

你是超级名“磨”吗？

撰文 韦志中

薛路芳 周志辉

绘图 小四



你是职场上的超级名“磨”吗？你能及时回复电子邮件和电话吗？是否任务快到最后期限了，你才开始着手做呢？你是否一再地对自己说，明天你就会立刻完成这些工作的呢？诸如此类，很多职场上的人都有不同程度的拖延症。拖延不仅使工作效率降低，还实实在在浪费人的生命。它不完全是个时间管理方面的问题，还是个复杂的心理问题。

什么是“拖延症”？英文 procrastination，在字典中，动词 procrastinate 的释义是“推迟、延后、缓慢、延氏”，由两个拉丁词合成：pro 和 crastinus，pro 的意思是“往后”，而 crastinus 的意思是“属于明天”，合起来的意思就是“往后推到明天”，亦即“以后再做”的意思。针对拖延症，美国芝加哥德保

罗大学心理系教授费拉里定义了三种基本类型：第一种是鼓励型，或者说找刺激型，他们盼着最后几分钟忙碌带来的快感。第二种是逃避型，他们回避失败的恐惧，甚至害怕成功，但实际上他们非常关心别人怎么看自己，他们更希望别人觉得他不够努力而不是能力不足。最后一种是决心型，他们没法下决心，不下决心就可以回避对事情的拖拉。

最近,有机构对2250人进行的一项调查发现,72.8%的人坦言自己患上了“拖延症”。在豆瓣网上,有一个“我们都是拖延症”小组,组员近5万人,他们称自己为“拖鞋”或“拖友”。可见,被“拖延症”困扰的人们不在少数,那么什么样的人更容易患拖延症呢?

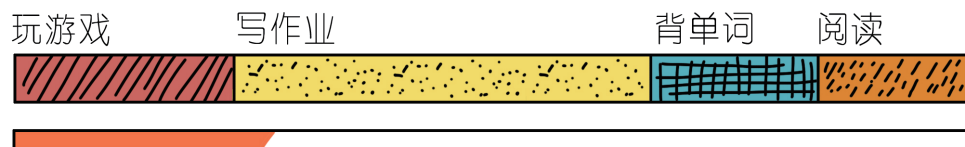
从日常观察来看,慢性子的人,懒散的人比较容易患“拖延症”,也就是指个性不完善的人或者心理资本不够的人。所谓心理资本,是讲一个人追求幸福生活和完成自己的目标所要具备的一些心理能力和条件,它包括自信、乐观、坚韧、希望四个维度。有“拖延症”的人在自己追求事情成功和目标实现的时候,往往是困难的,而这些困难就会导致他们自身在掌控自己的人生、生活方面,不够得心应手,他们的幸福感水平就相对较低。幸福感与心理资本水平存在显著正相关的关系,我们也可以推测,“拖延症”

与心理资本水平也存在着密切的关系。

自信,也即自我效能感,指个体对自己从事一件事情能否成功的推测和判断。当一个人对自己的认同度不高,或者他觉得自己没有能力胜任一项任务时,可是他不能够拒绝,而自我评估又做不好的时候,他就不去付出行动向好的方向努力,而是任其发展,这就是拖延症的一种表现。说得难听点,就是掩耳盗铃,自欺欺人。所以,我们认为自我效能感低的人容易拖延。

乐观,也是心理资本中和“拖延症”相关的一个维度。乐观是一种积极心态,指看事情不消极。乐观的人会很积极地去完成他们的任务,而有消极心态的人,对事情无所谓,这种消极心态会阻碍他直接采取行动,老是一拖再拖,致使他们的行动滞后。反正干不干都无所谓,人生不就这么回事吗?混呗。这种消极心态的人容易患上“拖

一天计划



这么晚了,睡觉,
剩下的明天再做。

延症”。

坚韧,是从逆境、冲突、失败、责任和压力下迅速恢复的心理能力或持续的反应能力。当面对困难或挫折的时候,不同的人反应是不一样的。如果是性格里含有太多刚性元素的人,面对压力时就容易被压倒打垮。如果把比作弹簧的话,如果过于刚,就容易压断;反之,则容易变形。那我们说的拖延症的人应该不属于刚性太多的人,刚性太多的人患的不是拖延症,更可能是一个躁狂症,他是具有攻击性的,会爆发。而拖延症的人不一定会爆发,而是隐忍着任事情自由发展,所以他应该属于压下去弹不起来的那种。当别人骂他的时候,他就会顺着你的话认为自己就是没用的,他的性格里面有这个懦弱的部分。也就是说,刚性不多,血性不够强的人更容易导致拖延,苟且偷生、苟延残喘这样性格的人往往会拖延。

希望是对未来的一种规划,愿景,相信



有未来,或者说是期望。当一个人对未来满怀憧憬的时候,他是不会拖延的。因为他是追梦的人,一定会很快地付出行动做能够使梦想实现的事情。而对未来没有追求,不相信有未来的人,就不会斗志昂扬、充满激情地做事情,更容易懒惰,也更倾向于拖延。所以,希望感的高低也决定着个体拖不拖延。所以,针对当今的青少年,应该教育他们有所追求。当他们对未来有追求的时候,他们就会去做,去行动,他们相信未来是有希望的,虽然现在苦点,但是未来会变好的。

这样看来,心理资本的四个维度与“拖延症”都存在着显著的负相关。心理资本水平越高,这个人越不容易患拖延症;心理资本水平越低,这个人越容易患拖延症。那么,从这个视角来说,提升一个人的心理资本水平,也是应对拖延症的有效干预手段。

除了心理资本水平与拖延症密切相关外,我觉得也值得从勇气的视角来谈谈拖延症。勇气不是天生的,它是后天培养的,是在自我激励和别人督促的条件下形成的。

“狭路相逢勇者胜”,当你相信这个事情能够拿下的时候,往往是比较成功的;当你不太相信这个事情能够拿下的时候,往往失败会多,也就是我们说的“屋漏偏逢连夜雨”。

“狭路相逢勇者胜”“屋漏偏逢连夜雨”这些民间俗语背后其实都折射了一些心理现象,这些心理现象说明勇气密切关联着事情能否达到我们预期的效果。如果我们不敢去面对的时候,往往就会退缩,退缩就会导致拖延,所以有没有勇气也是拖延的一个关键点。现在的社会对青少年勇气的培养是极度不够的,我们不太会鼓励一个孩子去面对困难,我们一般都教导他们要跟着别人走。其实,每个人要形成勇气的时候,他都要独自去走,独自去探索,独自去承担,那么他才会拥有勇气这个独特的心理品质。这种独特的心理品质是一种创造性的心理能力,是一种驾驭困难、迎接挑战的能力。现在的社

会对勇气的培养是极度不够的，这样会导致他们面对困难的时候没办法应对。拖延症的增多也是与勇气的教育不够有很大的关系。

除了上述影响拖延症的因素外，我认为，责任心也是一个重要的影响因素。勇气是心理层面的，责任心是道德层面的。道德是什么？道是规律，是自然的法则，德是维护这门法则应该有的态度。也可以说是“道德”，先有维护法则的态度，然后才能发现更好的法则规律。道德就是先发现法则规律，然后我们去遵守顺应规律。道德是责任心，是担当，要维护它，就对我们长远的利益有保障。可是现在的社会有点“杀鸡取卵”，就是人人都觉得，既然利益是长远的，不如我现在就享受，把小鱼捞出来现在就享用了；而不是从长远出发，放长线钓大鱼。

那么，当人人都这样的時候，只顾小利而不顾大局的时候，就会形成恶性循环，于是人类文明就会逐渐灭亡。没有遵循道德，没有正确的价值观，会导致我们当今年轻人只顾小我，不顾大格局。不顾大的格局不光损失了个人利益，更损失了我们看不见却与我们息息相关的利益。这是为什么呢？按照马斯洛的需求层次理论，就是我们满足不了自身高级层次的需要。因为人们只有从“小我”跳出来，才会去做“大我”，才会去满足高级需要。如果找不到作为高级动物满足这种高级需要的满足感，也就没有意义感；没有意义感的时候，自然就没有追求了，于是拖延自然出现。

另外，兴趣也是拖延的负相关因素，兴趣越高，拖延发生率越低；兴趣越低，拖延发生率越高。还有过分追求完美也容易导致拖延。一些人很想把一件事情做到极致的完美，脑子里想着各种各样的计划，却是计划赶不上变化，一直无法行动。今天完成不了的不完美工作其实远远优于无限期拖延的完美工作。

其实，从进化心理学的角度来看，拖延症既然存在，就有它存在的价值，也就是存在即合理。拖延症其实不是病，它是人们内心一种再正常不过的反应——排斥反应。人体在一百万年的自然进化中形成了一种趋利避害的本能反应。对自己有好处的事物大家会非常乐意地接受，因为这些事物会给自己带来愉悦的感受，而对于自己不喜欢的事物则千方百计地排斥。当外部的环境不够安全时，一些人愿意用拖延这样的行为来规避更大的风险。比如说一个孩子在去做一件事情时，预感到结果是很糟糕的，那他就会拖延着不做来规避风险。

但是，拖延症的确是一种消极对抗，可能会影响我们的学习、工作效率，甚至会影响我们的生活。那么，该如何规避拖延症呢？首先，从社会的价值观着手，让大家认识到道德的重要性。只有我们遵循法则，我们去维护这个法则，每个人才会在里边受益，最终受益的是全部的人，今天的社会应该是我为人人，人人为我，不应只是自私自利。其次，要重视心理教育，提升人们的心理资本水平，增强其自信心和希望感，培养其乐观的心态和坚韧的精神，提高其责任感。这些都做到后，就不会再有“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎”的遗憾。

作者简介

韦志中，国家心理督导师，本会团体心理咨询研究院院长，武汉大学现代心理学研究中心特约研究员，广州大学心理技术应用研究生班负责人，广州市韦志中心心理咨询工作室创办人。

薛路芳，广州市韦志中心心理咨询工作室文艺与研究中心主任，华南师范大学心理学硕士，三级心理咨询师。

周志辉，国家二级心理咨询师，美国PDA注册正面管教学校讲师，家长讲师，中科院心理治疗专业在职研究生，中级教师职称。

(责编 桑新华)