

# “都说了玩5分钟就做，别每半小时就催我一次！”

2022年03月25日 00:23 来源：中国新闻网

## #拉黑拖延症你可以做什么#

• 分类 职场

• 导语 你有拖延症吗？上班，面试，你是否总是等会再做？拉黑拖延症，现在就做，你可以做什么？

你有没有发现，最近网上的热搜话题“拖延症”，在生活中其实很常见？

比如，制定好计划，却迟迟不想付诸行动；晚上刷视频、逛网站，睡觉时间一拖再拖，等过了不知道多少个“再看五分钟”，才发现已是深夜……

对此，有人将原因归咎于快节奏的现代生活，认为这是人们转移某种焦虑情绪的方法；也有人认为，这就是一种“惰性”。对于“拖延症”，如何才能戒掉？

### 刷手机？发呆？

对一些人来说，手机是“拖延”过程中消磨时间的一个标配。

在现代社会，手机提供了铺天盖地的消息，大数据根据人们的喜好推荐各种文章或者短视频。人们乐此不疲刷着信息，情绪得以放松，但时间也在不知不觉中溜走。

在某企业工作的小金总结，自己的“拖延症”一般就是不想干活时刷手机、发呆。刷手机也是漫无目的，主要是这些休闲娱乐活动能即时获得满足感，让情绪不那么紧张。

“有时候我的‘拖延’，是一种暂时性的放空，逃避现实生活中的压力，重新积蓄能量。”但小金也承认，过度拖延容易造成时间上的浪费，“我会有意识提醒自己，但收效一般。”

### “拖延”不一定全是消极的

也有一些“拖延症”，在不知不觉中发生。

心理咨询师杨琳琼分享了一个故事：有一位高中生，心怀目标做好复习计划却一直拖着没有进展，时间不知不觉耗在了玩手机和发呆上面，他心里很着急。

经过几次心理辅导，这位学生才发现，自己迟迟无法启动学习计划，内在原因是害怕就算努力了还是达不到父母对他的高期望，所以干脆拖着不动，也避免了失败。

总结诸多案例，杨琳琼分析，“拖延症”背后的心理，有可能是想回避任务带来的焦虑，于是便找一些其它事情做，比如有学生在做功课前收拾书桌、看漫画。

又或者是“完美主义”作怪，总想着一出手即有光彩，做到最好，所以迟迟不能行动。

### 管理时间，严于律己

对于日常生活中的“拖延症”，并非全无办法。比如可以注意以下这些方面：

找到原因，疏解情绪。有观点提出，所谓“拖延症”和惰性，其实是结果性的表现。别对自己的“拖延”过分自责，需要具体分析成因，找到合理可行的解决办法。

制定计划表，严于律己。对一段时间内需要完成的工作，根据事务轻重缓急制定表格，明确关键步骤，克服畏难情绪，提醒自己如期完成，避免工作积压。

明日复明日，明日何其多。对于生活中一些琐碎的问题，拖延症无法解决，处理它们，有时候还得“正面刚”，以此掌握人生的方向盘。

tuōyánzhèng  
单词：拖延症

xiāomó  
消磨

bùzhībùjué  
不知不觉

yìtuōzàituō  
一拖再拖

pūtiāngàidì  
铺天盖地

wánměizhǔyì  
完美主义

duòxìng  
惰性

fàngkōng  
放空

zìlǜ  
自律

讨论：1. “拖延症”是转移情绪的方法，还是一种“惰性”？请谈谈您的看法。

2. 克服拖延症，您有哪些办法？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/cul/2022/03-25/9711005.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202203261648294441.m4a>