

# 拖拉一点也无妨

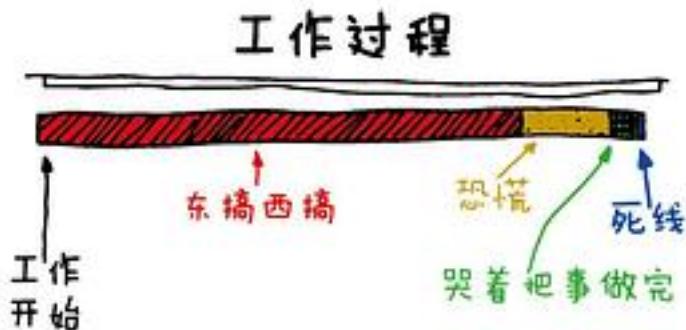
蓝狮子·简单生活 / EASY LIFE

## 拖拉一点也无妨

跟斯坦福萌教授学高效拖延术

The Art of Procrastination

[美] 约翰·佩里 (John Perry) 著/苏西 译



2011年搞笑诺贝尔文学奖得主  
《纽约时报》、《华尔街日报》、《赫芬顿邮报》、  
战拖会会长、科学松鼠会成员手拉手推荐  
17年来，受到全球千万拖延者青睐推崇，持续热卖。

▼ 浙江大学出版社

[拖拉一点也无妨\\_下载链接1](#)

著者:[美] 约翰·佩里

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2017-12

装帧:精装

isbn:9787308176743

• 一本拖了15年才写成小书、风靡全球20年、拖延症患者的枕边书

· 《纽约时报》、《华尔街日报》、《赫芬顿邮报》、战拖会会长、科学松鼠会成员手拉手推荐！

一本拖了15年才写成的小书

资深拖延者兼堂堂哲学家佩里教授，在这本风趣机智的小书中为拖延者翻了案。其实，大部分拖延者都不是一事无成的窝囊废，在逃避那些“本该做的事情”的同时，拖延者们还是卓有成效地完成了不少其他事情嘛。

在这本充满哲思的小书中，佩里慷慨地分享了他多年来得出的一套战“拖”心法。比如，拖延者可以利用自己的畏难心理，调整待办事项清单，办成不少不那么重要但也挺重要的事情，例如：第一项，学外语；第二项，翻修厨房；然后你就可以很骄傲地说，我做完了第三项，遛狗。

拖拖拉拉不是罪。最重要的是，佩里希望拖延者们能够不再从心理上“对抗”拖延，而是学会“接受”自己的做事习惯，并聪明地利用它。毕竟，沮丧和罪恶感只会加重我们拖延的欲望。

多年来，佩里一直有心要为《结构化拖延法》添加内容，不料积习难改。如今，沿着这篇短文的思路，同时拖着作业不改，论文不看，佩里终于为自己正了名——他确实写完了这本书，在首次提出该理论仅仅15年之后。

## 【编辑推荐】

一位人见人爱的萌教授，写出了一本人见人笑的《拖拉一点也无妨》。

堂堂哲学家佩里教授是一位“凡事都爱拖一拖”的老先生，而且和大部分拖延者一样，这位萌教授一直因为自己“做事爱拖拉”的习惯心怀愧疚。这不，20多年前一个阴郁的午后，老先生正因为他没有完成一件“本该做的事”而觉得自己就是个窝囊废，但转念一想，其实自己很能干，不是块懒骨头，对所在的斯坦福大学也贡献颇多。

于是，那件本该完成的、很重要的事又一次被顺理成章地搁置了，佩里开始研究起“拖延”这个谜题来。他发现：由于没有做某些事情，爱拖沓的家伙做成了不少别的事情。他据此写出了短文《结构化拖延法》，不想这篇短文一经发表，就得到了无数拖延者的来信感激，大家纷纷表示：对对对，我就是这样！

时至今日，20余年过去了，佩里仍然会收到读者发来的感谢信，这篇短文在无形中帮助了千万拖延者。

自打佩里在2011年凭借“结构化拖延法”理论一举摘得搞笑诺贝尔文学奖以来，《纽约时报》、《华尔街日报》、《赫芬顿邮报》等知名媒体争相报道该理论。英文原书写成之后，还一度引发了五家出版社争夺版权。

这本别具一格、享誉全球的战拖书并不是要把拖延者身上“爱拖拉”的毛病根治得一点儿也不剩。相反，佩里希望拖延者们能够通过阅读本书正视自己的问题，接受自己的做事习惯，并用一些简单又有效的方法减轻自己拖延的症状。

## 【媒体推荐】

至少，现在你不会因为所有人都会碰到的拖延问题而心烦意乱了。比起那种“今日事今日毕”的陈词滥调，佩里博士的战术听起来更理智。你不如遵从他改写的规则：第二天也许会消失不见的任务，今天就别做了。

——《纽约时报》

佩里博士建议拖延者们将相对轻松的（而且很有用的）工作时间充分利用起来。他说，聪明的拖延者可以获得“高效”的好名声，同时也可以继续“屈服”于自己拖延的冲动。一位“罪恶感减少了一大半儿”的读者赞扬了这种更高效的拖延模式：“我觉得很好。一边赚钱，一边还在拖延。”

——《华尔街日报》

所有的拖延者们都会拖着本该做的事情不做，“结构化拖延法”的艺术性就在于很好地利用了这一缺点。拖延者们也能得到很不错的额外奖励：正是因为没有严格遵照日程安排，他们干成了许多意想不到的、美妙的事情。

——《赫芬顿邮报》

作者介绍：

佩里先生是美国斯坦福大学的荣誉客座教授、美国当代著名哲学家，已出版、发表了100余部哲学作品的他为当代哲学做出了很大的贡献，以至于这些“满是真知灼见的文章”（佩里自语）被其他作者收集整理，出版成册。

然而，所有这些“深刻而睿智”的作品都不如本书中的第一篇短文《结构化拖延法》来得人气爆棚。自发表以来，这篇短文在15年间一直受到拖延者的热捧，并于2011年帮助佩里一举夺得了“初看引人发笑，细想令人深思”的搞笑诺贝尔文学奖。

除了写作，授课，有事没事拖一拖，在博客上开心地售卖“结构化拖延”的T恤之外，佩里还用他迷人的嗓音主持着一档颇受欢迎的广播节目——《哲学清谈》。

目录: [【目录】](#)

前言 拖延的悖论

第一章 结构化拖延法

第二章 拖延与完美主义

第三章 待办事项清单

第四章 放点音乐吧

第五章 电脑与拖延

第六章 “平摊型”人士的呼吁

第七章 与敌人合作

第八章 额外福利

第九章 你看拖延不顺眼？

第十章 从哲学角度替拖延说两句

第十一章 充满深刻哲思的结语

附录 如何战胜拖延——结果如何，恕不负责

· · · · · (收起)

[拖拉一点也无妨](#) [\\_下载链接1](#)

标签

心理学

时间管理

自我管理

拖延

约翰·佩里

哲学

拖延症

美国

评论

简短，主题只有一个：在你拖延做重要的事情的时候，其实你也做了很多其他的事情。

---

作为拖延症居然读完了？

---

想到就去做，烂的开始是完成的一半。清单上写明不要去上网搜什么什么，一个个无底洞链接浪费时间。还是别拖吧……

---

更像是白开水的安慰剂

---

哈哈哈，好玩。原来有“专业哲学家”头衔的人也可以这么有趣啊。写电邮回复那一段挺逗的。主旨其实是放轻松，破除“战拖”的迷信言论。整本书是一篇长文，很快读完，不用拖。

挺好玩的

其实都是很简单的道理，作者写得比较有趣。嗯，这本书打开后在桌上放了一周多，最后我是为了逃避写一份报告读完的，就自我安慰的实用性来说很不错hhh

我是属于一个人做事时偏拖延，合作时属于急性子。原来一直以来我一个人做事时，在做的就是所谓的「结构化拖延」啊。合作时遇到拖延症患者，我就是属于等不及别人，然后把别人的事情做掉的人。生气！感觉被操纵了。没有拖延症的人读这本书会被活活气死的。好好看看这些不靠谱的人是如何给自己找借口的。

3.5。整体来说还是挺有趣的！

標題已經把全書內容講完了...

Works for me

读研时候看过第一版，工作后看新版心态不太一样。或许哲学真的可以解释并治愈万事万物，作者以哲学家身份风趣幽默地解读拖延症，并称之为，「结构性拖延」。入情入理，字数不多，看得出也是赶工之作，但灵感点还是不少。可以说是为数不多，拖延症书籍中写的好，哪怕，这本书也是作者亲口承认，拖了15年，才写成的。

2015/11/22标记想看的书2018/8/18才看完，还是发生在值班的时候希望逃避真正想做的事情的前提下，可以说很结构化拖延症患者了。短小是本书最大的优点，干货多，谈哲学的部分看得出作者很有料。【微信读书】

比较认同的是完美主义的部分。完美主义导致的拖延真是最让人焦虑了。

作为一个非典型拖延症患者，这本书很适用于成为一个向他人解释自己拖延行为的借口。

哈哈哈哈

一本短小且唠家常似的战拖书，却意外的安慰了我因为拖延症晚期而常常愧疚以及焦躁的内心。

其一，作者告诉我，我这种拖延不是恶性拖延，是结构化拖延，我在拖延的时候也做了许多其他的事情，这样的人依旧可以做出一番事情。所以不必成天为自己的拖延而内心纠结难受，接受自己，乐观一点，好好生活。

其二，他用独特的方法教了一些我如何应对自己结构化拖延的方法，有些完全戳中我的自身情况。他不是指望我完全战胜拖延，而是利用自己拖延的特质去改善情况。这比起那些治疗拖延的书籍一下子想让拖延症患者开始使用番茄工作法之类的猛药要现实可行的多。

依旧很羡慕超高执行力的人，但是作为一个结构化拖延症患者，我也要提振一点精神，接纳自己这个缺点，告诉自己：never mind，我们慢慢进步！

没啥用。

我吃这一套安慰

上网搜索的时候顺便看点别的于是把时间都浪费了那里深有体会……

[拖拉一点也无妨](#) [\\_下载链接1](#)

书评

在这本书开篇，作者提到他并不是“结构化拖延”的始创者，至少几十年前Robert

Benchley就做过这种事情了。于是Google了一下这位Robert Benchley，果然找到了他在1930年写的一篇拖延症病例。简单翻译一下，作为这本书的补充/替代阅读材料吧。【反正我写的东西从来也没人看..

-----  
这本小书终于跟大家见面啦！在翻译和出版的过程中，每次跟编辑MM提起它，我们都会不由自主地微笑起来，在我们心里，它是个无比可爱的作品。上市这几天来，看到大家在微博上热情的推荐和转发，也都是带着笑意，欢乐多多。一本谈拖延症的薄薄小书，为何如此招人爱？我觉得原因...

-----  
首先，当你打开这本书之前，卤煮希望你确定一件事，那就是你并不是抱着“我要治好我的拖延症”的心态去看的。关于拖延症的书有很多种，其中可以分为两类，一类是让你治疗的，譬如如果你已经点开了这篇书评你一定已经很熟悉的《拖延心理学》，另一种便是让你放弃治疗的，譬如这...

-----  
刚读完约翰·佩里的《拖拉一点也无妨》，拖延到现在都没有睡的我觉得有必要来写一篇读后感。

正如作者在后记里说的，写这本书的目的不是让拖延症患者改掉拖延症，而是让他们感觉好一点儿，当然包括他自己。

作者就是一位重度拖延症，流露于字里行间的拖延症气息让同为拖延...

-----  
这种书特别适合看电子版，我是在上下班的地铁车厢里享受完了整本书。估计整个阅读过程我的形象让不少人心里犯嘀咕：一个人聚精会神地对着手机屏幕傻笑，还时不时露出恍然大悟的表情.....

所以说，这种轻松的读物才应该在电子阅读器上被轻松地一笑而过。顺便吐槽下，大部头的书...

-----  
读完了《拖拉一点也无妨》，我立刻把欠泽阳的活快要干完了（还差1%，明天交货），因为看了书就得用吧？其实这本书说的还是列清单法，但和我以前所列的清单有所不同，把“不要做啥啥啥”也列进去，这样的提醒还是有效的。书的内容不算太多（我读的电子版），读起来没有压力，战...

-----  
寫在前面的話 =====

寫這篇小文的時間，距離我讀這本書已經有不短的時間了。當初讀書的時候沒有記筆記，寫作的過程中也沒有回去參考原書。文中僅僅最后一部分與原書緊密相關，其他部分為自己閱讀“拖延症”主題圖書的心得。以上。人為什麼會拖延？ =====

一件事情會...

-----

这本书内容短小精悍，作者语言又很轻松诙谐，所以非常易读，连我这种不太爱看书的人也很快的读完了。当然还有另外一个原因，那就是，有更重要的事需要我去做……完了，我成结构化拖延者了，哈哈。

刚开始读这本书时没觉得怎样，可读过几页之后发现，天哪，要不要共鸣这么多，...

-----

Not All procrastination are unproductive ! 1.Do not listen to advice from people who do not suffer from procrastination 2 Do not sit around feeling bad because you lack willpower 3 Avoid perfectionism 4 Learn how to be less annoying to the n...

-----

这本书比较早了，后来又在逻辑思维里听罗胖推荐过，再后来才决定看一看。看之前已经知道大概内容了，这个老头儿的角度还是挺有意思也挺实在的，看看没有坏处。

老头儿说“不必追求完美”，只要“完成”或者“比完美差那么一点”就可以了。个人结合自己和身边人的例子，深以...

-----

有些读者似乎对本书没有提供详细的、系统化的防拖方法相当不满。不过，所谓系统化方法是什么呢？是指手把手、按部就班地指导一个人如何做事吗？事情因人、因时而异，岂有通行天下的指导方法。想要一劳永逸的得到指导，恐怕只有自卖为奴这一条路了。另一些读者，似乎得到某种...

-----

后天能做的事情，就别赶着明天做了。真没想到马克·吐温也能说出这种话。看来作者的“结构化拖延法”的概括真的是很准确也很具有代表性。

结构化拖延者有很多共同通病，稍微总结一下有以下几种：1. 会自欺欺人，自我安慰。2. 是完美主义者有时一件事没有...

用2个小时读完这本书，作为长期战拖的人来说，还是有必要分享几句自己的感受：  
1.这本书不是要教给你防止拖延的方法，而是让你明白当拖延发生时，如何做会在心理上找到安慰。2.本书所说的「结构化拖延症法」，是有其局限的：  
①仅适合拖延一些不重要的事情，如果是真正...

马克·吐温说：“后天能做的事，就别赶着明天做了。”拖沓并没有阻碍他成为短篇小说之父，同样，美国斯坦福大学的荣誉客座教授、当代哲学家约翰·佩里在思考、写作、授课的同时，还主持着一档粉丝无数的广播节目《哲学清谈》。  
作为一个资深拖延者的他，把其拖延秘诀的口号做成...

“没事拖一拖，生活乐趣多”。  
朋友，上面这句“不负责任”的话可不是我说的。我是个低调的拖延症患者，最多只会心里默默嘀咕，不会白纸黑字写出来。写出这句话的人是斯坦福大学的哲学教授约翰·佩里，他不仅是哲学家，还是个资深拖延症。很多年前，他写了一篇名为《结构化...

[拖拉一点也无妨](#) [下载链接1](#)