

你是否总是在DDL(网络用语,deadline的英文缩写,指“最后期限”)前夜奋笔疾书?是否常常陷入“明天再做”的循环中无法自拔?你是否常常因为拖延而错过重要的机会?是否总是在最后一刻才匆忙完成任务?你是否想过,为什么明明知道拖延不好,却还是忍不住拖延?

生活中习以为常的拖延往往给我们带来烦恼和麻烦,那么该如何看待拖延,背后是哪些心理在暗中作祟,以及如何和拖延做抗争?华东师范大学心理健康教育与咨询中心专职咨询师季宣辰以“拖延背后:探索拖延心理”为题,依托《拖延心理学》,通过心理学的专业视角帮助我们深度地了解拖延、接纳自己。



# 明日复明日,怎么破?

【文/青年报记者 刘昕璐 实习生 赖炜】

## 认识拖延

如果你现在正站在一个雄伟的山峰下面,眼前是蜿蜒曲折、通往山顶的小路,周遭的风景非常壮丽、心旷神怡,但是突然间你发现自己脚边多出了一把非常舒适的躺椅,上面挂着“稍事休息,明日再爬”的牌子,于是,你坐了下来,可能就没有再站起来了。

季宣辰由这样一个生动举例解释到底什么是拖延:你自信地计划完成一个重要的工作,到了真正开始行动的时候却一再拖延,最后你发现自己筋疲力尽却一事无成。你下定决心以后再也不拖延,但后来还是不断地重蹈覆辙,由此渐渐陷入了一个怪圈当中,在长期拖延中被弥漫性的焦虑笼罩,由此引发了进一步的情绪危机。

实际上,时间长了,这些情绪足以把我们压倒,拖延的可怕之处并不只是我们浪费了多少时间,而在于它衍生了很多负面情绪并且会耗尽我们的心理能量。

在这个世界上,几乎每个人的心里面都住着一个叫“拖延”的家伙,会时不时地出来捣蛋,拖延是一种常见的现象。许多人将拖延视为一种不良习惯,或认为是缺乏时间管理能力。但实质上,拖延的根源并不在于时间管理的欠缺或道德评判的范畴,而是一个复杂的心理问题。它更多地反映了一个人如何与自我相处,是一种内在心理状态的体现。

## 探索拖延心理

我们到底为什么拖延?季宣辰基于《拖延心理学》一书,从几个方面阐述拖延的心理原因。

第一,拖延可能与畏惧失败有关:“拖延的存在打破了‘表现等同于能力’的标准,许多拖延者宁愿去承受拖延带来的痛苦后果,也不愿意去面对努力后未能达成目标的羞耻感。在这拖延背后,他们害怕的其实是自己不被接受或者是失败的羞耻感,而拖延,便成为他们自我保护的一个盾牌,用以抵御这些难以承受的情绪冲击。

第二种情况是出现在完美主义者身上的拖延。一些完美主义者对自己的认识不够客观,对于目标有着过高的期待,由此生成了对于行动的恐惧,害怕无法完成或者是存在瑕疵,于是有了拖延。季宣辰给出的建议是:“完美本身就是一个虚无的概念,在我们的阅历当中,完美是没有上限的,我们能做的就是让一个事情慢慢变得更好,一步步接近更好的状态,而这一切的前提就是你要去行动。”

有一种拖延的心理是为了摆脱控制,控制感是人的基本需要,每个人都希望能够控制自己的行动。那些对掌控感十分敏感的人,对规则感到束缚,不喜欢任何规则,于是拖延就成为了争夺控制权的一种策略。其实,拖延并不能真正地帮助我们找到自我价值

感,看见和理解因拖延而被掩盖的真实需求与渴望,才是通往自我认知与成长更重要的部分。

实际上,还有一种拖延的情况,是对成功的恐惧而引起的拖延。在追寻成功的过程当中,许多拖延者会陷入内心矛盾,他们害怕成功带来的不利,对成功感觉到焦虑,然后利用拖延去避免这个成功的到来。季宣辰提醒:不妨试着退后一步,更加客观地看待自己的状况,可以和已经成功的人聊一聊,通过沟通也许会发现,你对成功的想象过于片面,从而更好地帮助你构建更为全面和实际的认知框架并加以行动。

## 活出自己

随着对拖延认识的深入,越来越多的人开始寻求解决之道,他们认为拖延是可以改变的,关键在于找到适合自己的方法和策略。关于具体的克服拖延策略,季宣辰推荐了《拖延心理学》以及华东师范大学心理健康与教育中心的自助手册《走你!拖延》。

最后,季宣辰强调,我们的目标并不是说去消除拖延,而是倡导大家以更加开放和接纳的心态面对自我。这意味着以更加宽容或乐观的心态来看待自己,不仅欣赏自己的长处,也拥抱那些或许不那么完美的地方,像老朋友一样与自己和谐地相处,用这样一个心态去缓和拖延的惯性。更重要的是,如何活出自己比战胜拖延更加重要。