

恨自己迟迟不动手
恨习惯一辈子没改成

拖拖拉拉 原来是“病症”

在媒体上班的JAY有一个习惯：迟——开会爱迟到，报题老迟报，稿件总迟交，就连到民政局领结婚证，也因为赖床而到了一个小时，几乎把未来老婆给气走！对于自己的“例迟”恶习，JAY似乎无所谓：“我也不想啊！没办法，改不了了。况且，我就算迟，也不会太耽搁事，现在不是也饭碗没丢，老婆没跑么？”

相比起JAY的“洒脱”，另一位“例慢”族却活得很纠结：“从小到大，我做事都是慢慢吞吞的，老闯祸。在学校里老师不喜欢，在单位里上司有意见，现在连个朋友都没有，我怎么这么‘累人累物’？！”毕业一年已经换了5份工作的MAY自认已被自己“折磨”得遍体鳞伤。

不管是“例迟”，还是“例慢”，都有一个统称叫“拖延症”（Procrastination）。拖延症一词的拉丁原文procrastinatus，取意“将之前的事情放置明天”。

在大多数心理学家看来，“拖延”这种推迟执行任务的行为是人们对抗焦虑的一种办法，而焦虑大多来自作出决定或开始、完成一项任务。个人的拖延行为往往缘于压力以及个人效率的降低，这些感觉综合起来，往往又加剧了拖延行为。一般来说，一定程度内的拖延行为都属正常，但长期的拖延则很可能是心理失调的一个表现。

“拖延”的定义和用词可以从儿童说起。儿童最常见的是注意力缺陷障碍，它有一个重要的表现症状——做事拖拉。这就是‘拖延’最早的概念。”暨南大学心理专家贾艳滨解析。

至于成年人的“拖”，就没有这么简单了。成年人做事拖拉除了注意力不集中外，追根溯源就会发现，人们的拖延往往来自以下几个原因——

1.不自信。部分人对工作能力不自信是导致拖延行为的一个重要原因。对自己不够自信的人，容易产生逃避心理，常以疲劳、状态不好、时间充足等借口来拖延工作进度。希望别人觉得他是因时间不够而未完成工作，而不是能力不足。

2.压力过大无法纾解。工作越多、压力越大越容易拖拉。现代社会，人们的安全感普遍比较低，揽下很多自己根本不可能完成的工作，以致不能完成。

3.因为抵触所以拖延。有些人会因为对某件工作不感兴趣而拖拉，有些人可能因为不喜欢某个领导，就对他所布置的任务消极怠工，作为反抗的一种形式。

4.强迫倾向越拖越后。这些人总是会不自觉地寻找自己愿望的对立



面。结果就是：越想往前、就越往后。有些人天天决心要早睡，却熬到三更半夜，这既是拖延症，也是强迫症。

5.畏惧更高标准不敢前行。比如跳高，我们跳过了1.3米，那么往下的目标就得是1.4米、1.5米，不停往上升，越来越难。所以干脆拖延着跳过1.3米，因为怕成功之后要面对更艰难的挑战。

根据美国芝加哥德保尔大学心理系副教授费拉里的调查结果，有70%的大学生存在学业拖延的状况，正常成年人中也有多达20%的人每天出现拖延行为。美国就有“拖延症俱乐部”，成员主要是律师、作家、记者。俱乐部里流传着一个经典笑话：80%的律师死后是没有遗嘱的，因为他们拖拉了一辈子。

而目前互联网的流行，也似乎在为这个社会的“拖延症”添砖加瓦，加拿大一份针对北美地区的研究发现，50.7%的人有互联网拖延症。很多与电脑为伍的上班族每天到办公室的第一件事就是浏览自己经常关注的网页、和朋友聊聊天，工作还没开始，时间已近中午了。各种网络信息的“诱惑”占用了正常的上班时间，本该完成的工作就不得不推后。然而，越是拖延的人，其内心就越紧张，心理压力越大，思维和工作效率都会因此变得很低，一旦养成恶性循环的拖延习惯，改正起来也不是件容易的事情。

拖延导致的问题，不仅仅是错过成功。“拖拉机”不仅会因拖拉耽误工作或学业，还会影响情绪，破坏团队协作和人际关系。更重要的是，它甚至会拖垮身体。德国研究表明，长期的拖延行为，暗示着潜在的心理及生理紊乱。拖延的人自律性不强，这些人通常习惯晚睡，喝酒时也往往超过自己预期的酒量。同样，他们即便决定要戒烟、运动、减肥等，也很难迈出实质性的一步。



释疑

拖延症是一种病吗？

心理专家表示，拖延症可以算是一种普遍的心理和行为问题。一方面，有些人格特质是滋养拖延这一毒瘤的沃土，典型的类型有：一是强迫型人格，这样的人往往不会自觉地寻找自己愿望的对立面。结果就是：越想往前、就越往后。二是依赖型人格，这种人在孩提时就被过度关爱，遇事摇摆不定，很难独立成事，他们的信念是“变得没有别人的帮助，我肯定做不好。”三是反叛型人格，这种人对自我控制感极其敏感，本来喜欢做的事一旦被别人交代去做，他们就用拖拉来对抗被剥夺的自主感。

贾艳滨表示，做不喜欢的事会促使“拖延”的产生。有些人约会、开会迟到，从心理上分析，是他从内心上抗拒，不想参加。这就是潜意识的作用，会影响人的主观能动性。但如果这人一贯的作风就是“例迟”，那么可能已经变成了他的习惯，这就跟喜不喜欢关系不大了。

贾艳滨表示，也有一种是被动的拖延：“本身你是准时的，是高效率的，但是别人老拖，渐渐地你也会觉得自己没有必要再这么准时、高效了，也被感染成拖延族。”

对于有观点认为部分有拖延症的人是因为“完美主义”而致，国家高级心理咨询师、心理教育培训机构黄家良却有不同看法：“完美主义者把工作细化这本是一个耗时的过程，这个过程或许在

外人看来
是一种拖
延的行为。

而事实是，真正的完美主义者是不容时间被浪费的人，他们会认为时间是有限的资源，时间被浪费只会令完美主义者处于焦虑的情绪之中，结果他们会更加把时间控制得细和紧。所以，真正的完美主义者与拖延症患者是两种截然相反的人。”

贾艳滨提醒，如果一个从不拖延的人突然变得拖延，则要警惕是不是抑郁症引起的症状。在抑郁症中有一个症状叫选择困难，患者总在“这样好还是那样好”中犹豫不决，结果造成拖延。“若出现这种选择性障碍时，就要警惕了，若长期得不到控制和改善，会产生自我谴责的心理——‘我啥都干不好、干不了’，久而久之就会演变成严重抑郁症。抑郁症、强迫症与拖延症相关，拖延只是一个表现的症状。”

放任“拖延”的后果可大可小：有些人自己拖拉影响到别人，自己没有愧疚，依旧我行我素；有些人知道自己拖拉影响到别人，内心会很自责，却又克服不了，一直处于纠结当中。后者会比较容易产生心理障碍。“明知自己拖拉是不好的，但又没办法改变，这种矛盾和冲突就会引起焦虑。”

支招“战拖”，试试这些招

经常重复、没有挑
战性的工作也是导致
很多人拖延的原因，由于没有足
够的新鲜感或满足感，久而久之就容
易出现懒散、拖延的情况。贾艳滨认
为，人每天都会有一些必须做的事，
但也要去做一些“我喜欢做”的事
情，二者要平衡。做必须的事情是满
足我们自身的基本需要，做喜欢的
事是满足更高层次的自我实现的需
要，只有两种结合，人的生活才能变
得丰富，从而产生寄托感，不会再
去拖拉。

贾艳滨表示，要“战拖”，首先要战胜影响注意力的因素。“所有干扰都要屏蔽掉。特别是对于被动拖延族，外界的各种干扰会不断打扰甚至阻止你去静心地完成一件
事，这时就要学会去拒绝，学会去说‘不’。”

她支招，要摆脱“拖拉机”的纠缠，必须尽量克服人为的拖拉，养成好的习惯，不要给自己借口、理由，凡是今天的事不要拖到明天。事情多时，将所有要做的、准备做的事从先后分顺序罗列好，完成后

打个钩，合理安排时间。

国家高级心理咨询师、心理教
育培训师黄家良认为，抗拒、恐惧、
身心疲惫等都会成为拖延行为的
诱因，要克服，试试这些招——

——源于抗拒：抗拒式的拖延
并不能真正使内心得到释放，反而
会增加别人因你的行为而产生的
愤怒情绪，这种状态更加使你的抗
拒感加深和加重，不单影响工作前
途，更加妨碍自己的人际交往，重
要的是那件工作始终都是你要完
成的。

——源于身心劳累：因为拖
延行为会直接导致成就感缺失。
支招：问自己“怎样才能获得
工作成就感？”如果由于工作时
间已经相当长，而又没有给自己进
修的机会，这都会令工作成就感失
落的原因之一；最直接的方法是，
马上同自己定一个进修目标，并在一
周的时间内实现这个行动。

——源于资源缺乏：这个资源
不是指外在的资源，而是当事人自
身的身心资源。这类人长期处于一
个自我否定、自我贬抑身心的状态，
总会认为自己是一个天生的失
败者，是一个无法独立完成工作
的人。

支招：建议咨询“职业辅导
师”，通过外在的力量帮助你重获
身心资源，帮助你确立可达成的目
标，并为实现目标制订有效的行动
方法。（羊晚）

自测

你的拖延症有多严重？

明天就要交论文，打开文档，上面除了题目，就是永恒的回车符，你也许曾经试图敲下第一行字，但肯定失败了，于是你对自己说，没关系，还有6个小时，我先冲一杯咖啡……

如果你也是这样的，那你可能已经
被拖延症附体了。快测试下你的拖
延症有多严重吧！

1.不到最后期限不交活：是否
2.上班时间总在网上瞎逛，快到下班
才开始忙工作：是否

3.没工作计划，不懂时间管理：
是否

4.总是“伪加班”，白天可做完的
事，总是拖到下班后加班做：是否
5.总是认为时间还有，不急：
是否

6.懒散，日复一日，总想着明天再
做：是否
7.每当同事或上司询问工作进展
时，经常说“让我再看看”：是否
8.办公室里零食一大堆，上班时
间经常吃零食：是否

9.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

10.自我麻痹：还来得及，不行就
通宵赶工：是否
11.处理问题不分主次，忙了半
天，最紧要的事没做：是否
12.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

13.厚脸皮，别人怎么催，也定力
十足，习以为常了：是否
14.从不主动汇报工作：是否
15.团队合作时，同事都面露难
色，不愿和你合作：是否
注：选“是”得1分，选“否”不得分。

测试结果
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特长
所在的工作。

帮助自己，如果真的缺乏自己的资
源，是否可向上级争取资源，等等。

当你去思考方法的时候，恐惧就不
会纠缠着你，面对这种原因的拖
延，主动去思考是化解拖延的好策略。

——源于身心劳累：因为拖
延行为会直接导致成就感缺失。

支招：问自己“怎样才能获得
工作成就感？”如果由于工作时
间已经相当长，而又没有给自己进
修的机会，这都会令工作成就感失
落的原因之一；最直接的方法是，
马上同自己定一个进修目标，并在一
周的时间内实现这个行动。

——源于资源缺乏：这个资源
不是指外在的资源，而是当事人自
身的身心资源。这类人长期处于一
个自我否定、自我贬抑身心的状态，
总会认为自己是一个天生的失
败者，是一个无法独立完成工作
的人。

支招：建议咨询“职业辅导
师”，通过外在的力量帮助你重获
身心资源，帮助你确立可达成的目
标，并为实现目标制订有效的行动
方法。（羊晚）