

《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

第10讲：拖延（1）

今天，要来说一个也时常困扰现代人的问题——“拖延”。无论是在生活还是工作中，总有人为“拖延症”所困扰。很多人容易把拖延的原因简单化——因为懒；因为你缺乏计划安排；因为你不把别人的时间当时间。

事实上，习惯性拖延并没有那么简单，而是常常源于更深层次的心理问题。比如在小一些的时候，你可能用拖延来应对专横的父母，也有可能，你的内心深处害怕把事情搞砸，从而显得自己很蠢。

“拖延症”并不是一种“病”。所谓的“拖延症”，目前并没有被纳入精神疾病体系中，也没有权威的定义，普遍指的是人们无谓地延长完成任务时间的行为，并且，这种行为往往会带来负面的后果。

习惯性拖延很普遍。心理学家调查发现，在美国，20%的人可能是长期的拖延者，他们在生活中、工作中、恋爱中都有拖延的表现。

那么，你觉得自己有拖延的现象吗？想要改变吗？

想要战胜这种行为，首先要认清背后的原因。拖延的深层原因是什么呢？以下是七个常见可能导致我们拖延的原因。

1. 你有一个儿时对你要求严格的家长

一项研究发现，孩子如果是被专制、严厉的父母抚养长大，总是被要求服从，而很少感受到温暖，那么，在成人之后，更容易做事拖延。

拖延在很大程度上，其实是一种被动攻击的行为，以此来反抗他人对自己的控制。

2. 你害怕成功

这个原因听起来和拖延没什么关系，但有的时候，人们做事拖拖拉拉其实是故意的、耍小聪明的行为，只是因为他们担心，出色地完成任务反而带来麻烦。

一位认知行为治疗博士说，人们总想着能者多劳，因为如果你做得太好，就会承担更多的责任、背负更高的期望。例如，你担心你的老板如果你很有能力，就会交给你更难、更繁重的工作，而且还会期望你完成的更好。

3. 你恐惧失败

不同于有人害怕成功，也有人因为害怕失败而拖延。人们总是想等“准备好了”才开始

做事，或者希望“慢慢做”，因为担心一旦着手、或事成之后，恰恰验证了自己的无能。但慢工并不总是出细活，因为对失败的恐惧会随着时间的流逝而渐渐加深，可能反而让你一事无成。

4. 你不愿承认自己的弱点

举个例子：一个阅读很慢的女生，接到了阅读几篇长文章的任务。因为她不愿承认自己的阅读需要帮助，又担心别人会觉得她笨，于是就一直拖延，不去读这些文章。

为了选择性地对自己的弱点避而不见，我们选择拖延某些任务。而这种逃避性的行为，会使你的弱点更弱。也有些人经常做事拖拉到最后。因为假如这种情况下，他们还是把事情搞砸，就可以解释说是因为时间紧，而不是自己的能力差。

5. 你对时间观念需要你放松对时间的“紧迫感”

最近一项研究发现，当任务的截止日期看起来和当前的日期更接近时，你更不容易拖延。而如果截止日期和当前日期的差距看起来很大（也许实际并非如此），就更容易拖延。

参与实验的人们在被控制年龄、收入和自控能力变量的情况下，想像他们有一个新生儿，并被告知，孩子将会在十八年（或者 6560 天）后进入大学。结果，那些被告知 6560 天的人早早地就开始存钱，那些被告知十八年的人则后知后觉。这说明，用天来衡量时间，让人觉得未来更加紧迫。

我们对时间的感知是很不客观的，因此我们经常有这种感觉“明明好像有很长的时间去完成任务，怎么忽然就到眼前了”。对时间的错觉感知，会造成我们的拖延和手忙脚乱。

6. “非黑即白”的思维定式

为什么那些给自己定下减肥二十斤目标的人很难成功？因为这个任务听起来太艰巨了。因此，每当你想起这个任务时，第一反应就是觉得很难在很短的时间内完成，就会把这个任务无限期地推后。

有这种心态的人，总把关注的重点放在“二十斤”上，而没有把减肥看作是一个整体的任务，或连续的过程。这些人就是人们常说的，想要“一口吃成胖子”。过分“结果取向”的人容易拖延。

7. 缺乏自我关怀

国外一份心理学期刊上的一项研究显示，那些习惯性拖延的人，比不拖延的人压力更大，即便是在他们还没有开始拖延时，就已经开始紧张了。

这些人经常会有一些自我挫败式的想法，比如不断告诉自己，“我自控力太差了，所以才一直在社交网络上刷屏浪费时间。”而研究显示，这种自我批评反而会加重拖延。

我们常常以为“拖延”是因为懒，但是原来看似“缓慢”、“拖沓”的背后，确实有一种内在持续的焦虑，一定程度上也与之前提到的“自卑情结”有关系。

所以，面对一些“拖延”的现象，一味地指责和催逼，或许能促使某些事件可以解决，但是对于“人”来说，并没有解决根源的问题。“失败”的惧怕有时候已经成了条件反射一样拖住自己前进的脚步，即使自己都没有意识到。

当然，对于信主的人来说，我们是有盼望的，因为我们知道有重新再来的机会。但这从来都不是一劳永逸的，当每次软弱的时候，都需要重新面对。

那么，面对拖延，我们又要怎样具体地来帮助自己呢？下次我们再谈。

诗篇 42:5:

“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我；我还要称赞他。”

领受神话语的力量，刚强喜乐，更新生命，献上、开启新一天！