

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,由着各种理由、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
又觉得光弹琴不写
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。

● 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到“大限”前夜,然后疯狂极地搞突击,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,指的是否必要、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

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、抑郁等负性情绪。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。

● 悅纳自己马上行动,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道。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!但我是摩羯座啊,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

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

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
所有的资料和文件也是如此
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,他们对自我控制极为敏感,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。

心理