



告别拖延，拥抱高效



心理咨询师 濮文菁

上海12355青少年服务台心理咨询师
上海12355青春守护者计划讲师
国家二级心理咨询师

小易是一名初中生，面对学习压力，逐渐形成了拖延的习惯。作业总拖到深夜，日常琐事也一拖再拖。他由于缺乏时间管理，自律性差，既害怕失败又追求完美的心态，导致其始终难以迈出行动的第一步。

小易：

你好！

隔着屏幕都能感受到你的焦虑，在面临学习压力时，拖延是一个常见的消极应对策略。每个人都会有这样的畏难情绪，从而产生拖延。有的可能是因为没有明确的目标和计划；有的可能是自我控制力和动力不足，从而导致容易分心；有的可能是对任务感到害怕或焦虑，导致逃避，抑或缺乏完成任务的内在动机。不论哪种原因，我们都不要急于先给自己贴上“拖延症”的标签。我们可以允许自己有一定程度的拖延，但同时可以通过学习有效地应对方式，减轻拖延对生活的影响。以下是一些实用策略，希望可以帮助你在学习压力下管理拖延：

一、制订合理的时间管理计划

没有明确的目标和计划是导致拖延的常见原因。我们可以通过设定明确的、具体的短期和长期目标，将任

务按照重要性和紧急性进行分类，制定优先级清单，分配到每天的可执行的计划中，并确保执行到位。具体来说可以写清楚一个学习任务所需要花费的时间，具体的学习量。如每天背多少英语单词、可以默写出多少个单词等等。若能按计划完成任务，就给自己一份期待的、可实现的奖励，提高自身的积极性。这样的正向反馈必然会带来好的体验，激励自己继续向前奋进。

二、专注当下，一次只做一件事

在确定完优先级后，始终把精力和时间投入在最重要的事情上，确保高效。大部分情况下，多线程执行任务总是会让我们专注力分散而最终离目标更远。

三、良好的生活习惯

良好的生活习惯可以帮助我们

建立秩序感。保持早睡早起、规律运动、均衡饮食，这样可以保持充沛的精力。

四、学会放弃

中国古语说有舍才有得。明智地放弃意味着避免不必要的娱乐活动和超出能力范围的任务，专注于当前最重要的任务才是重中之重。

五、积极的心理暗示

自我激励：对自己说一些积极的话，增强自信心和动力。通过这些方法，你可以更有效地管理学习压力和拖延症，提高学习效率和生活质量。记得保持积极的心态，相信自己能够克服拖延，取得更好的成绩。

六、寻求他人帮助

在执行学习计划的过程中，我们

或多或少会遇到懈怠的状况。这个时候，与老师、同学或家长合作，共同监督获得支持就显得非常重要了。通过自我监督或他人监督，了解计划执行中的不足，持续改进并获得旁人鼓励，这才是可持续的改进方式。

欢迎小易同学把如上的策略应用在生活、学习中，试试看现状会不会有所改进。如果还有疑问，欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台，专业的心理咨询师、暖心师会陪您继续探索。



12355