■心理关注

重度拖延，该怎么办？

喵喵是一个重度拖延患者，从小她就拖延交作业，长大了更是拖延交工作任务，大家都知道她总是最后一个。“拖延”成了她的代号，她的口头禅是“别急！你等一等嘛，我也就是拖一拖而已。”她不怎么社交，因为她总想，明天我再联系别人吧。她也不怎么出门，她总是告诉自己，下次吧。她也不怎么尝试新事物。这不，国庆长假一过，喵喵精力更涣散，拖延症更加重了。

拖延症的主要表现

喵喵就是一个习惯性拖延的人，他们总是主动地选择不理性延迟反应，并且形成了一种习惯化的心理状态。当遇到需要快速响应时，他们理智上告诫自己可以快起来，但脑内固化的反应模式和心理结构让他们不自觉地慢起来，他们的典型表现如下：

第一、不把自己放在正确的环境里。比如面临行业选拔考试，喵喵本应该关在书房里温书，可她游荡在家里的其他地方，一会儿浇浇花，一会儿整理鞋柜……她会不自觉的回避与任务相关的地点和场景，选择无关的事情来占据时间，显得忙忙碌碌以此证明自己并没有虚度光阴，也在做有意义的事情。但故意回避与重要任务关联的场景，实际上是一种心理蒙蔽，以为看不见就不需要做那些头痛的事情，也就可以不再出现让自己不快的坏情绪。

第二、不立即做当前紧迫而重要的事情。拖延症者他们明知任务不断迫近，但总是提不起兴趣和勇气来直面问题，他们总是宽慰自己，还剩下多少时间可以使用。当然，为了避免自我内疚，喵喵总会找上几件不重要的事情。

第三、他们寻找比自己更拖延的人。如果发现了比自己更拖延的人，他们就会感到宽慰，并以此放松，总觉得自己不是最糟糕的人。这种社会比较让他们降低了负疚感，增大了完不成任务的风险。

为什么会形成拖延症？

为什么拖延症患者做事不主动、不积极，需要别人催促和监督呢？

拖延行为的背后，可能有诸多理由。有的是家庭教育方式的影响，有的是个人能力不足，导致个体无从开始，干脆一拖了事。也有的是受困于当前激烈的社会压力，多头任务让人无暇分身，形成了不得不延迟处理的被动局面。

拖延有各种各样的理由，其中的心理机制如下：

第一、“负性情绪干扰理论”。因为对分配的任务并不感冒，拖延者对任务表现出讨厌、焦虑、生气等坏情绪，而随着拖延时间拉长，任务交差的时间日益临近，拖延者的负面情绪不断加重，增加了对自己的抱怨和不满。他们不但无法完成任务，甚至需要消耗更多的心理资源来稳定自己的情绪，避免自我挫败感造成对自我意向的损害。但下一次任务来临时，这一个心理过程又一次重复发生。

对拖延者来说，要着手任务，先需要做心理建设来消除负性情绪，否则没有办法让自己进入解决任务的心理状态中去，只能蹉跎任务和时间。

第二、许多人拖延，怕的是做不好会砸锅，也有人可能是畏惧成功。害怕坏结果的拖延，总觉得自己需要更多的时间来做充分的准备，任何不确定的信息都让他们有理由停滞不前。而另一部分人害怕自己完成任务后，会被别人误解为所做的事情没有难度。他们会采用拖延策略来让自己保持适当的轻松，规避更多的考验和任务。

第三、拖延还可能缺乏对未来的估计。许多人知道当前的感受，却对未来的场景缺乏足够的想象，比如缺乏对未来的想象，他们总觉得现在做不出的事情，到了截止日期，就会灵感大发而进展神速。而真到彼时，他们才会惊觉时日不多。

如何改变拖延坏习惯？

第一、消除对任务的坏情绪。很多人对任务有一种自然的排斥感，总觉这是来消耗自己的坏事情，看不到工作和学习的价值。实际上，任务下达，就是一个积累经验和能力的过程，是自我提升的循序渐进。当个人清楚任务和成长的关系时，消极情绪就会减少许多，增加一些积极情绪。

第二、把难度大的任务进行分解。很多人对有难度的任务总是束之高阁，认为根本无法实现。这种不啃硬骨头的畏难情绪，可以通过分解任务来打消，比如将任务的目标拆解成不同阶段的小目标，小目标下设各种小任务，完成任务后，给自己适当的奖励来强化积极行为。

第三、增强对时间的现实感。比如可以自己将任务的完成时间提前几天，或者模拟一次任务过程，体会临近截止日期时的感受和行为表现，以此来增强个人对时间的感知，并请教他人，做好时间计划安排，减少拖延的可能。

第四、与不拖延者合作工作。如果挑一个不拖延者作为工作搭档，两人的工作需要互相衔接，这时，就会多一个外部督促。与不拖延者一同工作，观察对方是如何行动的，借鉴那些有益的做法，并且形成一种固定的行为模式。那么，拖延症就会慢慢地消失掉，做到及时反应，立即行动。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之