

拖延症再见：知乎动机在杭州自选集 (知乎「盐」系列)

作者：动机在杭州

目录

[关于本书](#)

[「盐」系列电子书出版序](#)

[当我们谈拖延症时我们在谈些什么](#)

[拖延症你好](#)

[一、诱惑](#)

[二、压力](#)

[三、完美主义](#)

[四、控制和反抗](#)

[五、对未来的错估](#)

[六、缺爱](#)

[拖延症再见](#)

[原则一：发挥梦想的力量](#)

[原则二：觉察而非控制](#)

[原则三：自我激励而非自我谴责](#)

[原则四：和自己谈判](#)

[原则五：目标和计划](#)

[原则六：GTD \(Get Things Done\)](#)

[原则七：积极拖延](#)

[原则八：和他人建立联系](#)

[原则九：设想未来](#)

[原则十：冥想、运动和睡眠](#)

关于本书

《拖延症再见——知乎动机在杭州自选集》/动机在杭州

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：491256034
小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

「盐」系列电子书出版序

知乎创始人 周源

我们和这个世界，有一种天然的媒介，那就是存在于我们大脑里，没有被分享过的信息。如果有某种方式把每个人的知识、经验和见解都汇集起来，会不会像从信息海洋中源源不断地提取出知识之盐一样，极大地丰富很多人生活的味道？

这个问题，令人兴奋。知乎创立至今，诞生了一种新的知识生产方式，对世界的提问和回答，像是对一个无序的世界进行了一次次重构——把彼此大脑里没有分享过的知识、经验和见解搬上了互联网，组成了一个全新的网络。而那些最有知识、经验和见解的人，就像盐，给这个世界带来味道。

您即将展开的这本书，属于知乎的「盐系列」丛书。我们希望这些作品保存一种海的味道，因为在知乎看来，每一位认真的知友，都是知识海洋中析出的智慧之盐。我们希望这一系列的每一本书，都可以为您透析世界的一个组成部分，亦或给您的生活增光添味。

读这书时，请别忘记，它诞生自一个有味道的人。

当我们谈拖延症时我们在谈些什么

动机在杭州

经常有一些来访者跟我讨论拖延症。

比如，有一个虚构的来访者，到咨询室的时候，她警惕地看着我。她说自己身上没发生过任何不好的事，也没觉得自己心情不好，只是偶尔看看网络小说，拖延着不想看书学习，有一天发现自己已经因为四门课不及格，收到退学警告了。她小心翼翼地避开父母因为超生把她留在农村，甚至不敢当同事的面认她的童年往事，也不愿意讲到大学里那些几乎从不跟她说话的室友，她只是想问：「我有拖延症，该怎么办？」

但是当我说，「你拖延是因为你太孤独了」的时候，她却伤心地哭了。

还有一个虚构的来访者，她出生于一个重男轻女的家庭，母亲总觉得女孩子不需要有什么出息，将来在小镇找个人嫁了就好了。但她从不甘心过平凡的生活，高中时，就与不同意她复读的妈妈决裂，一个人拖着一个巨大的行李箱，到一个完全陌生的城市去复读。如愿考到一个好大学后，她一直过得风风火火。她津津乐道于自己在创业班上遇到的福布斯排行榜上的名人，成为很牛班级的班长，策划在全校有很大影响的活动，在各种商业竞赛中获奖。她来咨询的原因，也是因为「拖延症」。她总是把论文和考试拖到最后几晚熬通宵，而她的成绩却比那些按部就班的同学还好。但她很不喜欢这种焦虑的感觉，也担心这样的拖延症会让她有一天因为过度疲劳挂了。

当我问她拖延到最后并完成任务的感觉时，她说：「战斗和胜利。」

「但是也很累。」她补充说。

因为拖延症的文章，我被邀请参加电视台的一个栏目。这个栏目的主要收视人群是退休在家的老头老太太，平时讨论的都是中医养生和内功之类的话题。栏目的编导经常说「昨天那个节目我又好想给自己的脸打马赛克啊。」当我问她「你们的节目不是给老头老太太看的吗？老头老太太为什么会关心拖延症啊？」时，她说「哎呀随便啦你想这么多干嘛！」当我问她具体要讲什么时，她就说「哎呀你就随便扯吧」。约定那天下午录节目，她早上才把节目策划和采访提纲发给我。

在表达完对她这种工作态度的欣赏后，我开玩笑地问她：

「你应该有拖延症吧？」

「当然有啦，但是有什么关系呢？」她问我，「你没有拖延症吗？」

我想了想，说：「有的。」

我发现，当我们讨论拖延症时，其实经常是在讨论两种不同的东西：作为心理问题的拖延症和作为社会现象的拖延症。

作为心理问题的拖延症是沉重的。它常常根植于来访者童年的挫折和创伤经历，也体现了来访者种种无法适应现实的不合理信念。它常常和焦虑、抑郁、成瘾、孤立等严重心理问题相伴相生，这些心理问题远比「拖延」严重，以至于当心理咨询师或精神科大夫对来访者的问题做诊断时，都会忽略相对较轻的拖延问题。它像层密密麻麻的网，把来访者包裹其中，让来访者艰于呼吸，难以挣扎。

作为社会现象的拖延症则要轻松一些，以至于当你打趣别人有「拖延症」时，还能引起对方的会心一笑。我们所处的时代，人人都有很多目标和欲望，压力都很大。想要的东西多了，时间就不再是用来度过和享受的了，而成为了完成目标的工具和资源。当我们没有「用好时间」时，我们会不自觉地产生内疚和自责，觉得自己像个败家子。

另一方面，细碎的社会分工经常逼迫我们做自己不那么想做却又不得不做的事情，全然不顾我们能否在这些事情中找到意义和价值。当我们对这些事情产生本能的抗拒时，我们不会觉得是这些事情有问题，而会觉得是自己有问题。

还有些时候，事情是我们自己想做的，目标也是很有意义和价值的，但目标实在太远，大脑和身体经常不听使唤，偷懒溜号。直接说「懒」太粗俗，说「拖延症」则文雅多了。

所以作为社会现象的拖延症，既是人类社会分工的产物，也是人类固有的意志力缺陷的产物，自然人人都有。

这本小书讨论的，更偏向于作为社会现象的拖延症。本书分两部分：「拖延症你好」和「拖延症再见」。「拖延症你好」介绍了拖延症的种种成因。「你好」其实也是关键词。无论你以什么样的态度对它，拖延症总在那里。我希望大家能够放下那种急着改变的、紧迫的心态，试着像了解一个朋友一样，了解拖延症，和它打声招呼。「拖延症再见」介绍了和「拖延症」相处的种种基本原则。「再见」同样是关键词。我们并不需要和拖延症经历一场你死我活的战斗后把它打翻在地。如果拖延症消失了，也是我们跟它友好分手，而且还能容忍它不时回来串门。毕竟我们最终的目标并不是克服拖延症，而是能把事情完成，还能感到快乐。这么想，我们能做的事就多了。

无论是被美好的目标吸引着，还是被不安全感驱赶着，我们都在希望和恐惧、梦想和现实、自我超越和自我怀疑中期待着突破和改变，学习着和世界、和自身的相处之道，摸索着属于自己的人生道路。拖延

症正是这种大的人生图景的一部分。有时候它是一个提醒，告诉我们生活的哪些地方出了问题，有时候它是一种鞭策，告诉我们前进和改变的方向。这么看，拖延症其实也是我们的老师，在教我们一些东西。

拖延症你好

拖延症真是我们的时代病。在我周围自称有拖延症的人群中，有辛勤工作几乎每天加班到晚上 10 点的 IT 公司白领，有从大一开始拿遍各种奖学金的学霸，有年纪轻轻就评上教授的学者……但也有一天到晚窝在宿舍玩网游的问题学生，或因为毕业论文而焦虑万分的硕士或博士生。有时候我奇怪地发现，周围各种自称有「拖延症」的人，表面上看彼此之间几乎没有什么共同点。

在这么个「人人都有病」的时代，人们喜欢用一些似是而非的心理学概念来表达他们的自我怀疑和焦虑。拖延症没有病重到要住精神病院，也没轻到无关痛痒，轻重刚好，于是被全国人民广为传播，成为最喜闻乐见的心理疾病。虽然大家都说自己有拖延症，可是他们这么说时，表达的意思却不尽相同。人们说自己有拖延症，有时候是想说「我的生活不应该是现在这样」、「我对现在的生活不满意」，拖延症不幸成为发泄对生活不满情绪的出气筒；有时候是想说「我做得不够好，不是因为我懒，也不是因为我笨，而是因为拖延症」，于是拖延症成为自我安慰的替罪羊；有时候人们说自己有拖延症，是在标榜「我有病我骄傲」，和「中二病」、「屌丝」、「逗逼」一样，人们喜欢用「拖延症」这样的性格标签，来认同自我、寻找同类。这种情况下，通常是什么病流行，人们就爱得什么病。

如果仔细审视，你会发现确实有很多看起来和拖延症不搭边的人，也哭着喊着要混进拖延症队伍。我遇到过一个来访者，他一周工作 6 天，每天工作 10 个小时。可是他来咨询的目的，是说他拖延症。在表达完对他的景仰之情后，我小心翼翼地问他：

「你的意思是说，你太忙了，时间不够用？」

他斩钉截铁地说：

「不，我是说，我有拖延症。」

他的工作效率并不低，大部分时间都被工作占满了。如果非得有点什么病，与其说他有拖延症，倒不如说他有强迫自己工作的「强迫症」。

偏偏很多像他这样努力工作、积极上进的人也觉得自己有拖延症。这常常是因为，他们心里都有一个过于理想的自我，和这个理想的自我相比，现实的自我永远都做得不够好。他们觉得正常的自己就应该一直是专注而高效的，像个上紧发条的机器，永不疲惫。而当现实自我表现出松懈时，他们就开始对自己心生不满，觉得自己拖延、效率低下。他们常常会恶狠狠地责备自己，也常常觉得「拖延症」拖了他们后腿，成了他们成功路上的障碍。他们对自己有拖延症确信不疑，因为他们经常这样问自己：

「为什么别人看起来更有效率，我却不行？」

「为什么我前一段时间心无旁骛，效率非常高，现在却不行？」

「如果以这样的效率，我没法达到自己预期的目标了，这难道不是拖延症害的吗？」

除了过于理想化的自我、对成功和改变的强烈渴望，这些人说自己有拖延症，也常常源于对意志力的误解。比如，他们会误以为意志力是完全主观的，能随人的意愿而改变，「人有多大胆，地有多大产」。如果他们表现出了松懈，不是意志力的客观限制，而是自己在偷懒。曾在某个阶段保持专注和高效后，他们也容易误以为，自己在每个阶段每个任务中都应该保持这样的专注和高效，否则就是拖延症。这就像他们曾经用 12 秒跑了 100 米，跑马拉松的时候仍期待自己应该保持这样的速度。

他们很少这样想：偶尔出现的拖延，会不会不是一个问题，而是一个提醒。它提醒我们生活的其他方面出现了问题，比如，工作时间太长，侵占了正常的生活，因此，大脑用拖延表示抗议？

也有很多人觉得自己有拖延症，是因为他们明明自己选择了把事情留到最后的工作策略，反过来却不愿意承受最后的压力和焦虑。

我见过一个管理咨询顾问，他是少数觉得自己没有拖延症的人。他克服拖延症的策略是这样的：如果工作任务需要三天完成，他就用前两天来看书闲逛，到第三天再全力完成。最后一天当然非常紧张，他常常只能扒拉几口饭，熬到深夜，在书桌旁工作一整天，在 deadline 到来之前有时还会遇到各种惊险，但无论怎么样，任务总会如期完成。

他不觉得自己有拖延症。

我曾经仔细问过他这种工作习惯是怎么形成的，「你就不担心工作完不成或者工作质量得不到保证吗？」他告诉我，他以前也是从第一天开始做的，但发现自己太拖沓了，不仅工作效率低，还做不了别的事，所以就干脆主动把工作放到最后一天。而且，他仔细考察过自己花三天时间和花一天时间完成任务的工作质量，发现差不了多少。「无论怎么样，工作最后总是会完成的。而且我清楚自己最后一天的潜力。」

像他这样的人可真不多。倒不是说喜欢把事情拖到最后一刻的人不多，要不然也不会有这么多人觉得自己有拖延症了。而是说，能像他这样选择「主动拖延」的人可不多。很多人其实都是类似他之前的工作状态，最开始东搞西搞，最后连滚带爬滚过 deadline。但大部分人从接到任务的第一天就开始焦虑了。如果这时候让他们先做会儿别的，他们会觉得自己犯了大错。虽然他们也经常在最后一刻才把工作做完了，回过头来，他们却觉得自己要能早点动手，就不用承担 deadline 之前的焦虑和抓狂了。他们可没法像那位老兄一样悠闲地看书，坦然地承担焦虑，并把这种焦虑看作自己选择的代价。所以他们觉得自己有拖延症。「我一定有问题了。」

当然并不是所有的「拖延症」都是自我苛求和庸人自扰。我遇到过许多有严重拖延问题的来访者。他们有玩网游的、看小说的、整天闲逛的，就是没法做正事，而这些「正事」，真的非常重要，有些甚至可能影响他们的一生。他们有心改变，却无力回天，迷茫无助地在空洞的生活中挣扎，仿佛有一个黑洞，把他们的意志力吸走了。同时吸走的，还有他们的活力、乐趣和希望。

比如，我遇到过一个博士，她做完了实验，发表了该发表的论文，符合了毕业要求，却在写毕业论文的时候一拖再拖，每天只能有效工作一小时，最后被迫延期了一年（最后在家人的日夜监工下终于毕业了）。我也遇到过一个学生，怀着雄心壮志进入大学，却因为出国梦想受阻，再也不愿意去上课，每天在宿舍玩游戏，即使家长到学校陪读也没法帮助他振作精神，最后只能以退学收场。还有一个颇有才华的程序员，屡次因为拖延耽误项目进度，最后不得不从公司辞职。

他们总该是真真切切的「拖延症」患者了吧？

其实也不尽然。因为严格来说，拖延症甚至算不上一种「症」。无论从国际通用的精神疾病诊断与统计手册（DSM-V）还是中国的精神疾病诊断手册中，你都找不到拖延症的名字。这既是因为大部分拖延都没严重到「病」的程度，也因为同样的拖延行为，反映的却可能是不同的心理问题。如果说拖延症是「病」，它可能由很多种不同的疾病引起。比如，有些拖延行为可能是抑郁症引起的。抑郁的人觉得自己人生无望，生活没有意义，情绪低落，连活着都费劲，自然也提不起精神来做事。另一些拖延行为可能是焦虑症引起的，这些焦虑的人总担心有可怕的事情会发生（可怕的事也包括自己没法按时完成工作任务），整天惶惶不可终日，自然也没法静下心来做事。还有一些拖延，是严重的成瘾问题引起的，最常见的，是网络成瘾。那些网络成瘾的人，逃避现实的生活和责任，从虚拟的世界中去寻找现实生活所没有的认同感和成就感。他们迷失在虚拟的世界中，自然也无法面对和解决现实的问题。

这些人都有拖延行为，但他们自己也清楚，拖延症只是表象，并不是他们问题的本质。就像得肺炎的人也许也会有感冒的症状，但不会说自己得了感冒一样。他们有更严重的心理问题，需要进行专业的心理咨询和治疗。

大部分人所说的拖延症远没那么严重。他们经常问的是这样的问题：

「为什么我没法专注地做事？」

「为什么我总是没法完成自己的计划？」

「为什么我非等到最后关头才开始工作？」

「为什么明明有很重要的事要做，我却在玩游戏 / 看美剧 / 逛淘宝 / 闲逛或发呆？」

这些问题是真实存在的，并确实确实困扰着我们。我们都希望自己变得更专注、更有效率、更负责任、更能坚持。这些问题有些反映了我们对意志力的不当期待，也有些反映了我们意志力固有的一些缺陷。下面这些原因，是最常见的导致拖延症的罪魁祸首，让我们一条条讲来。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《拖延症再见：知乎动机在杭州自选集（知乎「盐」系列）》动机在杭州 著. epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1327.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

