

## 第五期

# 我不是拖拉大王！——拖延君自救指南

Hey, 同学！你是否常感时光如白驹过隙，而自己却在社交媒体的海洋里悠然泛舟，任由任务清单悄然远逝，成为遥不可及的彼岸？

“再刷个视频就开工！”这话是不是你的日常咒语？结果咒语念多了，发现“一会儿”竟然变成了“明日复明日，明日何其多”？

计划表上的星星点点，是不是总在夜幕降临时还闪耀着“未开始”的光芒？说好的行动如风，怎么就成了“计划很丰满，执行很骨感”？

还有那些让人闻风丧胆的截止日期，总是在最后一刻才让你心跳加速，开启疯狂赶工模式，质量？嗯，先保量再谈质吧...

But wait! 别急着给自己贴上“拖拉大王”的标签，因为今天，我们就是要帮你撕下它，一起跳出拖延的怪圈！

本期《我不是拖拉大王！——拖延君自救指南》强势来袭，专为像你这样不甘平凡、渴望改变的你量身打造！让我们一同踏上这场自我超越的旅程，向拖延say goodbye，重掌时间之舵，驶向高效与成就的彼岸！

### 一、什么是拖延？

拖延，简而言之，就是将本应立即行动的任务无故推迟，让“等待明天”成为逃避现实的借口。它如同一位不请自来的客人，悄无声息地占据了我们的宝贵时间，让计划中的目标变得遥不可及。

### 二、为何会拖延？

拖延的成因复杂多样，既有内在的心理因素，也有外部环境的诱惑。

1. 恐惧与不安。面对未知的挑战或困难任务时，我们可能会因为害怕失败或担心自己无法胜任而选择逃避，通过拖延来暂时缓解这种不安感。



2.完美主义倾向。有些人追求极致的完美，担心自己的初次尝试无法达到理想状态，因此一再推迟开始，以期在“更完美”的条件下行动。

3.缺乏动力与目标。当目标不明确或动力不足时，我们很容易陷入迷茫和懈怠，无法激发起行动的热情。

4.外界诱惑的阻碍。手机、网络、社交媒体等现代科技产品成为拖延的温床，不断分散我们的注意力，让我们在无形中浪费了大量时间。

5.环境因素的干扰。一个杂乱无章的学习环境，或是持续不断的噪音干扰，都可能成为学习效率的绊脚石，无形中提升了拖延行为的发生几率。

6.情绪状态不佳。情绪低落、焦虑、抑郁等负面情绪状态会影响我们的动力和决策能力，使我们难以集中精力完成任务，从而倾向于拖延。

7.对任务不感兴趣。如果一项任务与我们个人的兴趣、价值观或生活目标不相关，我们可能会感到缺乏完成它的内在驱动力，从而更容易选择拖延。

### 三、拖延有何危害？

拖延，这个看似无害的习惯，实则如同温水煮青蛙，悄无声息地侵蚀着我们的生活质量和未来潜力。

1.压力与焦虑的累积。拖延不仅不会让问题消失，反而会让问题像滚雪球一样越滚越大。当截止日期逼近，你不得不面对堆积如山的任务时，压力和焦虑会如潮水般涌来，让你夜不能寐，食不知味。这种长期的压力状态，对身心健康都是极大的威胁。

2.自我价值的贬低。频繁的拖延会让你对自己的能力产生怀疑，觉得自己一事无成，进而陷入自我否定的泥潭。这种负面的自我评价，会削弱你的自信心，让你在面对新的挑战时更加畏缩不前。

3.人际关系的紧张。拖延不仅影响个人，还可能波及到周围的人。比如，团队合作中的拖延可能导致项目进度受阻，影响团队的整体表现，甚至引发成员间的不满和冲突。





5.时间管理的失控。拖延是时间管理的大敌。它让你无法有效地规划和利用时间，导致生活变得杂乱无章，缺乏节奏和效率。长期下去，你可能会发现自己陷入了“时间贫困”的困境，无法抽出足够的时间去做自己真正喜欢和重要的事情。

因此，拖延的危害不容忽视。它像一把无形的刀，悄悄地在你的生活中刻下伤痕。为了拥有一个更加充实、高效和幸福的生活，我们必须勇敢地面对拖延，采取有效的措施来克服它。在接下来的内容中，我们将为你提供一系列实用的拖延自救策略，帮助你重掌时间之舵，驶向更加美好的未来！

#### 四、如何告别拖延？

1.要战胜拖延，我们需要从多个维度入手，其中，时间管理是关键。

时间四象限法则是一种高效的时间管理工具，它将我们的任务分为四个象限：

紧急且重要：这类任务需要立即处理，如即将截止的作业、紧急的会议等。

重要但不紧急：这些任务对我们的长期发展至关重要，如规划学习计划、提升个人技能等。应优先安排时间，避免它们因拖延而变得紧急。

紧急但不重要：这类任务可以委托他人或适当延后处理，如回复不紧急的邮件、参加非必要的聚会等。

既不紧急也不重要：这类任务应尽量减少或避免，如过度浏览社交媒体、无目的地闲逛等。

2.除了时间四象限法则外，我们还可以采取以下措施来告别拖延：

##### (1) 采用番茄工作法

结合时间四象限法则，利用番茄钟（通常是25分钟工作+5分钟休息）来提高集中力。这种方法能有效帮助你专注于当前任务，同时通过短暂的休息来恢复精力，避免长时间的学习和工作导致的疲劳和效率下降。



## (2) 制定学习计划

**规划每日/每周计划：**利用日历或待办事项应用，提前规划好每日或每周的任务清单。这包括将重要但不紧急的任务安排到日常学习和工作日程中，确保它们不会因忽视而变为紧急。

**复盘与调整：**每晚或每周末进行时间管理复盘，检查哪些任务完成了，哪些被拖延了，分析原因并调整接下来的计划。这样的反馈循环能帮助你不断优化时间利用方式。

## (3) 激发内在动力

**找到你的“为什么”：**深入了解自己为何想要完成某项任务或达成某个目标，这种深层次的动机将成为你克服拖延的强大动力。

**想象成功后的自己：**运用可视化技术，想象自己完成目标后的积极成果和感受，这种心理演练可以增强你的动力和决心。

## (4) 创造有利环境

**物理环境：**确保你的工作或学习环境整洁、舒适且有利于集中注意力。减少不必要的物品和视觉干扰，比如整理桌面、调整光线等。

**社交环境：**寻找或创建一个支持性的社群，与志同道合的同学、朋友一起分享进度、相互激励。正面的人际互动能够显著提升你的坚持力和执行力。

## (5) 培养良好的习惯

**早起或设定专属时段：**为自己设定一个每天开始学习的固定时间，无论是清晨的第一缕阳光还是午后的宁静时光，坚持这个习惯可以让你更容易进入学习状态。

**使用工具辅助：**利用各类效率工具和应用程序来跟踪进度、设置提醒、管理时间等。现代科技为我们提供了丰富的资源来优化我们的工作和生活方式。

## (6) 自我激励与反思

**设立奖励机制：**为自己设定小奖励，每当完成一项任务或达到某个里程碑时，就给予自己一点奖励，以此增强正面反馈循环。



学会接受失败：认识到拖延是人类共有的弱点，关键在于如何从中学习和成长。当你意识到自己在拖延时，不要过分自责，而是积极寻找原因并调整策略。

总之，告别拖延是一个多维度、全方位的过程，它要求我们在时间管理、目标设定、内在动力、环境营造、习惯培养以及自我激励等方面进行全面提升。通过持续的实践和反思，你将逐渐掌握战胜拖延的秘诀，让生活和工作变得更加高效和充实。

记住，每一次战胜拖延都是对自己的一次肯定，都是向梦想迈进的一大步。翻滚吧，拖延君！让我们的大学生活因自律而精彩纷呈，因行动而成就辉煌！

### 心理服务资源分享：

#### 1.学校心理服务：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

#### 2.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

#### 3.云南省青少年服务热线：12355

#### 4.昆明市心理危机干预与研究中心：0871-6501111

#### 5.全国希望 24 小时热线：4001619995

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿

