

你有拖延症吗？

来源:龙都社区 http://bbs.zhld.com/

面对成堆的作业和工作,非要拖到最后一刻才开始动手;深夜,仍然漫无目的地上网、看电视,非要拖到很晚才肯入睡……

龙都网友“圆圈叉叉”近日在龙都社区发帖,描述“拖延症”的种种现象,引起网友热议。

发帖缘起

圆圈叉叉:约了朋友吃饭,却发现到点了,自己还没找到要穿的衣服;明知马上就要交策划方案,却还在玩网络游戏、给博客贴照片、在各大论坛看帖子,直到最后一刻才不得不开始工作;白天本来可以完成的工作,一定要耗到晚上,甚至第二天早晨;堆成小山的脏衣服想洗却一直找各种理由不去动手洗……这些似曾相识的场景是不是经常在你身上发生?也许你是掉进了拖延症的怪圈。

网友热议

陌上花开:每天早上起床的时候,都习惯性地床上拖一会儿,想着再睡一下下,就一下下而已,每次都是最后一刻起床。然后非常迅速地洗漱、吃饭、上班。踏入办公室的那一刻,看一下时间,庆幸自己没有迟到。就这样日复一日年复一年。

五谷轮回之所:我也有这毛病。从工作清单中先挑最不重要的事情做,越重要的工作越拖延得久;在决定静下心来做最重要的事时,还要先跑去泡杯茶;总是等待“好心情”或“好时机”去做重要的工作;本来在着手一项工作,一有什么欲望和想法,就抛下手中工作去干下一件……

子嫣:我没有拖延症。因为自己不喜欢拖延,所以有事会提前做好。

纠结:当你现在面临是去自习还是去K歌、是吃水果还是吃肉、写作业还是打游戏的选择时,“现在的你”可能会屈服于眼前的欲望,而把更好的选择留给以后。那么“未来的你”呢?他面对这个更好的选择和当时的新选择时会怎样做?选择“现在的你”留下来的那个吗?别傻了,他仍然会和现在做出同样的选择,继续把更好的选择留到以后。于是,该做的事就一直被拖延了下去,不该做的事却总是迅速就搞定了。

茅山道士:拖到最后才动手写文件几乎是我很长久以来的毛病,似乎不到最后就没有灵感。我甚至不需要知道拖延症的确切定义,就可以判断自己是一个拖延者。我每周

都想早点交差,然后周末和朋友出去玩,但是十有八九都因为写文件而泡汤。每周交完差都要告诉自己,下次要早点写,这样就不用熬夜,但是下回一准儿还会熬夜。

紫色寒流:拖延的主要原因是选择困难,犹豫不决,我也有这个毛病,办事不利索,本来很快就能办好的事,往往给自己找往后拖的理由。

东厂曹厂长:我的拖延症跟网络有关。网络触手可得,一天24小时一周7天永不停息,随时可供打发时间,任何时候都可以在上面冲浪、聊天、看电影、玩游戏,这比工作要容易得多。



图①②③:拖延症的各种表现。(资料图)

互联网具有双重性,一方面也是重要的工作工具,一方面也是娱乐和解压的工具,这种看起来近乎矛盾的属性让人们在面对它的时候,很容易陷入难以自拔的境地。有些人觉得,采用传统的远离网络和电脑的工作模式,注意力会更集中,效率更高,但是现代人的工作很多时候无法离开电脑。

残念:不过也不能什么都怪电脑,如果没有电脑,有些人照样也会拖延。拖延能保护脆弱的自尊,让你感觉没那么低落。它的好处只是短暂的,和它带来的坏处没法比。

以前我们总是让拖延者好好学学如何管理时间,可拖延不仅因为他们没有效率、懒散,而且因为他们有着一定的心理问题。别以为拖延者是超级不负责任的人,其

实,当他悠闲地看电视时,心里却比任何人都清楚,他该用这段时间干活,因此,他总被负罪感包围着。

衣若熏香:其实人人都有拖延的时候,如果这些事情只是偶尔发生一两次,那还算正常,可如果你总是找借口,内心确实不愿意做事,那很可能患了拖延症。

或者:如果你长期觉得拖延不仅影响到你的工作,而且让你产生负罪感、无法胜任、自我厌恶、紧张和忧郁的感觉,那十有八九可以被称为拖延症了。这些人知道自己需要尽快开始工作,但总是拖延,他们去做一些有趣甚至至有益的事情来逃避工作。

需要承诺什么。

慧质蓝心:研究表明,慢性长期的拖延行为,暗示着潜在的心理及生理紊乱。一拖再拖,让他们错过了体检,错过了一些疾病早期治疗的时机。同时还伴随失眠、胃部问题、感冒和流感的机会也更高一些。

凤凰涅槃:有个现象叫做“破窗效应”,就是说,一个房子如果窗户破了,没有人去修补,隔不久,其他的窗户也会莫名其妙地被人打破;一面墙,如果出现一些涂鸦没有被清洗掉,很快地,墙上就布满了乱七八糟、不堪入目的东西。这是一种很奇怪的现象。拖延症其实与



此相似,当我们打开电脑,想马上投入工作,可是突然看到了一条感兴趣的新闻,就想看了这条新闻再开工。但很快又发现了另外感兴趣的话题,于是就不断地看下去,时间就这样一点点过去了,当人们猛然意识到时候,就只有后悔的份儿。

笑煞浆糊:拖延者往往都有深层次的原因:

- 1.完美主义。所有事情都要一次做好,所以不愿意匆匆忙忙开始,要万事俱备才行。
- 2.抵制与敌意。老师(老板)对我的态度太差了,所以我不高兴做他布置的作业(工作)。
- 3.容易颓废。任务太难了,不能忍受持续做这件事情,等明天再做吧。
- 4.自我贬低。如果常常不能很

影版的,很精美。那次,小弟好几天没有搭理我。因为我曾经向小弟许诺,要用这些钱给他买烧饼的。

由于我读的书(连环画)多,写的作文就相对好些。我记得恢复高考那年,我读初中一年级。公社各校组织竞赛,我作为一名参赛队员参加了比赛。那次,我的作文一举夺魁,并作为范文油印散发。从此,一直默默无闻的我,成了老师眼中的骄傲。

爱看连环画的习惯,我一直保留到上世纪八十年代中期。那时,我已经在一所乡医院上班。但凡到城里,我就会在电影院前的画摊前坐上一会儿,看几本连环画。那时的连环画内容已经相当丰富,《三国演义》、《岳飞传》、《三侠五义》以及《射雕英雄传》各种题材的连环画应有尽有,画面制作更加精美,文字更加简洁流畅。让人手不释卷,受益良多。

随着生活水平的逐渐提高,电影电视逐渐普及。连环画作为那个时期的特殊文化载体,逐步淡出了人们的视野。直到有人把连环画作为一种收藏品,人们才回忆起那个连环画流行的年代,才想到连环画

好地完成任务,自己对自己能力的估计会越来越低,即使以后完成了,也认为是运气。

网友支招

只若初见:我上中学的时候也像得了拖延症一样,父母为此给我请了心理医生。其实治疗起来很简单:

- 1.意识到自己的拖延是完全没有必要的。
- 2.把拖延的原因一条条写出来。
- 3.一条一条克服这些原因。
- 4.开始做事。
- 就这样,我就不再拖延了。
- 钥匙**:克服拖延症七步骤:
- 1.分清主次;
- 2.消除干扰;
- 3.互相监督;
- 4.设定更具体的目标;
- 5.不要给自己太长时间;
- 6.别美化压力;
- 7.寻求专业的帮助。

茅山道士:我们身边的那些工作狂、学霸们之所以干活那么快,不是他们比我们更聪明,意志力更强,而是因为他们懂得给自己设置障碍,让拖延症没有发病的条件。人都是逼出来的,你要想法子把现在的自己置入不赶紧干活就完蛋的境地,工作效率自然就提高了。什么每日计划呀,在多少岁前买房买车呀,都是浮云。

【编后语】
拖延症,英文 Procrastination。取意“将之前的事情放置明天”。

该词的最初亮相是在爱德华·霍尔出版于1542年的书里。几乎是相同的年代,正处于明清交替的中国,一位名叫钱鹤滩的学者写下了脍炙人口的《明日歌》:“明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。”圣经从希腊文翻译为英文的过程中,拖延更多被译成“罪过(sin)”,直到工业革命后,拖延才逐渐具有现在的含义,被视为“以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向,是一种自我阻碍和功能紊乱行为”。不过拖延症正式成为病症,国外的研究不过才一二十年。

单纯的做事拖拉或是懒得去做,只能定义为拖延,也仅是一种坏习惯,改正它并不难。

当拖延已经影响到情绪,如出现强烈自责情绪,强烈负罪感,不断的自我否定、自我贬低,伴生出焦虑症、抑郁症、强迫症等心理疾病时,才能称之为拖延症。

也是一种文化现象,是一种宝贵的财富。

不过,现在的人们对连环画的追捧,注重的是连环画本身的财富价值,注重的是收藏价值,而对其蕴含的文化价值则通常不会在意。

当然,这种收藏价值也是由连环画本身所具有的文学性、艺术性以及稀缺性来体现的。而我看重的,则是那个年代所独有的文化现象。连环画曾经影响了几代人,人们在欣赏连环画的文学艺术时,在潜移默化中,影响了人们的思想和行为。令人遗憾的是,我的那些连环画藏书,在我上中专的时候,被家里当做废品卖掉了。为此,我还掉了眼泪。



龙都文萃



柒小 摄



百度冰 摄



龙湖人 摄



柒小 摄



网上吹风

出租车早上就可以不打表吗

一高学生:昨天早上,我去一高上学。按往常的经验,从我家到一高,打表10块钱应该能到。可是那天,我一连拦下好几辆出租车,司机都说太早,15块钱,爱坐不坐。请问有关部门,出租车早上6点不打表,还一口价,有这样的规定吗?

路灯能否提前亮起来

hha:庆丰街的路灯18:00才亮。现在白天一天比一天短,眼看天17:30就黑了,第二天早上天还没亮,路灯又按部就班地熄了。希望市政管理部门不要太过机械,能不能使用光敏开关,让路灯在天黑的时候自动亮起来,天明的时候自动熄灭呢?

希望环卫处关注市民环境卫生

zktvgz:交通东路汽车东站对面的统计局家属院门口,30多米的垃圾带堵住大门没人管,人、车难以出行,希望环卫处的同志能关注一下!

(以上内容摘自中华龙都网龙都社区以及市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)

注销公告

周口市奥鑫电器销售有限公司因经营陷入困境,连续半年亏损,无法经营,本公司于2011年5月份停业,向工商局提出注销营业执照、税务登记证及一切清算手续。

特此声明

周口市奥鑫电器销售有限公司

2011 年 11 月 23 日

公告

龙润康城小区于2011年11月23日至2011年12月4日之间交付2号楼、3号楼、7号楼、10号楼、13号楼,12月4日18时正式截止,逾期不办理者,所购房屋钥匙移交公证处公证提存处理,请以上各楼号业主抓紧时间至龙润康城及时办理交付手续。

周口市元坤实业有限公司

2011 年 11 月 23 日

遗失声明

●周口地区企鹅冷食有限公司

税务登记证副本丢失, 税号: 412700711256360,声明作废。

2011 年 11 月 22 日

●沈丘县赵德营镇宋营行政村任子生的土地证丢失, 证号: 600077,面积:1250平方米,声明作废。

2011 年 11 月 22 日

●沈丘县交通西路85号李高峰的土地证丢失, 地号:1—(13)—70, 面积:297平方米, 声明作废。

2011 年 11 月 22 日

●河南省扶沟县农村工作办公室组织机构代码证丢失, 编号: 00589812—0,声明作废。

2011 年 11 月 22 日

启事

2011 年 11 月 12 日 18 时许,永登高速公路 90 公里+100 米(南半幅)发生一起交通事故,致一人死亡。

死者为男性,年龄六十岁左右,身高 160cm,上身穿紫黑色棉袄、灰色保暖衣、浅灰色秋衣,下身穿黑色裤子、黄色绒裤、浅灰色秋裤。

有知情者或者认尸者请与周口市公安局高速交警支队事故处理大队联系。

联系电话 0394—8306110

周口市公安局高速交警支队事故处理大队

2011 年 11 月 22 日

声 明

豫 P35869 号五菱杨光于 2011

年 11 月 21 日凌晨 1 时 30 分在郸城县公疗医院西胡同被盜, 车架

号:LZWABCJ1951051390, 发动机号:504224417。

特此声明

声明人:侯峰

2011 年 11 月 22 日