

你是拖延症患者吗

《拖延症之歌》走红,网友纷纷中枪

在快节奏高压力的现代生活中,很多人都发现自己有拖延的习惯:任务已经确定,但自己迟迟不想进入工作状态,并因此心情恶劣;等到火烧眉毛时才不得已开动。最近,一首外国朋友创作的《拖延症之歌》以幽默的旋律和歌词描述了拖延症患者的生活,众多网友纷纷表示跟自己太像了!你是拖延症患者吗?怎样才能摆脱拖延症呢?

《拖延症之歌》歌词

See I have to write this essay
我得赶完这篇论文
that the teacher gave last week
老师布置了一个星期
and it's due tomorrow morning
明天大早就要上交
twenty pages all in Greek
整整二十页的希腊语
Nah but first I check my
Tumblr

不急但我要先刷刷汤不牢
Facebook, Twitter, call my
Mom
脸书、推特,还要致电我老娘请安
Then just one more, one more
page
然后再看一页只看一页
oh I waste so much time dot
com!
我浪费了大把时间来点网站

I'm procrastinating
我有拖延症
All day I sit here waiting
整天就坐在这等
for just the perfect moment to
begin
等待开始干活的好时辰
We're procrastinating
我们都有拖延症
……

调查

1.《拖延症之歌》走红网友纷纷中枪,你是拖延症患者吗?

- 是,经常在火烧眉毛的时候才行动 77.62%
- 不是,会比较有计划地安排工作和生活 11.89%
- 说不清 10.49%

2.如果你会把事情往后拖延,你拖延的原因是什么?(多选)

- 没有原因,就是不想马上行动 51.53%
- 追求完美,要思考成熟后再行动 12.76%
- 觉得事情太难,压力太大,所以很难开始 22.96%
- 不喜欢布置任务的人,所以也不情愿开始行动 9.18%
- 其他 3.57%

拖延症的表现

1.百分之二十的人认为自己是长期拖延的人。对他们来说拖延是一种生活方式,虽然并不适应它。这种状态充满了他们的生活。他们不能按时付账单,他们忘了买音乐会的门票,他们直到圣诞节前一天才去买礼物……

2.拖延不是天生的。它是从周

围的人学来的,但并不直接。它可能来自强权的家教,拖拉甚至可能是一种反抗的形式。这种家庭环境下,朋友对拖拉者的宽容会助长这种习惯。

3.拖拉的饮酒者会有更高的酒精需求量。拖拉的人会喝的更多,这是自我调节有问题的表现。

4.拖拉的人对自己撒谎。比如“我更想明天做这件事”,或者“有压力我才能做好”,但实际上并非如此。拖拉者的另一个谎言是时间压力会让他们更有创造力,其实这只是他们的感觉而已,他们是在挥霍时间。

5.拖拉的人不断找消遣的事

儿,特别是自己不需要承诺什么。查看电子邮件就是绝佳的目标,这样的事情成为他们调节情绪(比如害怕失败)的一个途径。

6.拖拉带来的损失巨大。健康是其中之一,研究表明拖拉的人更容易患病。拖拉也影响人的情绪,也会破坏团队协作。

拖拉的深层原因及解决方法

1.完美主义

所有事情都要达到一个很高的境界,要一次做好,所以不愿意匆匆忙忙开始,要万事俱备才行。

解决方法:对自己说现在的状态就已经很好,可以开始了。每有一点进展都鼓励自己。意识到一点错误都不犯是不可能的。伟大的作家,诗人,艺术家都是断断续续完成他们的杰作的,自己也可以如此。

2.抵制与敌意

老板(或老师)对我态度太差了,所以我不高兴做他布置的工作(或作业)。

解决办法:要意识到,不完成工作(或作业)受害的是自己。不能仅仅因为老板(或老师)的态度而影响到自己的前途。

3.容易颓废

任务太难了,或者别人都不需要做我干吗要做,不能忍受持续做这件事情,等明天再做吧。

但是往往明天到了,心里还是不高兴做,又继续往后推。

解决办法:寻找一切可以找到的帮助,设法降低事情的难度,取得进展;暂时推迟自己想要放弃的心态,每天能多做一点就多做一些。这一点也很符合很多中国学生的现状。因为不是人人都对自己的课题感兴趣的,所以容易产生厌倦感,所以不容易定下心来完成相关任务。解决的办法如上所说,向别人寻求帮

助,听取建议,同时可以把任务分成比较容易的小块,化整为零,告诉自己其实每一个小部分都很容易就能完成。

4.自我贬低

如果常常不能很好地完成任务,自己对自己的能力的估计会越来越低,即使以后完成好了,也认为是运气。

解决办法:接受别人对自己工作的赞扬;自己对自己进行勉励。

摆脱拖延症的10个小窍门

“对行事拖拉的人进行劝诫就如同让抑郁症患者高兴起来那么困难。”专家认为,劝导对拖延症患者来说作用微乎其微,关键还是要靠自己下定摆脱拖拉惯性的决心,这需要很大的精神动力才能完成。试着结合以下10个窍门,可能会更容易一些。记住,每达到其中一项,你就离成功近了一步。

1.时刻提醒。将你提工作报告或论文的最终期限或约会日期写下来,可以时刻提醒自己。对于特别重要的事情,用荧光笔重点标注一下。

2.将工作安排在一天当中效

率最高的时候。

3.给自己设个最后期限。很多人都有这样的经验,那些看似不可能按时完成的任务,往往在最后一刻都能完成。

4.将工作分出轻重缓急,重要的马上就做。当一大堆工作都摊在你面前时,你就不知道该从何做起了。

5.每天早上至少完成一件你最不想做的工作,其余工作你就会有轻松的心态下完成。

6.劳逸结合。

7.将庞杂的工作分成一部分一部分地去做。

8.避免工作被打断。集中精力

可以使你在很短的时间完成更多的工作。

9.计划不要变来变去。一旦你给自己制定了计划,就严格遵循它。不要为了使计划更完美,而中途添加新的内容。

10.当你按时完成工作时,给自己一个奖励。

网友评论

@潘潘Penny:干嘛把人心话说出来啦,这MTV简直是为量身定做的,求大夫和良药。

@妥妥儿:我应该40分钟前就去洗澡的,结果现在在这里看视

频。

@IT男小金:想当年我也是9月1日开学,8月31日狂写作业,如今,大把工作堆在一边,先打个Dota。对于拖延症,早就习以为常。

@懒懒:当视频里女主角,对着镜头说,“等一下,你在看视频,你有拖延症”的时候,突然有一种坏事被抓现行的感觉。

@咪蒙:众所周知我是一个今日之事今日毕的高效率达人!连这个视频我都只拖了5天才看!

@无敌小邪恶:我决定每天上班先看一遍,提高工作效率……

拖延症

测试方法

- 不到最后期限不交活: 是 否
- 上班时间总在网上瞎逛,快到下班才开始忙工作: 是 否
- 没工作计划,不懂时间管理: 是 否
- 总是“伪加班”,白天可做完的事,总是拖到下班后加班做: 是 否
- 总是认为时间还有,不急: 是 否
- 懒散,日复一日,总想着明天再做: 是 否
- 每当同事或上司询问工作进展时,经常说“让我再看看”: 是 否
- 办公室里零食一大堆,上班时间经常吃零食: 是 否
- 要做事时,脑子里能冒出各种理由:现在先做别的事,这个稍后: 是 否
- 自我麻痹:还来得及,不行就通宵赶工: 是 否
- 处理问题不分主次,忙了半天,最紧要的事没做: 是 否
- 经常因为时间过于紧迫,草草交差,结果被同事或老板责怪: 是 否
- 厚脸皮,别人怎么催,也定力十足,习以为常了: 是 否
- 从不主动汇报工作: 是 否
- 团队合作时,同事都面露难色,不愿和你合作: 是 否

【结果分析】

0—4分:轻度拖延,要当心了,快点找到原因,将它扼杀在萌芽中。

5—11分:中度拖延,它可能已经成为你的一种工作习惯,改变需要时间和耐力。

12—15分:重度拖延,建议重新审视自我,进行职业定位,找一份自己兴趣和能力强所在的工作。

