



不拖到火烧眉毛不去做 你是不是超级名“磨”?

昨天上午九点,在南京一家公司做文员的小刘准时赶到办公室,当天她要完成老板交给她做的PPT。但直到中午,才打出一个标题。“没想好思路。”她说。于是就先看看微博,浏览新闻,再在QQ上聊几句,但心里一直想着这个PPT。直到下午老板催,她才赶出来。“又拖了,真失败……”小刘的心情很是烦躁。

她以为这是性格问题,其实这是心理问题,很多职场人都有。这不,网上还成立个“战拖会”,成千上万的成员们希望能共同战胜“拖延症”。

症状 | 爱拖,明知道事情一定要做

“我一惯这样,小时候的假期作业也喜欢拖到最后几天完成。这不,现在桌上的报纸又堆成小山了,就是不想理,下午再理吧。”南京一家杂志社的编辑王小姐对自己的拖拉早就有“深刻认识”,“我喜欢拖的是有难度、不想干的事。等到了实在等不及的时候,然后飞快完成。做完之后自言自语:其实也不难嘛。可是,下次照样。”

在一家周刊做记者的小张说,熬夜赶稿对他来说是家常便饭,可很多时候熬夜,完全是因为自己在拖延。

“爱拖,明知道有些事情一定要去做,可就是不会马上去做,一定要拖到火烧眉毛的时候才会

拖延症患者的一天



漫画 俞晓翔

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,一封该飞出去的邮件……还有自己焦急不安的小心脏,我们还是边咬着手指甲,边也许只是发呆地说,再等一会儿,就一下下……

于是,天黑了又白了,心情愈加沮丧却伴随偷来欢愉般的戏谑……我们都有拖延症……

去做。”这是豆瓣网上“拖拉不是故意的”小组的简介,5000成员多是拖拉一族。同类小组“我们都是拖延症”成员多达44000多人,一个个诉说着“拖延症”带来的痛苦,渴望能早日摆脱。很多人自嘲,“我就是‘超级名磨(蹭)’。”

其实如今职场上,拖延症已经屡见不鲜。据一家招聘网站的调查,60%的职场人士都有“拖延症”。早在上世纪40年代,美国就

有了“拖延症俱乐部”,成员主要是律师、作家、记者之类。

原因 | 拖延,是个复杂的心理问题

拖延症的“病根”究竟是什么?“拖延不是故意的,不是懒惰,或者没有责任心,也不是一个道德问题,这是一个非常复杂的心理问题。”南京晓然心理咨询中心主任

吴晓分析说。研究表明,慢性长期的拖延行为,暗示着潜在的心理及生理紊乱。拖延的人一般自律性不强,并且通常习惯晚睡,他们即便决定要戒烟、运动、减肥等,也很难真正开始。

吴晓认为,拖延症背后的心理学因素很复杂,比如害怕失败、害怕被控制、自卑、时间感丧失,等等。完美主义者希望能做好,却害怕失败,所以迟迟不肯迈出第一

步。于是他们去做一些有趣或有益的事情来逃避工作,甚至还会去做一些平时讨厌的事情。此外,持有固定心态的人,总是以经验来看待问题,如果曾经表现不佳受到打击,以后再遇到类似的情况就难以自如地发挥,也会以拖延来逃避。

应对 | 改变,从制定可行计划开始

“拖延危害很大。”吴晓说,对外会造成人际关系的恶化,比如老板会生气,家人会抱怨,还会传染同事,“因为拖延还有一个原因,就是从众心理。”而对于拖延者本人,会造成焦虑、不自信、烦躁,长期下来,会自我否定,觉得自己一事无成,过度拖延甚至会造造成抑郁症。

吴晓建议,要改变拖延,应该制定可行性计划,能一天完成就不要做出两天的计划。先完成,再论成败。因为一旦开始着手做工作,情绪就会积极起来,即使结果不尽如人意,但会逐渐改变拖延。在设立目标时,应该详细准确,把目标分为几个小步骤,每次只专注眼前的一步。还要学会利用零碎的时间,而不是等待时间空出来,尤其是不要等到整点才开始工作。

此外,还可以对自己进行行为干预,比如强制自己关掉QQ、网页,以及请同事监督。而如果拖延非常严重的话,就得进行心理干预了。

快报记者 常毅

松泉装饰
SONGQUAN DECORATION
一站式家居集成服务中心

《现代家居》全程监督

业主的装修要求其实很简单,少烦点心,多省点钱!
省心——松泉倡导的“一站式家居集成服务中心”的理念,松泉所具有的5000平方的主材选购中心,是为广大装修业主提供了集设计、选材、施工为一体的这样一个“一站式”概念,一次家庭装修可以在一家公司一次性完成!
省钱——为了迎接2011年春季装修旺季的到来,松泉也做了积极的准备,这一次推出的装修客户做半包装修就送3000元水电基金的活动,这也是松泉从客户角度出发,为客户节省每一分钱的理念体现!

装修找松泉 省心又省钱

▶ 活动时间: 2011年2月19日-20日 ▶ 报名 热线: **86381578**
▶ 活动地址: 应天大街847号

主材/设计/施工
一站搞定

省心

- ▶ 5000平方南京最大规模现代家居体验馆,拥有现场参观样板房、主材选配区、材料配送中心。
- ▶ 60位设计师以全新定制式概念家装融入八大设计风格提供最完善、最专业的设计服务。
- ▶ 众多一线品牌主材供应商全力支持,主材价位一降到底。

50万元水电基金
新春大派送

省钱

2月19日-20日,凡在我公司签约半包装修业主,即可分享松泉装饰50万元水电装修基金,半包客户签约就送3000元水电基金!选的越多,送的越多!

- ▶ 装就送**3000元**水电基金!
- ▶ 金额满50000元送**6000元**水电基金!
- ▶ 金额满80000元送**12000元**水电基金!