

亲爱的，你不是懒，只是被拖延困住了

——破解大学生学习拖延的心理密码

“再刷5分钟手机就学习！”“等状态好点再开始！”“这个环境不适合学习，换个地方再说……”这些话是不是常在你心里循环播放？为什么明明知道任务重要，行动却总是姗姗来迟？是懒惰？是叛逆？还是……另有隐情？其实，拖延背后藏着复杂的心理密码。今天，就让我们一起走进学习拖延的内心世界，找到打破困局的钥匙。

一、为什么会拖延？——揭开拖延背后的心理迷雾

从心理学的角度来看，拖延不是简单的“懒”或“没有自制力”，它背后藏着复杂的心理机制。

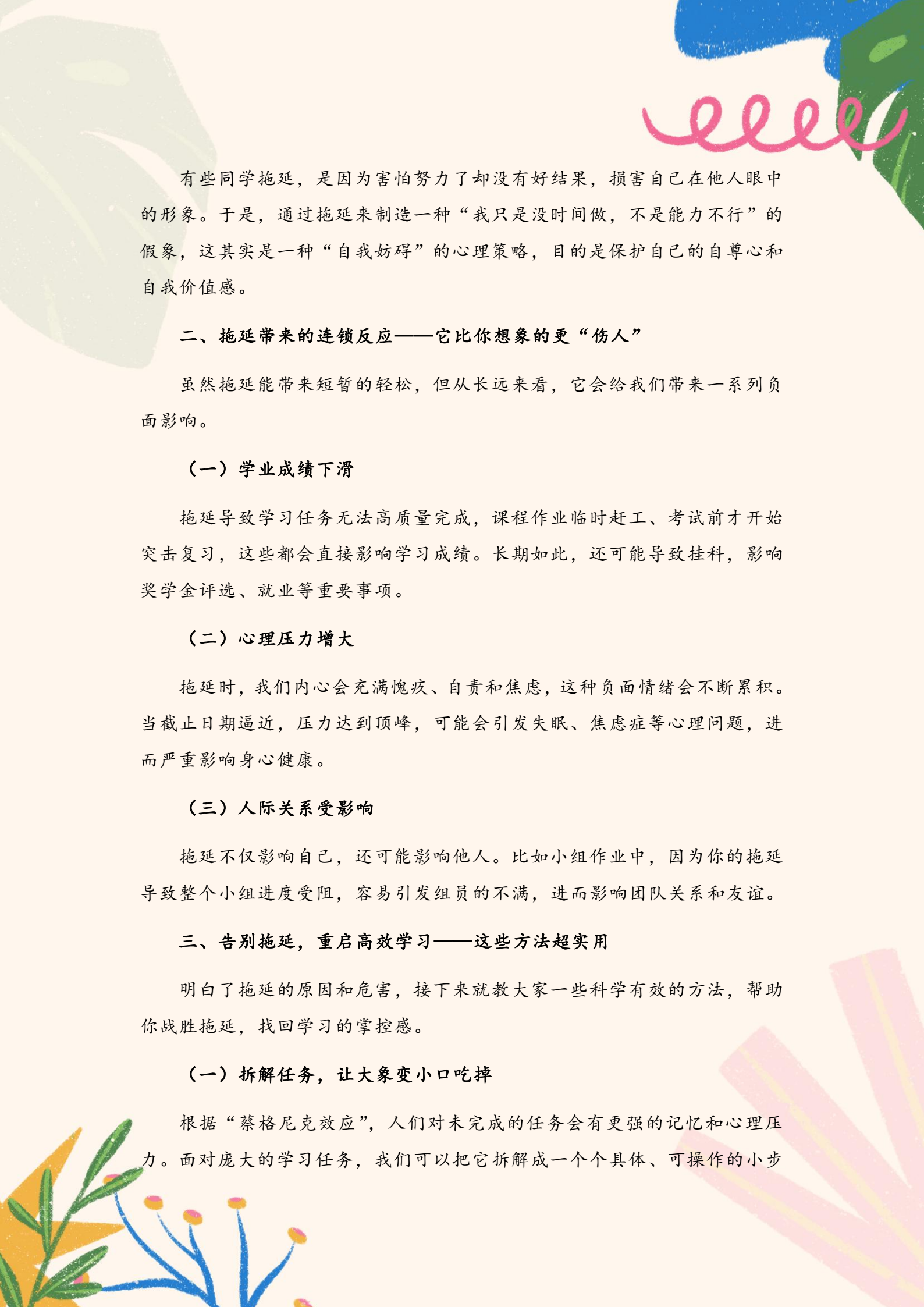
（一）情绪调节：拖延是逃避负面情绪的避风港

当面对困难的学习任务，比如难懂的专业课程、繁重的作业时，焦虑、恐惧、压力等负面情绪就会扑面而来。大脑为了逃避这些不舒服的感觉，会本能地选择做一些轻松愉快的事情，比如刷手机、追剧。这种“即时满足”能快速缓解当下的负面情绪，尽管我们心里清楚，这只是暂时的逃避，之后要面对更严重的后果。这种用拖延来调节情绪的行为，在心理学上被称为“情绪驱动型拖延”。

（二）时间感知偏差：未来的自己背了锅

我们常常会觉得，未来的自己有无限的时间和能力，能够轻松完成任务。这种对时间的错误感知，在心理学上叫做“时间贴现”。比如，今天的你觉得，距离结课课程论文提交还有一个月，时间还早；但当截止日期临近时，才惊觉时间根本不够用。同时，“心理距离”也会影响我们的行动，当任务在时间上比较遥远时，我们会觉得它不重要、不紧急，从而选择拖延。

（三）自我价值保护：给自己留一条退路



有些同学拖延，是因为害怕努力了却没有好结果，损害自己在他人眼中的形象。于是，通过拖延来制造一种“我只是没时间做，不是能力不行”的假象，这其实是一种“自我妨碍”的心理策略，目的是保护自己的自尊心和自我价值感。

二、拖延带来的连锁反应——它比你想象的更“伤人”

虽然拖延能带来短暂的轻松，但从长远来看，它会给我们带来一系列负面影响。

（一）学业成绩下滑

拖延导致学习任务无法高质量完成，课程作业临时赶工、考试前才开始突击复习，这些都会直接影响学习成绩。长期如此，还可能导致挂科，影响奖学金评选、就业等重要事项。

（二）心理压力增大

拖延时，我们内心会充满愧疚、自责和焦虑，这种负面情绪会不断累积。当截止日期逼近，压力达到顶峰，可能会引发失眠、焦虑症等心理问题，进而严重影响身心健康。

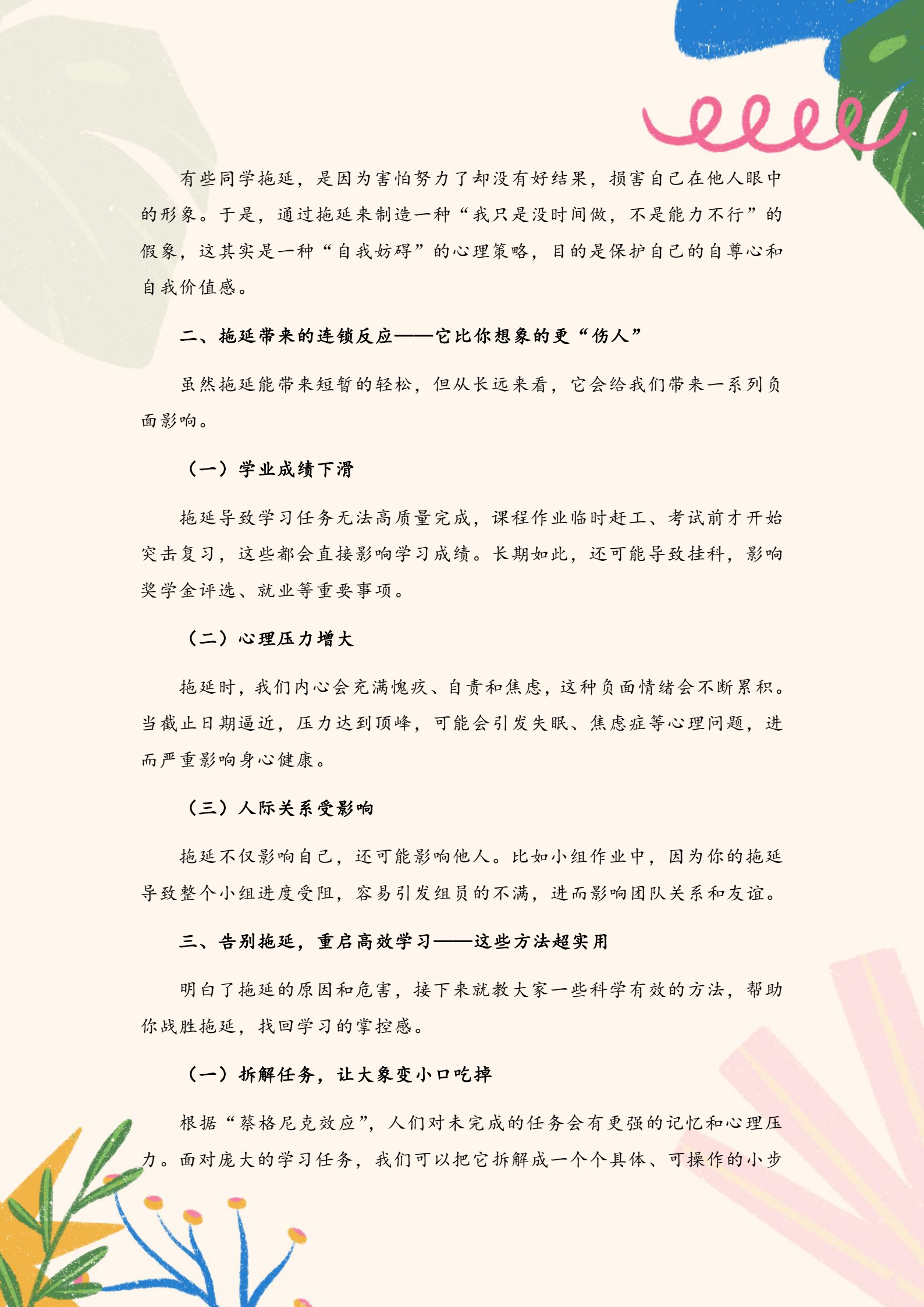
（三）人际关系受影响

拖延不仅影响自己，还可能影响他人。比如小组作业中，因为你的拖延导致整个小组进度受阻，容易引发组员的不满，进而影响团队关系和友谊。

三、告别拖延，重启高效学习——这些方法超实用

明白了拖延的原因和危害，接下来就教大家一些科学有效的方法，帮助你战胜拖延，找回学习的掌控感。

（一）拆解任务，让大象变小口吃掉



根据“蔡格尼克效应”，人们对未完成任务会有更强的记忆和心理压力。面对庞大的学习任务，我们可以把它拆解成一个个具体、可操作的小步



骤。比如备考英语四级，别只定“通过考试”的目标，可细致划分：第一周主攻词汇，每天用单词 APP 背 30 个高频词，做词义辨析题，再泛读 1 篇英语新闻；第二周集中听力训练，周一到周五每天精听 1 套真题并听写，周末模拟测试。第三、四周，周一到周三每天做 2 篇阅读，分析长难句和解题思路；周四、周五进行写作与翻译训练，背诵模板句式并各完成 1 篇练习；周末全真模拟，分析试卷查漏补缺。将任务细化到每日、每周，从而完成小目标收获成就感，有效克服拖延。

（二）建立“诱惑隔离区”，驯服分心小怪兽

手机、电脑上的各种娱乐信息是拖延的“帮凶”。我们可以利用一些时间管理 APP，比如番茄 Todo、Forest、日程管家等，在学习时将娱乐软件暂时屏蔽，设置专注时间。同时，创造一个安静、整洁的学习环境，减少外界干扰，让大脑更容易进入专注状态。

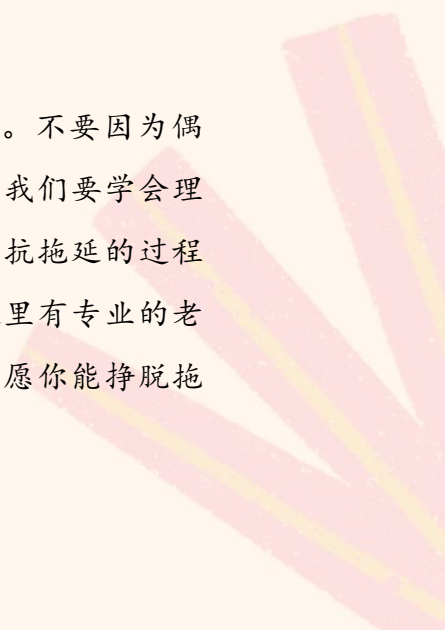
（三）调整心态，与不完美和解

放下对自己的过高要求，接受学习过程中的不完美。不要因为害怕犯错、害怕结果不好而拖延，要明白，完成比完美更重要。每一次尝试都是成长的机会，即使任务完成得不够理想，也能从中吸取经验教训。用“成长型思维”代替“固定型思维”，相信自己的能力是可以通过不断努力而得到提升的。

（四）奖励自己，给努力加点“甜”

当完成一个学习任务时，给自己一个小奖励，比如看一集喜欢的电视剧、吃一顿美食。这种奖励机制能强化我们的积极行为，让大脑把完成任务和愉悦感联系起来，逐渐形成良性循环。同时，也可以和同学互相监督、互相奖励，增加学习的动力和趣味性。

亲爱的同学，学习拖延就像是一场和自己的“心理博弈”。不要因为偶尔的拖延而过分自责，每个人都会有这样的时刻。重要的是，我们要学会理解自己拖延背后的原因，用科学的方法逐步改变。如果你在对抗拖延的过程中感到困难、无助，学校的心理咨询室永远向你敞开大门，这里有专业的老师愿意倾听你的烦恼，陪伴你一起找到属于自己的学习节奏。愿你能挣脱拖



延的束缚，在学习的道路上轻盈前行，遇见更好的自己！

【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；

心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：





来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿