

当下生活中,一边是让人紧张得喘不过气来的快节奏生活状态,一边是拖拖拉拉不急不躁的拖延症蔓延。有调查发现,80%以上大学生和86%的职场人士声称自己有拖延症。其中,半数表示“不拖到最后一刻,不会开始动手工作”。17%的人会拖“1天左右”,13%的人“不拖到领导再催,绝不完成”。此外,43%的职场人“患”拖延症的频率是“经常”,31%则表示“一直都爱拖拉”。

别让拖延转成空

——说说拖拖拉拉那些事儿

文/舒 天(国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

● 拖延症 你有我有全都有

先来看看这些场景是否熟悉:凌乱的工作桌面,迟迟没整理的杂乱文件,邮箱里成千上百的未看邮件,每天都想过去要清理,却莫名其妙地一拖再拖;明明有一大堆事务等着处理,眼瞅着一天天溜过去了却总是该干的没干;戒烟戒酒、运动减肥甚至恋爱婚姻等,从生活中的日常琐事到人生中的大事要事,由着各种原因、各种借口耽搁在那儿。春去秋来花谢花开,“时间都去哪儿了?”,看来,拖拖拉拉才是偷走时间的窃贼。

庞大的“拖拉机”群体就“活跃”在我中间,像我们这个版面曾经提到过的“熬夜达人”、“手机奴”、“微信控”们都是成员之一。现实中的事例信手拈来。先现身说法一下,确定稿件选题十几天了,煞有介事地盯着电脑,貌似酝酿创作,实则思绪飘摇,一会儿浏览新闻,一会儿关心娱乐,再不就是去“某宝”逛逛,好不容易挪开了视线,拿起手机在微信上找点灵感,却“刷刷”沉浸到了朋友动态中,再回首,空落落的标题与自己默默相望,空悲切啊。

前几天和朋友相约参加一个婚宴,话说天气转冷气温骤降,只见这位亲身着单薄飘逸的衣服,瑟瑟发抖地声明,“早就想收拾换季的衣服了,整天不是这事儿就那事儿。”我心领神会,“一星半点的时间也整理不完,得等着抽出个大点的空暇时间不是。”“对对对,理解万岁,

听说过两天气温回升,还不如再等等吧。”原来“忘穿冬裤”的背后不是“动人”的调调,竟是拖沓着没把换季的衣服更替出来。

有位文秘先生伏案多年,写得一手好材料,后来不知骄傲还是江郎才尽还是懒惰啥的,工作中总是磨磨唧唧且愈演愈烈,终有一次单位年终总结在他手中迟迟难产,一晃到了来年年中,领导咬着牙将上年度和本年度半年总结会合并召开,之后,忍无可忍,请他走路了。

拖延症可不是咱老百姓的专利。音乐人高晓松曾在微博上这样写道:“每次打开跑步机决心锻炼减肥,就觉得应该

先弹会儿琴,打开琴又觉得光弹琴不唱歌浪费,于是打开电脑;然后上网乱看个把小时;脑子被搅乱了,无法写作,便上楼吃饭,吃完饭脑袋缺血,必须睡一觉,临睡前安慰自己,虽然吃完了睡觉就会长肉,但是睡醒了会去跑步机上锻炼减肥……”至今,高晓松君的减肥计划尚未成功。

们的需求和诱惑的屈从。二是对压力的逃避。压力能创造动力激发潜能,但超过一定的限度后,会产生更多焦虑、抑郁等负面情绪。三是对失败的恐惧。宁愿在自我批评中拖延,也不愿意去面对费力挣扎却仍然失败的风险。拖延,成了逃避失败风险的无奈选择。四是弱者反抗的工具。这类的生活实例我们身边不计其数,比如有的孩子做作业推三阻四,实际上是对家长呵斥的抵制和抗议,有的员工总是磨洋工,实际上是对领导安排的不满和“回报”。五是对未来的错估。人们会低估未来任务的难度,忽略很多恼人的细节,人们还会高估未来自己的能力和专注度以及可用的时间资源,很多人便想当然地认为把任务放到明天。

个表面现象背后的意义。很多人拖延的是自己内心抗拒的事情,对于自己内心真正感兴趣的事情,却并不拖延。可见,找寻兴趣所在,从事一份能让你感受到价值的工作,内心的驱动力自然会推动你把事情做完。

前段时间备受关注的中国好声音选手帕哈尔提,当被问及“有没有梦想”的时候,他的回答非常简单,“我没有什么梦想,就是很认真地做自己的事情。我一直在弹,一直在唱,是梦想自己找我,不是我去找这个梦想。”“明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。”少年时代诵读的诗句言犹在耳,只要拖延不辗转成空,有所建树有所作为便指日可待。在这个碎片思维盛行的时代,学会化零为整,量变必然引发质变,悦纳自己,马上行动吧,让我们一起挥挥手,向“拖延症”说Bye-bye!

拖延症之歌

我得赶完这篇论文
老师布置了一个星期
明天一早就要上交
但不急,我要先刷刷微博
就只看一页, 只看一页
……

我知道有工作要干
可我不想理
我或许应该去洗衣服
我或许应该去喂猫
……

工作准备全部就绪
慢着, 这张照片有点歪
这真让我抓狂生气
现在, 我不如顺手把铅笔
一根一根按颜色排列摆好
所有的资料 and 文件也是如此
这事搞不定就没法工作
……

战胜拖延

——把工作分成小块完成 干完一件奖励休息一下

西英俊 (首都医科大学附属北京安定医院心理危机干预与压力管理中心主任)

看到上边的“拖延症之歌”,你是否感觉这些描述似曾相识?因为在很多人身上,都或多或少地存在着拖拉的心理,似乎每个人都在“等一个开工的好时辰”。尤其年关将至,不少上班族可能又要面对拖延的恶果了。拖延症现在成了全球通病。上世纪40年代,美国的“拖延症俱乐部”流传这样一个笑话:80%的律师之所以死后没有遗嘱,是因为他们拖拉得连自己的遗嘱都没来得及立。

拖延不算病,但很坏事。据加拿大卡尔加里大学调查显示,80%—95%的大学生认为自己有拖拉习惯,50%的人认为拖拉影响生活。心理学家陈保华也发现,80%的中国大学生存在学习拖延。尽管拖拉可以暂时缓解焦虑,但有调查显示,每年有40%的人因为拖延蒙受经济上的损失,更别提学业和职场上的低效与失误了。

拖拉者各有各的原因。美国心理学家弗拉里博士定义了三种类型:1.找刺激型。比如一些文字工作者,每到截稿前就才思如泉涌,他们喜欢最后时刻忙碌带来的快感。2.逃避型。追求完美的强迫人格者多是此型,尤其在面对困难或高预期任务时,逃避心理更明显。他们非常在意别人的看法,宁愿被认为不够努力,也怕被证明能力不足。3.优柔寡断型。依赖型人格者多为此型,他们在孩提时被过度关爱,拖拉是因为遇事摇摆不定。还有人用拖拉来对抗别人强加的任务,他们对自己控制极为敏感,属于逆反型人格。

年年战“拖”,收效甚微,主要是方法不对。有几个办法值得一试:

- 1、“抽丝”式解压。把任务分成具体的、容易实施的小目标。比如,第一个目标能在5分钟内完成,此后难度可以逐步增加。
- 2、按时奖励放松。每完成一个小任务,就奖励自己一点放松时间。但别休息太久,否则会适得其反。
- 3、寻求监督和鼓励。拖拉可以传染,不拖拉也可以“传染”。同事不妨组成战“拖”互助小组,以“打卡”的形式来相互督促和鼓励。
- 4、消除干扰。找个安静的房间,摘掉耳机、关上电视,将一切影响工作效率的干扰统统赶走,全身心做事。
- 5、运动减压。自责和压力会让人更拖拉,每天做30—40分钟有氧运动,能帮你转换消极的视角。

● 诱惑太多、压力太大等等原因导致拖延

拖延的概念很泛泛,但首先要区分真假拖延。一个重要的标志是,是否为拖延感觉痛苦?虚假拖延的人尚能自得其乐或自我解嘲,拖延者却往往承受着痛苦和煎熬,并深深自责。也有很多人误认为拖延症就等于懒。其实不然,如果拖延仅仅表现为懒,那就是一种坏习惯或坏毛病,改正起来并非难事,或者不需要改。还有些人是喜欢慢节奏的,或等到最后一刻再去做,这或许就是他们的生活方式。有个80后做文案的朋友,每次交稿都要期期艾艾挨到“大限”前夜,然后疯狂极致地搞突击,交稿时布满血丝的眼睛难掩内心的得意,他说只有冲刺时才能思如泉涌,很喜欢这种刺激的“过山车”感觉。这也不能称拖延症患者,因为他选择的也是他喜欢的,并且不想改变。

很多资料显示,拖延症这个词并不是一个严格的心理学或医学术语,指的是非必要、后果有害的推迟行为。也就是说,拖延并不是所谓的“病”,但其影响除了外在严重或经常的拖延行为,还伴随着一些负面情绪,焦虑、自责、内疚、痛苦、无奈等等,也是一些不同的深层心理问题的表现。

应用心理学博士“动机在杭州”(网名)曾分析导致拖延的五方面原因:一是诱惑导致的分心。在现代社会重重诱惑之下,意志力节节败退。其中网络成了拖延的绝佳伴侣,它无端消耗着我们的时间,分散着我们的注意力,让我们很难投入专注地做事。但网络的诱惑也许只是表象,它所反映的是人

的问题,海清告诉了我们两点重要的解决之道:一是要有坚强的意志力,所向披靡勇猛向前。像古代的“头悬梁锥刺股”,像法国大文豪维克托·雨果为了克制自己不参加社交活动,把头发和胡须各剃去一边。即便愿景美好、计划科学、措施有效,都免不了一番自我的较量与斗争,意志力非一朝一夕,而且必然是长久、反复的甚至非常规的。二是做自己喜欢的事情,或者,试着变通一下喜欢上正在做的事情。一旦真正喜欢,莫说拖延,不让做都不行!

北京大学第六医院的精神科医生林红认为,千百个人,千百种拖延习惯,但归根结底还是有两个原则来遵循。首先是认识你的拖延,如果它没有对你的生活造成严重影响,你也总能在最后关头完成任务,那么就要学会适应你的拖延,漠不关心不可取,杞人忧天也要不得。她认为,与其与拖延行为较劲,不如用心思考拖延这

● 悦纳自己马上行动,告别拖延症

“不拖延的人总是相似的,拖延的人各有各的原因。”“拖延症”专题互助组织“战拖心理成长会”创办人高地清风曾这样说。基于人性的多元性和差异性,每个人在事务的执行和实施上都会有差异,但有一点毋庸置疑,那就是,但凡认为自己拖延的人都热切地希望有所改善。高地清风认为要有“悦纳”的心态,就是希望大家能够高兴地接受自己本来的样子。“战拖”不是成为一个永远不迟到永远不拖拉的人,而是成为一个让自己更喜欢自己的人。先悦纳,再摆脱拖延,也就指日可待。

当被问到有没有拖延症时,被誉为“国民媳妇”的女演员海清这样回答:“有,怎么没有!但是我摩羯座啊,就像时时刻刻有把匕首抵着我的腰,即便拖延症犯了也不容许后退。但拖延症都是针对自己不喜欢的事情的,我想,但凡是人,面对自己感兴趣的都会抢着先干完吧。”撇开星座

心理