她说“你怎么这么反复无常！你能不能考虑好了再做出决定？”虽然莱诺拉多年来从未有意识地想到过这个内心的恐惧，但是自从她还是孩子的时候，她就害怕听到这样的责骂，因为这会让她感到愚蠢和羞耻。难怪她会在退货

上一再推脱！同时，这样的一个认识也帮助她搞明白了当初她对写这本书为什么会有这样的第一反应：“我怎么可能写一本书呢？我想都不敢想！”

## 外在的与内在的后果

拖延必有其后果，有时候这些后果是很明显的：在高速公路上车子中途没油了，一个妇女因为长期迟到而被解雇，车库里堆满了半途而废的项目，10年前搬家后就没有打开过的箱子，简的车子被拖走了。这些都是外在的后果。

拖延还会造成一些内在的后果。它们包括：觉得自己不够胜任、悲伤、负疚、欺骗感、恐慌以及一种从来未曾尽情享受生活的感觉。莱诺拉每次看到门边的那个盒子就心生恐惧。一个拖延者可以表现得很成功，有能力，有才华，聪明而慷慨，但是拖延的内在后果却让他背负

重压，渐渐破坏了一个人的自信和满足。

看一下以下这个列表，哪些适用于你？还有别的什么后果吗？

## 后果

### 外在的

金钱上的损失

丢掉工作

成绩下降

没有完成学业或者培训  
课程

丧失机遇

跟上司或者同事发生冲  
突

工作职责减少

信誉度降低

### 内在的

自责

尴尬或者羞辱

焦虑，担忧

无法集中精神

负疚感

失去享受其他活动的能  
力

欺骗感

紧张，身体上的疼痛

跟家人或朋友关系紧张

恐慌

意外或者身体受伤

抑郁

失去朋友

兴奋感和刺激感

婚内分居或者离婚

精疲力竭，内心压力重

政府罚单（例如在税务  
或停车费方面的罚款）

身体上的疾病

回避浪漫关系

失眠和其他的睡眠问题

被债权人催促

感觉被待办事项所拖累

过度使用药物（酒精、  
配方及非配方药物、违  
禁药物）

面对最后期限的大脑僵  
化  
感觉孤立

现在你已经回顾了你的拖延行为及其后果，注意一下你的感受是什么。悲伤？愤怒？宽慰？清醒？如果此刻你因为自己的愚蠢、道德软弱或者缺乏品味而陷入对自己的指责，请

你退后一步，平息这种自责。启动你内心的辩护律师，寻找那一个对你友善的声音，试着想想从这些经历中你可以学到什么。

## **你今天的拖延**

### **拖延的领域**

有些人只在某一个领域里拖延，而在其他领域里没有任何问题。一个有两个孩子的已婚妇女有着一份全职工作，她在工作和家政中做事都很麻利，但是她却无法及时处理她的电子邮件。无论什么时候，只要她一看到有这么多的信息在等着她处理，她就会感到头晕目眩，所以她常常根本连邮箱都不打开；另一些人则在他们生活的几乎每一个领域里都有拖延。一个40岁的飞行员几年不付税费，不能及时偿还最小的信用卡还款额度，他一再推迟必要的家

用和汽车维修，也从来不能跟女人维持一段持久的关系，还为戒烟的事计划了好几年。

在生活的每一个领域里都拖延的人很少见，即使是上面提到的飞行员，他总是能够准时到岗工作，并且他在飞行学校里确实也表现不错。重要的是记住：包括你在内，没有一个拖延者是毫无希望的，即便你的拖延已经蔓延到很多领域，但是总有一些方面你是不拖延的。

为了帮助你识别你在哪些领域拖延，哪些领域不拖延，我们编了一份分成六个类目的活动列表，这六个类目是：家务、工作、学业、个人呵护、社交和财务。我们十分肯定，无论你的拖延所涉及的范围是多么广泛，如果你仔细检查一遍，你会发现你的拖延是有选择性的。

## ★家务

→日常琐事（比如：洗碗、清洁、处理

垃圾、洗衣服、换猫粮、庭院维护等)

→小的家用设施维护

→呼叫维修工、承包商、园艺师、清洁

工

→退还有瑕疵的或者不需要的货品

→汽车保养和维修

→打开邮件以及文件归档

→购买杂货和日用品

→做决定

→扔掉报纸、杂志和其他废弃物品

→开箱

→维护电脑安全，进行软件升级

→其他

## ★工作（有报酬的或志愿性的）

→准时上班或开会

→处理商务电话、电子邮件和文字信息

→学习新技术

→将新主意付诸实施

→做决定

→做行政杂务和账簿记录

→写报告或做报表，制作演示稿

→为解决问题而会见某些人

→称赞某人

→给客户开付款账单，或者递交退款单

据

→要求加薪或升职

→做研究，制定战略规划，或者阅读与工作相关的资料

→跟你的上司一起准备一个会议

→找一份工作，规划职业方向，建立交

际圈

→其他

## ★学业

→上课

→做回家作业，为考试做准备，写论文

→跟老师或导师交谈

→申请大学入学或申请资助

→做例行事务（付费，购买课本等）

→完成要取得学位必须完成的事情

→选择专业

→为升学考试而学习

→阅读教学纲要，以便了解哪些功课马

上要到期了

→跟其他学生相处

→给家里打电话、写信或者专程回家

→寻找受雇或者实习的机会

→申请参与某些特殊项目

→其他

## ★个人呵护

- 锻炼身体
- 减肥
- 戒烟，戒酒，戒毒
- 定时检查身体和牙齿
- 个人卫生（刷牙，理发等）
- 常备相关处方药
- 购置新衣服
- 清理橱柜
- 将衣服送洗或修改
- 培养个人爱好，阅读感兴趣的读物
- 参与有意义的活动：服务性项目，为他人提供帮助的事情，心灵成长类和成人教育类课程
- 制定和实施度假计划
- 做长期性的生活抉择
- 安排好遗嘱或法定医疗授权书

→其他

## ★社交

→跟朋友保持联络，个人之间的通讯

→跟某人约会

→邀请人们到你家里

→拜访你的亲戚，给他们打电话或写信

→策划跟其他人一起参与的娱乐活动

→表达对别人的赞美之意，或者给别人

### 送礼物

→准时到达社交场合，准时约见朋友

→请求帮助或支持

→为处理问题而会见某人

→结束一段令人不满的关系

→其他

## ★财务

→ 准时交税

→ 整理好收据和税务记录

→ 为自己找一个会计顾问

→ 制定预算，追踪支出费用

→ 做投资

→ 为解决一个问题而与银行或信用卡公司打交道

→ 支付租金或分期偿还贷款

→ 支付账单、信用卡债务和保险费

→ 支付违规停车罚款

→ 偿还来自机构或者个人的借款

→ 收回别人对你的欠债

→ 递交保险理赔申请

→ 平衡你的支票簿或定期检查你的网上银行状况

→ 收阅银行、贷款或投资公司的邮件——

检查你的个人信誉状况

→其他

在每一个领域中，你都可以想一想拖延在多大程度上对你造成了影响，拖延最多发的领域可能是你大多数麻烦的根源，也可能不是。举个例子，你可能习惯于将一堆脏碗碟扔在水槽里好几天也不去洗，但是这对你并没有什么影响。然而，虽然有些问题只是阶段性地发生，但是你却可能对此非常不安，比如，你常常忘了为朋友和亲戚购买贺卡和礼物，或者在某些特殊场合忘了提到他们对你的重要性。

仔细思量一下，在你推迟的事情和你能够准时做到的事情之间，最关键的区分在哪里？你观察到了什么样的主题和模式？你从中对你的拖延问题有了更多的了解吗？你是推延细小的杂务呢，还是推迟对你最为重要的事情？你是否只推迟为自己做的事情，而不会推迟为

别人做事？你所推迟的事项是属于被人认为是你所擅长的领域呢，还是属于你没有经验的领域？在你所推迟的事情中你是否觉察到任何恐惧或焦虑？

## **你的拖延风格**

人们的拖延行为形形色色。有人可能花了很多时间在打电话上，但是从来不去清洁家居，而另一个人可能每天在家里吸尘两次，却不去回一个电话。为了拖延某些事情，一位女士会在周末跑去海上冲浪，而一个年轻男子却坐在他家里的电脑前，幻想着自己是一个成功的职业人士，一个天才的运动员，或者一个现代风流美男。当人们在拖延的时候，他们会做出千千万万种事情来：拖延者是非常富有创造性的，下面只是一小部分例子：

我把冰箱洗劫一空。

我阅读神秘和科幻小说。

我开始给朋友打电话。

我收阅电子邮件，在网上冲浪，写博客，给朋友发短信。

我去做一些没有那么重要的事情。

我对清洁课桌着了迷。

我去体操房。

我坐在那里干瞪眼。

我继续做我的研究。

我看电视，下载音乐，看电影，读报。

我去睡觉。

我去购物。

我带着电脑去咖啡馆，结果跟人聊上了天。我酗酒或者吸毒。

我想到了性，我做爱，我上黄色网站。

我跟自己的宠物待在一起。

我读烹饪书。

**你在拖延的时候会做什么？尽量多地观**

察你的种种表现，从最典型的行为模式，到最不显眼的拖延策略，你都要加以注意。

有很多时候，某种行为是否属于拖延是很难区分的。例如，什么时候算是放松大脑和休养生息，什么时候又算是逃避呢？什么时候家居清洁属于必须完成的事情而不属于拖延呢？阅读报纸属于拖延还是放松呢？如果你是一个因为拖延而经常对自己生气的人，那么学会区分什么是消磨时间什么又是放松身心就很重要。即便是拖延的人也拥有享受生活的权利。

大部分人在拖延的时候都会感受到某种异样。通常他们会听到内心有一个喋喋不休的声音在说：“你知道现在你不应该做这个。”他们的脑海里或许会闪过一些他们正在逃避的画面，他们可能也想到了后果。一个拖延者这样说：“拖延的时候，我的脑海中会浮现出一幅老板一脸阴沉地在那里对我点点戳戳的

生动画面。”有些人会出现一些身体上的征象，比如胃部收缩，头疼，或肩部、颈部、背部的紧绷感。还有，他们可能会无法集中注意力，无法在正在做的事情中获得乐趣。你可以问自己一个问题，对你来说有哪些迹象表明你正在拖延？

## **拖延的借口**

想一想有没有什么时候你本来可以开始做一件事情而你又把它推迟了呢？在那样一个时刻，你本来可以打个电话，写下第一句话，或者打开第一个箱子。这个时候你又对自己说了什么话，让自己对不去做这件事情感到心安理得？

给你的借口列一个清单，有些人一开始想不起来自己有些什么借口。这些借口很多是自己冒出来的，而且似曾相识，看上去一点也不像借口。但是如果你注意一下逃避采取行动的

那一刻，你就会找到自己的借口在哪里。以下是拖延最常见的一些借口：

我得先准备充分才行；现在还有一些事情没有到位。

现在我根本没有时间做完它，所以做了也没有什么意思。

多好的一天啊，把时间花在这件事上太委屈自己了。

我已经干得很努力了，休息一下是应该的。

如果等待好的时机，我可以做得异常出色。

等我有了热情再说吧。

我感觉不太好；我现在太累了；我不在状态。

做这事用不了多少时间，我还有大把时间呢。

我正乐在其中呢，再给我一点时间玩玩。  
我得先做锻炼（睡觉、吃东西等）。

跟上这个世界的步伐很重要，所以我最好先看看报纸。

这周开始做的话，已经太晚了。

干吗要在周五发送这个东西呢？反正下周一之前没人会看它。

周末我会有更加充足的时间。

干吗要去问呢？反正他们的回答是“不”。

我已经完成了最难的部分，最后一步不过是小菜一碟。

以一周为周期记录你所采用的借口，留意那些在你将事情推迟的当口所出现的念头，正是这些念头给了你一个等待的理由。对心里的想法保持清醒的认识，观察自己的想法怎样影响了行为，这些做法对你都大有好处。

就在你为自己的拖延找到一个理由之前，看看你能否发现究竟发生了什么事才会刺激你的拖延动机。在找到拖延理由之前，你在想什么？你有什么样的感受？或者，你在做什么？周围的环境又是怎样的？是什么触动了你？举个例子，有一个男子答应给他的女友做一张桌子。他发现自己没有在工作室里埋头苦干，心里反而在想：“多好的一天啊，待在室内就可惜了。”究竟发生了什么事促使他为自己找借口呢？就在那天早上，他女友曾经打来电话询问那张桌子的事情，她还说：“你可不是一个普通的木匠，你做的每样东西都是一件艺术品。”他可以想象得到，当他将一张做好的桌子而不是一件艺术品交给她的时候，她脸上的表情会多么失望。他想到自己是多么想取悦她，但因为这件事，他开始对俩人的关系往哪里发展感到忧心忡忡，因为害怕对方失望，他只想

逃避。

许多借口都有真实的一面，你很可能真的需要锻炼身体，你可能真的累了，厌倦了，或者缺乏热情，也可能是饿了，或者生病了。房子可以让清洁工来打理，这样你的工作场地也就会更加井井有条了，但问题是，即便在你的借口中包含有真实的成分，但是借口的真正功用还是想逃避内心的不舒服。你通过利用那个真实的成分来达成拖延者所希望的结论：“所以我会以后再做。”例如，“现在可能还不是最好的时机，所以我会以后再做。”“我累了，以后再做吧。”“现在正在播放一个有趣的电视节目，那件事可以以后再做。”

每个人都难免会疲劳、厌倦、丧失热情，或者太忙了。但是不管你的借口是什么，也不管你多么疲劳、多么没有热情或者多忙，你总可以花上15分钟时间做一点事。记住：那些不

拖延的人也有碰到你所碰到的难处，但是他们觉得自己依然可以动手做事。克服你对开始做一件事的反感不是为了证明你自己（那样可能会产生其他弊端），相反，它是伸展自己的一种方式。当你意识到一个借口的时候，你就有机会思考在拖延这个表面现象背后，你自己存在着哪些问题，你就会对自己有一个更好的理解，当你有了不同的视野，就会得出不同的结论：

虽然现在时机不够好，但是无论如何我都想尝试一下。

我累了，我想再干15分钟就去睡觉。

虽然结果可能不太完美，但是我可以从中学到不少东西。

我没有合适的设备来做这件事，但是有没有什么事情我可以先干起来？

我现在已经没有足够的时间马上做完

这件事，但是我想再干15分钟。

事情越来越困难了，所以我最好留出更多的时间来解决这些难题。

怀着一种固定的心态，你不愿意冒险，不愿意采取行动；当你为自己寻找借口的时候，你是在退缩。而怀着一种成长的心态，你会乐于采取行动，即便事情很难，或者你不是很喜欢做它。与其相信你的借口，让它们将你带进泥沼，不如不去理睬这些借口，直接采取行动。

## 第12章 设定和完成目标

拖延本身就包含难以达成目标的意思，拖延可以对你的生活造成严重的干扰，以至于你几乎很少能够完成你所设定的目标。或者，你最后终于完成了你的目标，但是其间经历了很多痛苦的挣扎。

拖延者在目标设定上也存在着困难，这一点或许并不明显，因为表面上看来拖延者一直在忙着设定和重新设定目标，但是，他们所设定的目标几乎总是模棱两可的，比如：“今天我得做掉一些事。”或者，设定的目标太大，太雄心勃勃，比如：“我想在这个领域里做到第一。”以这样的方式所设定的目标往往含混不清，实际上更容易引发拖延的问题。

当我们开始撰写本书第一版的时候，我们

以为自己的目标相当清晰：我们想写一本关于拖延的书。我们制定了写作提纲，然后宣布我们的工作开始了，接下来就应该是写作的时间。任何时候我们想回到我们的写作，我们都会对自己说：“我得写书了。”社交活动的邀请，做其他工作的机遇，娱乐的需要——所有这些都跟这条“我得写书”的禁令相冲突，但是实际上我们并没有写多少。最后，我们意识到我们其实是被“写书”的目标所吓倒了，每一页似乎都只是一大桶水中的一滴，我们所写的零零碎碎的那几页是否能够连贯顺畅，形成一个有机整体？我们将自己的目标看得太过宏观，以至于阻碍了我们的进展。我们看待目标的这种方式无异于自寻烦恼。

最终，我们听从了自己的建议，我们不再从“我要写书”这样的角度思考问题，而是每次只专注于一章的一个部分，而将其余部分先

抛诸脑后。在这个过程中，在我们坐下来写作时，我们开始对自己说一些跟之前不一样的话：“今天下午我得花两个小时给‘目标设定’这一章写一个前言。”这是一个更加合理、更加务实的目标，有助于我们真正投入到工作中去。

## 可操作目标

看你的目标是否具有可操作性是非常关键的一步，当你想达成一个目标的时候，专注于即将投入的行动，因为这会帮助你看清自己的方向。一个具有可操作性的目标具有以下特征：

- ◎可观察性；
- ◎具体性和特殊性；
- ◎它可以被分解成几个小的步骤；
- ◎第一步可以在五分钟内被完成。

“我想要停止拖延”虽然是一个体面的目

标，但是它不具有可操作性。你无法真正地看到拖延被停止——你要的是什么呢？它不够具体——停止在哪些事情上拖延？它也很难被分解成几个步骤——你怎样才能开始停止拖延呢？

下面让我们来详细了解一下可操作性目标的这几个要素。

**可观察性。**别人不能看到你的内心感受，也不了解你的想法，但是他们可以看到你所做的事情。为了让你的目标具有可观察性，你必须用行动来定义它。想象有一台摄像机正在记录你的所作所为。当一台摄像机记录下你的成就的时候，你希望它所记录的是你什么样的行为？如果你的目标真的具有可操作性，那么你就应该能够将你完成目标的行为拍摄下来。

举个例子，拖延者经常会有这样的想法，“在处理所有这些我必须做的工作的时候，我

希望自己不要那么惊慌失措。”这是一个可以理解的愿望，但是它不是一个具有可操作性的目标。别人不会观察到你没有那么惊慌失措。同时，它也是一个无济于事的声明。你怎么知道你没有那么惊慌失措？怎样才算“没有那么惊慌失措”？你可以将它改成一个具有可操作性的目标，我们建议你选择一些你会推迟完成的事情，然后以某个行为来界定它们是否被顺利完成。你或许做了这样一个决定，“我将更新我的简历，然后将它贴到网上。”或者，“那是本关于拖延的书，我要读其中一章。”或者，“我会跟牙医约个时间看牙。”一台摄像机可以看到你按了一下电脑上的“发送”按钮，你在读完一章之后合上了书本，或者，在跟牙医通话之后挂上了电话。如果你达成了以上任何一个目标，你就很可能会“不再那么惊慌失措”，而且你还能够真切地看清楚什么样的做法对

你有帮助。

**具体性和特殊性。**拖延者思考问题的方式往往比较模糊，无法做到具体化。当你达成目标的时候，你究竟做了什么？你具体会在什么时候去做它？还有谁会在那里？

我们常常听到人们这样讲他们的目标：“我想要重新规划我的生活。”像这样一个模糊的目标是注定会让拖延者深陷困境无法自拔的。然而，如果你能够将你的目标具体化，你就可以找到重新规划的线索。你或许决定整理一下你那些堆积如山的文件，将重要的档案留下来，把其他东西都扔了。“重整生活”的意思可能就是将壁橱清理干净，或者雇用一个清理专家，将你想要去的地方明确地标示出来，这对你到达那里肯定有好处。

**分成几个小的步骤。**不管一个目标是大还是小，达成任何目标的唯一办法就是一步一步

来，就像有一句谚语讲的：“脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。”

一个具有可操作性的目标可以被分解成几个小的、明确的步骤，就像最终的目标一样，每一个小的步骤都应该是可观察的和具体的。这样你就可以得到一系列你可以一个一个来完成的小目标。瞄准这些阶段性的小目标而不是直接瞄准最终目标有一个好处，那就是，每一个小目标都要比一个遥远的大目标更为生动而清晰，所以也就更容易被达成。一个像“我得为下个月的年度会议准备好公司明年的预算”这样的目标会令人感到不知所措，而且下个月似乎离现在还有挺长的一段时间。这使这项工作显得不是那么紧迫，能拖则拖，虽然你知道它很重要。相反，这项工作也可以被分成几个组成部分：分析去年的预算情况，更新今年的预算分类，预估每一个分类中的开销，预

估每一个分类中的收入，与你的助理在周五的会议上对此进行讨论。当“准备明年预算”这项工作被分解成一系列的短期目标时，它就更容易被处理好。

有时候你在分解目标的时候，发现它比你想象的更为复杂。布丽娜想在一周内完成一份关于IT应用与服务状况的季度报告，但她错过了这个季度的最后时限，报告过期了，她设想的步骤如下：

- (1) 请所有的IT技术人员将他们的季度工作报告发送给她；

- (2) 审阅并将他们的报告整合成一份数据表；

- (3) 将那份编制好的数据表发送给她的经理，并附上一个注脚说明各部门寻求IT支持最常见的理由是哪些。

布丽娜确实已经设立了一个可操作的目

标，因为她达成目标的标志就是她将报告发送给经理，这是很清楚的，但是当她将要跨出她的第一步（即给她的技术人员写电子邮件）的时候，她意识到了一个问题：在这个季度里，有一个技术人员离开了公司，同时又进了一个新人。她手里有那个离开的人的数据吗？她跟那个新人讲清楚该怎样做好自己的服务记录了吗？她必须在那个新来的技术人员身上花更多的时间以确保他了解怎样组织她所需要的数据。布丽娜还记起了她在发送上次的季度报告的时候，她曾经做了一个关于怎样提高演示水准的笔记。这些笔记在哪里？她是否应该花时间去寻找它们，还是采用老的模板？此刻，当布丽娜回顾她的目标的时候，她意识到有些步骤自己没有考虑到，她也不知道一周时间是否足以完成这份报告，她担心自己低估了完成目标所需要的时间，但是在实现目标的过程

中，对时间进行重新评估和安排常常是一件不可避免的事情。将目标分解成几个小的步骤可以帮助你看清你在完成任务时所面对的现实问题。

专注于必须采取的每一个步骤对你也是一个提醒，让你知道：为了到达终点，你必须一路走去。大部分拖延者脑子里只有“终点”，至于“怎样到达”，他们往往不愿意去多想。很多人后来才惊讶地发现，原来那个完成每一步的过程本身也是非常富有挑战性的，在这个过程中，我们已经得到了应有的报偿。

**最小目标。**拖延者常常有一些不切实际的目标，因为他们想问题的时候往往过于理想化，好像他们的时间和精力都是无限的。为了设立一个更为现实的目标，我们请拖延者设想一个最小的目标。你可以设立一个什么样的目标，它既非常小，又可以给你带来进步感和成就感？

一个更大目标中是否存在某个部分可以作为你一段有限时间内的一个工作方向？例如，你设想的目标是重新装修你的房子，但是一个最小目标或许是更换你的沙发套。

你们中有些人可能不太情愿低头看脚下的路。那是完美主义在背后作祟！你对任何低于你理想的事情都看不上眼。虽然选择一个最小目标对你的骄傲是一种打击，但是从小事着手最终会让你尝到甜头。你可以通过一小步一小步地实现你的目标而最终成就你自己，而不是相反：光有空中楼阁，而没有实际行动。

## **一周试验**

### **选定一个目标**

我们建议你为下一周选定一个要完成的目标，我们还希望你带着成长心态来看待这个

目标——也就是说，你愿意以学习的心态看待成功和失败，愿意张开双臂迎接挑战，明白努力并非软弱的标志，而是进步的必需，在你接近或回避目标的过程中去了解自己的拖延问题。注意去观察你是怎样设立目标、怎样处理问题，你什么时候取得了进步，什么时候又变得拖延。同等地对待成功与挫折，并从中分析自己的问题是非常关键的一点。把这一周时间看成是自我监测和学习的时间。它不是对你是否聪明、负责或有才干的一个评估。试着采用一个收集资料的研究人员的视角，而不要让自己站在一个评判者的位置上。运用以下几个指导性意见来帮助自己达成目标。

**只选定一个目标。**你想在下周完成哪些事情？这些事情完成的具体日期是哪天？记住一个可操作的目标是可观察的、具体的并可以分步完成的。写下三个合适的目标以及它们完

成的日期。

在这三个合适的目标中选择一个目标——只选择一个，将它作为可操作目标进行一周的试验。选一个而且只选一个目标会让这个试验更易于被接受。它不一定必须是你生命最为重要的，也不必是最具有挑战性的。选定什么样的目标并不比分析和达成你的目标更为重要。

我们也知道，要求一个拖延者只选一个目标就像要求一个减肥者只吃一片薯片，将自己限制在一件事情上面是非常困难的，但是多过一件又是危险的。对于大部分拖延者而言，想做太多事情本身就是他们的问题。

**列出步骤。**将你的可操作目标分解为几个组成部分。每一个部分就是一个步骤，一个小目标。从第一步开始，往前推进，或者从最后一步开始，往后倒推。下面是一个例子，说明

拖延者是怎样将他的一周目标分解为几个小步骤的。

将你的可操作目标和涉及的步骤写下来，同时也要写下你计划在下周的什么时候实施每一个步骤，别忘了将下周要做的其他一些事务和职责也考虑进去。

**目标：**周六、周日各花两个小时（共四个小时）将我的家庭办公间做一次整理和清洁。

**步骤：**

### **A.整理文件和打印物**

1) 清理桌面和地板上的堆物，将无关紧要的东西都扔掉。

2) 将衣服和鞋子放进壁橱，杯子放进厨房，书本放进书柜，杂志放到回收箱。

3) 将所有的账单放进一个盒子。（我有这样的一个盒子吗？）

4) 将收据放进另一个盒子。（盒子够

不够用？)

5) 购买文件夹。

6) 整理小物件、照片和剪报。

7) 将需要保存的文件归档，将其余文件扔掉。

## **B.打扫办公间**

1) 清洗电脑屏幕和键盘。

2) 打扫文件和书柜灰尘。

3) 清空废纸篓。

4) 房间吸尘。

**可行性检查**：所有这些事情能否在四个小时内完成？

别忘了在周五购买文件夹。

**你的第一步**。现在你已经有了一个可操作的目标（很可能还根据实际情况对它进行过修正），以及你在下周将要采取的步骤，那么你怎样跨出第一步呢？什么是你将要跨出的第

一步呢？这第一步应该是一件非常细小和简单的事情，类似找到去年的退税单，购买一本笔记本，或者找几个空盒子。你清楚自己该确切地在哪里和何时开始行动吗？不管一开始你做的事是多么微不足道，你毕竟已经在正确的方向上往前迈进。就像谚语说的：“万里之行，始于足下。”

**征求意见。**你的一周可操作目标似乎很清晰，也很务实。然而，我们还是建议你征求一下别人的意见。你或许会发现你的目标看上去很清晰，实际上还是太模糊；看上去很务实，实际上还是有点过分；看上去分成了几个小步骤，实际上这些步骤还是太宏大。具体一点说，你可以询问一下你的伙伴，让他帮你参考一下你所选的目标是否真的是你可以接受的最小目标。在上面这个例子中，或许在周六和周日每天花一个小时要比每天花两个小时更为现

实。

## 启动

现在你有了一件自己想做的事情，这件事情目标清楚、切实可行。你有可能在下周达成它。这个时候你有什么感受？在你的头脑中会闪过哪些念头？我们从拖延者那里听到了以下一些反应：“我有一种轻松的感觉，因为我终于可以有办法开始做事了。”“我感到非常焦虑，如果我再次失败了该怎么办？”“我感觉自己像在监狱中，我想逃跑！”当你预先设想这次试验的时候，注意看你自己的反应是什么。马上就要开始做事的想法会引出一连串的印象、感触、思绪和过往的记忆。

**观想你的进步。**观想具体的步骤以及通往目标的种种处境或许对你会很有帮助。观想经常被用于减轻焦虑和紧张，它也有益于果断地

行动，对身体的康复以及在学业和运动中的优异表现也是好处多多。

想象你在跨出你的第一步，把你实际将采取的行动都想一遍。接着观想你不断向着目标迈进。如果你的悲观念头闯了进来，或者你预见到了一个障碍，你可以试着想象自己找到了一个解决问题的办法。最终你将看到自己走向了终点，完成了你的目标。最好是在你感觉舒适、独处而放松的时候做这样的观想——这样的观想可以让你为行动的一刻做好心理准备，使你更容易穿越思想和行动之间的门槛。

**将你的机会最大化。**即便你的目标构想良好，你的第一步也完全在掌控之中，在什么地方和什么时候开始依然是一个相当重要的问题。你为自己设置的环境也会极大地影响到成功的概率。特沃是一个20岁左右的大学生，他将完成关于中东政治的学期论文作为他的可

操作目标。他的第一步是从第二天晚上开始每晚八点到九点读一本书，这听起来不错。他计划在他与同学租房的属于自己的房间里读那本书，这就不太妙。大学生租房具有很强的社交性，很容易让人分心，当九点钟到的时候，特沃还在跟伙伴们共度良宵呢，根本没有心思一个人去读书。他将它推迟到九点半，然后又推到十点、十点半，最后他放弃了，因为“那个时候已经太晚了”。特沃选择在一个不那么理想的环境中跨出第一步，这无疑增加了它的难度。他以为他能够，或者应该克服社交活动的诱惑，但是结果他只是让事情更为困难而已。

第二天，特沃修改了自己的计划，决定到学校图书馆去读书。为了确保自己真正能够到图书馆，他安排自己跟彼得一起去，因为彼得是他一个学习认真的好兄弟。他没有去大学生

图书馆，因为在那里他可能碰到自己的朋友，他怕自己再次经不起社交活动的诱惑。他选择的是法学院图书馆，因为“那里的读者非常严肃”。就这样，特沃没有改变他的第一个步骤，但是转变了采取第一步行动所在的环境，那样他就可以把顺利跨出第一步的机会最大化。

**坚守时间期限。**另一种有助于你顺利启动的办法就是为了达成目标设定一个工作上的时间期限，并保证不要改变它。请不要超过那个时间期限。如果你决定花30分钟在某件事情上，而你又真的花了那么长的时间在做这件事，那么不管你在其间做成了一些什么，也不管在你眼里这段时间的成果如何，你已经成功了。它会帮你建立起对自己的信任和信心，而一个拖延者能够重拾自信是难能可贵的。

你所设定的时间期限越短，你就越容易起步。多数拖延者都发现最初设定15分钟到半个

小时的时间期限效果最好。如果15分钟还是让你感到无法承受，那么你可以设定10分钟、5分钟甚至1分钟的期限！

在最初，当时间期限到了的时候，你绝对有必要停下来。这个时候，你会想：“我做得很好，我应该充分利用这股冲劲，继续做下去。”这是一个很有诱惑力的想法，但是如果你在第一次不知不觉就做了两个小时，在超出的时间内你也做得很好，那么在下一次你就会觉得自己应该可以再干两个小时。这是一个陷阱，最终会将你引入失望和逃避。

**不要等到自己有意愿和感觉的时候才开始。**如果你想等到你有意愿和感觉的时候开始做事，那么你可能永远也不会开始。许多拖延者都期盼能够在他们感到无所畏惧、信心满满、准备充分或者情绪激昂的时候跨出他们的第一步。凯丽是一个护士，33岁，她说：“我一

直认为在递交重回学校的入学申请之前，我应该完全地做好准备。我应该感到平静，无忧无虑，对自己没有一点担心。一旦我不再焦虑，重回学校，就应该没有任何问题。”凯丽为了感到“无忧无虑”，已经等了3年。但是她离开学校已经很长时间了，重回学校怎么会不让她感到担忧呢？等到她无忧无虑的时候或许意味着她永远都不会回到学校。

另外一些人盼望自己产生开始做事的意愿，所以他们等着那个欲望产生。然而，世界上有些事情天生就是让人不快的或者单调乏味的，例如交税。我们不知道有哪个人是盼望着要去交税，如果你在等待那个做事的意愿，那么或许你会永远等下去。

然而，即便你不在理想的状态，或者心情不对，你依然可以动手做事。

## 跟进

一旦你启动之后，你怎样才能跨出第一步之后持续跟进，使自己最终达成目标呢？拖延者往往在一件事情的早期兢兢业业，但是随之就无法跟上，最终放弃了努力，他们对这样的一个循环规律太熟悉了。在一开始的时候他们又积极又乐观，但是到了某一个点之后，他们却被卡住了，并且再也无法脱身。

怎样才能防止自己陷入另一次因为事情没有完成而带来的沮丧呢？以下一些原则可以指导你如何跟进而不轻言放弃。

**小心自己的借口。**许多你在本书11章里辨别出来的借口不可避免地会在你的一周试验中现身。记住，借口的出现意味着你处于选择的路口：你可以选择拖延，你可以选择行动。你不必对你的拖延倾向听之任之，相反，你可以将拖延的借口转化——将你的结论从“所以

这事我留着以后再去做吧”转变为“所以现在我会花15分钟的时间在这件事情上”。在你向着目标靠近几步之后，你总是可以将借口作为对自己的奖赏。“多么美好的一天呀，在付完账单之后，我要出去散散步。”记住，借口可以是了解自己对目标感受的一个信号——你是否处于矛盾之中，是否害怕什么，内心是否在反抗什么，是否处于气愤之中？当你开始制造借口的时候，花几分钟关注一下自己的所思所想和内心感受，你会在这个过程中学习到关于你自己的重要一课。

**在一段时间内只专注于一个步骤。**在写作这本书的过程中，我们经常会有这样的想法：“还有太多事情需要做”，“我们绝不可能准时完成”或者“如果写出来的东西很差怎么办？”很多时候这些想法弄得我们十分沮丧。这个任务看上去太浩大了，我们感到无法承受。

在这样的一些时刻，我们中的一个人总会告诉另一个：“不要事先想得这么多，路要一步一步走。”这让我们从对未来的灾难性恐惧中回过神来，让我们回到当下，为眼前的事情制定一个行动计划。如果你在一段时间内专注于一个步骤，你达成中间目标的时间就被缩短了（因为你暂时不必分心在其他的步骤上面），而这是减轻拖延的一个重要因素。

**解决困难。**即便事情在一开始的时候进展顺利，但是在某个时段难免会遭遇磕磕碰碰。或许你想找他谈话的那个人不在，你不知道怎么解决一个实际问题，在你实施慢跑计划的第二天老天下雨了，或者，你只是心里有疙瘩。在那样一个点上，你碰到了关键性的时刻：第一个障碍——很多障碍中的第一个。当一个障碍无法被轻易扫除或克服的时候，拖延者往往会停止前进。无论大小，对于任何阻碍，如

果你把它看成你无能和失败的证据，都会让你深受挫折并感到羞耻。如果一个难题击败了你，你就不愿意再回到那个问题上并设法解决它。如果你将这个障碍看成是一个需要你去解决的难题，或者把它看成需要加倍努力才能完成的一件事情，那样它就成为了这项任务本身属性的一个反应——而并不说明你是怎样一个人。一个障碍就是一个障碍：它不是对你愚蠢、无能或无用的一项控诉。

有时候，当你面对一个障碍的时候，对你最有好处的做法或许就是休息一下。在共同写作的漫长一天结束之前，我们两个人有时会发现自己对对方有些恼怒，为一个用语而相互争执，无法达成一致意见。经过几次争执，我们了解到：我们的恼怒可能并不是出于无法容忍对方的愚蠢或错误，它可能是应该结束一天工作的一个信号。奇怪的是，第二天，我们很快

就找到了合适的用语，相互之间也达成了一致意见。

你可以休息一下，并设定一个具体的时间和地点再回来处理这个问题，并尽量找出到应该采取的具体措施。如果你在一些写作项目的半途停了下来，在休息之前，你可以记下一句话，或者一些想法或短语。那样的话，当你回来的时候，你就可以有一个下手的地方。在你暂抛开那个难题的时候，你也可以考虑一下是否有其他相关的事情可以做。如果外面在下雨，你能不能在室内做锻炼？如果你找的人不在办公室，你是否可以打其他人的电话？虽然你暂时在某个领域停了下来，但是你不一定要完全把事情放在一边。拖延者的危险不在于暂时从难题中撤离，而在于完全地放弃。

**在取得一些进步之后奖赏你自己。**奖赏自己的想法对一个拖延者而言或许很陌生，因为

他们倾向于惩罚自己而不是表扬自己。几乎在每一个案例中，拖延者在鞭挞自己方面都是高手，而当他们值得表扬的时候，他们却并不善于善待自己。

举例而言，斯科特在一周试验接近尾声的时候对自己气不打一处来。他选定的目标是将折磨了他几个月的过期账单支付掉。他遗憾地告诉我们说，他只搞定了其中一件事，他交付了停车罚单，这样他就可以通过汽车年检，但是他责备自己没有支付牙医和信用卡公司的账单。斯科特无法对自己完成的事情感到高兴。通过交付停车罚单并完成了年检，他阻止了罚款不断加息上涨，而且现在他可以不用在驾车看到警察的时候提心吊胆了。但是，就像在大多数拖延案例一样，斯科特从来没有对自己所做的事情感到满意，因为他的关注焦点始终停留在那些他没有完成的事情。

当你取得进步的时候，即便这个进步没有你想要的那么大，或许也没有达到你想象的那个结果，但是你还是可以给自己一些支持。任何你喜欢的东西都可以作为一种奖赏：在自己钟爱的饭店用餐，看一场电影，周末去爬山，去打一次壁球，约朋友聊天，或者读一本书。奖赏还可以是来自其他人的称赞，或者私下里你对自己的肯定。确保你的奖赏要与成就的大小相匹配。在你向目标迈进的过程中，工作一个小时之后，你可以出去散一会步，而一个两周长的假期就显得有点过分了。

在预期的行为完成之后奖赏才能发挥最大的功效。“我去看一场电影，然后坐下来做事”，像这样的做法就没有先做事、事后再去看电影来得好。奖赏是一种正面的激励，它加大了一种行为重复的可能性。你的大脑也有助于你重复成功的行为。当你达成了一个目标，

大脑就会释放一种多巴胺，它是一种让人感觉良好的神经传递素。你的某些行为模式可以引导你获得成就，而多巴胺就将这些构成行为模式的神经元网络联系在了一起，这会让你在将来重复这种行为的可能性大大增加。这就是所谓的“成功吸引成功”。

**灵活对待目标。**当你在迈向目标的过程中，你可能会发现你最初所做的现实性检查还是不那么切合实际。你很可能会忘了分配时间给重要的事项，比如，有个剧院经理为自己设定了一个雄心勃勃的一周目标，但是她忘了她的大学室友会来造访。或者，你会发现事情比你预计的要花去更多时间或者要更为复杂。你可能会被一些超出你控制范围的事情所打搅：你的孩子忽然生病了，你的车子出了故障（如果你一直拖着不去做汽车维护的话，这是一件必然的事情……）。在某些情况下，你可能有必

要改变你的目标。

修正目标并不一定意味着失败。事实上，它意味着你足够灵活，而不是顽固不化，一个稳健而又成熟的人做事方能变通。修正目标可能是一种面对现实状况的态度和反应，表明你能够评估现实可能性并据此做出相应调整，而不是一味坚守不可能实现的理想。

**无需完美。**如果你是一个完美主义者，你可能会陷入一场要将所有事情都做得绝对圆满的挣扎之中，即便实际情况中没有必要坚持这样的高标准。把你的节日贺卡发送出去才是最重要的，而不必讲究给每个人都写一段独特而优美的文字，也不必将你近况如何以及一年中做了些什么都写进去，更不必费尽心思去配一张使你看上去更年轻更苗条的照片。若要做得那样完美，这些贺卡估计会一直躺在你的抽屉中，直到第二年的节日到来也没有发出去。

如果你能在每一个环节都放下对于完美的执著，长远来看你一定能够做成更多的事情。当你在等待完美的时机、盼望完美结果的时候，你可以这样提醒自己：“万事无须完美，只要做到就行。”

## 回顾

在一周试验结束的时候，回顾一下其间发生了哪些事情。这对拖延者而言或许有点难度，他们不喜欢回想所做的和没有做的事情。有些人会觉得回顾是浪费时间。“做过了就做过了，它过去了，我不能再去改变它，所以我为什么要花时间去想它呢？”但是认真的回顾是自我监测的一种重要形式——否则你怎么能从自己的经验中学习呢？

**评估你的进步（也包括不足）。**如果你真正达成了你的目标，你可能会不愿意仔细回想

自己是怎么走到终点的。有些人甚至对这个有点忌讳，担心如果他们过于仔细地去观察整个过程，会让一些隐藏的缺点暴露出来，他们担心自己会因此而不能享受达成目标的快乐。一个会计这样说，“即便我完成了任务，但是一路上我还是有很多做事潦草的地方。我宁愿为自己骄傲，也不愿意记起这些表现不佳的时光。”

许多拖延者倾向于低估他们的作为。或许你在计划之外采取了其他一些步骤，但是它们对你往前迈进有好处，这些步骤应该算数。或许你没有将做事的某些环节归功于自己，因为你认为它们微不足道。这些环节也应该算数。你或许觉得自己做得不够多，但是当你回顾自己所做的一切时，你或许会很高兴地发现自己做得不算少。

在你回顾自己所走过的环节的时候，也可

能你会很不高兴地发现，你其实在自欺欺人，因为你所达成的成就其实没有那么大。这同样是一个很重要的发现。如果你没完成目标，你可能会对回顾总结更加抗拒。如果你早已经为半途而废而责备自己，你可能不想再在伤口上撒盐，徒增烦恼。

你是否达成目标其实没有你怎样看待这件事那么重要。如果你开始对自己的成功和挫败有所理解，你就是在帮助自己，让自己下一次少一点拖延。记住，自我监测是一个非常有价值的手段，如果再跟实践相结合，你就会得到更好的结果。

**观察你的感受。**在一周试验结束之后，我们会听到拖延者各种各样的反应：“我感到如释重负，因为我总算做成一点事，但是我又有点失望，我们做得还不够圆满。”“我比自己原先设想的要做得多多了。”“我做事不够光

明正大，我抄了捷径，我感觉不太好，因为我没有按照计划做事。”“我又失败了。”“我做的事与计划南辕北辙。”“我终于说到做到了！”

当你回头去看自己的那些经验，你会有什么样的感受？你是为自己什么也没做而感到失望呢，还是为自己没有做得十全十美而感到失望？你是否因为你没有完成一个过于繁重的任务而内心受伤呢？或者，你是否因为学会了一步一个脚印地去生活而心情放松？不管你的感受是什么，试着不带判断地去观察它们。感受，即便是强烈的感受，都是来来去去，不会久留的。

**回想你的选择关口。**过去你可能不自觉地选择了拖延，甚至都没有意识到自己的选择。或许你不加质疑地接受了许多借口，或者凭着冲动抛下了你的目标。即便你在这个一周的试

验中一无所获，我们还是希望至少你要学会意识到自己的拖延。没错，有些时候我们在经受放弃的诱惑，或者在选择的两边摇摆不定，不知道要走下去，还是要避开。还有一些时候我们既可以往前迈进，也可以放弃，这些选择的关口是非常重要的时刻。在这样的时刻做出的选择不仅对我们的表现有影响，也对我们的自我感觉有影响。

尝试回忆一下这一周试验中的某一个选择关口。如果你记起一个你在犹豫但后来决定要往前迈进的时刻，是什么帮助你下了最后的决心？你对自己做了哪些事情、说了哪些话才让自己取得了进步？拉吉是一个系统工程师，也是一个科幻迷。就在他计划要整理一下他的工作间的时候，他开始阅读起了一本引人入胜的科幻小说。虽然他被小说中的未来世界所诱惑，但是不断受到负疚感的打搅。“最后，我

发现我读不下去了，因为我内心正处于冲突之中。所以我决定先到我的工作间做十分钟事，然后再回来读书。我惊讶地发现，实际上我喜欢整理工作间。当我回去读书的时候，我感觉好像这是我应得的收获。”有两件事情帮助了拉吉往前迈进。首先，为了不在读书的时候被工作间的事情所打扰，他决定为此做一点事情，于是他向前迈出了这么一小步；第二，他通过享受阅读乐趣来奖赏自己的进步。

或许你能够记起一些不那么幸运的时刻，在某个选择关口，你决定做一些跟目标无关的事情。当时你处于一个什么样的环境？什么样的念头、感受或者想象让你觉得很难继续前进？阿比是一个自由作家，她没有为那篇编辑在等着她交稿的文章而操劳，反而参与到民间舞蹈中去了。她解释说：“我觉得内心躁动，又比较懒散，感到非出门不行。”又认真地想了一

想，阿比说：“我感觉到某种孤独。我不想一个人待在家里。跳民间舞的时候，我跟很多人在一起，这让我感觉好多了。”那么，在那一天是什么让她感到特别孤独？她记得那天有一个朋友约她共进午餐，但是后来又取消了。“我本来盼着去见他，但他取消见面的时候，我有一种被人拒之门外的感觉。”思前想后，阿比终于明白她的拖延不过是一种心理替代，实际上她想找回的是她所错失的人际交往。如果她早认识到自己真正需要的是有人陪伴，或许她就会给另一个朋友打电话或者约她共进午餐，或者约她晚上一起写作。

**你学到了什么？**回想一下，你是怎样处理实现目标的那一系列过程的？从让目标具有可操作性，到起步开始，再到跟进，在这个过程中，你想在下次有所改进的是什么事？就像特沃，他发现合租房不利于学习，所以决定到

图书馆看书，你想要有所改变从而增加下一次成功机会的是哪一件事情？

我们希望在这一周里你对自己也有了新的认识。关于你自己，什么事情是你原先不了解而你现在了解的？不管你学到了什么，它们都应该可以帮助你为下一轮的拖延之战做好准备。所以，不要低估你的一周试验，因为不管你做了什么，或者没有做什么，你都可以从中学习。

## 第13章 学会怎样判断时间

表面上看，拖延似乎是一个相当简单的时间管理上的问题。如果你安排好你的时间，更有效率地运用时间，你就不会拖延了对吗？带着这样一种认知，很多拖延者都去求助于时间管理方面的专家。时间管理咨询是一个巨大的产业，你可能早就阅读了这个领域的大量文献，也去逛过这些作者、专家、教练们的网站。他们建议你采用日程安排系统，运用待办事项，设定首要任务，做出有利的选择，你可能从中发现了时间管理的智慧之道。大多数时间管理专家都会告知你要制止拖延，但是如果你正在阅读这本关于拖延的书，你可能早就发现，要将这些看似合理的建议付诸实施是非常困难的。如果做得到，你早就做了，但是为什么你

做不到？

就像我们在第6章里讲到的，时间是拖延者面临的最大挑战之一。他们或者是被对时间的恐慌所占据，或者在一个小时一个小时、一分钟一分钟地默数时间，或是假装对时间漠不关心。拖延者在跟时间玩游戏，并想要从中胜出，“今晚我想去看一场电影，这不影响我明天一早就拿出我的论文。”“时间总是有的，时间是主观的感受而已。”

但是在他们与时间的周旋中，拖延者对时间的看法是相当不现实的。他们跟时间的关系是一厢情愿的，他们希望发现比客观存在的时间更多的时间，仿佛时间可以被无限拉伸，而不是有限的。

时间是固定的，可衡量的，有限的，或许这一点正是拖延者最难接受的一点。根据我们的观察，拖延者喜欢待在一个具有潜在可能性

的模糊王国，而不喜欢一个具体的、可测量的或者有限的时间框架内。当他们最终知道时间不够用的时候，他们会惊讶、失望甚至感到被冒犯。为了能够运用本书和其他书中的时间管理技巧，你必须首先转变你对时间的一厢情愿的态度。

## **到了考虑时间问题的时候了**

如果你为下周选定了一个可操作目标，你有没有想过什么时候开始实施呢？为了更为现实地运用你的时间来达成目标，提前做计划是明智之举，但是我们知道许多拖延者不能接受这个观念。我们不是建议你放弃你的自发性而成为一个准时的机器人，也不鼓励你花太多时间在计划上面，这有可能成为拖延的另一种方式，因为在某个时间点，你必须从计划中抽出身来，投入到实施中，但是我们建议你还是

要花一点时间去想一想时间这个问题。

我们知道，对于患有注意力缺失紊乱症（ADD）和执行功能障碍的人而言，做计划是特别困难的一件事。对于你来说，做计划应该尤其小心，因为你要将你特殊的大脑运作机制考虑进去。为ADD和执行功能障碍量身定制的相关技巧，请参见第16章。在这一章里的一些观念可以帮助你下面讲到的一些建议付诸实施。

当你提前做了计划，你就有机会以相对冷静的头脑处理事情，而不是在最后期限到来的时候惊慌失措。将你做好计划轻松以对的情况跟在最后时分焦急抓狂的情况做一下对比，你就会明白，不断增加的压力会对你做计划时的认知功能产生重大影响，所以在压力到来之前做计划会更有效率。相反，没有计划性容易使你因时间紧迫而产生更大的烦恼。就像最早的

时间管理专家阿兰·卡凯因 (Alan Kakein) 所说的那样：“想要失败，就别做计划。”

因为计划要考虑到未来，而人们想活在当下，所以人们可能会抗拒去做计划。他们可能会感到将自己锁定在未来的某一项活动上就像落入了一个圈套，会限制他们的自由。计划并不意味着要让自己被每一天的每一个小时所占据，你必须预料到意外发生的事情，同时你也需要让自己有时间享有自发性活动的乐趣，并享受让自己焕然一新的放松体验。拖延者可能会对时间的流逝感到负疚，所以他们逼迫自己想有效利用每一分钟，结果却发现他们对自己的要求太高了，这不是一个计划的问题，而是一个压力的问题。

然而，计划是你跟未来的一个连接，它是你最好的朋友。请允许我们再次引用阿兰·卡凯因的话：“计划是将未来带入到当下，这样

你马上就可以做一些事情来创造未来。”要想让计划成为你的朋友，计划应该务实、合理。计划必须围绕着脚踏实地做事情这个核心，而不是老在盘算你应该做什么。

当你为选定的可操作目标安排计划时，让我们来看一看，你是怎样创造时间走完这几个完成目标的步骤的。当你想到即将到来的一周的时候，你知道你有多少时间可以利用吗？你是否意识到那些你曾经做出的承诺？你是否将你经常参加的一些活动（比如观看新闻或者写作博客）安排进去？这一周是否有一些额外的事情会冒出来，比如有人到你家里拜访，一个周末的研讨会或者一场体育锦标赛？

## 非计划的事情

在我们设计拖延工作坊的时候，心理学家尼尔·费奥（Neil Fiore）是我们在加州大学

伯克利分校咨询中心的同事。他知道很多制订日程表的人从来没能真正去实行，所以他们会变得失望，并最终放弃了这种做法。费雷博士发明了一种方法，用于追踪那些不属于必做事情的时间轨迹，他创造了“非计划”这个概念。我们发现“非计划”对我们的客户和拖延工作坊的参与者都很有帮助。

“非计划”是一个每周日程表，它列出所有你必须做的事情。它可以帮助你两天内实现你的目标。首先，在提前了解你有多少时间已经安排给了必须做的事情之后，对还剩下多少时间可以用于实现你的目标，你就心中有数了。其次，它可以帮助你每周结束的时候做一个回顾，看看你的时间实际上用在了哪些地方，这也有利于你进行自我监测。

**“我不知道我的时间跑到哪里去了。”**从第二天开始，想一想接下来的七天。运用在4

41页上的非计划表格，事无巨细地将你在接下来的一周内要做的可以预见的所有活动写下来，在那些你知道会有事情发生并占据你时间的钟点上做好标记。如果你确切地知道什么时候你会做什么事情，把它记在相应的空格内——例如：一次午餐约见，周二，下午12:00~13:00。如果你不能确切地预料到做事的时间，那就估计一下它所占用的时间长度，然后在你可能会做这件事的那一天上标示出来。将任何已经安排好了的事务都包括进去，比如，晚间回忆时间或者某个社交约会。除此之外，还要将日常活动也标出来，比如，像日常购物或者给汽车加油之类每周都要做的事情。

将你生活中的所有事项都考虑进去：工作时间，安排好的会议和约见，上课和社交活动，身体锻炼，用餐时间，包括准备和洗涤的时间，干家务的时间，比如清扫、洗衣和购物，为你

的朋友、伴侣或孩子专门空出来的时间，睡眠的时间。如果你经常观看晚间新闻、周一晚间足球赛或者其他喜欢的电视节目，也把它们记下来。不要忘了额外的周日读报时间，还有上下班和出外旅行的时间。用一个日历来提醒自己的这些事务，因为你很容易会忘掉某些事情。如果你觉得自己可以凭脑子记住所有的事情，那就太自以为是了。443页中第2个表格是中学历史教师桑雅的计划外日程表，她在学生期中论文评分这件事情上有点落在后面了。

记住，我们不是要求你将你应该要做的事情写下来，不要将你希望开始实施可操作目标的事情写下来，也不要将你认为应该给老朋友发一封电子邮件的事情记下来。如果你是一个学生，不要将你希望开始做作业的事情写下来。我们不是要求你保证去做任何额外的事情，只是要求你确认在即将到来的一周里已经安排

好了哪些时间。

当你完成了这张计划外表格的填写，再仔细检查一遍。这张表格代表了你在下一周的生活，当你眼看着自己接下来七天的安排，你有什么感受？你是否被所有这些要做的事情搞得很烦心？你是否对那些没有安排事情的时间感到忧心忡忡？你是否因为时间很少而感到抑郁不乐？在你观想自己如何度过这一周的时候，观察一下自己的感受，并思考这份日程表中有什么因素导致你产生那样的感受？

从这张表格中，你可以了解自己有多少时间可以用于完成你的目标。这张“非计划”表格为你显示了你可以利用的最大时间，其中的空格反应的是你没有被安排掉的时间。当然，没有人会把所有这些未被安排掉的时间用于完成目标，但是“未列入”表格为你显示了你一共有多少时间是可以利用的。

一个设计工程师将向他的客户递交设计稿作为他的一周可操作目标，他计划每天花三个小时在这个事情上面。当他完成这张“非计划”表格的填写，他发现他每天甚至连三个小时都挤不出来！

就他目前的这张日程表看，他的目标是无法实现的。通过了解自己有多少时间已经被安排好，他明白他没有机会成功。他只能要么修改目标，要么修改日程表。

或许你有大量时间未做安排，有些人是在家里工作的，有些人做着一份兼职工作，有些人从事的是自由职业，也有人失业了，许多这样的人发现他们所面对的是一大片空白时间。对于拖延者而言，这样的“空白”时间会让他们产生很多的焦虑，因为为了做成任何一件事，他们必须自己安排好时间的框架。

通过这张“非计划”表格，你也会对自己

目前是怎样管理时间的有所了解。一个出色的研究生在没做这个表格之前，没有意识到每天8:50起床去赶9:00的课在时间上太紧张了，难怪他在每件事情上都会迟到！

有时候人们在检查自己的这些事务的时候，发现他们的很多时间都被社交和娱乐活动所占据。这些拖延者提前为自己找好了借口，这样当时机到了的时候，他们就认为自己必须先完成一些设定好的事务，他们没有认识到其实他们是在拖延。“我在工作之后安排了很多的社交活动，这样我就不用面对什么时候开始写书的问题，”一个杂志编辑这样说：“我几乎没有有什么时间可以用于完成自己的设想。”

每周非计划日程表      日期\_\_\_\_\_

|       | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| 6: 00 |    |    |    |    |    |    |    |

|        |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 7: 00  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8: 00  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9: 00  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21: 00 |  |  |  |  |  |  |  |

|        |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 22: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23: 00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 小时     |  |  |  |  |  |  |  |

完成目标可用总时间\_\_\_\_\_

### 桑雅的“非计划”表格

仔细看一下你的“非计划”表格，在你的生活中是否丢失了什么？有些拖延者不允许自己有任何娱乐的时间，由于他们老是落在后面，所以他们觉得他们不配得到休息的时间。再看看那些从一个娱乐活动跳到另一个娱乐活动的人，如果他们将娱乐用于逃避工作，他们可能并没有在这样的疯狂消遣中感受到多少真正的快乐。艾美是一个房地产经纪人，她认识到，“我并没有开心起来！为这些我必须去做的工作，我感到非常内疚，我觉得我不应

该花任何时间在自我娱乐上面，难怪我一直这么紧张。

## 记录与奖赏

当你在实现你的可操作目标或任何其他项目的时候，使用“非计划”来记录你的进步。当你在达成目标的方向上工作了半个小时，就在“非计划”表格上涂掉相应的半格。如果你工作了一个小时，涂掉整个格子。（有些人喜欢用不同的颜色来追踪不同的任务。）然后将那个星期你花在完成目标上的时间加起来。例如，桑雅在实现她的目标中，周二工作了一个小时，周三半个小时，周六和周日两个小时，一共四个半小时。（参见443页桑雅已经完成的“非计划”表格。）如果你喜欢运用更小的时间单元来记录你的工作，那么工作15分钟你就涂掉1/4的格子。

在你为实现目标工作了一段时间之后，记

得将你的进步记录下来。你也许会发现一个星期下来你的进展跟你所预想的不一样，因此你涂掉的格子可能会出现在你原本安排做其他事情的时段里。以这种简单的方式跟踪你的目标进度有这样几个好处：首先，当你记录下自己的进步，你就会把注意力放在你已经完成的事情上，而不是老是对自己发誓什么时候开始工作或者自己要在这上面花多少时间，如果你不能兑现你的誓言，你只会感到挫败，而当你将你实际做的事情记录下来时，它更可能会给你一种成功的经验。以这种方式监测你的进步，使你能够看到事情积极的一面，你看到“杯子一半是满的”，而不是“杯子一半是空的”。其次，那些被涂掉的空格可以看成是对你的有效行为的一种奖赏。在做完事之后，你记录得越及时，奖赏的效力就越显著，减轻拖延的一个重要因素就是更快地给予奖赏。在工

作了15分钟、半个小时之后，将你的努力记录下来，这就是一种及时的自我奖励。

随着一周过去，当你看到被涂掉的格子越来越多的时候，你投身于它的积极性就会更加高涨。“这些标记就像小学里的五角星奖励一样，”一个受益非浅的拖延者这样说道：“每次我涂掉一个格子都有一种心满意足的感觉，我一心只想再多做一点。”

在工作30分钟之后将这个进步记录下来是一种很好的方式，它可以让你认识到，即便是半个小时的努力也是有价值的。你没有必要等到当你有了完成一个任务的完整时间之后才开始做事。“非计划”向你展示了你可以利用的零碎时间，并且协助你为自己每半个小时的努力而奖赏自己。

将你为达成目标而工作的小时数记录下来也是自我监测的一种方式。有研究显示，自

我监测有助于增进工作时间和提升工作成就。自我监测还有助于使拖延者的时间概念变得更为现实。对你达成目标的工作时间进行计数就是面对现实的一种表现。当你一个星期只花一个小时在完成目标上，你就无法欺骗自己，认为自己已经做成了很多事情。而当你一周花四个小时在这上面，你也无法假装说你一事无成。你或许会发现，你对自己所作所为的感觉跟这些数字告诉你的事实并不相称——你可以做10个小时的事而没有一点成就感。但是如果你将这些小时数记录下来，至少在你面前有一个有形的证据可以用来说服你失望的情绪。你可以用这种客观的方法对自己怎样运用时间的主观认识加以纠正。

## 提升你定时能力的技巧

**练习判断时间。**你能够精确地预测一件事需要花费多少时间完成吗？有时候人们会低估所需要的时间，他们认为：“我可以在两个晚上看完《战争与和平》。”或者“返税的事只需几个小时就可以搞定。”还有些时候，拖延者会高估所需要的时间，而将清扫地下室之类的事情推迟进行，因为他们认为，“我现在没办法做这个，它很费时间。”在这两种情况下，结果都是一样的，就是他们会因此而无所事事。

大脑里面的生化因素也会影响到我们精确判断时间的能力。当神经传递素多巴胺缺乏的时候，你大脑中的监测时间间隔的时钟就失灵了。时间判断能力还会随着年龄增长而减弱。如果你有以上的情况，你可能在时间判断上需

要多多练习。

有一个办法可以克服时间的主观观念，提高你对时间的判断能力，那就是将你对完成时间的预测与实际使用时间做对比。例如，预估一下早上从你听到闹钟铃响到你离开家里的时间，然后拿它跟你实际记录的时间做对比。或者，猜测一下当你开始工作的时候要花多少时间处理电子邮件，然后看看你实际使用的时间是多少。你也可以测量一下在城里驾车所需要的时间。有一个纽约城的商人，也是一个拖延者，他计划驾车去长岛（在纽约州的东南位置），他在安排日程表的时候预计“如果交通不堵的话，要花四十五分钟。”这个估计或许没错，但问题是：他驾车去长岛会不碰到交通拥堵吗？

**学会利用零碎时间。**阿兰·卡凯因对拖延者有一个很好的建议，他在《如何掌控你的时

间与生活》一书中描述了一个叫做“瑞士奶酪（上面有很多小孔的一种白色奶酪）”法的时间管理方法。他建议在一个比较大的任务中使用“见缝插针”的方法，就是利用零碎时间，而不是消极等待整块的时间段出现。这个方法对你启动一个项目或者启动之后使之保持连续性都有非常大的好处。

瑞士奶酪法的意义在于它看重任何一段时间的价值，无论这段时间是多么微小。你的目标需要10个小时来完成并不意味着你要等到一整块时间的出现才能开始做事。你只需要15分钟、10分钟甚至5分钟就可以完成很多重要的步骤。如果你觉得无法承受，你可以花一分钟时间做一个列表。如果你是在回避那个有很多未完成的事情等着你去做的办公室，你只要在里面站15分钟，继续保持你的呼吸，就可以习惯这个环境。如果你有很多整理工作要做，

花上几分钟时间将你柜子里的文件夹梳理一下。任何一个步骤都比你回避的行为要更为有效，至少你又往前迈进了一步。

你或许会对能够发现这么多零碎时间感到吃惊。如果一个同事取消了跟你的一个为时半个小时的约见，那么这30分钟就是你可以支配的。如果你在打完电话之后和离开办公室之前还有10分钟时间，那么你就可以将它利用起来。

瑞士奶酪法对拖延者有几个特别的好处。其中一个好处就是：它很务实。相比大块的时间段，你更容易时不时地找到15分钟、半个小时这样的零碎时间。如果你始终要等待一大块空闲时间的出现，你可能就会像这样一直等下去。

另一方面，如果你利用上一小段时间，无意中你就有一个时间上的限制。为自己设定一

个时间限制是针对拖延者的一个很好的练习，它有助于你去克服一些不切实际的想法，认为一旦自己有很多时间之后，就可以集中自己所有的精力去完成它。像这样的时间段和像这样的精力很少会出现，它们同时出现的可能性就更低了。

时间限制也让一项任务显得更容易接受。你的任务或许很困难或者令人厌烦，你很可能做事超过15分钟就会忍受不了。如果你认识到开始做事并不意味着无穷尽的折磨，那么讨厌的事情就会显得不那么讨厌了。而且，当你确实设法完成了一点任务的时候，你就有可能对它的感觉有所改观，这种因取得进步而给你带来的满意实际上就是一种奖赏。记住，因做成某些事情而产生的良好感觉会促使你的大脑释放相关的化学物质，从而增进你的身心协调。这样，为了再次感觉良好，你就会希望重复这

样的经验。

瑞士奶酪法跟你用工作来惩罚自己的做法正好形成鲜明的对照。如果你拖延了某件事情，为了赶上进度，你可能宣判关自己一个周末的禁闭。但是这种禁闭会让你觉得自己好像被拴在办公桌前无法动弹，而别人都在看足球赛，或者在海滩上玩耍。一想到这样一个孤独而辛苦的周末就让你感到厌烦，所以你会设法躲避。经验也证明了这样一个研究结果：惩罚起不到激励作用，胡萝卜政策要比大棒政策要管用得多。

如果你的拖延是出于意志上的挣扎（正像我们在第4章中讨论的那样），那么，利用零碎时间做事就是一个对你特别管用的办法。如果你的拖延是因为你不喜欢被控制和挤压，拖延就成了你的一个声明：“你无法让我做这件事情。”如果你做了这件事情，你的自由感和

独立感就会受到威胁，但是如果你决心自己来设定时间上的限制，决定做10分钟或者5分钟的事情，那么你就重新赢得了你所需要的控制感，你就会继续往前迈进。

利用零碎时间会提升你的做事效率。一个十分喜欢这个方法的大学教授说：“我把我的厨房定时器都设定为一个小时，从批阅论文到清理壁橱，我将这个方法用于所有的事情。这让我勇往直前，并且我也可以看到胜利在望！”但是也有一些人不是那么容易被这个方法所改变，如果你不能马上看到有形的结果，你会对最初跨出的几步感到毫无价值。你或许会觉得每次做一点点不是很光彩，它不像一鼓作气征服目标那样令人激动。一个无法很好地运用这个方法的律师这样告诉我们：“除非我有足够的时间来完成它，否则，我会拒绝着手做事。我能明白设想得太好对提高效率没什么用，但

是每件事我都是这样做的。”这里再次提醒诸位，“非此即彼”的观念对拖延者而言始终是一个不断出现的障碍。如果你让自己认识到“小有所成”也有其价值，那么利用零碎时间会让你事半功倍。

**预防意外干扰。**根据墨菲定律，“任何可能出错的事情都会出错。”但是许多拖延者并不相信这条经验法则，他们认为他们一旦下定决心专心做事，这条法则就不会在他们身上应验。你可能会回想起在你拖延以及事情最后处于一团糟的情况下所发生的某些事件。一个电话或者一个放错地方的文件，这些没有预料到的事情会让你晕头转向，失去平衡。为什么你没有为可能出错的事情做好准备呢？为什么认定你的个人努力是唯一要考虑的因素呢？一旦你最终克服自己的抗拒心理，准备好去做事，你或许就期待着一切都会顺顺利利。不幸

的是，这个世界并不是围绕你的设想运转的。

泰勒在周一下午有一个工作面试。在面试之前的一周里，他知道自己应该将西服拿到洗衣店里清洗，但是他没有做这件事，而是花了一个晚上研究了这家可能雇用他的公司的财务状况，到了周一早上，他一早起了床，赶着将西服送到洗衣店，因为在上午七点半之前送过去，就可以在下午一点之后取出来。一点半的时候，他身穿衬衫、领带、一双好皮鞋和一条牛仔裤，在去面试的路上，他先来到了洗衣店。他们找不到他的西服，可能还在洗，也可能有人将号牌搞错了。泰勒冲到柜台后面的洗衣区，心急火燎地搜寻他的西服。结果是：他不得在最后一刻取消了这次面试。当然，他也没有得到这份工作。

不幸的是，这个世界并不会注意到你处于紧急状态，事情还是会以它们通常的概率在出

错，你所能控制的范围是有限的。如果碰上一次大的交通拥堵，你就无法准时到达机场。如果你的电脑崩溃了，尤其是当你拖着没有将文件备份的时候，就无法及时将相关的数据递交给你的经理以备会议之需。如果你得了感冒，就无法在晚上有效地学习。如果你提前知道任何事情都会有意外情况发生，你就站在了一个有利位置，随时准备跨越障碍，而不会被困其中，手足无措，也不会埋怨运气不好，或者责备你自己。

**委派任务。**委派任务是提高你的时间使用效率的一种方法。如果你将一部分工作量交给其他人，你的负担就有所减轻，并且还可以有时间专注于其他一些事项。委派的流程包括：找出那些你不必要做的事情，找到一个可以做这件事的最佳人选，明确需要做的具体内容，跟踪事情的进展。

对此，时间管理专家有一个一致建议，那就是将事情分出轻重缓急，然后把你的时间用于最重要的事情上。不那么重要的事情可以委派给其他人做（甚至先放在一边）。著名时间管理专家德鲁克说：“重要的事情先做；其他事情，根本不用考虑。”史蒂芬·柯维（Stephen Covey）提出的高效人士的第三个习惯就是：“把首要的事情放在首要的位置上。”你应该将你的个人时间用于最需要你专注的最重要的事情上，而将其他不是那么重要的事情委派出去。

时间管理专家们的这个建议很有实际意义。你大概会认为拖延者一定会迫不及待地将自己的负担卸下一部分，但是当我们向他们问及他们会具体将哪件事情分派出去时，他们通常并不会因此感到轻松，反而会拒绝这样做，为什么？以下就是拖延者为什么不将事情委

派出去的几个原因：

“我应该能够完全靠自己来做这件事。”出于对完美的追求，你会认为自己决不应该寻求他人的帮助，所以对你来说，委派意味着你没有担负起自己的职责，或者你不是那么能干。有一个律师这样说：“在我参与一个重要的庭审案子的时候，我想雇个人帮我打扫屋子。但是我认识一些职业女性，她们能够把工作和家务都打理地井井有条，所以我应该也能够做到。”

我们不认为委派是失败的表现，委派是一种技巧。真正的失败是生活中每件事你都要固执地亲力亲为，这样做只会有一个结果，那就是你只能完成其中的一半。

“我是能够最好做这件事的唯一人选。”这是又一个完美主义的陷阱。虽然可能有些事情确实只有你才能做好，但是难道在你没有完

成的事务清单上的每件事都是如此吗？即便其他人不会按照你那种方式来做，能够以另一个方式将事情做完总比拖着不做要好多了。做了委派，你就会失去全面的控制，为了完成一件事，你或许要忍受这种失落感。

“委派是逃避。”在寻求帮助的时候你可能会有负疚感。你可能认为，因为你一直做得很糟糕，所以你这次必须做得很出色才能弥补以前的不足。你可能觉得你不值得被帮助，所以你无法委派或者依赖他人。

如果你想继续拖延，并以受难者的身份出现，那么拒绝帮助是一个好办法。一个慈善组织委员会的成员这样告诉我们的：“在委员会中，我是唯一一个没有做好会议准备的人，我感到很丢脸，所以没有跟任何人谈起它。他们都做了自己的那份工作，为什么他们应该帮助我呢？我只想在下一次好好地准备一下，但是

到了下一次，我还是没有做好准备，所以我没有去参加会议，后来我就离开了这个委员会。”

这种禁欲主义和自我惩罚型的心态和做法并不会增加你的做事效率，它只会增加你的压力和苦恼，增加压力就是给自己添麻烦。

“我可能会将错误的事情委派给错误的人去做。”即便你同意有些事情需要交给其他人去做这个原则，你还是会会在委派什么事情以及委派给谁这样的事情上犹豫不决。你最好将事情委派给那些有能力帮助你的人，那些对你不怀恶意的人，以及那些不是拖延者和完美主义者的人。同时，将那些不需要你持续监督的事情以及你曾经做过的事情委派出去，对你也是很有好处的。但是如果你认定只有一种正确的委派方式，那么你就会从很多角度考虑这件事，寻找一个完美的解决方案，这都无助于你做出最后的决定。无论是平庸的事情还是重要

的事情，一旦交付出去，你的负担就减轻了。

“我将无路可逃。”想象一下，如果这些现在将你带入泥沼的事情都交给帮助你的人去做，事情会发生怎样的变化？没有了这些紧急事务对你的压力，在你与这些真正重要而你一直回避的事情之间就少了很多障碍，你就会面对面地遭遇到内心的恐惧。所以，事先给你一个警告，当你将许多待办事项削减下来之后，你首先感受到的不是轻松，而是焦虑。但是如果你能够坚持，如果你能够直面和深入内心的恐惧，你终将会如释重负，一身轻松。

**不要太分散精力。**我们认识一个大学生名叫易生，他报读了18门课程，参加了学校里的乐队，在校内足球队踢足球，同时还要经常回家看望女友。他只能在来回的路上和乐队训练、足球训练的间隙挤出时间学习。虽然易生宣称学业是他的首要任务，但是他的所做所为让人

觉得他似乎将学业排在最后一位。

很明显，如果易生真正想提高学业，他必须放弃一些什么——不要再参加乐队或足球队，并减少一些报读课程。但是当我们这样向他建议的时候，他拒绝了，他什么都想做到，不想错过其中任何一项。

过于忙碌本身是否就是拖延呢？如果像易生那样，你利用忙碌来逃避更为重要的事情，那么你可能就是在拖延。当你要做很多事情的时候，你不仅培植了一片使得拖延滋生的土壤，而且还为自己准备好了拖延的借口：“我并没有在拖延，我只是太忙了，无法及时干完每一件事。”

认真看一看你给自己摊派的事情（“非计划”表格在这方面非常管用）。你的精力是否太分散了？这是否成了在真正要紧的事情上拖延的一个陷阱？在这些事情中，是否有一部

分你可以放弃？在这个过程中，你可能会失去一些东西，但是相对于完成一个更大的目标而言，这是不是一种必要的牺牲？

当时在全职工作的情况下写作本书第一版的时候，我们花费了一定的代价才学到这个教训。猜猜当时发生了什么事？我们根本没办法写书！除了被拖延所魅惑，我们感觉也非常差，因为我们的进展非常缓慢。最后，怀着极不情愿的心态，我们决定用一半时间工作，一半时间写书。这个决定被证明是有效的。虽然我们很怀念我们的同事和薪水，但是我们终于有足够的时间来写书了。

**找出你的最佳时间。**如果你向自己保证，要在每天早上工作之前花30分钟时间锻炼身体，但你却不是早上能够爬得起来的人，那样你就几乎不可能说到做到。我们每个人都有自然的生物节奏，想一想一天当中什么

时候你的脑力最旺盛，什么时候你的体力最充沛，什么时候你最适合社交，还有什么时候你的精神最差。如果一天工作之后，你所剩下的力气只适合小憩片刻或者读一本别人写的小说，那么，强迫自己每晚写小说就毫无意义。

说到这里，你或许已经认出拖延者的问题在哪里：找出你的最佳时间意味着承认有些时间不是最佳的。这就等于承认你不能在所有的时间都以最佳状态工作，也不能在任何你认为你应该有最佳表现的时间里做出最佳表现。这意味着人类的局限同样在你身上存在。

**学会在过去、现在和未来之间取得认知上的平衡。**不要黏滞在时间中，这一点很重要。如果你黏滞在过去，你就无法享受现在，也不能为未来做打算；如果你黏滞在现在，你就处于当下时刻的控制之中，而失去了跟过去和未来的联系，你也无法从自己的经验中受益；如

果你黏滞在未来，你就会被锁定在一个幻想的世界，无论这个幻想是正面的还是负面的，你所能做的就只有计划或者担忧。在《时间迷思》这本书中，津巴多和博伊德（Boyd）强调在时间坐标上取得某种平衡的必要性，他们也为如何重新设定你的时间观念提供了很多建议。

**享受你的“自由”时间。**拖延者无法有效率地工作这一点是很明显的，但是我们经常会忽视另一点，那就是他们在放松娱乐上面也存在着问题。即便在拖延的时候你让自己沉迷于娱乐活动，很多时候你也无法尽情享受，因为你知道自己是在利用娱乐来逃避某些事情。或者，你甚至都不允许自己有这样的心情转移，因为你觉得自己效率很低，所以不配去参加娱乐活动。无论哪种情况，你都无法让自己真正开心起来。

开心与愉悦在生活中是极为重要的。试着

安排一些让你开怀的时间，不要让自己处于内疚或绝望的心态中。不管你觉得自己多么堕落，每个人都需要给自己留出一点玩耍的时间。如果你剥夺了自己放松的权利，你就会像用完了油的汽车一样无精打采。并且，你会通过拖延的方式来窃取休闲的时间。

## 第14章 学会接受和拒绝

当我们不能直接拒绝的时候，我们可能会通过拖延来间接地拒绝。拖延还表示我们将窃取的时间用于我们不能公然接受的事情上。要做出接受什么和拒绝什么的决定有时候是一项很大的挑战。在我们这个消费驱动并以索取为导向的社会中，有一个词可以概括现代生活的主要特征，那就是“更多”。我们有更多的信息，更快的速度，更多的选择，更多的车子，更多的东西，更多的电视频道，更多的移动性，更多对时间的需要。更多，更多，更多……与此同时，随着这种对“更多”贪得无厌的追求所带来的压力，我们大部分人最终却感觉到在真正要紧的事情上所得甚少：更少的休息日，更少的隐私，更少有机会满足个人兴趣，更少

跟我们所爱的人待在一起，更少时间用于创造性的活动。在“更多”的压力下，我们很容易迷失。拖延也许是我们无法承受“太多”的一个反映，或者，它表达了我们对于所错失的东西的一种渴求。与依靠拖延相反，我们觉得我们应该有意识地接受那些提高我们生活品质的事情，而拒绝那些对此无益的事情，并且应该直接地表达出来，而不应该通过拖延的方式来拒绝。

## **学会接受有益于你的人和事**

### **接受来自他人的支持**

拖延者通常对寻求他人的帮助怀着矛盾心理，一直等到最后一分钟还开不了口叫人帮忙，并对此感到羞愧，所以他们认为自己不值得被帮助。有些人坚信他们能够而且应该自己

做所有事情，而感觉上去依靠其他人就像一种失败。在有些文化传统中，寻求家族之外的帮助是令人羞耻的。有些拖延者将寻求支持看作被人拯救，他们希望别人能够接管自己的任务并替他们完成它。然而，寻求支持本身并不包含上述这些意思。寻找帮助是利用你跟其他人的关系来帮助自己采取行动，并推动自己向前迈进。让我们一起来看看以下几种接受他人支持的方式。

**选对人。**当你寻求支持的时候，第一件事就是要找对人。社交圈对你具有很大的影响力：研究显示，如果周围的人都停止吸烟，你就很容易戒烟；如果你身边有很多胖子，你就很容易变成胖子。你需要找到那些友善、能鼓舞人且不妄加判断的人，他们还必须务实，能够专注于你的任务。选择那些站在你一边的人，他们能够从你的角度看问题。很不幸地，有时候

我们渴望得到他们帮助的人，往往不能够给予这样的帮助。你可能期望得到来自父母、配偶、上级或者兄弟姐妹的支持和鼓励，却一再发现，他们所给予你的似乎并不像支持。一个商场女性说：“每次我出了问题，都打电话给我爸爸。当我在工作中碰上麻烦，我认为他会知道怎么处理。但是相反，他的第一反应就是为那个问题而责备我。我可能不应该一直给他打电话，不过每次我还是希望他能够帮助我。”

想一想在某个处境下谁会是最能帮忙的那个人。我们有一个朋友，当我们了解自己在讨论什么问题的时候，她的见解对我们的思想起到了非常棒的整合作用，她的思考非常缜密，她会问一些非常具有挑战性的问题，帮助我们理清思路。但是当我们还处于脑力激荡阶段的时候，当我们的思想还没有成型的时候，如果我们跟她一起谈论，她的怀疑论调和她对于矛

盾之处的尖刻攻击常常令人非常沮丧，而无法起到鼓舞的作用。我们还有一个喜欢玩耍的朋友，无论哪个晚上，他都知道哪里有有趣的派对，城里在放映哪个老电影，以及哪里有一场免费音乐会。如果你想犒劳一下自己，你就可以找他，但是他不是一个好的工作伙伴，他满脑子想的都是玩乐的事。

你可以跟一个支持你的人讨论你的拖延问题或者你的可操作目标。在聆听对方的想法和建议的时候，尽量放开心胸，不要处处为自己辩解。你事先决不知道什么时候你会听到一个帮助你往前走的好主意。有人听你叙述自己的经验这本身就是一种很大的支持，这会使得你觉得，在挣扎和奋斗中你并不孤独。

**做一个公开承诺。**告诉人们你在做什么以及什么时候会完成。相比一个私下的承诺，人们往往对一个公开的承诺更能够认真对待，这

个承诺越公开，人们就越不愿意去改变它。你必须考虑到其他人使你更不会轻易放弃目标，因为别人知道你的计划是怎样的。你不再能够私下里逃避你的目标。例如，如果你告诉你的朋友自己要减去5公斤体重，你会发现现在想吃零食的时候你会更加谨慎，因为你知道她会询问你的进展。

除了朋友之外，你还可以到互联网上寻求帮助。你会找到来自“无名拖延者协会”的拖延者聊天室以及它所提供的帮助。还有一个网站——StickK.com，也是我们想向你推荐的，它可以帮助你做出承诺并坚持到底。这个网站是由耶鲁大学的两个经济学家在2008年建立的，他们对“承诺合同”背后的心理学法则和经济学法则有着很好的理解。人们对说过要做的事并不是总能兑现，但是如果他们把自己的想法公之于众，并且如果做不到的话许之以一

笔罚款，通过这种方式人们更容易达成自己的设想。在这个网站上，人们对诸如减肥、锻炼或者戒烟这样一些需要帮助的目标做出承诺。你可以设定任何目标，将它公布到网站上（写上你的名字或者匿名都可以），还可以跟其他有着类似目标的人联系和交流。为了更好地增强你的动机，你可以为自己的目标附加选择一份经济承诺。如果你实现了目标，你可以把钱拿回去，如果你没有实现目标，这个钱就被捐到慈善机构。

**一起制订计划。**你可以通过跟另一个人交谈来制订行动计划。就像大部分拖延者一样，如果你对自己需要做些什么感到模糊不清的话，将你的计划告诉别人这样一个单纯的行为就可以帮助你理清你的思路。当你解释给别人听的时候，你或许会意识到你的计划有点不自量力，或者你会发现它更具有可行性了。当你

彻底地将计划讲出来，也许下一步该怎么走就会变得更加清晰可见。

与一个跟你优势互补的人交谈对你尤其有帮助。如果你擅长预见最后的结果，却不清楚怎么一步步达成目标，那就跟一个善于将事情落到实处的人聊一聊。如果你擅长把握细节，却缺乏宏观的视野，那就跟一个具有大视野的人聊一聊。

你也会听到别人在面对你所面临的问题时是怎样设法解决的，这都会带给你有益的启示。有一次我们去采访一个多产的作家，谈到了怎样将写作整合进生活中其他的一些事务中去。跟我们为写作在生活中寻找一个位置的企图不同，他对我们说：“我认为写作是我的首要任务。我每天从9点写到12点，并且不让自己受到任何干扰。我甚至都不接电话。”我们都很吃惊。不接电话？就让电话铃声那么响

着？也许有朋友来电话呢，或者有人邀约，也可能有紧急情况呢？从他对目标的清晰把握里，我们发现了应该如何去改变我们的原有观念。

记住，当你在寻求帮助的时候，你没有必要一定采用它。还有，当别人很有洞察力，看到了一些你看不到的事情，你不必自卑。帮别人修正计划总要比设计自己的计划要容易得多。在我们的拖延者团体中，我们要求人们构想一个目标，然后跟另外两个人讨论这个目标。我们一再地发现，拖延者对别人的目标总是能够保持非常清醒和务实的头脑，但是对他们自己的目标却一片糊涂，过于理想化。在你帮助别人理清达成目标的思路时，你或许会意外地发现自己对组织管理和时间管理有了很多新的想法。你甚至还可以设想你的一个朋友正面对着你和你的目标，想想他会给你提供什么样

的帮助。

**在你被困住的时候寻求帮助。**当你的大脑就像被锁住一样无法起作用的时候，你应该寻求外界的帮助，如果你被困在拖延中，很多时候你无法轻易脱身。不要放弃，这是你寻求帮助的好时候，但是这个时候也是你最自责的时候，你可能不确定自己值不值得别人帮助。有一个拖延者告诉我们：“当我被困住的时候，就像在笼子里徘徊一样，我对自己非常厌恶，甚至不想跟任何人交谈，更不用说请求他们帮助了。我觉得这个时候的自己不适合跟人接触。”但是正是在你沉入深深的自我厌恶之中的时候，别人的支持才会让你得到很大的解脱。当你无法客观评价自己的时候，别人却可以冷静客观地对待你。在实用的层面上，跟人交谈你的困境可以让你找到一个未曾被你考虑过的办法，从而能够让你向前迈进一小步，并认

识到：一切都还好。

**共同工作。**交谈很重要，但是有它的局限，你依然需要做一些什么才能取得进步。有一个办法可以让你采取行动，那就是拉一个人跟你一起做事。我们不确定我们俩人中的任何一个人是否能够独立写作本书，但是如果俩人一起写的话，我们就乐观自信多了。（而事实也是如此！）如果两个人共同为一个目标而奋斗，每一个人都会有更大的冲劲去实现目标。如果你不好好做，不仅自己的生活受到损害，而且另一个人的生活也将受到影响。

有一个工作伙伴也有助于制订中间每一个阶段的最后期限，这样，离最后阶段越近，你采取行动的压力就越大。如果你跟自己的伙伴预定了固定的面谈时间，你的工作动力就会得到增强——即便你一直拖到面谈前夜才动手做事。并且，当你知道你并不是唯一一个经

历这种烦恼和痛苦的人，你也会感到某种安慰。如果我们俩人中的任何一个人单独写书的话，拖延对我们的诱惑一定会更为势不可挡。在一个美丽的阳光灿烂的日子里，当我们两个人像隐士一样闭门写作的时候，我们知道，在这个“黄金州”（加利福尼亚州的别称）至少还有另一个人跟自己一样没有到室外享受美好的天气。

你可以跟一个平等的合作者一起工作，就像我们两个人合著这本书一样，或者，你也可以特意安排一个伙伴作为对你个人进展的检查者。你可以将你的经理当做伙伴，设定固定的时间跟他讨论你在一个项目上的进展。有一个作者正在为他的第一部小说手稿犯愁，所以他雇了一个朋友来充当他的“编辑”。他为此安排了每周会见，这样他就会有压力，必须写一些东西让朋友有内容可读。一对拖延者朋

友将对方视作任务合作伙伴，他们制订了固定的行事日历来检查各自的努力成果。不管你实际上做成了多少事，至少，跟你的伙伴见面始终是让你保持进度的一个持续的提醒。

**平行式做事法。**孩子在蹒跚学步时，他们会经历一个阶段，被称为“平行式玩耍”，意思是：他们在一起各自玩自己的玩具，而不是相互之间一起玩。同样地，你也可以安排自己跟一个独自做事的人一起做事。例如，我们知道有一群厌恶为返税做准备工作的人，他们每年三月聚在一起，把这样的会议叫做“税务折磨”。他们每个人带一台笔记本电脑，以及他们各自所需要的相关票据，然后围着一张大会议桌一起坐下来，嘴里嘟嘟囔囔，一边抱怨一边做事，渐渐地他们就把税务的事情搞定了。

你可以将平行式做事法应用于被你所拖

拉的各种事情上。有两个妇女，她们都对制作一本家庭剪贴簿感到力不从心，所以她们轮流到对方家中，并肩坐着一起制作各自的剪贴簿。一个会计师在周六上午安排跟一个朋友在当地图书馆会面，这样他们就可以凑在一起完成没能在办公室里做完的事情。他们都认为家里比较容易分散注意力，而图书馆是一个可以专心做事的地方。通过相互约见，人们可以帮助对方把工作做完，同样重要的是，他们同时还能因此而加强社交联络。

**社交奖赏。**有时候进步本身就是一种奖赏，但是更多时候社交可以是一个更好的奖赏。一个在家工作的妇女叫他丈夫在离开办公室之前一小时给她打电话。如果她在丈夫回家的时候工作上取得进展，他们就一起出去吃晚餐。她利用电话和晚餐之间的这一个小时阅读公司交给她的一些相当枯燥的背景资料，期盼着

跟丈夫一起出去用餐给了她动力，让她能够面对这份苦差事。

在通向目标的每一个阶段，你都可以运用社交奖赏：在你跨出第一步之后，你可以给你的朋友打个电话，有了朋友的鼓励，你就可以继续往前；当你需要休息的时候，跟某个人出去散散步；在漫长的一天结束之后去看场电影；当你完成了一个大项目之后，安排一次度假。

**跟你所爱的人相处。**拖延经常会影响到跟你所珍重的人无忧无虑地相处。如果你在办公室拖拖拉拉，结果在周末提了一个鼓鼓囊囊的公文包回家，你可能感到你无法跟家人和朋友愉快相处，但是你会因此错过一段宝贵的时光。生命是短暂的，工作的时候就工作，跟家人在一起的时候就跟家人在一起。记住，将重要的事情放在首位。如果跟你所爱的人相处是首要之事，那么就将你的事情放一放。如果你没有

什么朋友，那么此刻正是交朋友的好时候。当你感受到爱和跟他人的心意相通，拖延就不会再对你有那么大的诱惑力了。

## **接受个人成长的挑战**

**尝试新的挑战。**拖延常常是从挑战中退缩的一种表现；记住，应对挑战有利于你的成长。想一想，挑战是否会拓展你的认知和能力？它是否有助于你的发展和成长？新的挑战会让你不断地学习，学习会让你保持活力，而活力会让你感到幸福快乐。新的挑战对你的大脑也有好处。记住，你的大脑每天都在变，新的挑战会激发你的大脑细胞不断成长，并以更为复杂的方式建立联结。

**做更多你所热爱的事情。**拖延者常常专注于那些悬在他们头顶的可怕事务，对他们没有完成的事情感到内心愧疚，他们往往不允许自

己做那些给他们带来快乐的事情。不论你喜欢做什么，尽情地去吧。不论它是培植花园，学习一门新的外语，给孩子们朗读，和朋友一起喝茶，完成一笔交易，为你所相信的一件事募集钱款，跟家人一起烹饪，亲近大自然，读小说，照料动物，玩音乐和跳舞，还是搞艺术创作——如果它让你感到充满活力，丰富了你的生命，那就把它加入到你的生活中。这些事情让你的生命更有意义，他们应该在你的生命中占据更多时间，而不是更少。

## **学会拒绝那些没有意义的追求**

### **对浪费时间和让你退步的人和事说不**

什么是你想在生活减少或者消除的事情，什么又是你想要加入到生活中来的事情，这些都非常重要，值得你好好想一想。学会找出那

些对你没有帮助或者并不十分重要的事情，并对它们说不。我们都会碰到一些对我们不利的人和事，他们会让我们走下坡路，让我们精疲力竭，降低我们生活的质量。但是对拖延者而言，一想到要消除这些拖住我们后腿的事情就会让他们感到手足无措，我们经常会将时间用在一些无关紧要甚至有害无益的事情上。更为重要的是，要决定什么是应该包括进来、什么应该排除出去本身就很困难，当你对自己的判断缺乏信任的时候，事情尤为如此。

**对空洞性事务说不。**生活中有很多我们不想做却不得不做的事情，比如交税和车子维护。虽说这些事情可能令你感到厌烦，但是它们很重要，因为做好这些事情会使你的生活过得更为顺利，但是在处理事务与将时间浪费在空洞的任务上之间有着很大的不同。如果你所做的事情无法让你向着自己的方向前进，那么你就

不要去做它。

空洞性事务是指相对你当前的目标和价值观而言最微不足道的那些事情。在时间管理中经常被引用的一个法则就是二八法则：你20%的事务非常重要，并会产生最大的影响，你80%的事务不太重要，做不做对你并没有多大影响。这被称为“关键的事情不会多，微不足道的事情却很多”。学会对许多微不足道的事务说不，将你80%的时间用来完成那些少数几个重要的事务。

在你开始使用电脑工作的时候，你真的不得不清理你的书桌吗？如果那时最要紧的事是写一份市场营销小册子，用来将它打印出来做大你的生意，那么桌子清理可以等一等。然而，如果那时最为重要的事情是在过期之前将分期还贷的贷款还掉，那么将桌子清理一下并找到那份贷款合同就是最为要紧的事。能够识

别空洞性事务表明你知道什么重要什么不重要。这对拖延者和那些患有注意力缺失紊乱症和执行功能紊乱症的人而言，是非常困难的。问自己一个非常有用的问题：“我是否应该马上做这件事？”并对那些微不足道的事务说不。

**对不必要的事情说不。**我们很容易被很多事情占据了我们的时间。拖延者往对事情有很高的期待，心怀伟大的理想，他们相信自己可以做好所有事情。但是被过度占据的情况给了他们一个借口不用去做每件事，或者什么也不做，不必要的事务侵占了我们放在重要事情上的时间。

当其他人请我们做事情的时候，我们很难拒绝——帮助他们走出困境，加入他们的活动，提供一项服务。当我们被需要和重视的时候，尤其是当别人说服我们说我们是这份工作的最佳人选或者唯一人选的时候，我们的自我就

会膨胀。有时候我们之所以答应去做事情，是因为我们想要取悦别人，或者我们担心如果拒绝就会冒犯他们。但是为了一个错误的理由而答应去做事情最终还是会让人不舒服，也可能导致厌烦和拖延。对这些事情，你只需说不。

**对不适合你的人说不。**随着你长大，你的父母或许曾经忠告你“明智地选择朋友”。很重要的一点是，要将时间花在那些能够对你坦诚相待、一起欢笑、相互信任、在困难的时候可以依靠的朋友。“明智地选择敌人”也很重要。你认识的有些人可能会使你的感觉更差，而不是更好。或许他们是那种愤怒、沮丧、尖刻或者轻佻的人。当你跟他们在一起的时候，你发觉自己变得沉默无趣、精力不济、能力不佳或者不讨人喜欢了。如果你在生活中认出这样一些人，那么是到了该考虑一下怎么减少他们对你的影响的时候了。你能说不吗？你能减

少跟他们的接触吗？你没有义务为每一个挤占你时间的人腾出时间。

可能对有些对你产生负面影响的人，你根本没办法跟他们说不，尤其是当他们是你的同事或者家族成员的时候。你也许可以限制跟他们待在一起的时间，或者培养出一个内心的隔离带，这样他们的负面言行就无法影响到你。泰瑞是一个长期背负着内疚感的拖延者，她有一次问自己的妹妹，她是怎样顶住来自母亲不断的责备和压力的？她妹妹告诉她说：“我根本不去听她！”她知道怎么在内心对母亲的话说不，但是泰瑞却不知道。

## 对杂乱无序说不

“扔掉50件东西。”我们非常喜欢由生活教练盖尔·布兰克（Gail Blanke）提出来的这个建议，他建议人们从扔掉杂物做起，然后

开始清理头脑中的杂物。布兰克说：我们都可以清理掉50件东西，从只剩下一只的袜子、耳坠到几年没穿过的衣服，从已经干掉了的唇膏到无法辨认的钥匙。任何你不知道有什么用处或者为什么会保留它的东西，都把它们扔掉。如果你有一些当你看到它们的时候感到沉重、低落或者沮丧的东西，把它们扔掉。但是有一个警告：不管你扔掉多少，报纸、杂志和目录手册只能算一件东西。当你对50件东西说不的时候，为你扔掉的东西做一张清单。以后当你回头看的时候，你会为所有被你丢弃的东西而感到自豪。

你还可以将目光投向自身，看看有什么东西可以扔掉。你是否还把持着一些旧的观念、怨恨、愤慨、希望或梦想，而它们早已不适应今天的你了？是否有一些悔恨或失望充斥着你的脑海，一直让你不得安宁？是否有一些关

于你自己、关于他人、关于成功和失败，或者关于生活的陈旧信念已经不再有益于你？放下情绪的杂物不是一件容易做到的事情，但是当你最终允许自己这么做的时候，你可能会感到轻松、自由和幸福多了。把被扔掉的头脑里的杂物也写在你的清单上，其中有一些情绪上的杂物很可能是造成你拖延的一个原因。

## **对电子上瘾说不**

**拔掉插头。**在有一些时间段里，禁止因特网、黑莓、手机和电子邮件，并对你周围令你分心的事物说不。几个小时或几天切断上述电子服务是一件令人不知所措的事情，甚至会让你焦虑不断（“我可能会错过一些重要的事情！”）。但是大部分人一旦拔掉插头就有一种被解放了的感觉。例如，斯坦福大学法学院教授、互联网法律专家劳伦斯·莱斯格（Law

rence Lessig) 就做出了一个慎重的决定：每年的一个月时间里，让自己跟数字网络说再见——不再使用博客、限制电子邮件、减少通电话次数。从更小的范围来说，当他需要集中精力写作的时候，就把无线路由器拔掉，这样电子邮件就不会影响到他的写作了。当你对电子邮件、即时通讯、短消息、博客和网上冲浪说不的时候，你会发现你有了更多的时间和更大的精神空间可以致力于你需要做的事情。记住，你的大脑实际上无法同时胜任多项任务（每次你转移注意力的时间大约只需要0.7秒）。所以，即便那个会议很枯燥，或者那个教授很闷人，关掉你的手机或掌上电脑，认真听讲。否则，你无法真正集中注意力。

**坚持信息减肥。**你真的需要每天收看或收听新闻4~5次吗？你真的需要在网上查看最新报价对比吗？你真的需要为了零售促销、政

治团体或每一个正当理由而查看最新的电子邮件吗？对电子杂物说不！太多信息涌进来，远远超过了大脑所能处理的范围。限制信息的获取量取决于我们每一个人，充斥的大量信息不但不能丰富我们的生活，反而会污染和破坏正常的生活，我们必须对它们做适当隔离。

### **对视频游戏、虚拟世界和网络色情说不。**

说实话，所有的这些都非常吸引人，但是当你沉迷其中的时候，它们就会让你上瘾，耗尽你的精力。这就像药物——合适的剂量会让你恢复健康，但是剂量太大就会变成毒药。好好地检查一下你所迷恋的这些东西，它们除了消耗你大量的时间，还会夺走你的健康，让你丧失跟真实人群密切接触的机会。

这些关于接受和拒绝的建议只是一个开端。我们希望它们会激发你更深入地思考怎样做选择，生活中你想要什么，不想要什么。当

你为怎样运用时间设定了自己的标准的时候，你就会更少拖延，并能够在生活中为自己创造出更多的空间。

## 第15章 利用你的身体减轻拖延

我们在拖延的时候，不论我们是通过奔波忙碌来逃避一些事情，还是蜷缩成一个沙发土豆，我们实际上失去了跟我们最基础的自我（我们的生物层面）的接触。花一些时间跟自己的感官体验相接触，培养自己良好的身体状态，这些都可以让你更勇于面对那些被你延后的事情。照顾好你的身体并不会一夜之间医治好你的拖延，但是却可以让你的身体和心灵更有平衡感，更稳定更轻松。当你的身心处于和谐的状态，你就准备得更为充分，随时去处理那些等着你去处理的事情。

### 通过运动启动你的状态

对你们中的有些人而言，想到利用运动将

你从拖延的麻痹状态中解救出来，不仅会让你产生一种希望，而且会感到轻松。但是对其他一些人来说，一想到运动就提不起精神，感到压抑，光是去穿运动鞋都令你头疼。然而，在你去拿遥控器或者开始玩另一个电子游戏之前，我们希望至少考虑一下这个建议：将运动作为你调整拖延的一种方法，在这个方向上采取一定的行动。就像我们所有所建议的技巧一样，只要你付诸行动，运动一定会对你有好处。如果你发现你自己像拖延其他事情一样拖延运动，尽管你知道它的好处，那么你可以回顾一下我们在第一部分中对于恐惧的阐述。害怕失败和成功、害怕被控制会妨碍你将运动整合进自己的生活。

我们早就知道，运动除了有利于身体健康之外，对提升我们的情绪也有很大的好处。假如一个抑郁的人可以让自己出去散个步，或者

去一次健身房，他们一般都会比原来感觉好多了。运动会刺激身体产生一种叫做内啡肽的荷尔蒙，有助于提升愉悦感和幸福感。无论我们是否抑郁，只要不过量，运动对提升我们的精神都会有好处。

有新的证据显示，除了提升情绪之外，运动还有助于大脑的成长，提高大脑的调节能力。哈佛大学心理学家约翰·莱迪 (John Ratey) 在他的《火花》一书中写到了运动对大脑的许多好处。以下一些内容就来自于他的著作。

莱迪写道，在你运动的时候，你不仅会感觉更好，而且你的大脑会以更好的状态运作：你学得更快，认知灵活性有了提高，你的思维更为清晰，记忆更为敏锐。你运动时在身体中涌动的血液，在你停下来时几乎马上会返流到你的大脑中，激发了大脑的学习能力。一份调查研究显示，在运动之后人们学习新单词

的能力比以前增强了20%。另一份调查研究显示，在芝加哥校区启动了一项学生早晨身体锻炼计划之后，它们的八年级学生在一项标准化科学考试中取得了世界第一的好成绩，打败了新加坡和日本这样一些一贯在数学和科学考试中独占鳌头的国家。

运动会刺激一种大脑生长因子的释放，这个生长因子被称为脑源神经营养因子 (brain-derived neurotrophic factor, 简称BDNF)。脑源神经营养因子就像你大脑的肥料 (莱迪称之为Miracle-Gro, 即奇迹细胞趋化因子)，它能帮助你的神经元成长得更为健康和茁壮，使神经元的触角可以跟多达一万个其他神经元联结互动。除此之外，脑源神经营养因子还会刺激新神经元 (包括大脑海马区神经元) 的生长。或许你还记得，大脑的海马区域对记忆储存非常重要，因此，脑源神经营养因子，对

我们将任一时刻发生的事情列入更为宽广的早先经验框架，起着非常重要的作用。通过大脑海马区的帮助，我们就会有一个全局视野。

这种全局化的视野对调节我们情绪上的不安是非常关键的。当你处于拖延的挣扎中，内心充满愤懑、焦虑和恐惧的时候，你大脑中的威胁侦测器扁桃体就会被激发。通常，大脑的海马区有助于你在一个整体背景下去看待威胁，这样你就不会被卡在恐惧的怪圈中出不来。你可以告诉自己：“如果没有及时支付这种信用卡的账单，我也不会失去一切。上一次我只不过支付了一点滞纳金而已。”然而，就像莱迪和其他人所指出的那样，慢性压力会对海马区施加破坏性的影响（实际上，当神经元死去的时候，海马区也会逐渐枯萎），而降低了它对过去记忆的效能。当威胁侦测器发出的威胁信号越来越强烈，你就更加恐慌，那样现

实的想法就与你无缘了。你就会对这些事情产生强烈的恐惧感，无论是开始写一份报告，处理过期的返税，还是去邮局取回已经积压了六个月的邮件。

**使用计程计。**健康专家建议我们每天走一万步，大约等于八公里路程。使用一个计程计（它可以戴在你的臀部）会大大增加你每天愿意走的路程——据测算，每天可以多走1.5公里！当你戴着计程计，每一个小步都会算在其中。走更多路会让你的感觉更良好，让你的大脑更清醒，这样你的心思就可以回到被你长期回避的那些事情上去了。

**做一会儿运动。**当你发现自己做事时踟蹰不前的时候，或者，当你想要开始做事但是毫无头绪的时候，你可以做一个小小的休息。休息可以打破你恐慌、焦虑或自责的神经回路。但是，在休息的时候做什么很重要。你必须想

办法让自己的身体动起来，而不是坐着看你最喜欢的电视节目，或者吃一大杯冰淇淋。在街区里散一个步，在健身自行车上锻炼10分钟，或者和着你喜欢的音乐在客厅里跳一会舞，这些活动可以让你的血液流动起来，对你接下来集中精神做事很有好处。

**在运动时做一些你乐在其中的事情。**你怎么运动都没有关系，你可以找一些你乐在其中的事情一边运动一边享受，这很重要，因为如果你讨厌运动时的无聊，你就很难坚持下来。如果你在锻炼心血管的同时又可以享受一项挑战大脑的乐趣，没有比这个更好的了。你可以参加舞蹈培训班，或者约一个朋友定期打网球。在你的大脑要学习一个不熟悉的运动的时候，或者在你跟一个对手或朋友在运动场上较量的时候，你就会得到双份的好处。

**跟一个朋友一起做运动。**在运动时，你可

能还会想着其他许多难缠的事情。因此，你可以找一个能陪伴你运动的伙伴，这样会让你更专心致志，并使过程更多乐趣。如果你跟一个人约好了，你就更有可能走出屋子去，而不会对打个盹这样的诱惑屈服。同时请记住，社交对你的大脑也有好处，它可以对抗被孤独所激发出来的压力荷尔蒙。

**在处理一件棘手的事情之前做运动。**当你在运动中加强血液流动的时候，一旦你停下来，血液就会流到大脑中。你的大脑就会沐浴在更多的氧气、脑源神经营养因子和内啡肽中，这样在你锻炼之后一个小时内你的头脑会更加清醒。利用好这一点，在做完运动之后马上投入到一件你感到棘手的事情当中去。

**从小事做起。**这一点我们都知道，也经常挂在嘴上，我们都不把它当回事。如果你对运动感兴趣，即便你坐着不动已经好几年了，但

是你或许会有冲动想要从每天跑5公里或者打全场篮球开始做运动。毕竟，一小步看上去太微不足道了。但是就像其他很多事情一样，对运动来说，从小事做起就是最好的办法。虽然这个策略似乎跟你理想的景象差了很多，但是它更为务实。在运动中起步太大的人不仅冒着身体受伤的风险，而且更有可能放弃做运动。缓慢地起步，一点一点进步，这样做要好得多。

**运动你的大脑。**就像肌肉一样，大脑也需要运动，它对需要你全神贯注的新奇挑战有着更为显著的反应，这会拓展你的大脑，使之在一个更高的层面运作。加州大学旧金山校区的研究人员迈克尔·梅尔则尼奇 (Michael Merzenich) 是证明大脑在整个人生跨度中都具有可塑性的最早的几个科学家之一，他开发了一个以计算机为基础的大脑运动课程。梅尔则尼奇发现，当人们在接受听觉和视觉任务挑战的

时候，大脑的运转速度和精确性就会大大提高，并能在时间中得以延续。65~90岁的人可以重建15~20岁时的大脑功能！因此，你可以做一些挑战大脑的谜题，学习一门新的语言，或者学学打桥牌。如果你想看看梅尔则尼奇博士的网站，请查看<http://www.positscience.com>

运动是优化大脑功能的最管用的方式。如果你能运动身体，拓展大脑，你就能够在其他一些被你延误的事情上做出努力，取得进展。

## **正念：主题及其变奏**

运动可以让你的身体动起来，让你的大脑焕然一新，这样你才有力量去跟拖延抗争。另一种处理拖延事务的方法刚好相反——它叫你慢下来。

正念 (mindfulness) 指的是“在当下时

刻对周遭环境不带判断地保持有意识的觉察”。这是一种观察自己的禅修方法，这修行方法已经具有超过2500年的历史。它对拖延者特别有用，因为它所强调的重点就是在每一个时刻保持不判断的觉察。正念修行的整个要旨就在于轻柔、满足和滋养，正好可以对治自责的心态。修正念可以培养你慈悲地观察自己的能力，给予自己更多柔和的支持，而不是严厉的责备，你会体验到更多稳定、平衡和被接受的感觉，而不是忧心如焚的焦虑或负疚。想象一下，通过正念修行，你对自己的体验会有多大的不同，当你的心灵恢复平静，你又会怎样处理那些被你延误、令你害怕的事情？

正念对人也有身体上的好处。正念修行可以提高你的免疫功能，减轻心血管疾病，降低压力反应。拖延者一直生活在这么多的身体和精神压力下，因此，作为一种减轻压力的方法，

正念修行具有特别的价值。

**以正念为基础减轻压力。**琼·卡伯辛 (Jon Kabat-Zinn) 开发出了一套教导正念修行的系统，将这种修行融进了现代生活中。“正念减压” (mindfulness-based stress reduction, 简称MBSR) 在全美国各个医疗中心和诊所都有教授，很多以它为对象的调研课题证实了它的有效性。例如，哈佛大学的一个最新研究表明，经常的正念修行可以促进大脑某个部分的生长（皮层的前脑岛），该部分大脑跟爱、友善、开放以及易接受性有关。

就像大部分正念修行一样，正念减压的修行方法也是以舒服地坐着并把注意力放在自己的呼吸上作为开始。只要拿出一点时间去注意你身体的这个基本而重要的活动，就会将你带离机械的、负担很重的身体和精神活动，我们大部分人就是整天生活在这样的压力下。许

多人发现，当他们将注意力放在他们的呼吸上，而没有想要改变任何事情的时候，他们的吸气就开始变得更缓慢、更充分，他们的呼气也会变得更深长。

接着，你可以从不判断地觉察呼吸及身体感觉慢慢延伸到不判断地觉察自己的所思所想。在正念修行中，不论你的念想是什么，你都要如实地觉察它们，觉察它们的来来去去，觉察它们每时每刻的变化。以这样一种柔和而警觉的方式来觉察你的念想，会增进你对自己的了解，这样你对自己就不会再像以前那么苛刻，你甚至会感到：光是感受到自己活生生的身体和心灵，就已经让你内心充满感激之情。

**神圣停顿法。**有一种方法可以将正念觉察带进你平常的生活中，那就是运用“神圣停顿”法。要做好这个停顿既十分简单，又无比困难。它的要点在于：在从事一项活动或进入下一个

阶段之前，刻意地、有意识地停顿片刻。在这短短的几秒钟时间里，停顿下来，留意你自己的呼吸和身体上的感觉。尽你最大可能回到当下时刻。在这短短的几秒钟时间里，你不必做任何事情，不必去任何地方，也不用思前想后。在这短短的几秒钟时间里，你只需停下手中正在做的事情，进入一种“全然处在当下、警醒和静止不动”的状态。你也可以现在就试一试，就在这一刻，停止阅读，只要留意觉察自己的状况就行了。

神圣停顿法对拖延者尤其管用。当你开始感到焦虑、担忧、内疚、自责或者恐惧不断增强的时候，运用神圣停顿法，让自己回到当下时刻，只跟自己的身体建立“连接”。当你准备向着你的可操作目标跨出一步的时候，在你打电话之前，打开一个文档之前，写下一句话之前，或者支付账单之前，花上一小段时间，

运用一下这个神圣停顿法，让自己安静下来。每次你运用这个方法，你就将那个牢固的拖延神经回路松动一点，这使你有机会在下一次碰到类似情况的时候能够使用稍微不同的处理方式——更开放，更平衡，并最终会让你对处理任何难题都更有自信。

**心能调整技术。**通过刻意地关注心脏，你可以调整心跳节奏。平顺而整齐的心跳节奏可以给你带来一种和谐、轻快和充满能量的感觉，这都跟积极情绪有关。相反，负面情绪是跟不规则、混乱的心跳节奏联系在一起的，带给人一种紊乱和失调的感觉，当你因拖延而对自己生气的时候，或者当你因为要赶上最后期限而焦急、抓狂的时候，你所感受到的或许就是这样一种紊乱和失调的感觉。

你只能在1~2分钟的时间内调整自己的心跳。将你的注意力放在自己的心脏上，你也

可以把手抚在胸口中央的胸骨位置。呼吸的时候，想象空气流进和流出心脏，缓慢而柔和地感觉自己的心跳节奏，直到你感觉自己的呼吸归于平顺而均衡。对大多数人来说，每分钟5~6次呼吸是一个比较平静的呼吸节奏，但是对你本人来说，找到最适合自己的节奏是尤为重要的。在你继续呼吸并感觉自己的心跳的时候，回想自己生活中的一些美好感受，在其中流连片刻。

你可以选择你想要养成的态度或感受，并将这样的感觉带进每一次呼吸中。例如，你可以这样想：“呼吸平静”、“呼吸勇气”、“呼吸宽恕”或者“呼吸平衡”。像这样的“态度呼吸”跟神圣停顿法一样，在你感到力不从心、紧张或者害怕的时候，对你特别有好处。或者，当你处于激烈的情绪反应中的时候，你可以使用“呼吸平稳”或“呼吸目标”这样的用语。

你也可以在呼吸的时候，跟自己说“呼吸淡定”或者“呼吸中立”，帮助自己从过度的情绪刺激中恢复过来，从而降低自己的紧张度。

**贝森 (Benson) 放松技巧。**我们刚才为大家介绍的“态度呼吸”方法改编自30多年前赫伯特·班森 (Herbert Benson) 博士的研究成果。班森博士是哈佛大学的心脏病专家和身心医学的先锋，他开发了一个也是基于呼吸的相当简单的压力管理技巧。在这个技巧中，你只要运用腹式呼吸法缓慢而均衡地吸气和呼气。每次你呼气的时候，重复一个让你感觉舒服的单词。在班森最初的研究和教法中，有人在呼气的时候使用“一体”这个词，实际上，只要一个单词让你感到轻松和平静，任何单词都有效果。人们喜欢使用的一些单词，包括“平和”、“轻松”、“平静”和“温暖”等。尽量每天做这个技巧两次，每次10~20分钟。

你做得越多，它就变得越容易，你也就能够越快地在紧张的时候放松自己。

除了运动和正念修行之外，还有很多其他方法可以通过照看好你的生物自我而减少你的紧张，让你变得更为平衡，更有能力去处理好那些被你拖延的事情。如果你的确想要采用这些方法，但是却一直拖着不行动，我们在这里再次建议你思考一下在你的焦虑背后有着什么样的心理原因。我们还建议你适量而谨慎地运用以下方法，因为它们也可以变成拖延的借口！

◎睡眠要充分，必要的时候可以打个盹。

◎食用那些可以营养你大脑和身体的食物。

◎限制摄入咖啡因、酒精和其他药物。

◎保持良好的性生活，最好是跟你相爱的人。

◎养一个宠物。养狗对你的散步有好处，养狗和猫都对你的血压和心血管健康有者积极的影响。

◎给朋友打电话，最好跟朋友多聚聚，多欢笑，这会缓解你和朋友的紧张荷尔蒙。

◎多玩耍，多花点时间享受生活的乐趣。

当你尝试运用这些方法的时候，请记住，就像学习任何新事物一样，不断重复是很关键的。除了其他效应之外，你也是在大脑中建立新的神经通路，只有通过重复，这些神经元才能在相互之间发送信息，并建立联结。所以，不要放弃，每一次小小的努力对你都有帮助。

## 第16章 致患有ADD和ED的拖延者

在患有注意力缺失紊乱 (ADD) 和执行功能障碍 (ED) 的人群中，拖延是极为常见的一个问题。虽然我们之前关于如何处理拖延问题的建议依然有效，但是我们想在这一章中为这些患有ADD和ED的人提供一些专门的指导。或许你本人不存在ADD和ED方面的状况，我们希望你也读一下这一章，因为其中有些观念对你可能也有用。

我们想在此提请你注意，ADD和某些ED障碍基本上都是在约束控制方面出了问题，也就是说，你难以管控冲动和干扰，而这正是引起拖延问题的主要因素之一。要你停止被那些新奇的刺激——观念、思绪、声音、感觉、冲动和他人，转移注意力是很难的。而这样的不

专心使人很难去组织管理一件事，也很难坚持不懈地持续跟进，拖延也因此而滋生。要花一点力气才能将分散的注意力拉回来，让自己走上正轨。所以，很重要的一点就是要有策略地去减少干扰的数量，并提醒自己回到正在从事的事情。

在这一章中，我们希望强调几个被认为对ADD患者非常有帮助的原则，并在每一个原则的基础上给出我们的建议。

## **从外在开始，逐渐转向内在**

在我们学习一个新的行为模式和技巧的时候，典型的过程都是从很多外在支持开始的，随着我们将那个行为内化，外界的支持才渐渐消退，最后我们可以在没有外界指导或没有环境框架的情况下独立完成。举个例子，父母教育孩子就是这样一个过程，他们跟孩子交谈，

帮助他们思考时间的问题（通过向他们解释时钟或日历的含义），或者指导他们按照一定的步骤做事。渐渐地，大部分孩子在开始做事的时候都会大声地对自己自言自语（“首先拿出纸和笔，现在在纸张上方写下自己的名字，现在写标题”）。在熟练之后，孩子们开始默念；也就是说，他们非常轻声地自言自语，外人几乎听不见他们的默念。最后，这个言语功能被完全内化，变成了连一个孩子甚至都没有意识到的内在向导。这个过程对成人也是一样的：我们在监督下学习新技术，当我们能够自己运用这个技术的时候，这样的监督就会慢慢减少。无论是出声还是不出声，我们也会自言自语，这是一种自我监督。

自我监督的能力是一项重要的执行功能。通过自我监督，我们才能有步骤地做事，帮助自己坚持目标，适应环境，调整情绪，并知晓

自己表现的好坏。然而，许多ADD和ED患者在自我监督方面出现了问题：他们的大脑难以做到自我监督。因此，为他们提供外在的支持就显得相当重要，并且，在获得内化之前，这样的支持可能需要持续很长的时间。你可能需要找个人来帮助你规划一个执行策略，并在整个进程中为你随时把脉，或者你也可以通过自我对话来帮助自己实施每一个步骤。

## **执行提示点**

你设立了一个很有意义又很现实的可操作目标，你的目标也很清晰，你也很想实现它，但是你的工作记忆能力表现不是很好，当你在五分钟之后想要跨出你的第一步时，你完全忘记了自己想要做的是什么事情！或者，你已经准备好开始工作，但是某些出乎意料的事情抓住了你的眼球。或许你看到了一个有趣的杂志

封面，或者你想起了某人曾经提到的一个书名，当你打开你的手提电脑的时候，你没有直奔自己的工作文档，而是去查询那本杂志或者书籍。在这种情况下，我们在第2~5章中所讲述到的那种深深的内心冲突的情况并没有出现，那种隐藏在拖延背后的恐惧也不一定存在。你只是不记得了——但这并不意味着你得了早发性老年痴呆症，这可能只是因为你的大脑不善于记忆，也无法保持专注。

巴克立最近一项针对ADD成人患者的研究强调，做事的一项核心策略是取得执行提示点。光有一个计划可能还不足以帮助你坚持到底。你需要自身之外的某些东西来提醒你在什么时候什么地方准备采取行动，也就是说，在哪个执行点该采取行动，对拖延来说，执行点就是指那个逃避的点。提醒逃避点有很多方法，下面所列的就是其中一部分。

**视觉提示。**出现在你身边环境的视觉提示会产生很好的效果。便条、图示、箭头、清单，任何你可以用来提示自己的东西都会起到很好的作用。例如，如果你计划坐在电脑前做事，那么在屏幕上贴上一些便签条，上面写上你所采取的做事步骤。本书作者之一的莱诺拉在美国硅谷开设诊所，她经常要跟很多“技术通”人士打交道，这些人创制了一个会定时在电脑屏幕上跳出来的提示软件，以便在他们转移方向上网冲浪或者查阅新闻的时候，这个自动提示就会跳出来帮助他们回到正轨上去。

视觉提示也可以贴在你周围的其他地方。在那些你经常光顾而又心不在焉的地方贴上便条效果尤其好，比如像卫生间的镜子、电视屏幕、房门、汽车方向盘、枕头这样的地方。我们认识的一个拖延者把便条贴在冰箱里面，发现效果不错。

**听觉提示。**听觉提示的使用方法和视觉提示类似。如果你有一个智能手机或者一个有闹钟功能的手表，你可以用它们设定时间提示，提醒你采取下一个步骤的时间。你还可以设置厨房计时器，提醒自己什么时候要做什么事，或者限定一件事情的用时量，这样你就会知道，在你去追随自己喜欢的一件事情之前，你只需要再专注一小段时间就行了。如果听觉提示对你管用，你也许想去看看这个网站[www.watchminder.com](http://www.watchminder.com)上面陈列的一系列专门设计用来帮助人们监控时间的产品。

**一个大活人。**只要那个人了解你的需要和想法（专注和提示），并且能够热心地提供帮助，那么一个活生生的人也是一个很棒的执行提示点。不管这个人是你的搭档、好友、同事、教练、治疗师，还是一个雇主，只要他让你感觉舒服和接受，那他就可以成为你的动力和专

注的外在保障，他可以起到你自己无法起到的作用。关于怎样寻求其他人的帮助，我们有一些特别的建议，你可以查看本书第14章。

## **架构和线路的重要性**

如果你患有ADD或ED，每一个需要你做决定的点都可能让你从原来的道路上叉开。每一次你在决定该做什么的时候，你都可能被带向一个完全不同的方向或者陷在犹豫不决的泥泞中。不论哪种情况，你都已经不在正轨上，而这正是拖延趁机滋生的绝佳时机。然而，如果你备有习惯性的架构和线路，那么你就极大地减少了脱离正轨的几率，因为你只需做你一直在做的事情，不需要问问题。你不必将架构和线路看成是剥夺你自由和创造性的囚牢，相反，你可以试着把它想象成帮助自己处理好日常生活的一种方式，这样你自己就可以拥有成

为一个独特的、具有创造性的、自发的人的自由（而不是被拖延问题所拖累）。

**写一个清单。**将你的想法和计划写下来，写在一个对你起作用的地方。带一个笔记本，利用你的黑莓手机，在你的厨房或办公室里放一块白板，给自己寄一封电子邮件——任何可以帮助你记得想要做的事情的东西都可以。在你忘记之前就把它记下来！有一种清单写法是在一张打印纸上写一个非常短小的清单，上面的项目不超过五个，都是你今天想做的事情。如果这样做对你更有效果，那就在每天睡觉之前为自己列一个明天想做事物的清单。一定要把这个清单放在一个显著的地方，这样就你就不会错过。这样，当你早上起床之后，你不用思考或做决定就可以出发去做事了。

**在你的前门处放一个丢钥匙的篮子。**这个简单的建议可以为你省下不少时间和火气。如

果你养成了每次回家就将钥匙丢到篮子里的习惯，你就不会因为到处抓狂地寻找不知道放在哪里的钥匙，而在工作面试或跟经理的见面中迟到。就像哈洛维言简意赅地讲到的一样：“对ADD患者而言，魔鬼确实藏在细节中。”虽然处理细节似乎是一件令人厌烦的事情，但是它可以让你以后的生活过得更为顺畅。试着找到那些具有创造性的可以帮助你照看好细节的惯例，这样你就可以不用多想这些事了，它们也不再会造成对你的抉择点干扰。例如，账单的自动缴费惯例，还有，运用“加速”或其他软件来追踪自己的花销，并给它们归类。

**设定一个例行时间。**每天（或每周）设定一个固定时间来料理日常琐事。设定一个跟朋友、训练师一起锻炼身体的例行时间，这样每次当你考虑是否要出一身汗的时候，你就不会思前想后，犹豫不决。找一个整理你的电子邮

件的时间，将垃圾邮件删除。如果你找不到一个例行时间去做这件事，那么可以找一件你固定要做的事情，将邮件整理这件事“背”在上面，举个例子，你可以在每次你清空电脑上的回收站之前，先去整理你的邮件。如果你在做这些事情的时候形成了惯例，那么你就不太可能会将它们推迟。

## 保持短小

对ADD患者而言，短小要比冗长好，因为短小更加务实。如果你的注意力维持时间不长，你就应该适应它，让“短小”成为你做事的准则。

**利用一分钟时间。**在非常短的一小段时间内为你的目标做一点点事。之前我们有一个建议，就是每次花15分钟的时间往前迈进一步，

在这里，我们建议你每次花一分钟时间。是的，只在一分钟时间内，你也可以做一些事情，将一片碎布从地上捡起来扔掉，从你的堆物中扔掉某些东西（如果你每次顺手从堆物中找出一个可以扔掉的东西，你会很惊讶地发现，那一堆东西很快就被缩减了！）；给你的一个朋友或亲戚发一个短信或一封电子邮件，跟他们保持联络；洗掉一个碗碟；写一张支票；打开你的简历文档，看一眼简历的最后更新版本；打开车库里的一个箱子，不用想去整理它——只是看一眼里面有些什么东西。

**像一个服务生那样思考。**保持行动，在你走动的时候做清理，在下一桌端上来之前，将脏碗碟清理干净。这是利用你快速运转的大脑的一种方法，它有助于你不会被那些堆积起来的事情弄得晕头转向。当事情出现，马上处理掉，然后转到下一件事，不要让待办事项堆积起来，

就像堆在服务生面前的一堆顾客剩下的残羹冷炙和层层碗碟。

**“不要想在你的弱项上表现优异，而要在你的强项中更上一层楼。”**

这是来自于哈洛维和他的合著者莱迪的一项重要重要的忠告：没有什么比想要做一件你的大脑不擅长的事情更令人受挫和泄气的了。许多拖延者都渴望能够自我约束，就像他们看到的周围的人一样，即便有些事情他们不想做，但是他们还是会去做。拖延者一遍又一遍地尝试，当他们失败时，他们对自己非常失望，心想：只要他们再努力一点，就可以做到像别人一样。虽然我们并不主张碰到困难的事情就躲起来，但是更为重要的是要能够识别你自己的局限性（就像本书作者之一简，她就在空间关系上存在着认知障碍）。如果你的大脑极为容易分散注意力，而自我约束对你是一场无边的

挣扎，那么，或许还有其他可以做成事情的办法，而不是一味地想去做你并不擅长的事情。

**委派，委派，委派。**找到那些其能力可以跟你形成互补的搭档，这样他们就可以做（并享受）那些对你来说很难的事情，反之亦然。有一位男士在出好点子和沟通、聚集人力方面表现优异，但是他在具体实施和细节执行方面表现得非常糟糕。他在一个市场营销公司找到了自己的位置，在这个公司中，他负责会见新客户，并提出极具创意、异想天开的营销思路，公司的其他人员则负责跟踪实施，将这些顾客喜欢的创意落到实处。

你甚至可以雇用人来帮你做那些你无法做好的事情，比如有一个拖延者，他多年来一直为搞定他的税务问题而焦头烂额。虽然他是一个具有国际声誉的知识分子，但是税务问题却让他痛苦万分，他永远无法找全他需要的收

据、税务和财务票据来交给他的会计师，每年他都会找遍屋子里所有的抽屉（办公室、厨房、衣橱等所有的抽屉）、鞋盒、衣服口袋、文件夹和堆物。他永远都不知道自己是否可以收集到每一件票据，他害怕发现塞在夹克口袋中的漏网收据或税表，这样的事情让他感到气馁和惭愧。他最后终于决定花一笔钱雇佣一个记账员。现在，他将所有的财务票据（包括收据）都扔在一个专门的盒子中，记账员会每个月一次到他家将盒子拿去，帮他整理、归类和记录所有单据。他每个月支付相当于一顿精美晚餐的费用，但是他觉得相当值得。如今几十年来从来没有感受过的轻松感终于回到了他的生活中。

**整理得足够好就行。**对很多患有或者没有患有ADD的拖延者而言，整理是一件让人头疼的事情。拖延者对整洁有着自己完美的标准，

他们设想一个整理得完美有序的办公室，一个只要看一眼就让客人大加赞赏的家居，或者一个可以向邻居夸耀的无可挑剔的车库。这样的设想很快就会束缚你的手脚，因为你永远也不可能让你的办公室或家居弄得像你想象的那么美妙。哈洛维借用心理分析学家唐纳德·温尼科特 (Donald Winnicott) “足够好母亲”的概念，将它用在“整理”上面：你没有必要做到完美；你只需要足够好就行了，整理工作只需要做到让你的生活有序运转就行了。与其浪费很多时间研究理想的整理系统和设法完美地实施这个理想，不如确保自己拥有足够的空间处理重要事务，确保自己形成处理重要事务的例行安排，而不必对桌面上堆满的文档而惊慌。

**什么你所擅长的？** 不论你是否患有AD  
D或者ED，想一想你的强项，什么是你所擅长

的。你是一个具有创意的思想者吗？还是一个擅长综合各种观念的整合者？你是一个优秀的叙事者？还是一个善于跟孩子打交道的人？你擅长与狗相处吗？还是一个善于在不熟悉的地方不用地图就可以找到路的人？再想想你喜欢做的又是什么。什么事情让你精力充沛，充满愉悦？伴着爵士乐跳舞？一场势均力敌的网球比赛？为你的公司赢得一份重要的合约？尝试新菜谱，并邀请朋友过来一起用餐？跟人聊天并找到一些让他们回归正常生活的好方法（这个就是我们俩喜欢做的事情）？不管你喜欢做的是是什么，去做更多。发现你的强项并追随它们。在你喜欢做的事情上或者在你的强项上更上一层楼，让你的生活充满让你快乐的人和事，跟你周围一个更大的世界联系在一起，用意义感和价值感来充实自己。

就像哈洛维说的那样，处理ADD和拖延问

题不仅仅只是找到你的问题所在，也不仅仅只是找到应对它的办法，怎样快乐地生活也是它的重要课题。说得太好了！

## 第17章 既不在这里，也不在那里

### —— 拖延与跨文化经验

假如你从一个文化环境搬到另一个文化环境，就会有一些特殊的压力成为你拖延的起因之一。在这一章里，我们将考察一些跟文化转换有关的问题，并提请你思考这些问题是否对你造成了某种影响。我们也会提出一些帮助你应对拖延的与文化压力的相关建议。

在文化转换的情况中，人们可能从一个国家搬到另一个国家，也可能从一个社会经济或教育阶层转变到另一个阶层，比如那些在他们的家族和社区中第一个考入大学的人，他们被看做“第一代大学生”。这些转变涉及复杂的心理、社会和情感经验，对一个人的适应性构成了多重的挑战。有些人在面临这个额外的压

力和复杂环境的时候，采取了拖延和回避的方式来处理这些让他们苦恼或让他们无法承受的经验。

## 移民经验

阿历克斯是一位在10年前移民到美国的俄罗斯物理学家，因为无法找到跟他专业相称的工作，他成了一名计算机软件设计师。虽然他对自己的工作不太满意，但是他需要一份稳定的收入，而且跟当地人竞争工作是一件很困难的事，他们说的是本土英语，并在读书和工作的时候早就建立了他们的交际圈子。他抱怨说：“我的工作一点也没有挑战性，我所受到的训练在这里都用不上。我的经理比我年轻20岁，他懂的比我少多了。我没有把这份工作当真，所以我总是迟到。”阿历克斯对自己的工作处境感到十分无奈，这种处境跟他的移民

身份有关，他的拖延反映了他的不满，也让他找回了一点对自己的掌控感。

如果你是一个移民或者移民的子女，你就是这个巨大移民潮的一分子。随着全球化的蔓延，越来越多的人从一个国家搬迁到另一个国家；在2006年，大约有2亿人在他们原来的国家之外生活了至少有一年。全球化的劳动大军从1980—2008年翻了两番。在2005年，每8个美国人中就有一个是移民；到2050年，预计这个比率大约会升到5:1。美国正在经历历史上最大的移民潮。跟以往的移民潮不同，这一次的移民潮正在将很多具有很高教育程度的人带到岸上。在1995—2005年，移民建立的高科技企业占25%，从2000年开始，在工程学、物理学和数学科目中的外国研究生的人数已经超过美国本地学生。在2006年，加州大学发现将近有54%的学生有一个父母是出

生在另一个国家的，加州大学伯克利分校和洛杉矶分校超过1/4的学生都是移民。

虽说移民都有着丰富的人生阅历，但是他们有一个共同的经验，那就是远离故乡的经验。有些人是暂时离开故土去求学，或者出于项目需要到国外工作一段有限的时间，其他人则是永久性搬迁，他们可能再也不会回到故土生活。有人是自愿合法或非法地离开故土，有人是在恐惧中被迫离开故土，作为难民，他们的离开是为了逃离贫穷，或者为了躲避宗教的、种族的、政治的迫害。有些家庭一起移民，更多的家庭则天各一方。虽然有些移民具有很高的教育程度，来自一个经济上占优势的国家，但是其他很多移民一直生活在贫穷之中，当他们来到这个新的国家的时候，他们只受过非常有限的教育，甚至没有受过教育。很多人正面临语言壁垒的考验；所有人都要面对适应一个新文

化的挑战，在这个新的文化环境中有着不同的社会规则，不同的家庭准则，不同的工作期许，和对时间和守时的不同观念。

在这个真实的移民事件中，你跟它靠得越近，面对新国家和新文化的适应性调整就越大，新旧国家的语言、仪规和价值之间的潜在冲突也就越巨大。不论你是一个移民，还是移民的子女或者移民的孙辈，在你的自我认知中，在你怎样看待生活的问题上，在你的归宿感中，在你自己跟你现在生活于其中的文化环境的关系中，以及在你如何对待时间和请求帮助的态度中，你始终要面对调整的问题、文化适应的问题以及同化的问题，它们在你的生活中始终会扮演一个重要的角色。这些问题和你对待它们的态度会对你发生拖延问题的可能性产生很大的影响。

## 文化转型的挑战

**失落。**不管出于什么样的理由，也不管他们对新生活怀着怎样的期望和梦想，从一个国家搬迁到另一个国家的人总是会跟生活发生脱节。他们离开了故土，也离开了与这块故土息息相关的身份地位。他们将家庭、朋友、宠物、邻居和同事都抛在后面，也将这些人这些年来为你所提供的熟悉的人际支持抛在后面。他们离开了熟悉的办事机构以及在其中周旋的处世方法——这包括了每一件事，从你怎样追求教育到你怎样找工作，从你怎样购买衣服和杂货到你怎样支付税收及怎样跟警察打交道。他们把他们的语言、食物、气候以及音乐也抛在了后面，抛下了为原有文化所熟知、支持和分享的传统及其价值。搬迁标志着跟过去断绝关系，虽然其间可能伴随着不少积极的情

感因素，但是也包含有重大的失落感。无论你离开一个国家，还是离开一个城市、一个邻居，这样的事情都会发生。

如果留在原地的人无法跟生活在新环境中的人建立交流和联系，这种失落感会变得更加强烈。如果你从来没有去过这个国家，你就很难理解它。有人会说：“你变了。”甚至会说：“这些日子你满脑子想的都是你自己。”在这样的情况下，双方的交流就会变得更加困难，也很难再找到共同的兴趣爱好。双方都会产生不舒服的感受——愧疚、妒忌、一种抛弃的感受、一种渐行渐远的感觉。

哪里有尴尬和不舒服，哪里就潜伏着拖延的可能性：学生们可能会推迟与家人和老朋友的接触，可能还会拖延功课，阻挡自己在学业上取得进步，这是他们跟原有社交圈减少隔阂的一种方式。有些人甚至因成绩不及格而退学，

不得不回到老家。

有些移民虽然具有很好的教育水准和专业背景，但是他们在新的国家遭遇到了职业障碍，这是他们所经验到的另一种失落感。他们可能难以流利地使用新的语言，可能遭到雇佣歧视，也可能在他们的领域里缺少工作机会，这些情况会导致他们所找到的工作远远低于他们的专业水准和和知识水平。有些人或许能够接受职业地位的下降，并能够尽快开始提升新的工作技能，开发新的人际交往。另一些人则会因为工作地位下降而感到身份卑微，这使他们开始拖延，不敢应对新的挑战，从而限制了自己的未来发展。

**文化冲击。**移民都会经验到某种程度的文化冲击。即便他们的祖国与新国家比较相似，但总是有一些差异需要他们去适应。大部分拖延者在他们学着去适应新文化环境的时候都

会经历一段时间的挣扎。生活变得不可预计，因为常常需要去刻意地关注那些原来习以为常的事情，许多人经历到一种疲惫感。一直处于警觉状态会让人紧张不安，时间长了会导致以下一些跨文化忧伤的症状：

◎无助感或强烈的思乡病。

◎产生了想要依靠同一个祖国或背景的其他人的愿望。

◎推迟或者拒绝学习新国家的语言。

◎为小小的挫折而大光其火。

◎过度担忧被骗、被抢或被伤害。

◎过度担忧身体健康、卫生或食品安全。

◎为诸如家庭价值观等文化上的差异而担心。

◎凝视空白处。

我们还想补充一点：拖延有可能会成为这幅忧伤场景的一部分，因为处于文化冲击中的

人可能没有精力去满足新的文化环境中种种混乱的要求，他们往往会选择逃避这种令人难堪的处境和感受。

**被卡在两种文化中间。**当你一脚踏进一个新世界，你的另一只脚还停留在旧世界中，你进入了脚踏两边的处境中。你的一只脚已经离开了旧环境，你已经不再是它的一部分了，尽管你很想进入这个新环境，但是你会发现它并没有全心全意地拥抱你。结果，你会感到自己仿佛生活在两个截然不同的世界，而没有一个世界可以全然地接受你。对于非法移民来说，没有安全居住地的压力进一步恶化了他的处境。第一代大学生经常感到被疏远，没有归属感，尤其当他们是来自一个少数民族的时候，情况就更是如此。这种被疏远的经验可能会引发无能感或怨恨，正像我们已经了解到的，这样的感受会引起拖延问题。

**比我预期的要难。**搬迁到并适应一个新环境是十分艰难的，常常比人们原先的预期更难。你所想象的新生活跟你遭遇到的现实之间的反差可能会成为将你送入拖延戏法的第一个障碍。第一代大学生承认，留在大学比考进大学要难得多，因为学业和社交的双重压力要比他们所想象的大得多。同样地，移民可能会发现他们关于平等相处和经济机遇的梦想都遭遇了挫折，因为：除了必须面对所有的文化转型，他们还会遭遇语言壁垒、公然或隐讳的歧视以及经济上的困顿。

**自我怀疑。**遭遇到比你预期多得多的困难会让你陷入自我怀疑的泥潭之中。“可能我不是一块读大学的料。”“或许我并不属于这个地方，我应该回到老家去。”“我不够聪明，无法做成这件事。”自我怀疑会腐蚀你的自信，打击你尝试新事物和冒险的意愿。如果你被这

样的恐惧所折磨，担心自己不够聪明，或者永远也成不了气候，那么，你就很可能会在困难的事情面前退却——如果你相信你迟早要被刷下来，那你干吗要去学习或者设法找工作呢？而实际上，如果你愿意从经验中学习，即便你通不过考试或不能得到那份工作，你还是会从中学到一些东西。

**额外的责任。**移民和第一代大学生往往会因为工资低而长时间地工作，他们付出自己最大的努力想要为自己创造更美好的生活。移民可能会做几份工作来支撑现有家庭或者寄钱到老家。第一代大学生在读大学的时候很可能会每周工作超过20个小时，他们选读的大学多数在离家80公里范围内，他们住在家里而不是学校的宿舍里。他们不仅为了支付学费而打工，他们还要资助家庭，所以这些学生经常不做家庭作业，因而影响到他们的学业表现。当在学

业上落在后面，他们就会越来越泄气，越来越感到疲于应付，随着一学期的时间不断过去，他们很可能会变本加厉地拖延。移民和第一代大学生都经常怀着不仅要提高自己生活水平而且提高家庭成员生活水平的强烈动机。去读大学并没有被看成是单纯的个人追求，而被看成是几代人努力的荣耀以及他们家族和社区的进步。许多年轻人觉得在学校里努力学习是他们的一种义务，以弥补他们父母做出的艰辛与牺牲，但是这样的压力可能会导致完美主义，引发拖延问题。

**孤立。**一个人越孤立，就越容易感到沮丧，他在新环境中获得成功的难度就会越大。如果你有拖延上的问题，孤立会加大你克服拖延的难度。孤立的第一代大学生更容易退学，孤立的移民更容易会走上下坡路，而这会使他们更加孤立。孤立让你一个人面对自我对选择的疑

虑，当你不知道在一个陌生的官僚体制中如何行动的时候，无论它是政府机关还是学术机构，孤立都会增强你的不确定感。

## 克服拖延的一些建议

**建立社会联系。**这很可能是我们对移民和第一代大学生在处理拖延问题、寻求支持的时候最主要的建议。归属感是人类的一个基本需要。如果你没有归属感，很可能会导致你跟社会的脱离，使你丧失人生的动力。在你的社区周围寻找一些社交、宗教和兴趣团体来加入。你跟他人所形成的任何关系，无论是来自于你的故乡还是来自于这块新的土地，都会有助于你更好地适应新环境。

社会联系对第一年的大学生生活尤其重要，因为在这段时间内大学生掉队的风险更大。因

此我们建议你加入一个团体——俱乐部、运动队、兄弟会或女生联谊会、服务团体或学习团体都可以，参加由你所在院系赞助的活动。不管他们来自于你的故土还是来自于新环境，找一些你可以跟他们分享经验的人。记住，每一个大学生在学校里是否能够取得成功，与他们是否利用社会支持有着很大的关系。

**发展你的“大学知识”**。不要害怕求助你的导师，让他帮助你在大学的迷宫中找到自己的道路。多数大学和一些高中都会提供学习技巧的课程，这些课程会教你怎样进行时间管理，怎样认清重要事项，怎样设定目标，和怎样处理拖延问题。这些课程可以让你学到怎样游走在大学这个行政体制中——到哪里去递交论文，怎样获得财务资助，哪里可以找到一些专门的活动和机会。你可以通过参加这些课程获得与校园内人们结交的机会——某些当你感

到停滞不前、挫折、孤独或者在你陷入拖延怪圈的时候可以给你提供帮助的人。

**关注时间。**不同的文化对待时间的态度也有着很大的不同，学习新文化环境下人们关于时间的规则、态度是很重要的一件事。在跨文化的商业、学术和社交环境中，意识到时间认知上的差异是非常关键的一件事。在新环境下，“准时”是怎样一个概念？在一个会议、约见、班级和最后期限中迟到或晚点又意味着什么？不要假设时间在新的文化环境下跟原来是一样的概念。在你陷入尴尬处境或时间上的麻烦之前，先去了解时间的新含义。

**学会说和写当地语言。**这是一项可以改变你的生活、为你的将来开启许多机会的努力，有时候人们不想去学当地语言。重新学习一门新的语言让人感觉似乎又变成了一个小孩，不会以一种成熟而机智的方式进行交流。人们可

能将学习一门语言看成是一项不知道自己会不会通过的测试；他们延迟学习新语言，这样就不会感到羞愧和丢脸。这是一种悲观的看法，妨碍了你的成长和进一步的学习。还有，神经科学家认为成人保持大脑活跃的最好办法就是去学习一门新的语言。请将学习语言看成不仅是为了能够更好地讲这种语言，也是为了在你的新家更好地生活。

**坚持超越障碍。**我们曾经强调过，对许多拖延者来说，在遭遇到困难的时候他们想要继续前进将会变得多么艰难。作为移民和第一代大学生，你面临很多难题，所以很重要的一点就是你不能放弃。对第一代大学生而言，第一学期的大学生活是一项特殊的挑战；那些经历第一个月大学生活的人经常疲于应付，处于迷惑和恐慌之中。很重要的一点是不要承担太重的课业；有一个第一代大学生在她的第一学期

参加了四门需要大量阅读的课程，当她无法跟上进度时，她感觉自己很失败。虽然一开始的学业失败是很难跨越的，但是如果你不将它看成是你无能的标志，如果你可以从中吸取教训，那么你还是可以超越最初的失败的。如果你在班级里表现不佳，记住，这不是世界的尽头。参加一个学习团体（这是学业成功的一个重要因素），或者找一个可以辅导你的学生，你可以用自己电脑技术上的帮助或者修理汽车等特长跟他进行交换。如果你发现自己有拖延问题，那你就把它看成是你需要关注自己焦虑的一个信号，从中学习它带给你的究竟是什么样的信息。

**跟家庭保持联系。**当人们陷入了两种文化的冲突之中的时候，我们很容易理解人们想要从中解脱的愿望，他们不想被牵扯到家庭的压力、长期存在的传统规矩以及陈旧的观念之中。

你想要拥抱新文化带给你的一切，而你的家庭害怕你被同化，所以很容易明白你为什么想要跟家庭保持距离。尤其是当你从一个强调家庭和团体的文化传统转变到一个强调个体利益和个人发展的文化传统的时候，一场冲突在所难免。

世界上没有一种简单的方法可以让你避免这样的冲突。但是我们相信家庭是社会和情感联系的一项重要资源。帮助其他家庭成员更多地了解你所处的新文化环境或许有助于缓减这样的紧张。例如，当父母也牵涉进孩子的大学过渡时期，他们就能够更好地理解他们的孩子在经历什么样的一个处境，而更能够提供相应的支持。我们鼓励你去寻找跟你的过去保持联系的一些方法，这样你在开拓新生活的同时也不会丢掉丰富的传统遗产。

**考虑约见治疗师。**如果你一直在为拖延或

其他干扰你进步、降低你生活满意度的问题而头疼，考虑一下去约见一个治疗师。即便你的原有文化认为，承认自己有无法解决的痛苦是一件令人羞耻的事情，但是与其自己遭受痛苦，使自己的现有生活和将来发展受到限制，不如勇敢正视这个羞耻。一个移民的职业妇女在她40多岁的时候正处于这样的两难之中，她对第一个治疗师这样说：“在我家乡的邻里中，没有人去看过一个治疗师。但是我丈夫建议说，我可以把来你这里当成是跟一个富有智慧的阿姨交谈，这让我感觉好多了。”那些将治疗看成只是针对严重问题的人，或者那些只相信传统医师的人，经常会惊喜地发现：一个治疗师也可以是一个整合大师，他可以让你重新回到正常的生活轨道。

## 第18章 在拖延中生活和工作

我们将这一章献给那些被别人的拖延所影响的人。不管你本人是否也是一个拖延者，如果你跟一个总是延误事情的人一起生活或工作，你很可能自己也会陷入挣扎之中，因为你徒然地想要激发拖延者的斗志，让他们采取行动，而结果只会让你更加沮丧。眼看着你所关心的人把她的生活弄得一团糟而不知道如何去帮助她是一件令人痛苦的事。对拖延者，没有什么简单的解决之道，对那些在拖延者身边的人，也没有什么简单的答案可以告诉你如何处理这种状况。但是我们知道，在处理这些问题的时候哪些做法管用，哪些不管用。

## 相互挫败的怪圈

我受够了吉米不做家庭作业。我尝试过所有办法，我已经黔驴技穷了。他正在摧毁自己的生活！他看不到这一点，而我看得很清楚，但是他不愿意听我的。

迈克总是答应帮忙收拾屋子，但是他从来没有兑现承诺。我叫他做的事他一直拖着，说他还没有准备好，或者时间不对。要么他总是半途而废，将事情搞得一团糟，然后留给家里其他人来收拾。我很讨厌这样！

我的助理让我的日子更难过而不是更好过，她做每件事情都要等到最后一刻。她做事粗枝大叶，我不得不花时间矫正她的错误，我已经叫她做出改变，但是不起作用。我不知道如何是好。

跟一个拖延者生活或工作是一件困难的

事：他们经常性迟到，碌碌无为，无法负责到底，这让人怒不可遏，也很难理解，尤其是当你自己是一个做事井井有条而又富有效率的人的时候。

拖延者对他们所做的或所没有做的事情经常含含糊糊，让你以为事情进展比真实情况要好得多。这是一件令人气馁的事情，拖延者要么不想告诉你实情，要么不敢。这让你感到受骗上当或者被人出卖，这就使得你们的关系陷入紧张与冲突之中。

你跟他很容易就陷入了一个相互挫败的怪圈。开始做事情的时候大家都和和睦睦，但是随后俩人的关系就迅速恶化。基本的冲突集中在这样一个根本问题上：你想要拖延者做某件事情，但是他不做。让我们来探究一番，看看哪些情况会时不时地出现。

## 第一阶段：鼓励

当人们刚开始了解到一个拖延者是在完成工作方面存在着困难，他们通常会鼓励对方：“我知道你可以做好它。”“一旦你开始做，你就会明白事情没有这么糟。”如果你自己不是一个拖延者，你知道你需要有一个计划，记得在最后期限到来之前分步完成它。你知道你必须做一些事情来启动它，即便一开始这些事情是令人不快，不完美的，或者令人害怕的。所以当一个人拖延者陷入困境的时候，你会假设：通过你清晰的思路，加上你的鼓励，他最终会明白地告诉你告诉他的道理，并开始行动。

不幸的是，拖延者往往并不将你的鼓励看做是一种支持，相反，当你试图控制局面的时候，鼓励可能会被当做是一种对他的压力或者干扰。你不能假设你的良好意愿会被他很好地接收到，当你通过鼓励提醒拖延者的智能、才

干或技能的时候，尤其是如此。“你是这样聪明，你一定会干出一件很棒的事。”但是在内心深处，即便是最有才能的拖延者都会感觉自己是无能的，而这样的言论，虽然用意是好的，但是却会加强他内心潜伏的不安全感。

一个拖延者或许会幽你一默，跟你说“好的”，听上去挺靠谱的，他也答应你要采取行动——结果是：他什么也不会做。他看上去似乎赞成你的说法，但事实上他是在忽略你。另一些拖延者会马上对你的鼓励提出反对，有些人会有这样的反应“对，但是……”确认你说的是对的，接着就告诉你为什么这些鼓励对他们不起作用的种种原因。“你是对的，我总得开一个头，但是我还有很多其他事情要做。”或者“缩小这篇报告的范围或许会让它更容易写，但是这样它就变得跟原来不一样了。”不论拖延者对你的支持报以表面上的同意，还是

用“没错，但是”来阻击你，或者干脆就跟你唱对台戏，结局都是一样的，那就是你的鼓励通常都无法让拖延者行动起来。

## **第二阶段：失望**

当事情变得很明显，你想帮助他的努力付诸流水，你就很容易觉得失望和被辜负。你花了很多力气想要去帮助，但是你的建议被置之不理，这或许会给你这样的印象：你已经做了所有的工作，而拖延者却不当回事。

你或许会对自己也感到失望，心想：要是你能够更好地帮助拖延者，他就能够有所进步。你应该更加鼓舞人，或想出一个更好的建议，或在他需要你的时候你应该更多地出现在他面前。事实上，你因拖延者迟迟不行动而给自己背上了一副责任的重担。

在这个节点上，大部分人都会通过更加努力的帮助来处理这个问题。他们给出更多的鼓

励和更好的建议，希望这样会让拖延者行动起来，也减轻自己的失望情绪。但是这没有用。

拖延者会感觉到你的失望，他会比以前表现得更差。除了担心要面对那个任务本身，他现在还必须担心你。不久，拖延者就会开始沉默地怨恨你在他身上的投入——你成了他不能辜负的对象，成了另一个需要躲避的人。最后，他会从你面前撤退，企图将你的失望和你新的努力一股脑儿地关在门外。

### **第三阶段：恼火**

恼火和愤怒常常随着失望接踵而来。你开始将拖延者的不作为看成是蓄意地针对你。你所有的努力都被横加阻挠，拖延者的消极对待变得不可理喻。

恼火可能来自于几个不同的源头。例如，你可能火冒三丈，因为拖延者抵制你所有帮助他的努力，而依然陷在其中，并且跟当初一样

地对你大叹苦经。此刻他可能也处在愤怒之中，直接或间接地叫你“别跟我啰嗦”。当那些没有做的事情影响到你的生活和利益，或者当你眼看着拖延者自暴自弃、冒着退学的风险、丢失工作、遭到财务损失、受到法律惩罚或者健康恶化，你特别容易遭受到挫败感的打击。当你去讽刺拖延者将事情弄得一团糟的时候，你或许会好受一点，因为至少你做了一些什么，即便这会使事情更加无法收拾，而不是无助地站在一旁。

#### **第四阶段：僵持**

在这个节点上你和拖延者两人都陷入了僵局。你陷在壕沟里想要把拖延者往前推，而拖延者此时同样陷在壕沟里，想要坚决抵制你。紧张就像厚厚的乌云一样悬在空中，酝酿着彼此的怨恨情绪。从长期来看，无论两人的关系是夫妻、父母与子女、朋友，还是商业上的伙

伴，这样的僵持会破坏曾经令人满意的一段关系，而导致关系破裂或者逐渐走向疏远。不幸的是，有时候这个裂痕会变得越来越大，以至于不可能再去修复。

## 跟拖延者谈判

怎样跟拖延者打交道，而仍然能够保持一种比较积极的相互关系呢？为了能够让你和拖延者的日子都好过一点，我们有几个方面的考虑。首先，我们将找出一些需要回避的做法，因为它们根本不起作用。

### 什么是不起作用的

**说“只管做！”**这句话是对拖延者的一种威胁。当你说“只管做”的时候，你强调的是：拖延者没有能力去做每个人都能够做的事情。这让拖延者的感觉更差。

**啰嗦与成为监工。**当你不断地提醒一个拖延者需要做什么，或者检查他的进展时，你就会被认为是一个监工——并因此而被讨厌。你或许会为他答应你而感到宽慰，但是拖延者非常讨厌你的监视（不管你的动机是多么无私），以至于为了躲开你的视线或者为了报复你，他会进一步减缓他的脚步。

**责备、嘲弄或者使用极端或夸张的后果加以威胁。**你或许相信，如果你让拖延者感到羞耻，尤其是让他当众出丑，他们就会痛改前非，发愤做事。一个拖延者的父亲在一次家庭聚会上这样预言他儿子的前途渺茫：“如果你在学校里不做出更多努力，你就会永远找不到工作。没有工作，你就无法支撑一个家庭，没有人喜欢一个失败者——而你就将会成为这样一个人！”像这样的说法并不能帮助拖延者采取行动，它们只会成功地羞辱那个早就为自己感

到羞耻的人，这样做进一步腐蚀了拖延者的信心，促使他们想避开你，并在更多的事情上做出回避的姿态。

**自己做。**除了某些少有的情况，你决不能自己上阵代替一个拖延者去做事。自己杀进去接管可能是一件很有诱惑力的事情，尤其是当你看到如果拖延者不把事情做完会产生什么样的重大后果的时候。但是在你自己成为一个拯救者的同时，你只会让问题变得更加复杂，因为这强化了拖延者的期待，他们会更加指望在最后时分有人来拯救他们。而且当拖延者将你拉进这场挑衅游戏的时候，你冒着被拖进这个泥潭一直要为对方擦屁股的风险——在他面临灾难多近的时候你才会出手相助呢？

**说“我早就告诉你就是这样！”**如果事情真的像你预料的那样发生了，你或许有冲动想提醒拖延者说你是对的，但是当你真的这样告诉

了对方，它却一点也不管用。不管他能不能承认，拖延者早就知道你是对的，所以这会让他感觉很差。告诉他“我早就告诉你是这样！”就像在伤口上撒盐。你或许会觉得这样做可以让你获得承认，但是这也会进一步疏远你跟拖延者的关系。

## **起作用的态度**

不幸的是，世界上不存在一个保证有效的方法来应对拖延者，但是不管怎样，有些处事态度可以让双方的日子都好过一点。

**培养成长心态。**大部分拖延者是通过他们的固定心态来看待事情的结果和自身的表现的，也就是说，他们将智能和才干看成是与生俱来的特性。在这样的观念主导下，他们在生活中、学校里、工作中、运动场上，甚至在家里做的每件事，都从某种意义上可以揭示出他

们有多聪明，多有能耐。因此一件事成了一项测试，包含着失败的风险，所以很多人会迟迟不去做它们。固定心态导致人们从较大的挑战面前退却。（关于成长心态和固定心态，请参看第2章）。通过与固定心态作斗争，并倡导成长心态，你可以为拖延者提供很大的支持和帮助：生活是一个学习的过程，任何事情都是一次实践和提高的机会，挑战自己是一件充满乐趣并令人兴奋的事情……你可以培养和传递这样一些生活态度。

当你的孩子纠结于一些跟学业相关的问题时，尤其重要的一点是，你必须培养你自身的成长心态。注意那种只注重成绩或者只强调孩子智力的内心倾向。相反，你可以为孩子所付出的努力、认真投入的精神以及他所学到的东西而称赞他们。注意他现在做某件事的时候跟以前相比有了多少进步。询问他在学校里感

有趣的是哪些事情，而不是只关心他的考试成绩。如果事情不太顺利，帮助你的孩子思考一下他从中学到了什么，这样可以帮助他在下一次做得更好。通过这样的方式，你可以帮助自己和拖延者减除只关心结果而带来的压力，而变得更加尊重整个过程。这样做使得拖延者不再那么强烈地希望利用拖延作为一种心理策略来自我保护。从长期来看，将重心放在过程上反而有利于获得一个更好的结果，学习的乐趣会强化学习的动力。

**保持你的个人立场。**你很容易忘记你与拖延者其实是两个独立的人，相反，你会觉得拖延者的问题好像就是你自己的问题。你可能会在拖延者的成功上投入太多，仿佛只有拖延者表现好了，你的自我感觉才会回归正常。但是你的配偶和孩子并不是你，他们的表现并不是衡量你是一个好伴侣或好父亲的唯一标准。

卡罗尔已经被她16岁的儿子吉米弄得毫无办法了，她丧失了个人的立场，她觉得应该担负起他所有的责任。如果吉米在学校表现不佳，就意味着她不是一个好母亲。不幸的是，这只会使他们两人变得更糟。卡罗尔对儿子的过分关注成了吉米额外的压力，同时也在两人之间制造了可怕的紧张。即便卡罗尔成功地迫使吉米在课本面前每天坐上一个小时也没有用，只有吉米本人才能去阅读书本，并在大脑中加以提炼。你也必须记住，你对拖延者的影响力是有限的。你可以尝试影响他去做你想要他做的事情，但是你永远也不可能让他采取行动。不管你是否喜欢，他与你不是一个人，他本身是一个独立的个体。

**注意神经认知上的差异。**很可能拖延者的大脑运作方式跟你的有着很大区别。他的大脑或许有着某些执行功能方面的问题，比如在计

划、组织或自我监控方面能力比较差。或许你的拖延者不具备良好的记忆能力，或者他患有ADD，在集中注意力的时候，他无法阻止自己被各种小东西转移注意力。大脑的神经联结方式是不同的，你的拖延者或许不能够像你一样地专注、追踪、排序或者计划。与其假设你的拖延者不愿意配合，觉得他懒惰，或者多少有点品行问题，不如你自己先去了解一点有关ADD或者ED方面的知识，然后以实用的角度（而不是说教）为他提供相应的帮助和支持。只是因为你自己能够看清必要的启动与完成的步骤，并不意味着一个患有ADD或ED的拖延者也知道或记得住如何完成一项任务以及如何有效地工作。

**协作态度。**为了能够提供帮助并被接受，你必须设法建立双向的协作关系。协作的作用与啰嗦、逼迫、惩罚或者嘲讽完全不同。你跟

拖延者就你的角色问题达成一个协议，然后你必须信守协议。询问你怎样才能帮到他，并且只提供他所要求的帮助。给他演示怎样在一个比较遥远的最后期限到来之前安排并从事一项复杂的任务，但是你必须以伙伴的角色出现，而不是充当命令者。

**对自己的策略保持弹性。**这样的事情太经常发生了：当一个策略没有产生预期的效果，人们会固执地一遍又一遍地重复做同样的事。相反，如果你尝试做一些跟先前完全不同的事，效果可能更好。卡罗尔尝试了很多办法想让吉米不再拖延做家庭作业。有时候她会唠叨说：“不要忘了周五的科学考试。”“你应该早点开始做论文，免得失来不及。”吉米通常会报以闷闷不乐，或者假装没听见。当唠叨不起作用，卡罗尔就试图贿赂他：“如果你坚持一个月每天做一小时作业，我会给你买一个iPhone。”

还是没有用。接着，卡罗尔企图用愧疚感触动他：“我跟你父亲为你做了这么多事情，你就不能把你的家庭作业按时完成？”依然不奏效。最后，卡罗尔开始威胁他：“你总得学会怎样约束自己，如果你不会做基本的数学运算，你将来怎样过日子？”

卡罗尔没有意识到的是，他不同的策略其实都来自于同一个基本思路，无论是通过唠叨、威胁，还是贿赂，她在逼迫吉米采取行动，她所做的每一件事情都是以说服吉米做回家作业作为目标——结果除了造成冲突和怨恨，她一无所获。吉米不是愤愤不平，就是阴沉着脸退缩在一旁，卡罗尔感觉自己正在失去儿子。

在失望之余，卡罗尔尝试了一些新办法，她决定停止逼迫吉米去学习，她没有再给他施加压力让他做功课，而是对他说：“学会为自己做决定是你成长的一部分。你必须自己知道

学业对你有多重要，以及你要如何处理它。我想要我们的关系变得轻松愉快，而不是我不停地唠叨你的家庭作业。”因此，卡罗尔不再提到回家作业的问题，即便它最坏的事情成了现实，吉米从不自觉打开课本，卡罗尔还是对自己发誓说，她会三缄其口，绝口不提作业的事，而把关注点放在分享彼此的良性经验上。

这一新的立场跟以前大为不同。通过采取这一立场，卡罗尔走出了痛苦挣扎，开始让吉米过他自己的生话。她如释重负地发现，自从她改变了自己的行为方式，她跟吉米的关系变得更为友好了。而吉米，渐渐开始依靠自己做作业了——不是一蹴而就，也不是没有挣扎，但是他正在自己想办法，更为重要的是，卡罗尔感觉自己终于开始赢回了儿子的心。

**记住什么是最重要的。**想一想在一个关系中什么对你最为重要？没有人希望看到因为

拖延，一个孩子没有通过考试，一个配偶丢失了工作，一个有前途的雇员被降级，或者一个经理把自己的部门搞得一团糟。但是你值不值得跟你的配偶或孩子陷入愤怒的僵持状态中？或者跟一个无法帮助到你的生意的雇员维持关系？或者为一个不会管理的经理工作？你不得不决定是什么对你最重要，以及在你与一个长期拖延者的关系中什么是最要紧的。然后你就可以专注于这个重要的方面，而不是一味地想要消除拖延。

## **特殊技巧**

记住以上这些普遍原则，我们现在把重心转到那些跟拖延者打交道的特殊方式，以便你可以摆脱这些难缠的权力斗争或僵持局面。因为有一个拖延者的孩子是一件令人非常头疼和受打击的事情，我们将以父母子女关系开始陈述我们的建议要点。

# 对父母的建议

## 1.帮助你的孩子设定小目标。

→教你的孩子将一项任务分解成几个组成部分。

→每一项任务都可以被分解成几个部分。

→任何任务只能一步一步来。

→为工作设置简短的休息时间——每次10分钟或15分钟。

→还有，如果15分钟太长了，就缩短为5分钟。

## 2.帮助你的孩子识别时长。

→练习让他变得务实，而不要太过理想。

→练习预测完成一个任务需要的时间。

→从最后阶段开始倒推，以准确了解合适的开始时间。

→看看时间安排，想想有多少时间真正

可用。

→教你的孩子使用计时器。(如果没有,去买一个!)

### **3.设置清晰的限定和结果。**

→究竟必须要做到什么事情,不做到的后果究竟是什么?

→不是去设定一个任务(例如家庭作业)的开始时间,而是去决定什么时候必须完成。

→考虑写下一份书面约定。

→务实而坚持不懈地达成结果。

### **4.以相应的奖赏作为鼓励。**

→奖赏其努力、创造性和坚持,而不是因为结果而奖赏。

→很重要的一点是,为其采取的每一个步骤而奖赏他,而不只是奖赏最后一步的完成。

→为一个目标的完成以及一路上每一

个步骤的完成而奖赏。

→将“借口”转化为“奖赏”——例如，“你饿了，那就再写15分钟论文，然后去吃点什么。”

## **5.记住这是谁的事情：谁是这份工作的主人？你的孩子，而不是你！**

→你的孩子并不是你的延伸。

→你孩子的表现并不是你个人价值的反映；调整好你自己的失望、好强、尴尬和妒忌等情绪。

→决不为你的孩子做他能够自己做的事情。

→不要拯救！让你的孩子自己品尝苦果。

（如果你有时决定帮助孩子完成某件事，请采用“时间交易”，这样你的孩子通过为你做某些事情而偿还你为他付出的时间。）

## **6.尊重你孩子对于独立自主的需要。**

→尽量保持弹性，尽可能地让孩子有选择的余地。

→慎重选择是否开战；争得胜利或者证明自己正确真的要比维护好关系并帮助你的孩子按照自己的方式发展更为重要吗？

## **7.无论什么时候在你孩子身上或在你自己身上发现完美主义倾向，都要跟它作斗争。**

→就错误进行交谈，并幽默而欣然地承认自己的错误。

→注意不要夸大，承认人的局限和缺点。

## **8.谈论恐惧——你自己的，也包括你孩子的。**

→恐惧是普遍的人类经验，有很多原因会造成人的恐惧感。

→在我们恐惧的时候，我们依然可以采

取行动。

→“勇气不是不恐惧，而是征服恐惧。”

## **9.用好奇心而不是用判断来聆听你孩子所告诉你的事情。**

→克制自己说这样的话，“你为什么不去直接去做呢？”或其他一些说法，尤其不要带着恼怒、不信任、蛮横或者其他类似的语调跟孩子说话。

→绝对不要对你的孩子或对他的拖延问题表示贬低、羞辱、嘲弄或者轻蔑。（注意观察其眼球翻转的表情信号。）

→不管拖延多么难以理解，事实上它有它的目的和用处，这一点必须被尊重。不带着预先的判断，你就更容易帮助你的孩子管控这些带来障碍的情绪，并冲破阻力去采取行动。

## **10.检查一下是否存在某些潜在的且需要**

## 专业治疗的情况。这些情况包括：

→ 抑郁、注意缺陷多动障碍、躁郁症、对立叛逆性障碍、焦虑症（包括社交恐惧、恐慌症、强迫症）、睡眠障碍（特别需要注意睡眠呼吸暂停症）。

这里的某些技巧对你的拖延者伴侣或雇员也是适用的。在你跟成人拖延者打交道的时候，要以一个顾问而不是一个领导的身份出现。给予支持，充当他的共鸣板，帮助他变得更加务实，但是不要代替他们做决定，也不要判断他们的品行。以下是一些最为重要的应对策略：

**规定明确而具体的限制、最后期限以及没有完成的后果。**这个策略最好由双方协作一起执行。这样，如果任务没有在最后期限到来之前完成，你可以担负起其后果。如果拖延者拒绝跟你协作，你可以单方面设定最后期限和后果，并付诸实施。尽量做到直接、平静和务实，

不要因为受挫、怨恨或失望而产生冲动性的应激行动。在你去和拖延者交谈之前，花一点时间让自己的心境平静下来。

**帮助拖延者脚踏实地。**拖延者经常会设立相当模糊和不现实的目标。他们想的是他们愿意去成就的，而没有去想有限的时间和精力下，在可能发生的种种干扰下，他们的目标是否可能实现。要警觉以下这样的态度：“没有问题——这不会花我多少时间。”或者，“那个事太复杂了——要花几年时间才能做成！”问一些帮助拖延者克服这种倾向的问题，让他们更加现实地看待这些任务：“在这件事情中究竟要涉及哪些要素？”或者，“这一周你拥有多少自由时间？”这些问题会帮助拖延者停下来思考他对情况的评估是否现实。

**帮助拖延者设立短小的中间目标。**你可以帮助你的拖延者想出一套迷你目标，通过一系

列步骤的达成来实现最终的目标。拖延者往往会想着目标终点，而忘记他们必须一步一步走才能达成它。你可以提醒拖延者被他所忽视的步骤，或者帮他理清一个任务有哪些组成部分，以给他提供有价值的帮助。

**奖赏一路上的努力和进步。**在达到最终目标之前，拖延者往往不认为自己有所成就，这表示说他们从一路上的进步中得不到满足感，所以难怪他们会感到泄气。

任何进步都值得加以确认和奖赏，努力也算数，而不仅仅是结果，所以一定要对拖延者的努力给予很多赞赏。“你在上面花了很多工夫，做得好。”

你也可以加入到一路上对拖延者的奖赏活动中。在他完成一个艰难的步骤之后，你可以带着拖延者一起出去用餐；在他工作了两个小时之后，为他安排一次夜场电影；让拖延者

跟你一起休息片刻，出去散个步。（但是不要让休息的持续时间太长！）这样你的拖延者就会在达成最后目标之前，就开始珍视和欣赏自己所做的事情。这对他是无比珍贵的一课，因为工作会让他更加起劲，而不再让他头疼。

**如果你真的生气了，直接告诉拖延者。**毫无疑问，拖延者的拖拉会让你很恼火或者大受打击，让拖延者知道他的哪些具体行为让你坐立不安，跟他讨论其拖延是如何影响你的。表达要清楚，但是不要用惩戒的口气说话。例如，你可以说：“你告诉我说你准备汇编一份人员联系清单。你至今都没有做好这件事，这让我们没办法做接下来的一系列事情。我对你没有做好分内的事而十分生气。”有些人会间接地表达其怒火，比如讽刺性的评价，冷淡对方，或者采取非言语的姿态，如翻白眼，使用严厉的语调等，这些表达方式对事情都不会有什么

好处。

让拖延者知道：对你来说，他们本人远比他们的表现要重要得多。如果你真的想要对拖延者有帮助，那就让他们知道除了他们的做事能力之外你还十分珍视他们的其他品质，比如他的慷慨大方或者强烈的好奇心，她的幽默感或者对他人两难处境的敏感性。你的拖延者可能具有烹饪的天赋、对设计和色彩的眼光或者修理东西的诀窍。

拖延者能够欣赏别人身上的优良品质，但是却无法珍视自己身上的这些品质，他们认为他们就是他们所做的事情。他们作为人的价值只体现在他们的表现如何。你可以让拖延者知道，你对他们的认识和尊重不仅仅局限于他们的成功与失败，你甚至还可以帮助他们重新界定成功与失败的含义。

**为你自己考虑。**有一个重要问题，你可以

问一问自己：如果拖延者无法好好做事情，对你会造成什么影响？会不会有一些实质性的后果会对你的生活产生重大的影响或者将你逼到危险之中？例如，如果你的拖延者是你的商业伙伴，你必须容忍营业收入的下降和顾客的减少，成为被诉讼的对象，或者损毁你的职业声誉。或者，如果你的配偶做事靠不住，无法在生活中取得进步，那么你自己的生活就不得不因此而做出妥协。

在这样的处境下，你必须考虑怎样照顾好你自己。如果你做过了所有的尝试，你的拖延者的行为还是将你逼到危险的境地，那么，你可能必须采取单方面的行动——你要么自己去那份工作，或雇用其他人去做；要么，在某些极端的情况下，结束你们之间的关系。在你感到拖延者实在靠不住的情况下，你或许只能跟你的商业伙伴分道扬镳，或者解雇你的雇

员。如果你感到拖延者的拖拉已经造成了你难以承受的麻烦，你或许得做出决定与一份亲近关系一刀两断，或者结束眼前的婚姻。虽然要结束与曾经是你生活重要一部分的某人的关系是艰难痛苦的，但是有时候它可能是你的最佳选择。

我们知道与拖延者生活和工作是一件困难的事情，但是它也可能是一件精彩的事。许多拖延者十分机智，富有创造力；许多人具有很强的独立倾向，想要在每件事上都贴上他们的个人标记。所有拖延者都对是否足够好、足够强、足够有能力十分在意，也为此而焦虑。在拖延者的表面现象之下是一个想要被接受和爱的脆弱而无常的人，为这样一个跟人性缺点斗争的人，或许你会很愿意在心中为他们留出更多接纳的空间。

# 后记

因此，拖延真的就像一棵蒲公英，不是吗？它具有错综复杂的根须，很难完全根除。为了帮助你解开拖延的纠结，我们指出了人们之所以拖延的很多原因。我们期望你仔细审视一下跟你独特经历相关的那些心理根源。

但是就像我们说过的那样，光是认清拖延的根源还是不够的，你还必须做一些事情以防止它主导你的生活。为此，我们在如何采取行动这个问题上给出了种种建议。我们希望你能敞开心胸接受这个机会，去做一些新的尝试——体会一种全新的思维方式，并试验以不同的方式去处理那些等待你去完成的事情。我们并不主张一下子全然改观你的处境，而是请你拔出这些蒲公英，一次一棵，这样你的花园才

不会被蒲公英全部占据，你才有空间去种植其他你所喜欢的植物。

在读完这本书并尝试了新的行为模式之后，我们希望你能感受到拖延减轻了对你的折磨，它也不再是主导你生活的首要因素。但是我们也希望你克服拖延的决心不至于让你将愉悦、乐趣以及简单的享受也排除在外。因此我们想起了一段墓志铭：

### **万事办妥，仍难免一死。**

我们不会天真地认为拖延的结束可以保证快乐的到来。快乐来自于按照你的价值观健康地生活，来自于跟他人和跟自己内心深处的连通，它还来自于能够接受自己本来的样子，来自于不管拖延是否是你生活的一部分，而仍能够如实地接受它，就像虽然花园里长着一些蒲公英，而你依然能够乐在其中。

# 附录一

## —— 拖延研究25年

当本书第一版出版的时候，我们的书还只是关于拖延的第三本自助图书，那时候基本上还没有关于这个主题的研究。从那时起，拖延已经成为成百项社会心理学的研究焦点，并在诸如神经心理学、行为经济学和神经经济学等其他相关领域里取得了爆炸性的发展。心理学家一般关注的是拖延者的人格特征以及被拖延任务的相关特点。行为经济学家则试图解释为什么这么多的人推迟做出好的经济抉择，为什么他们迟迟不去做诸如储蓄或及时支付账单等符合他们最佳经济利益的事情。位于加拿大渥太华卡尔顿大学的拖延研究小组还在他们的网站上持续更新相关研究的参考文献。

2007年1月，心理学家斯蒂尔出版了一本关于拖延的综合评述著作。在综合了几百项相关心理学调研成果（其中大部分调研对象是在校大学生）后，斯蒂尔提出有四个因素最有可能强化拖延的倾向：

◎对自己取得成功的能力缺乏自信。

◎预计到过程与结果会令人讨厌。

◎回报遥不可及，失去了其真实感或价值感。

◎难以自我约束，包括容易冲动或分心。

斯蒂尔总结说：“我们更倾向于去追求那些令人愉快的和更可能取得效果的目标……我们最容易在那些目前令人讨厌、将来回报遥不可及的事情上拖延。”

## 拖延者的特征

**自我约束能力差。**研究发现，这一与拖延最为相关的人格特征几乎无需证明，它很好地界定了拖延的本质。据统计，与拖延有着最为密切的关系的三大特征是：

1. “意图与行为不一致”，指一个人无法根据自己的意图采取行动（虽然拖延者想要像其他人一样努力地工作，甚至比其他人更努力地工作）。

2. 不够“尽责”，指一个人无法肩负自己的责任，在有目的的计划与坚持方面都存在障碍；除非工作本身吸引人，否则成就感无法激发他的动机。

3. 自我约束能力差，指一个人在计划与组织方面缺乏自我控制能力。

同样与拖延密切相关的是注意力分散（很

容易被干扰)和冲动(做出无计划的延后决定,缺乏目标导向)。综合在一起,这些特征组成了斯蒂尔所称的“自我约束缺乏”,他发现这个因素与拖延关系最大。拖延者一再地选择“短期利益而不是长期收益,这是缺乏自我约束的关键。”

虽然自我约束可以帮助我们无视干扰和诱惑,但是要做到和坚持自我约束还是相当不容易的。自我约束也是注意力缺失紊乱症和执行功能障碍症人群的核心问题,这也是为什么其症状经常跟拖延联系在一起。但是即便不是注意力缺失紊乱症患者,自我约束依然需要一定的毅力才能做到,一项研究将自我约束与自发性联系在一起。在对大学生的询问中,研究人员发现:一项任务本身越具有回报性,也就是说,学生们在做这件事的时候会经验到更多愉悦和满足,那么他们就越容易在这件事情上

进展顺利。当做一件事的动机不是那么自发——比如它是由其他人提议的，或者很难看到做这件事的意义——那么学生们更可能会在这件事情上拖延。即便相信某件事情对他们的将来很重要也不会让这件事情本身具有回报性。

“不管学生们认为一个课程对实现他们将来的人生目标是多么重要，如果他们不是真正对课程内容感兴趣，他们还是很可能会拖延。因此，拖延似乎是一个动机问题，在当事人对一件事具有很高的自发性之前，拖延问题很难克服。”你必须具有很强的动机才能去从事一些你并不真正感兴趣的事情，而且你很容易找到借口，将那些不是那么急迫的事情一拖再拖。

另一个研究自我约束的观点认为：我们控制自身行为的能力是相当有限的，在需要花很大力气自我控制的事情上，我们的这种能力很快就会被消耗掉。当你在处理一件难事中执行

了自我控制之后，你处理下一件难事的自我控制能力就会下降。如果自我控制是一种有限的资源，那么就一定会有失去控制的时候，尤其是当你忙于应付种种压力、调整负面情绪或者抵制各类诱惑的时候，你会更加失去方寸。你必须要有有一段让自我控制稍事放松的时间，以便为下一次积聚力量。很难做到时时都保持自我控制——你只要问一下那些正在减肥或者戒酒的人就知道实情了！虽然“自我约束缺乏”常常带着一些隐含的判断在其中，诸如：缺乏意志、自我放纵和为人懒惰等，但重要的是记住：关于自我约束能力差，存在着很多不同的解释，但是没有一种解释将它联系到品行问题。

**担忧、焦虑和情绪。**在一组影响拖延的人格特征中还包括担忧、焦虑和情绪。斯蒂尔发现虽然这些因素跟拖延的相关性没有自我约束那么大，但是它们对拖延还是具有某些影响。

抑郁情绪会导致拖延，因为随着抑郁而来的沉闷和低能量妨碍了一个人采取行动。抑郁也和“低自信”有关，而低自信已经被证明与拖延也是相互联系在一起的。对失败的恐惧可能是低自信、焦虑和完美主义的一种混合体，这都跟拖延问题有着某种联系。因为对自己与自己完成任务的能力缺乏信心，尤其是当他处于被评估的地位的时候，拖延者就会很容易在碰到困难的时候选择放弃。具有讽刺意味的是，拖延者一直在为他们自己制造障碍，有些研究人员将它看成是“自我阻碍”的一个例子。等很长的时间才开始做一件事是“自我阻碍”的一个例子，在一件不可能达成的事情上花费太多时间是又一个例子，拖延者比非拖延者更容易在一件多半会失败的事情上坚持不放。

形成鲜明对照的是，有些拖延者则是过于乐观，他们的忧虑太少了。他们可能对要花多

少时间完成一项任务过于乐观，始终低估他们做一件事所需要的时间。他们中有一些人是所谓的“社会活跃乐观分子”，他们通过热衷于社会活动而将其他事情推在一边。他们外向而坦率，总是推迟当下要做的事情，但是对今后取得成功信心十足。

关于完美主义与拖延的关系，各方存在着一些争议。大部分临床医生都观察到拖延者很可能同时也是完美主义者。不过斯蒂尔在对拖延研究进行了全面考察之后，他得出结论：完美主义和拖延的相关性是不存在的，或者极为微弱。几乎没有人报告说完美主义是造成拖延的一个原因，并且在一些研究中，完美主义得分高的人在拖延上面的得分跟非完美主义者的得分一样或者更低。斯蒂尔注意到他的发现跟临床观察存在着矛盾，而且从理论上而言，与完美主义紧密相关的对失败的恐惧也是造

成拖延的一个重要因素，他的发现跟这一点也不一致。斯蒂尔的结论是完美主义者更少拖延，因为他们会要求自己做得更好并有意去避免延误的事情发生。斯蒂尔的这一结论在他2007年出版拖延研究综述的时候获得了媒体的广泛报道。

我们认为临床观察和研究发现之间的差异可能出于这样一个原因：临床医生接触的人都是来咨询问诊的，正像肯尼思·赖斯（Kenneth Rice）博士所指出的，这些人更可能是那种适应不良的完美主义者。斯蒂尔所描述的似乎是适应良好的完美主义者，这些人意识到他们对自己具有很高的要求，并相信他们的表现可以满足这样的高要求，所以他们对自己的表现和自己的生活是满意的。作为对照，适应不良的完美主义者也对自己具有很高的要求，但是他们对自己的表现颇为失望。他们会自我

责备、自我怀疑，并对自己犯错误过于敏感，对自己的生活也不甚满意。因为这样一些焦虑的存在，他们更容易去寻找专业医生的帮助。

另外，斯蒂尔在他的综述中采用的大部分研究所使用的问卷都依赖于答卷者是否发现自己是完美主义者。从我们的经验看来，大部分拖延者都不会发现自己是完美主义者，他们不太可能在相关问卷题目上确认自己是完美主义者。他们无一例外地会反对说：“我不是一个完美主义者，没有一件事我可以做到完美。”这些拖延者没有认识到的是：就在他们这样的声明中已经反映出他们完美主义的态度。当我们透过表象看本质，我们一次又一次地发现：完美主义的幽灵一直在拖延者的头脑中游荡。

**与拖延无关的人格特征。**有些人格特征与拖延关系不大或者没有关系。“对控制的反叛

性”跟拖延无关，低于5%的应答者认为它们之间存在着某种关系。其他跟拖延无关的人格特征包括：开放性（理智上的好奇心、创造性和想象力、对艺术与美的欣赏）、宜人性（合作、为他人考虑、关心人际和谐、乐观、诚实）、寻求刺激（这跟冒险稍微有一点联系）和智能等。

我们希望在这里提醒诸位：基于从大量人群那里收集到的数据而得出的研究结论具有其统计特性。例如，当斯蒂尔说反叛性与拖延无关的时候，他的意思是：对大部分的被调研对象而言，这个结论总体上是正确的。然而，他也小心地指出：对一个反叛成性、在任何事情上都喜欢一争高下的人而言，拖延就成为他表达反叛的一种方式。作为临床人员，我们觉得这个提醒是极为重要的。我们认识一个人，他几乎在每一件事情上都表现出其反叛性格，

包括刷牙（更不用说用牙线清洁牙齿，就像处理税务问题一样——他拖了好几年）。所以，如果你是一个觉得任何要求都对你的独立性构成威胁的人，那么对你而言，反叛性当然跟你的拖延有关，统计上得出的结论并不适用于每一个人。

## 工作厌恶

许多研究聚焦于工作本身的特性，试图通过这一角度来看待拖延问题。工作厌恶会引发拖延，这一观点一直以来都受到各方的有力支持。在工作场所，当人们感觉他们的工作缺乏足够的自主性，看不到自己所做事情的意义，不能取得工作上的相应反馈，或者对一项工作感到挫败、厌恶或者无聊的时候，人们就会拖延。在学业上，当学生们发现一个任务令人厌烦、感到无聊或者毫无兴趣的时候，他们就会

拖延。“人们越不喜欢一件事情，他们就越认为它很费力或者容易让人焦虑，那么他们就越拖延。”斯蒂尔总结说：“人们之所以会拖延有可能只是因为他们更容易厌恶生活琐事和生活责任。”

我们认为这项关于工作特性的研究可能跟人的特性大有关系。一件事情不是天生就无聊的，也不会让每个人都产生焦虑情绪。一个人的厌恶是另一个人的乐趣。再说，即便事情确实令人厌烦，还是有许多人可以完成这些事情的。因此，虽然人人都知道人们会拖延他们不喜欢做的事情，但是我们更感兴趣的是：为什么这个让某个特别的人不喜欢的特别的事情会造成他的回避，即便这件事情很重要，结果也很有意义？拖延者会回避那些他不喜欢的东西。这个问题至今还没有得到研究人员的解答。

在工作厌恶和拖延研究中，另一个我们所关心的问题是：大部分研究都是依赖于向大学生做的问卷调查。通过这种方式产生的数据有两方面的限制。一个方面，这些数据被局限在一个特殊的人群，即大学生，他们跟一个更普遍的拖延人群可能是相似的，也可能是不相似的。在将这些数据适用到一个更为广泛的人群时，我们必须十分小心。另一个方面，在理解复杂的、通常是无意识的拖延动机的时候，问卷调查只能提供有限的帮助。例如，斯蒂尔有一个发现：45%的拖延大学生说他们“非常不喜欢”写学期论文，但是许多不喜欢写学期论文的大学生确实写了论文，也准时交了上去。所以，我们要问一个“为什么”。这个学生是不是缺乏写作技巧或者不是用母语写作，他是不是因为这个原因而害怕又写出一篇遭到很多批评、评分很低的论文？或者，他是不是一

个很有写作天赋的学生，但他肩负着每篇论文都想得A+的压力，因为他把达不到最高分看成是失败？还是这个学生苦于没有头绪，找不到合适的材料，也不知道论文该如何展开，因而被搞得手足无措？因此，将工作厌恶与拖延联系在一起的相关研究留下了很多有待解释的问题，它对帮助人们克服工作厌恶不是特别实用。

当我们考虑工作厌恶的时候，无意识动机也是非常重要的一个问题。或许许多学生知道为什么他们非常不喜欢写学期论文，或许他们不知道。我们一再地发现：即便有时候学生们对他们为什么会拖延有着很清晰、很清醒的观念，但是在他们的拖延中几乎总是存在着隐藏在表象后面的某些其他问题。就像我们在神经科学与拖延这一章中讲到的，我们大部分的精神生活都发生在我们的意识之外，这一观点已

经被广泛接受。人们常常不知道他们的心理正在发生着什么样的事情；某些心理问题被遗忘了，或者若隐若现，不是那么容易看清楚；某些问题他们承认后会觉得不舒服，所以他们会否认其存在。因此，我们认为：单单依靠对喜欢和不喜欢的表面汇报，就对人们拖延的原因做出解释，是一个错误。跟斯蒂尔关于“拖延可能只不过是出于人们对很多生活责任的厌恶”这一观点不相悖，我们认为它没有这么简单。我们认为，期待学生们通过一个简单的问卷调查就找出干扰他们成功和幸福的内心恐惧是不现实的。就像那个在被针刺了一次之后回避握手的妇女（见第7章），学生（和其他人）对过往的痛苦经验或许不会有意识地记住，但是这个无意识的经验却会导致他们今天对某些事情产生厌恶反应。

## 拖延与健康

因为拖延在很多方面跟一个人的良好生活方式相冲突，拖延会对健康造成严重的影响。那些拖拖拉拉的大学生要比不拖拉的大学生更容易吃得少、睡得少、喝酒喝得多。在一个学期结束的时候，拖延者学生跑到医疗机构看感冒、流感和胃病的概率更大。在一般人群中，拖延者反映他们比非拖延者压力更大，健康更成问题，身体锻炼却更少。那些行事不够谨慎的人更容易涉入各种导致品行恶化的行为中——更少的身体运动，更差的饮食习惯，抽烟，饮酒，吸毒，危险驾驶和危险性行为，暴力和自杀。那些认为拖延只不过是一个笑话的人完全错了：拖延可以杀死一个人。

## 行为经济学家的贡献

丹尼尔·卡尼曼 (Daniel Kahneman) 因为证明人们并不总是会做出理性的经济选择而获得了2002年诺贝尔经济学奖。他关于非理性经济选择的理论已经成了作为心理学与经济学联姻的行为经济学领域的理论基础。卡尼曼指出，心理动机决定了一个人的经济行为，并且，“个人所做的选择更经常的是基于背景状况和不完整的理性认知，而不是基于完全理性的成本收益分析。”选择的周边影响因素，而不是选择的实际价值或相对价值，对人们最终做出的决定具有重要影响，因此它也是决定拖延倾向的一个重要因素。

**未来折扣。**一个跟拖延有着很强关联的影响因素是任务完成（或者回报）与现在相距的时间间隔。如果你所面对的任务完成时间点相

当遥远，你就更有可能拖着不做，而这个时间点相距现在越近，你采取行动的可能性也就越大。在心理学研究中，这项发现对鸽子和猴子一样有效，对大学生也是如此。经济学家也研究过拖延行为，他们希望去理解人们为什么会延误诸如为退休生活存钱这样重要的财务安排。经济学家乔治·阿克洛夫 (George Akerlof) 认为，人们过份强调了当前事情的重要性，而低估了未来事情的重要性，他将这种倾向称为“未来折扣”。当前的事情之所以显得更为有价值是因为它们更突出，更生动，当它们跟遥远、暗淡的未来事情相比的时候尤为如此。当未来与当前相比显得苍白无力的时候，拖延行为就出现了。你想要为你将来买房的首付款而存钱，但是一台光彩照人、唾手可得、可以观摩锦标赛的大屏幕彩电最终左右了你的决定。你想要通过你的季度业绩报告给你的经理

留下深刻印象，但是在网络扑克牌游戏中胜出的快感引诱你将季度报告放在了一边。

确实，抓住眼前利益是人类的天性，甚至为了眼前利益而耽误为其他事情付出努力。例如，如果你选择去玩电子游戏，这个利益就在眼前，而做其他事情的努力就被耽搁了。另一些行为可能需要你马上付出，而其回报是滞后的，比如你在开始学一门外语的时候肯定比较艰苦，但是当你在另一个国家能够跟人交谈时你会很开心。眼前的痛苦或愉悦要比未来某个结果带来的痛苦或愉悦更加鲜明突出。如果一个行为需要人们马上付出，人们就倾向于拖延。如果存在一个眼前利益，人们就追随它。

**基于时间而不是基于理性的选择。**另一个影响个人做决定的因素是时间，虽然一项任务事实上的重要性没有什么真正的改变，但是拖延者对一项任务的重要性评估却随着时间的

变化而变化，在最后期限即将到来的时候，其变化尤其具有戏剧性。换一句话说，是时间而不是理性影响了选择偏好。如果你有一件事情必须在下周一之前完成，在本周二时你或许并不把它看成一件多么重要的事情，但是到了周日晚上，它可能一下子显得无比重要。因此，拖延者在对任务重要性的评估上是前后不一致的，而这种不一致导致他很难向着未来目标持续稳定地迈进。

**非理性乐观主义。**这是另一个影响个人做决定的因素。有些人对下一次他们该做些什么比其他人要更加现实。这些对他们的未来行为有着某种“正确的悲观”的人意识到他们在将来可能存在着一些自我控制方面的问题。他们预料到他们到后来可能没有更多的时间，知道事情将会像现在一样困难重重，所以他们最好马上就动手做事。然而，那些怀着“非理

性的乐观”的人没有预料到事情放到将来做会一样地困难。他们没有意识到：如果他们把事情放到以后做，他们将会遭遇一样多的麻烦事，他们毫无根据地设想他们有着充足的时间，或者，以后事情会变得容易些。我们认为，非理性乐观主义跟一个人的自我在时间跨度中的延续感有关（见第6章），也跟维护个人美好的自我形象的需要有关（见第2章）。当然，我们也在上述两章中讲到了如何面对现实——两个星期之后你不会发生神奇改变的现实，事情需要花时间才能完成的现实，眼前的快乐可能是以将来的痛苦作为代价的现实。

行为经济学家告诉我们的是：这些看待眼前与未来事件的方式，以及这些在时间框架内看待自己的方式，都是人类的天然倾向。每个人都有给未来打折扣的倾向。每个人更容易投入到眼前利益的怀抱中。每个人做决定的时候

都是不理性的。与此同时，我们还是有机会克服这种拖延的自然倾向的。你能够认识到你很容易低估未来某件事情的价值，并不断提醒自己它的长期价值所在。你可以通过详尽了解一件事情涉及的诸因素、什么时候到期以及设定短期中间目标，去建立一个更加真实而生动的目标。你可以向自己坦承：就你现在的状况，你很可能将一件事拖延到以后做，而到时你也不会变成一个完全不同、做事麻利的人，所以事情还是这件事情，你必须马上动手去做。还有，你可以通过马上采取实际行动而使目标变得更加触手可及。

## **关于如何对治拖延的研究**

通过以上的这些发现，研究人员为我们勾勒了几条减少拖延的重要对策。既然工作厌恶是拖延的一个重要组成部分，找到一些减轻这

种反感的方法可以有助于减少拖延。或许我们有办法让烦闷的工作变得富有挑战性 or 增加难度，或者，一项长期任务可以通过“搭车”或“融合”的方式跟一件可以获得当下满足的事情放在一起做。比如，你可以通过参加一个学习小组（社交满足）来为自己的期末考试做准备（长期目标）。我们在第14章里描述的税务折磨团体就是将反感与愉快融合在一起的一个例子。

增加一个人对成功的期望是减少拖延的另一个好办法。看着别人成功地完成任务也对你有帮助，因为这样做可以让你体验到那种成就感。还有，提升某项对完成任务有用的专门技术也会增加一个人的自信，从而帮助他减少拖延。将一个大的目标切分为几个小的步骤是我们以及很多其他人都极力推荐的一个技巧，这样做会增加获得成就感的频率，因为一路上

那些小目标的实现也会被看做是一种成功。给那些小的中间目标设定最后期限也有助于让事情显得更加紧迫和突出。

斯蒂尔也讲到过“习得性勤奋”，这是一个改变事情价值的过程，在这个过程中，努力本身变成了一种价值，并具有自我增强的功能。这跟卡罗·德威克的观念（见第2章）是一致的，他强调作为“成长心态”组成部分的内在动机的重要性，强调工作本身而不是工作结果所带来的回报与快乐。对我们来说，这也是将自我价值同外在表现切断联系的一个关键所在，将外在表现与自我价值区分开来，我们认为这是将人们从拖延的泥沼中拉出来的核心理念。

考虑到很多拖延者都面临着种种打岔、冲动以及在自我控制上的挣扎，斯蒂尔提出了他的刺激物控制技巧，即减少那些诱惑人们从他

们所做的事情中叉开的种种干扰。我们可以通过改变环境状况来隔断外在诱惑，保证重要目标的完成。关掉或延缓接触电子邮件或许是目前阻断诱惑抵制干扰的一个好办法。在一个安静的图书馆而不是热闹的咖啡馆里学习是刺激物控制的另一个例子。我们对利用刺激物控制技巧所提出的建议请参见第14章“学会接受与拒绝”。

另一个建议是去创造某个做事惯例，以减少必须做决定的次数（见第16章）。这个策略是建立在这样一个观察的基础上：一个任务需要做决定的点越多，拖延的可能性也就越大。选择点的消除可以使人无需犹豫地执行某个常规安排，可以防止人们被耽搁在做决定的困境中。制订一个严格的行事日历并遵照执行是让做事“自动化”的一个例子。

最后，斯蒂尔指出：研究表明设立目标确

实可以减少拖延。设定每日目标以及约定阶段性的工作目标都是有助于对治疗拖延的好工具。通过创造一个短期附加的可操作目标来帮助实现更大、更长期的目标，在我们25年的临床实践中，我们始终推崇这个做法。

## 结论

我们很高兴我们所有的临床观念基本上都被相关社会科学研究所证实。我们关于拖延与缺乏自信和低自尊有关的核心观点已经得到了相关研究的支持，我们关于拖延与恐惧失败的关系的论断也已经被证实。我们关于克服拖延的许多建议，尤其是通过将一个大任务拆分为短小步骤来对治疗拖延问题的建议（每个人都同意这项对治策略），现在都被科学的证据所支持。我们关于“拖延者低估了完成任务所需要时间”的观点已经得到了相关研究的证明，

关于“一路上尽情享受工作乐趣而不必等着结果出现”的观点现在得到了来自心理学家和经济学家的共同认同。

在过去25年中，我们从拖延这一复杂行为中学到了很多东西，我们期待着进一步研究的到来。然而，我们再一次强调，最重要的研究需要你亲自去做。诚实地看待你拖延背后的个人动机，为运用我们所推荐的技巧而做出努力，了解什么样的方法对你有效——最终只有这样的研究对你才真正重要。

## 附录二

### —— 拖延处理技巧汇编

1. **确立一个可操作的目标**（可观察、具体而实在的），而不是那种模糊而抽象的目标。

**不是：**“我要停止拖延。”

**而是：**“我要在九月一日之前打扫和整理我的车库。”

2. **设定一个务实的目标**。不要异想天开，而要从小事做起。不要过于理想化，而要选择  
一个能接受的程度最低的目标。

**不是：**“我绝不再拖延！”

**而是：**“我会每天花一个小时时间学习数学。”

3. **将你的目标分解成短小具体的迷你目**

**标。**每一个迷你目标都要比大目标容易达成，小目标可以累积成大目标。

**不是：**“我打算要写那份报告。”

**而是：**“今晚我将花半个小时设计表格。明天我将花另外半个小时把数据填进去，再接下来一天，我将根据那些数据花一个小时将报告写出来”

#### **4.现实地（而不是按照自己的愿望）对待**

**时间。**问自己：这个任务事实上将花去我多少时间？我真正能抽出多少时间投入其中？

**不是：**“明天我有充足的时间去做这件事。”

**而是：**“我最好看一下我的日程表，看看我什么时候可以开始做。上次那件事所花的时间超出了我的预期。”

**5.只管开始做！**不要想一下子做完整件事情，每次只要迈出一小步。

**记住：**“千里之行始于足下。”

**不是：**“我一坐下来就要把事情做完。”

**而是：**“我可以采取的第一个行动是什么？”

6.利用接下来的15分钟。任何事情你都可以忍受15分钟。你只能通过一次又一次的15分钟才能完成一件事情。因此，你在15分钟时间内所做的事情是相当有意义的。

**不是：**“我只有15分钟时间了，何必费力去做呢？”

**而是：**“在接下来的15分钟时间内，这件事的哪个部分我可以上手去做呢？”

**7.为困难和挫折做好心理准备。**当你遭遇到第一个（或者第二、第三个）困难时，不要放弃。困难只不过是一个需要你去解决的问题，它不是你个人价值或能力的反映。

**不是：**“教授不在办公室，所以我没办法写论文了。我想去看场电影。”

**而是：**“虽然教授不在，但是我可以在他回来之前先列出论文提纲。”

**8.可能的话，将任务分派出去（甚至扔掉不管！）。**你真的是能够做这件事的唯一人选吗？这件事情真的有必要去做吗？

**记住：**没有人可以什么事情都做——你也是。

**不是：**“我是唯一一个可以做好这件事的人。”

**而是：**“我会给这件事找个合适的人来做，这样我就可以去做更重要的事了。”

**9.保护你的时间。**学会怎样说不，不要去做额外的或者不必要的事情。

为了从事重要的事务，你可以决定对“急

迫”的事情置之不理。

**不是：**“我必须对任何需要我的人有求必应。”

**而是：**“在工作的时候，我没必要接听电话。我会收看留言，然后在我做完事情后再回电。”

10.**留意你的借口。**不要习惯性地利用借口来拖延，而要将它看做是再做15分钟的一个信号。或者利用你的借口作为完成一个步骤之后的奖赏。

**不是：**“我累了（抑郁/饿了/很忙/很烦，等等），我以后再做。”

**而是：**“我累了，所以我将只花15分钟写报告，接下来我会小睡片刻。”

11.**奖赏你一路上的进步。**将奖赏聚焦于你的努力，而不是结果。小心非此即彼的思维

方式：你可以说杯子是半空的，也可以说它是半满的。

**记住：**即便是迈出一小步也是进步。

**不是：**“除非我全部完成，否则我就会感觉哪里不对。”

**而是：**“我已经走出了几步，而且我做事非常努力，这感觉很好。现在我打算去看一部电影。”

**12.将拖延看成是一个信号。**停下来问自己：“拖延传递给我的是什么信息？”

**不是：**“我又在拖延，我恨我自己。”

**而是：**“我又在拖延，我的感受是怎样的？它意味着什么？我可以从中学到什么？”

**记住：你能够做出自己的选择。你可以拖延，你也可以行动。**

即便在你心里不舒服的时候，你还是可以

行动。

以往的历史无法决定你当下要怎样做。

你可以从学习、成长和挑战自己中获得快乐。

你不必等到完美之后才觉得自己具有价值。

## 译者后记

这是本讲拖延问题的书，从1983年出版以来（本书为2008年的第二版），多次重印，颇为畅销，但是两个作者在当初写作这本书的时候，也经历了拖延的痛苦挣扎。作为译者，在本书翻译过程中，也屡屡经历种种拖延困境。所以，这是一本为普通人而写的书。每个人都会碰到拖延问题，你或许不是一个人格分裂症患者，你也没有严重的焦虑或抑郁问题，但是在我们的日常生活中，往往会有一些阻挠我们前进的力量在暗中给我们使绊，这些阻挠我们的心理因素就像病菌一样，不断地侵蚀我们却常常不被我们所察觉，因此，我们必须拿着显微镜，对此做一番研究，了解它们的活动规律，才能对症下药，清除这些心理病菌。针对拖延

这个心理问题，最好的显微镜就是两位专家30多年临床经验和研究的书面结晶——《拖延心理学》。

在豆瓣网上有一个小组叫做“我们都是拖延症”，目前加入的人数已经超过11300人，我看到这个小组里很多人都在跟自己的拖延心理做着痛苦的挣扎，希望本书可以为这样的一群人提供进一步认识自我的机会，也为他们带去克服拖延的诸多方法和工具，让他们从自身找到原因，从而摆脱心理困境，走向健康而成功的人生。

在本书翻译过程中，我们还得到了来自陆振华、汤春明、林冬敏、黄波等人的大力支持和帮助，在此一并致谢。我们虽然是心理学的爱好者和研究者，但是，将心理学应用于拖延这样一个特殊领域的情况，我们还是第一次接触到，并且，要将它全面而细致地翻译、传达

给中文读者，对我们依然是一个不小的挑战，因此，译文中如有错漏之处，请读者不吝指正。