

《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

第 11 讲：拖延（2）

上回我们说到了“拖延”，我想很多人意识到自己被拖延困扰，希望能够克服。那么，要找克服的办法，首先需要了解造成“拖延”的原因，上回我们一共提到有七点原因，现在来大概回顾一下：

1. 你也许在年幼时总是被要求服从，而很少感受到温暖，那么在成人之后更容易做事拖延。
2. 你害怕成功：人们做事拖拖拉拉其实是故意的、耍小聪明的行为，只是因为担心，出色地完成任务反而带来麻烦。
3. 你恐惧失败，因为永远无法真正“准备好”，而开始做事。
4. 你不愿承认自己的弱点：拖延可以制造一个借口说是因为时间紧，而不是自己的能力差。
5. 你对时间观念需要你放松对时间的“紧迫感”：当任务的截止日期看起来和当前的日期更接近时，你更不容易拖延。
6. “非黑即白”的思维定式：不能减掉二十斤就是失败；过分“结果取向”的人容易拖延。
7. 缺乏自我关怀，这与“自卑情结”有关。

关于“拖延”，最近一个作为拖延症反面的概念开始流行起来，即“预先缩短”或“操之过急”。

这个词的诞生，源于宾夕法尼亚州立大学的研究者们做了这样一个实验：他们要求一组大学生从两个塑料水桶中选一个，然后把桶拿到走廊的尽头。本来研究者以为，人们会自然地选择离走廊尽头近的那个，因为这意味着，你拿水桶走的距离更短；但出乎意料的是，许多人选择了那只离他们更近、而离目的地更远的那个！

当被问到为什么这样选择时，参与者们的回答是：“因为希望能尽快完成任务。”即便这在实际上加重了他们的负担——拿着装满水的桶行走的时间更长。

研究者认为，这种被称作“预先缩短”的行为，描述的是这样的状态：你总想尽可能快地完成任务，因此过于心急地开始，而不顾这样对整个任务的完成并无好处。

一些表现比如：在抵达购物中心之前，你总想把车停在看到的第一个车位，即便还要走很远才能到商场；洗碗机工作完毕后，你总想先把洗碗机里的碗碟尽快都拿出来，然后再把它们摆放整齐，而不是在拿的时候就放好，即便这样会多出一道工序。

研究者们认为，这体现出，在完成任务时，人们总希望尽快达成目标，从而更能获得心理上的成就感，并减轻担心、焦虑和畏惧——即便实际做出了不理性的决策和行为。针对这种现象，《科学美国人》的一则研究表示，这能够对于我们解决拖延有所启发。

防止拖延的方法：

心理学家们也在关注如何解决拖延这一问题，在这里为大家提供五种防止拖延的方法。

1. 分解任务

针对“预先缩短”的研究给我们的启发，反映出人们总是更倾向于完成看起来离自己更近、更容易的目标（短期目标），这样能够不断给人成就感。

因此，为了抵抗“非黑即白”的思维定式的影响，可以用尝试分解任务的方式来完成任务。将大的目标分解为小的任务后，人们会觉得每个任务更容易完成，并会更迫切地去完成，完成后的成就感又帮助人们逐步完成最终的大目标。比如，如果你想减掉二十斤，你可以设定每天减几百卡路里的任务，这样，目标就显得更易操作。

2. 改变计时的方式

之前说到，实验发现，同一个时间跨度，如果用天来表示，似乎会更快的到来。比如，如果你的任务是从2017年4月开始，截止到2017年6月要完成，你可以对自己说“我有两个月的时间去完成任务”，你也可以对自己说“我有六十天的时间去完成任务”。研究发现，用“天”作为时间计算的单位，比起用“月”作为时间计算的单位，人们更容易开始执行任务，因为你会觉得“天”比“月”更短，截止日期离得更近。由此，研究者建议用倒计时、甚至倒计时小时的方式让自己减少拖延。

3. 直面自身

如果你总是害怕失败，害怕被批评和嘲笑，不愿意面对自己的弱点，更好的方式是不要总觉得别人会嘲笑你，而是直面问题，寻求帮助。如果你阅读能力的确有缺陷，就想办法提高，或者用其他方式来解决。

4. 思考任务完成后的奖赏

心理学家建议，你应该更多地思考把事做好能够带来的好处，比如，如果你按时、很好地完成任务，会帮助你获得更多的资源，比如，拿到更多的奖金，在公司或学校里取得更高的地位，获得别人的欣赏和尊重，也让你更自信。同时，当你真的取得微小的成就时，不要觉得自己离更大的目标还很远，及时庆祝自己的每一个小胜利。

5. 学会自爱

不要总是批评自己，善于发现自己的优点、接纳自己，是改变的第一步。在面对任务时告诉自己：我肯定能行的。

研究证明，那些懂得自爱、对自己评价较高的人，也会更自律，能更好的控制自己，在

面对困难的情况下不会轻易放弃。

圣经中其实早已给我们智慧，来面对拖延的问题。在基督的光照中，我们看清自己的问题，在基督的爱中，我们有勇气去直面那些问题。我们不懂得时日的把握，所以如诗人所求：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”我们总是急于求成，所以圣经不断教导我们需要耐心、忍耐，一步一步脚踏实地，而不是非黑即白，自怨自艾……

总而言之，将问题和方法归结成词并不是难事，但是我们要怎样在生活中去不断提醒自己，去实践出来，这就要我们每天坚持和更新，求主帮助我们面对每天的问题。

箴言 3:5-6:

“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。”

领受神话语的力量，刚强喜乐，更新生命，献上、开启新一天！