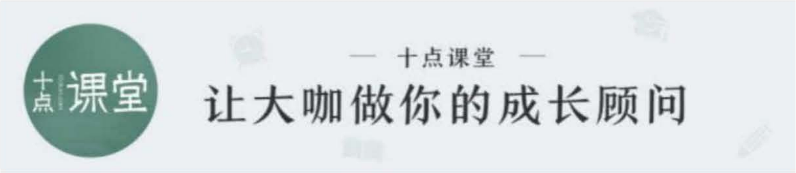
拖延心理学
0:00
23:07
倍速
定时
下载

第7天：《拖延心理学》向与生俱来的行为顽症宣战

1925 2 07-13 17:34

50本财商秘籍，全面提升你的财富力


十点课堂
— 十点课堂 —
让大咖做你的成长顾问

今天，我们为你准备的书是——**《拖延心理学》**。

以下的几个场景，有没有让你感觉似曾相识：

和孩子约定好了假陪她去游乐园，坐旋转木马、海盗船，却因为工作太忙或者一大堆的家务不得不一拖再拖。

年初的时候，信心满满地立flag要健身减肥20斤，可到了年底，体重秤上的数字却不减反增。

工作上的任务经常不能按时完成，只落得当着一大群同事的面，被领导狠狠地训斥的下场。

我们常常以为自己准备好了一切，可现实却截然相反。**不仅如此，它还使你感到焦虑、痛苦、手足无措，陷入深深的内疚与自责中无法自拔。而实际上影响这一切的，正是“拖延”。**

拖延不仅仅阻碍我们的工作和学习进度，使我们离升职加薪和梦想越来越远，甚至还会破坏我们的人际关系，给人留下不靠谱的印象，影响正常的交际和生活。

摆脱拖延，是每一个渴望变优秀的人一直追求的目标。

而针对拖延的问题，这本《拖延心理学》可以帮助你解决。它对于**拖延的表现、导致拖延的因素、如何克服拖延等**方面都给出了详细又专业的意见。

本书作者简·博客和来诺拉·袁都是美国有名的流行心理医生，**以宣传心理治疗的基本理论和基本技能为主。**

同时也是心理学博士和美国加利福尼亚大学的资深心理咨询师，是《纽约时报》、《洛杉矶时报》、《人物》和《当代心理学》等的专访对象。

他们用了20多年的时间来打磨这本书，从**认知心理学、精神分析学、社会心理学、神经生物学**等各方面对拖延进行分析，也使得本书对这一问题的探究更加深刻。

接下来，我将为大家解读《拖延心理学》这本书的精华内容，**带你了解拖延背后的真相，帮助你走出拖延的怪圈。**

你会了解导致你拖延的原因。你会惊讶地发现，造成你拖延的，并不是事件本身，而是你的感受和心态，有几种错误的心态是要及时调节的。

我将手把手教你用**五个步骤**来调节自己想要拖延的心态。学会以后，你做起事情来会更加高效，生活也会更加幸福。

01

导致拖延的因素

首先，我们测试一下，看自己是不是有拖延的情况：

你在做事时有没有过这样的想法：

“万一我做不好哪里出错了，被领导批评了怎么办？”

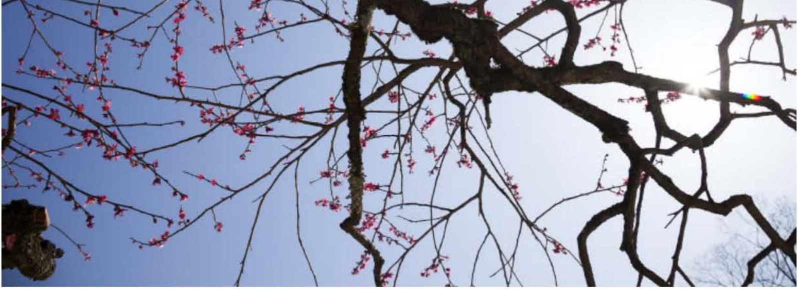
“每天都是重复同样的生活，真的很乏味，我又不是机器，我想要有趣的人生。”

“我也想成功，但成功太累了，还不如老老实实待在舒适区，每天玩手机追剧多自在。”

“为什么他那么容易就成功了？我付出的努力明明比他多，可他却过着我想要的生活，为什么命运这么不公？”

如果你有过以上的想法，说明你正在遭受或者即将遭受拖延症的影响，而你并不自知。

现在，请仔细回想一下，当你想要拖延的时候，当时的心理活动是怎样的?



无论是工作还是生活，无论是没有按时上交的企划书，还是堆积如山的衣服。在这些看似令人头疼的事情背后，都是你逃避或渴望某些东西的结果。

慢慢你会领悟到，原来你严重拖延的背后，是潜藏在潜意识中一系列复杂的情感因素。

首先，就是我们和自己的相处出现了问题。

每一个人都渴望成功，希望获得他人和社会的肯定。但大多数人面对过高的目标时，会勇于承认自己的不足，然后及时调整方向，减少消耗。

而**完美主义者**却恰恰相反，他们十分渴望成功，却因能力达不到而产生焦虑感。所以他们会想尽办法地拖延，这样就可以逃避内心的自责和挫败感。

上初中时，班里有一个男同学，每次考试都是第一名，奥数和体育也很棒，一直都是老师和家长的宠儿，他也总觉得自己无所不能，没有人可以超过他。

后来上了高中，第一次大型考试，他只考了全班第十。**那段时间看见他，仿佛变了一个人，再也没有了往常的自信和神采，连说话声音都变小了很多。**

从那以后，他就开始不按时交作业，上课迟到，考试试卷也总写不完，成绩自然也一落千丈。

老师和家长对他也越来越失望，他对自己也越来越没信心，一直自甘堕落下去。

类似这种情况，你有感同身受吗？

明明有能力去完成某件事，却因为之前一次失败的经历留下了阴影，就再也不敢尝试。明明对自己要求很高，却没有追求成功的勇气，只能渐渐沦为平庸之辈。

对于完美主义者而言，走的每一步都谨小慎微，因为每做一件事，都代表着自己的能力，而能力又代表着自我价值。

“我表现很好，我是一个有能力的人，所以我喜欢自己。”“如果我把事情搞砸了，我就是一个彻彻底底的失败者，我就没有存在的意义了。”是完美主义者常有的内心独白。

于是，完美主义者宁愿用拖延来自欺欺人，把自己平庸的原因都归咎于拖延，也不愿意直面曾经失败的经历。

除了完美主义，面对事情时的自卑感也是我们喜欢拖延的一个重要因素：

假设，你从小接受的就是“打击式”家庭教育，无论做任何事情，父母总喜欢泼你冷水。在这种环境成长下的你，总是对自己没有太多信心。

工作以后，领导安排你写一份季度的销售报告，你耐心又认真地做着报告。但在即将完成的时候，你内心又传来一个熟悉的声音：“你一直都是一个失败者，你什么事都不可能完成的，不要挣扎了。”

于是，**你又习惯性地对自己的能力产生怀疑**，最后放下了手中即将完成的报告，将任务一拖再拖。

当领导因为你没有完成任务而大发雷霆时，**你又习惯性地认为“我就是这么失败，我根本没有能力去完成任何事。”**

但你身边的朋友和同事都知道你有很多潜能，只是你没有把它发挥出来。自卑感占据了你全部的情绪，导致你根本没有多余的精力去思考自己的心态是否正确。

很多时候你放大了自己的问题，事情并没有你想象得那么糟糕，你也没有自己想象得那么差劲。

虽然自卑的人担心自己失败、能力不足，但有的人却天生喜欢挑战。

日子有时会过于平淡，对于有冒险精神的人而言，这样的生活会让他们难以接受。

于是，他们会去参加攀岩、蹦极、赛车等等具有危险又富有刺激性的运动。但在完成任务的前一天把所有事情全部做完的刺激性和成就感，是远远胜过其他运动的。

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。于是，拖延就成了他们乏味生活的调味剂。

在最后期限把事情完成，这是一项极具挑战性又充满成就感的任务。喜欢冒险的他们自然会将事情拖到最后，以此来挑战自己、寻求刺激。

对此，作者提出了**“客观时间”与“主观时间”**这两个概念。

客观时间就是钟表和日历上所显示的时间。但**主观时间**，是指我们每个人对于时间的流逝感觉都是不同的。

年轻人觉得时间过的慢，老年人觉得时间过得快。

当我们做自己感兴趣的事情时，会发觉时间不由自主的溜走了；而当做我们讨厌的、枯燥的事情时，时间过的又如此的慢。我们对于时间或快或慢的独特感受，就是所谓的“主观时间”。

有拖延症的朋友，他们对于时间的感觉往往与客观时间有着较大差距。

比如下面这样一个场景：

你答应孩子要在10号之前带他去游乐场，由于还有一个星期，你总感觉时间还早，就继续去忙自己的工作了。结果当孩子哭着来找你时，你发现竟然已经20号了。

拖延者对未来的时间有着错误的认知，总觉得时间还早，未来可期。当面对长远目标时，这种感觉就更加强烈。用错误的时间观来欺骗自己，其实也是他们自我保护的一种方式。

以上都是后天因素导致的拖延，那么拖延会不会有先天遗传的因素呢？

随着神经科学的发展，越来越多的证据表明**某些生物因素的缺陷或机能障碍会间接导致拖延症的发生。**

比如执行功能障碍、注意力缺失紊乱以及季节性情绪紊乱。

以**注意力缺失紊乱**为例，也就是我们常说的多动症，他们对事物的注意力往往是短暂的，一会儿做表格，一会儿做企划书，一会儿和同事聊天。结果往往是任何事情也没做好，只能不断地往后拖。

在阴冷灰暗的冬天，有的人经常会感到情绪低落，还会出现懒惰、嗜睡或者没有动力等情况。

他们丧失了原有的能量，早上起不来，并且想要从这个世界消失。他们取消社交活动，躲在办公室里，来避免与别人接触和交谈。思考力和创造力也会大打折扣。

如果你是这样的情况，说明你可能得了季节性情绪紊乱。在后面，我们将会针对这种情况提出具体的解决方案。

以上所说的完美主义、自卑感、寻求刺激、错误的时间观念和身体因素是主要原因。除此之外，他人的看法和行为也会对我们产生重大影响。

那么，他人究竟是如何影响我们的呢？

让我们一起看看下面几个例子：

你从小到大就是一个乖乖女，很少违背父母的意愿。

但随着你逐渐长大，**你越来越讨厌父母对你的生活指手画脚，反感他们对你的控制。**你不想按他们的想法办事，就故意拖延着事情不做，让他们无计可施。

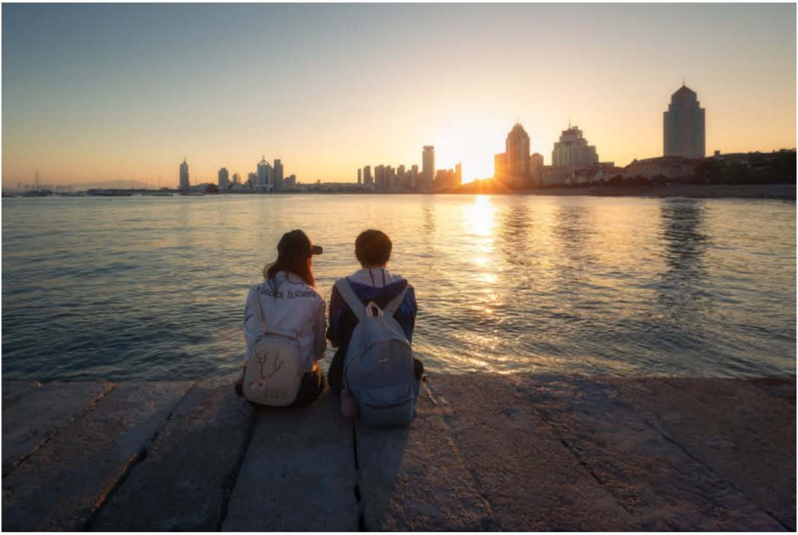
工作之后，每次遇到你讨厌的同事给你安排任务，你也会故意拖延，要么拖到最后一天才完成，要么给自己的拖延找个借口。

当看到同事因为任务没有完成而被领导斥责时，你的心里会产生一种快感。这种快感，和童年时期的那种感觉似曾相识。

对于每个人而言，对自己的生活拥有控制权十分重要，但有时我们不得不服从于一些规则或权威。那些对控制权十分敏感的人，会对这样的规则和权威表示不满与反抗，拖延就是他们反抗的一种方式。

当父母或者同事领导因为你的拖延手足无措时，**自然就会放弃对你生活的控制，你又重新夺回了主导权。**

但当你夺回主权的时候，你是否认真思考过，自己的行为究竟会给他人带来什么样的负面影响呢？



“木秀于林，风必摧之”，一个优秀的人在一群普通人中间总是会显得过于耀眼，也常常会成为人们关注的中心。

当我们与他人分享成功的喜悦时，他人并不会由衷地为我们感到高兴，因为你的成功掩盖了他的光芒，他会下意识地对你产生敌意。

为了避免遭到他人的嫉妒和排斥，我们会将自己取得的成就尽可能地掩盖起来。无论是得A的论文，还是高额的工资，你都不会和别人分享，更不会到处宣扬。

但对于那些拖延者而言，**他们往往走向了极端，他们过分考虑别人的感受，甚至不惜为了抬高别人而贬低自己。**通过拖延，他们成功避免了对他人的伤害，也避免了成为众矢之的。

但实际上，**别人并没有你想象得那样玻璃心和善妒。**你出成绩，很多人会为你感到骄傲和自豪，也并不会借此来攻击你。

所以，这种**人际关系中的危机感**，常常是拖延者自己的猜想，并不一定符合现实。

除了人际危机感，躲避期待也是我们拖延的一个重要原因。

在生活中，当我们取得成功时，我们的亲人和朋友会发自内心地为我们的进步感到高兴。

但当我们取得的成就越大，他们就越会对我们产生越高的期待。

比如下面这样的几个场景：

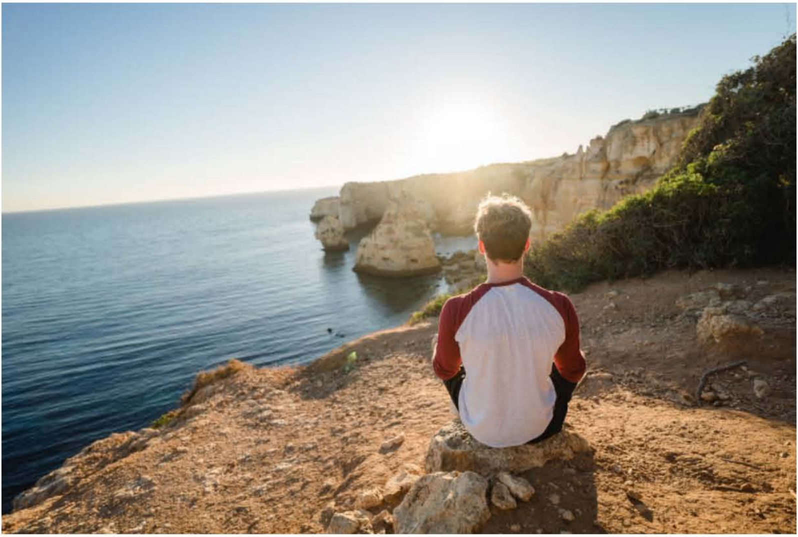
你好不容易获得了奖学金，兴致勃勃地回家告诉妈妈这个好消息，却得到了这样的回复：

“妈，这次我拿了学校的内部奖学金啦！”

“还行，别骄傲，争取下次拿个国家奖学金回来给妈看看。”

你看，他们对你的期待就像一块块巨石，压在你本就疲惫不堪的心上，你终于崩溃了。**你目前的能力无法满足他们的期待，你担心会让他们失望，于是开始找借口逃避学习。**

这样，拖延就成了你躲避期待最好的利器，也是你追求自由与解脱的方式。



以上的拖延是为了躲避期待，下面要说的这种拖延却是为了逃避社交。

有一种人会想方设法地找借口拖延，以此来减少和他人的接触。他们可能天生内向，也可能在人际交往中受过伤害，无论何种原因，他们对于人际交往总有一定程度的恐惧和逃避。

当许久不见的老友约他们出来吃饭时，他们会找各种理由推脱——“最近工作太忙，改天吧”“我现在在外地出差，回不去啊！”。

他们并不讨厌对方，只是对于社交发自内心地感到疲惫和痛苦，保持与他人的距离感能让他们的生活更加具有安全感。

很多时候，**你自己并没有意识到这些心理因素正是导致你拖延的“元凶”，而不是有些空泛的自律和懒惰。**

对于大部分人而言，他们的拖延症往往不是天生的。经过后天的刻意训练，就可以和拖延症说“再见”，拥有全新的人生。

02

如何改掉拖延症

那么，想要改掉拖延症，生活得轻松又高效，其实并不难。让我们通过一个有效克服拖延症的例子来进一步说明：

笑笑长得很漂亮，学历和工作也都非常不错，但性格有些内向害羞，是个典型的乖乖女，每次只要一和异性说话就会脸红。

由于**缺少与异性交往的经验，导致她在和异性交往时极度缺乏安全感，**下意识地想要逃避。对于有异性存在的社交场合，也都是找借口拖延不去参加。

马上要步入而立之年的她，却连恋爱都没有谈过。这她产生了危机感，下定决心想要改变。她开始让闺蜜主动带她去参加各种聚会。

在聚会上，笑笑刚开始感到非常拘束，但后来她通过有意识的锻炼慢慢克服了恐惧心理，也不再通过拖延来逃避社交。

很快，就有非常优秀的男性开始追求她，笑笑对他也颇有好感，两个人一拍即合，感情一直很好，今年年底准备步入婚姻殿堂。

只要敢于改变，你也可以拥有不一样的人生。

如果想要改变，不妨尝试以下5种方法，帮助你更快走出拖延症：

首先，盘点你的内心挣扎。

闭上眼睛，和内心的自己对话，仔细回忆一下，哪些事情让你一直耿耿于怀，甚至产生了阴影；明白你真正渴望的，真正恐惧的是什么；

未来你打算怎么做，准备成为一个什么样的人。不要忽略掉任何小的细节，因为这个细节对你的影响可能是巨大

的。

然后再重新问问自己：**“这件事情真的有那么重要吗？现在的我，有没有办法化解它带给我的负面影响？”**

认识自己的过程，必然充满艰辛和痛苦，但只有找到了拖延的真正原因，才能更好地克服它。如果觉得个人的力量无法完成，可以试着向朋友和家人寻求帮助。

其次，进行积极的心理暗示。

对于多数拖延症患者而言，都有害怕失败或害怕成功的心理因素。他们要么觉得无法完成自己制定的目标，习惯性地否定自己。要么担心自己与周围格格不入，必须融入团体来寻找安全感。

如果有这样的担心，不妨试着给自己一些积极的心理暗示，不要用过去的错误来惩罚现在的自己。也可以试着把自己内心真正的感受表达出来，相信你会有所收获。

比如你要在30天内瘦掉10斤，由于过往的失败案例，你可能会习惯性地否定自己，觉得自己不可能完成。

在这个时候，不妨试着鼓励一下自己，对着镜子笑一下，然后告诉自己“我是最棒的，虽然我曾经失败过，但是这一次我相信我可以！”

然后想象一下减肥成功后的自己，可以穿着久违的连衣裙，自信大方地站在众人面前。为了这么美丽的自己，还有什么理由不努力呢?

相信自己，是改变拖延的重要一步。

下面还有一步，就是学会拒绝。

每个人的生命中都会与许许多多的人相遇，但只有少数人会在我们的生命里真正留下痕迹。

所以，那些与你没有太大关系的人，强迫你做一些你不情愿的事情时，及时地说“不”，可以有效地减少耗费在这上面的时间。

即使是亲人和朋友，如果他们不小心触犯到了**你的心理边界**，要及时向他们说出你内心真正的感受，使他们认识到，他们的做法已经对你造成困扰。如果对方真的在乎你，一定会及时地停止不合理的要求。

接下来，第四步，给自己建立一个易完成的小目标。

我们会觉得目标太过遥远，比如年底要完成多少的业绩，还有几百天高考等等。它们的时间线太长，我们对此没有清晰的概念，没有危机感，也就更不容易完成它。

正如马拉松选手在参加比赛时，关注的往往不是终点，而是在比赛过程中的每一个小目标。

因为完成这些小目标时，会有**及时的正向反馈**，比如一瓶解渴的水，或者是观众的鼓励，都会激励你更好地往前。

建立一个小目标会让你在实现长远目标的过程中更有动力。比如“我要在4天内读完这本书，那么我每天读100页就可以”。**在完成小目标时获得的成就感会激励你不断前进，从而形成良性循环。**

除了以上四种方法，运动也是解决很多问题包括拖延症的重要方法之一。

大部分拖延者，内心总是容易感到疲乏，做起事情来没有动力。那么，不妨尝试出去运动一下，去公园散散步，在清澈的湖边来一次晨跑或者去健身房挥洒汗水。

科学研究表明，**运动会促进身体产生一种叫做内啡肽的荷尔蒙**，对提升幸福感大有帮助。此外，运动还会刺激大脑更好的发展，提升你的注意力和做事的专注度。

仔细观察一下身边喜欢运动的人，他们是不是看起来总是充满活力、精力充沛？对于生活，他们好像更加乐观和豁达。只要你坚持运动，终有一天你也会成为这样的人。

刚开始的尝试可能会有些困难，需要你不断给自己积极的心理暗示，并提醒自己一定要坚持下去，你一定会改掉拖延症的。

到这里，你已经学会了《拖延心理学》的全部内容。

我想为你总结一下，我们从**3个角度来分析和改变拖延症**，这3个角度分别是导致拖延症的自我内因，被人际关系困扰的外因，以及如何改变拖延症。

我们会因为不够自信、害怕失败而拖延，也会通过拖延来摆脱束缚、追求自由。无论是他人的看法还是自己内心的犹豫，都在不知不觉中影响着我们，造成我们的拖延。

任何问题的产生，都是一个长期的过程，**改变也必然有一定的难度，但只要勇于改变，拖延症终有一天会和你说再见。**

想要改掉拖延症，我们可以通过**自我反省、积极的心理暗示、制定小目标和运动**等方式来一步步实现。

很多人，在改变拖延症的过程中，重新认识了自己，也获得了成长，拥有了更加幸福美好的生活。

不过，看书只是改变的第一步。 我们可以提供知识，但无法提供行为。

如果真正想让我们的生活，通过读书慢慢发生改善，变得更好。还需要我们在生活中将书中的这些观点加以践行。

我们这本书的学习就到这里。 期待与你下一本书的学习，我们下次再见。

| 撰稿：爆文研究所 | 午后红茶
| 主播：小全配音工作室 | 爱曼

最新评论［2］

愫愫 07-20 0

纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行

愫愫 07-20 0

我们会因为不够自信、害怕失败而拖延，也会通过拖延来摆脱束缚、追求自由。无论是他人的看法还是自己内心的犹豫，都在不知不觉中影响着我们，造成我们的拖延。 任何问题的产生，都是一个长期的过程，改变也必然有一定的难度，但只要勇于改变，拖延症终有一天会和你说再见。 想要改掉拖延症，我们可以通过自我反省、积极的心理暗示、制定小目标和运动等方式来一步步实现。

相关课程推荐

50本财商秘籍，全面提升你的财富力

每天为你讲本书，50天让你会赚钱，高

第6天：《有钱人和你想的不一样》财富也只是选择的结果

第8天：《无压力社交》破除社交恐惧，内向的人也能变得会说话

第9天：《漫步华尔街》帮你快速了解市场规律的实用投资指南

可能还喜欢

人物志·《随风不逝·张国荣》

我就是我，是颜色不一样的烟火。

《断舍离》

过简单的生活，享受自由舒适的人生

《红与黑》

心底有一座坟，埋葬所爱的人

《重返19次人生》

我们痛恨时间无情，因为我们曾无比深情

发表评论