

- ◆做事拖拉是一种病?
- ◆拖拉一定是因为懒惰吗?
- ◆怎样才能改变拖拉的习惯?

凌晨三点,26岁的小苏终于修改好了他的信用卡信息,包括账单地址和工作单位。打电话到人工服务台,几分钟就完成,他却足足拖了两个月。上周日他刚刚参加了医药代表的职业资格考试,事实上,他直到周五才开始温习。上学的时候他就习惯考前突击,幸运的是,成绩一直还过得去,于是习惯就此沿袭下来。两个月前,他好奇自己有多少同道,键入关键词“拖延症”,搜索到了豆瓣网小组“我们都是拖延症”,毫不犹豫地加入了。

做事拖拉,一个本来可以用懒惰两字理解的问题现在竟然成为一种病症,并且还成立了一个庞大的阵营,是否有些小题大做了?做事拖拉,究竟是一种什么病症呢?拖拉的背后究竟隐藏着什么秘密呢?

为什么我们都是寒号鸟



拖拉并不是因为懒惰?

“明明知道那么多事情堆在眼前:摊开的文件、散乱的衣橱,或者只是一个该打的电话、一封该发出去的邮件,还有自己焦急不安的小心脏,我们还是边咬着指甲,边发呆地说,再呆一会儿,就一下下……”

这一段介绍是加入拖拉小组后成员首先看到的文字。2007年5月,在一家杂志负责市场工作的Fisher建立了小组,初衷源于她对自己的琐碎拖延产生的主观感受:“天黑了又白了,心情愈加沮丧却伴随偷来欢愉般的戏谑。”

为什么我们喜欢做事拖拉?关于这个问题,人们回答得最多的是“因为懒”。这样说对拖拉症患者实在不够公平,事实上,即便情况最严重的拖拉者在生活中的某些方面也是有动力和精力的。懒惰、缺乏条理或者其他的一些性格因素并不是造成拖拉的原因。

个人生产力专家戴维·艾伦曾总结过工作中引起拖延的两种情形:一种是很多烦人的小任务,它们会中断生活,但影响不大,比如收拾一个乱七八糟的房间;另一种则属于超出能力的控制范围,甚至可能让人害怕、或对当事人生活影响非常大的任务。而形成拖拉的两种原因,都和焦虑有关,而不是懒惰。



拖拉是为了对抗焦虑吗

“拖延症,好像就是在说我!”每天平均有30人加入到这个小组。的确,在人们看来,拖延(Procrastination)是一种普遍存在的现象。西南大学心理学院教授郑涌则认为:“现象具有普遍性,‘症’则带有临床色彩,不具普遍性,并有相应的诊断标准。”目前而言,“拖延”只是一种现象,还算不上“病症”。

根据美国芝加哥德保尔大学心理系教授费拉里1996年发布的调查结果,有70%的大学生存在学业拖延的状况,正常成年人中也有多达20%的人每天出现拖延行为。

Procrastination一词的拉丁原文procrastinatus,取意“将之前的事情放置明天”。该词的最初亮相是在爱德华·霍尔出版于1542年的书里。在中国,一位名叫钱鹤滩的学者写下了脍炙人口的《明日歌》:“明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎……”

圣经从希腊文翻译为英文的过程中,拖延更多被译成“罪过(sin)”,直到工业革命后,拖延才逐渐具有了现在的含义,被视为“以推迟的方式逃避执行任务或作决定的一种特质或行为倾向,是一种自我阻碍和功能紊乱行为”。

在大多数心理学家看来,“拖延”这种推迟执行任务的行为是人们对抗焦虑的一种办法,而焦虑大多来自作出决定或开始、完成一项任务。个人的拖延行为往往缘于压力、犯罪感以及个人效率的降低——这些感觉综合起来,往往又加剧了拖延行为。一般来说,一定程度的拖延行为都属正常,但长期的拖延则很可能是心理或者生理失调的一个表现。

自我管理出了问题的人才会成为寒号鸟?

初进小组的新鲜过后,小苏发现,组内的发言更多是个人经历的列举,没有太多专业人士的指导。一个月后,他决定求助心理诊所,并打算将全部治疗过程记录下来。他很认同心理医师的话:“拖延就是缺乏对自我的管理,从情绪到时间。”

从行为心理学的角度出发,美国南康涅狄格州立大学的心理系教授詹姆斯·马则认为,拖延是“与自我控制对立的冲动”的特殊形式。他还发现,当需要在两个任务之间作选择,研究对象往往宁愿选择不太紧急的那一个——虽然那项任务更繁重,但拖延更有愉悦感。

“外在的环境对我有一个要求,而我会有自己的想法,做事时会推迟。在成长的过程中,

便捷的途径。

更何况,有时拖延甚至是被鼓励的。大部分拖延者在接受开放式访谈的过程中,都会提到相似的经历:拖延并不曾真正带来危害,却在最后一刻完成了任务,同时满足了虚荣心——只用很短的时间却能取得不错、甚至比别人好的结果。无形中,“自己最适合短期高压的工作状态”的心理得到强化,并对今后的工作产生暗示。如此周而复始,反复循环。

拖延真能提高人的工作效率吗

在一篇人气很高的帖子中,拖延小组的成员纷纷跟帖,公布自己曾经因拖延付出的代价:有人错过了出书的机会,有人错过了高薪的工作机会,有人因为玩“空当接龙”游戏错过了对国足队员的采访,甚至有人因此失掉学业、丢掉文凭。

按照安吉拉的理解,这些“不能按时完成任务的情形”属于消极的拖延。安吉拉是哥伦比亚大学组织心理学系的教授,在《对拖延的再思考:态度和行为中“积极拖延”的正面效果》一文中,她将拖延区分为两种状态:消极拖延和积极拖延,相比之下,后者往往更喜欢在压力下工作,这样他们可以作出更深熟虑的决定,并及时实行。

“时间紧迫往往逼得我思泉涌”。在去年12月的一篇博客中,知名写手柏邦妮记录了她的一次紧张经历:7小时的剧本会后,分秒必争地赶回家,编辑们在等她的封面文章,趴在电脑前一口气写了5000字才作罢。

拖延或许是为了追求完美的理由

除了焦虑和逃避控制,常与拖延联系起来,还有完美主义。费拉里教授认为,某些拖延行为并非拖延者缺乏能力或不够努力,而是某种形式的完美主义或求全观念的反映,他们共同的心声是“多给我一些时间,我可以做得更好”。

拖延小组中,除了小苏,还有一位成员备受关注。在一篇《攻克拖延症》的热帖中,她记录了自己与心理医师交流,并根据医师的引导分析自身拖延的缘由、读心理学书籍的心得,甚至详尽到几点钟起床、几点钟到教室的日常规划。她的昵称是“完美是个梦”,英文ID是“perfectionism”(完美主义)。

原来是大脑前额叶皮层在控制我们做事是否拖拉

关于“拖延”的研究也处在“拖延”中。郑涌教授表示,国外对“拖延”的研究也只是近一二十年的事情,国内则一直缺乏这方面的研究。关于“拖延”的界定,一直没有一个研究者普遍接受的定义,也未形成一个全面的理论。但拖延无时无刻不在。

关于拖延的生理学根源研究,目前大多围绕前额叶皮层的功能。这个脑区负责大脑的执行功能,比如计划、冲动的控制和注意力,还起到过滤器的作用,降低来自其他脑区分散注意力的刺激。前额叶皮层的损伤或者低活动性,会导致过滤干扰刺激的能力降低,进而使处理任务的组织能力变差。

看来,如果要彻底改变拖延的毛病,也许我们需要通过大脑扫描,先看看自己的前额叶皮层是否健全,然后针对性地对大脑进行修补。但是目前对这一研究还停留在摸索阶段。

而对小苏来说,因为进行了一些心理治疗,他个人觉得效果还是比较明显。至少现在,他已经修改好了信用卡信息,并且整理好了发票预备明天报销,他决定,这一次无论如何不会再拖延了。

(摘编于《瞭望东方周刊》。感谢西南大学郑涌教授、蒙茜对此文的帮助)

■链接

天才也有拖拉的臭毛病

最近英国霍普大学一位叫潘那派克的教授,重新定义了“拖拉”一词。字典对此解释为:顽固地延迟,是种罪孽深重的懒惰。潘那派克教授没有修正其本意,但全盘颠覆了“拖拉”的气质。这个原本负面的词汇,直接飙升为天才、与生俱来的、虽微



达·芬奇竟然也是“寒号鸟”有瑕疵却富有禅意的正面词汇。而“新派拖拉”的始祖与代表人物,正是达·芬奇。

这位以画家身份传世的天才,也是位事业未竟的发明家与工程师,就像一辆因为燃料太多而停不下来的火车,他在小本子上写呀画呀画,潦草记录下一些超越时代的点子:新型时钟、双身船、飞行器、军事坦克、里程表、降落伞、光学仪器、挪移河流大法仪……保存下来的,整整有5000多页。若生在今时,他会遭科研机构养起来,奉为院士。可由于没意识到自己是个工程师,那些光学透视原理、解剖学法都浪费到了绘画上,更关键的是,他太拖拉,有的点子想了好些年,有的改了上千次,一个都没有实现。传说达·芬奇的临终遗言为:“告诉我,告诉我,有什么事是完成了的。”

可在潘那派克教授看来,正是思考、恍惚、拖沓造就了达·芬奇的想象力,在那些磨磨蹭蹭的时光里,达·芬奇好像被神触摸到了额头,这是天才独享的虚幻感,而那些平凡的庸人只能靠制定时间表按部就班。达·芬奇一边被“未完成”所困扰,一边又有着一根筋的完美主义,他太容易对一件事情产生兴趣,可如果有人逼迫,他更容易厌倦。

曾经有本叫《知识分子》的书,详尽描述了12位天才的怪癖,相比之下,拖拉简直不是病。其中卢梭特别忘恩负义,他的情人兼资助人华伦夫人穷困潦倒的时候,他一个儿子都不愿给她;托尔斯泰是个天生的戏子,上学的时候弄了个军用睡袋,以显示俄罗斯人的刚毅性格;赫尔曼不说谎不成话……有的还干脆是包袱很响的段子:卢梭就很擅长用怪眼吸引眼球,有一回穿着极不方便的亚美尼亚式长袍到剧院,旁边的人不得不拽着他的长袍带子,以防他摔倒;易卜生总是穿得特正式,有天散步的时候被一姑娘当成了牧师,跪下亲吻他的手;还有两个姑娘为了争一男的在咖啡馆火拼,一个温顺,一个刚烈。刚烈的那个甩了温顺的一巴掌走了,温顺的却眼巴巴地看着男的。可男的最后还是娶了刚烈的。这男的是谁?布莱希特。

之后陆陆续续冒出《行为糟糕的哲学家》、《自从有了哲学家》这样的天才八卦书。它们的广告语完全可以使用同一段文案。或许循规蹈矩,真的是一种过于平庸的罪,要想成个人物,必须拖沓无常、性格乖戾,甚至伤天害理。知道达·芬奇是拖拉鬼,或者知识分子都不大正常也许不是件坏事,对任何一个自认天赋异禀、生不逢时、性格又不大好的文艺青年来说,身上的臭毛病就尽情发扬吧,他要做的,仅仅是再画出一幅《蒙娜丽莎的微笑》,或者写出一部《忏悔录》。

(《周末画报》撰文 困困)