



# 拖延症让上名牌大学的他 无力自拔……



一名学生来信求询，他写道：经过刻苦努力，我考上了一所赫赫有名的大学。初进大学，我信心十足，想要在大学里奋发有为，继续书写中学时期的辉煌。可是，不久我就发现，我做什么都提不起精神。作业、课外活动都一拖再拖，根本完不成预定的计划。最初还能体验到严重的挫败感、内疚和后悔，次数多了，我就不在乎了。现在功课掉得厉害，好几门课不及格要重修。家长、老师都替我着急，可我竟然对要提交重修的申请，都没有放在心上。我该怎么办啊，还有救吗？

很多人都有拖延的习惯，刚开始提不起做事的兴趣，明知道需要早点开工，可总是等到了最后期限前，内心非常慌乱和担心，又不得不顶着压力着手开干。由于准备时间不足，做事草率，效果可能不能达到最优，结果又让自己非常愧疚和后悔。

拖延的原因，一方面与个性有关，有些人就是属于慢性子，总觉得时间还早，以后做也来得及。不到火烧眉毛的时刻，他就不会起身去做；有些人存在非理性想法，认为比起追求成功来，更可怕的是失败回避，他们往往通过不做事来避免失败的结果，甚至自我设限来逃避做事；有些人是因为自信不足，以前在生活或工作中遇到了很大挫折，导致他们对完成有挑战的任务，内心非常忐忑；还有人完美主义者，他们为了把事情做得尽善尽美，迟迟不愿开动，总担心还有未考虑好的地方和细节。

另一方面也与任务的特点有关。一是任务难度超越高，越容易被拖延。二是任务的回报没有奖励或惩罚，也会使人们喜欢拖

延。三是对人物的厌恶程度。如果人们不情愿做某事，或者任务本身很乏味、时间长、又与人们的价值取向背道而驰，也容易引起人们的讨厌情绪，加以拖延。

拖延症会影响到我们的工作、生活和职业发展，所以最好不要在小事、急事和重要的事情上拖延，排序后按照轻重缓急来完成。要修正自己拖延的习惯，不妨从以下几点做一些调整：

**1、改变对自己的看法** 拖延行为需要改变对自己的看法和认识，比如积极暗示法（暗示做事是在积累能力和经验，多做多得）、增加成功的体验、发现自己的优点等，同时也要改变追求过度完美的小心谨慎，举棋不定的犹豫个性，了解做事主动积极带来的正面影响作用。

要把自己变成一个主动性的人，需要锻炼神经系统的耐受性，能够更好地承担任务的一些不利特点，比如通过中长跑、游泳、登山等活动，提高神经系统的强度、平衡性和灵活性。

**2、增强积极情绪体验** 可以

通过适当的休息、娱乐来转换心情，在获得愉快体验后，能够提高个体的行动力，减少逃避现实的可能。通过积极做事，使得做事的动机增强，这既解决了当前任务，也顾及到了长远利益。你不妨将厌恶的事情，附加一个自我激励或奖励，比如完成了一个项目后，允许自己买一件心仪的物品来奖励自己的坚持和努力。

**3、增强自我效能感** 提高个体的自信心，在完成任务的过程中对自己进行信心管理，积极地评估自己的行为，必要时多请教别人，这比自我独自摸索要快许多，也更容易见效。如果发现独立做事，害怕能力不够覆盖任务的各种困难，你可以考虑参加一些集体性的活动，比如集体锻炼、集体学习、工作小组联合任务等，群体气氛下，彼此能力互补，也能在一起打气，你的惰性和意志力都会发生变化，最终促使你的积极行为增多，完成任务的效果提高，心理学将这种现象叫做“社会促进”。

中南大学湘雅二医院精卫所  
李则宣 黄任之

## 津巴布韦的 “木椅心理诊所”

迪克森·奇班达是津巴布韦的心理医生，他心地善良、悬壶济世，碰到贫穷患者便不收诊费，但他一个人的力量有限，病人太多，他根本看不过来。迪克森也曾游说过其他几名心理医生免费给穷人患者看病，但都遭到了拒绝。

一天，迪克森出诊归来途中路过一个村口时，看到大树下一群头发花白的奶奶们在倾听着是一群年轻男女在述说着什么，还不时地给他们一些安慰的话语以及建议和指导。那一刻，迪克森蓦地眼前一亮，心想：虽然奶奶们都没有受过专业的心理学训练，或者她们可能根本就不知道心理学是什么，但她们凭多年的阅历、慈悲的态度、对他人的热情和当地的名望，也能帮助非常多的人从愁苦的心理状态中得到缓解，甚至解脱。如果对这些奶奶们进行短期、有目标的培训，就可以为那些轻微的心理疾病患者解决心理治疗问题，也就能缓解国家心理治疗人员紧缺的问题了。

想到就去做，迪克森开始走村串镇，把那些有闲、有耐心又有爱心的老奶奶召集起来，给奶奶们进行了专业的短期培训，告诉她们什么是抑郁症，什么是焦虑症，并且教给了她们一套诊断方法和理论的治疗手段。多年的实践经验加上现有的理论知识，老奶奶们对于如何正确地帮助和疏导他人心理又有了新的认识和理解。

奶奶们在经过短期培训之后，便纷纷在自己村落中心位置的大树下，放上一条长木椅，开始了自己的爱心治疗。每天，她们头戴浅粉色的圆沿帽子，身穿天蓝色的带着心理医生图标 T 恤，微笑地注视着眼前过往的行人。当有人在这张木椅上坐下时，就意味着她（他）有心中的纠结想要倾诉。

奶奶们每天面对不同的人，不同的倾诉——“我得了艾滋病，可能快要死了。”“每次一想到家里太穷，有很多孩子要养，就觉得这个世界真是一点盼头都没有，每晚每晚都失眠。”“我的日子完全被毁了，我丈夫总是打我，侮辱我，我听到他的声音就害怕，经常发抖。”

每每此时，奶奶们就会用她们所学到的心理知识，努力地去疏导和开解她（他）们。和蔼的态度，专业的知识，丰富的经验，加上一脸慈祥笑容，顿时让患者的心理轻松许多，心理问题也得到了很好的舒解。据津巴布韦卫生部门统计，从 2006 年至今的十多年中，“奶奶心理诊所”已经帮助津巴布韦超过 27500 人缓解和治愈了她（他）们的心理疾病。

如今，津巴布韦全国有 73 家“木椅心理诊所”，有 300 多名“知心奶奶”为痛苦和挣扎的人们指点迷津，她们已经成为津巴布韦心理治疗界中的一股不可忽视的力量，帮助了成千上万患有心理疾病的津巴布韦人获得心灵的治愈。

佟雨航

### 心灵鸡汤

▲ 没有脚踏实地建立起来的东西，就无法形成精神和物质上的支撑。

▲ 在心情最糟糕的时候，仍会按时吃饭，早睡早起，自律如昔。人，不需要有那么多过人之处，能扛事就是才华横溢。

安徽 伍婷婷

### 漫言漫语



生活不乏精彩，只是有时候我们的眼睛盯着乌云不放。

安徽 陈英远 作