



年终总结明天就要交了,坐在电脑前却忍不住先上上网,或是先刷个微博微信,年初定了无数远大目标,眼看一年将尽,一回首,当初的目标竟然仍在年初停留。想要改变这种现象吗?那首先要找出自己拖拖拉拉的真正原因并正视它。



年终总结还没写,明年计划还没定,工作前先刷个微信微博看一下八卦

2014年都快过完了,你还在拖延吗?

事件回放:

年终到了,工作仍在拖

最近,在某车行从事销售工作的张先生有点烦躁:临近年终,全年盘点和明年销售计划等工作非常多,但他迟迟没做,总是找借

口说“明天还有时间,明天再做”;有时晚上回家下定决心准备动笔,打开电脑就想着先玩一盘游戏再开始写,结果抱着“下一局就

是最后一局”的想法,一个晚上都在玩游戏。“我每天都感觉很累,工作效率却不高,有一种焦灼感,却无从解决。”张先生说。



记者调查:

“拖延症”耽误工作影响心情

又到考试和工作任务堆积的年末,引发很多人集体吐槽:忙、累、忙兮忙、太累了……但不少人一边喊着事情太多要做,一边迟迟不肯动手。这种情况,用俗语说就是拖拉,用一个当下流行的词语形容,就叫“拖延症”,意为“将之前的事情放置明天”。有网络调查显示,86%的职场人声称自己有“拖延症”,且半

数被调查者表示“不拖到最后一刻,不会开始动手工作”。据了解,这种“拖延症”大多集中在中青年人群,由于生活和工作的压力增大,生活节奏增快,这种现象也越来越普遍。对此,有专家表示,现在上班族压力比较大,压力导致部分年轻人出现了情绪“反弹”,导致一种心理的懈怠和拖延习惯。不

过,偶尔拖延并不可怕,但长期下去,肯定耽误工作,影响心情。据介绍,真正的“拖延症”是“以推迟的方式逃避执行任务或做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”,它总是表现在各种小事上,但日积月累,就会影响个人发展。据悉,拖延现象已成为管理学家和心理学家的一个重要课题。

特约嘉宾说:

把战“拖”的过程当成自我了解的一个过程

国家二级心理咨询师李频蕾:单纯做事拖拉或是懒得去做,只能定义为拖延,仅是一种坏习惯而已。只有当拖拉的习惯已经严重影响到人的情绪,如出现强烈自责情绪或是负罪感,导致不断地自我否定、自我贬低,并伴生出焦虑症、抑郁症、强迫症等心理疾病时,才需进行相应的心理辅导及治疗。仔细看看,身边有不少这样的人。比如,每天早晨,在起床与赖床之间痛苦挣扎,经常把作业、工作拖到最后一刻才完成。通常,我们不把拖拉当成一个严重问题,但其实这是个深奥的问题。

从根本上来说,拖延的问题是一个人跟自身如何相处的问题,它是由恐惧、对失败、成功、控制、疏远和依附的恐惧,引起的一种心理综合征。这类人群往往个性比较被动,既不愿意承担过多的责任,也不想受到太多的伤害;有的人缺乏激情与自信,逃避,社会孤立,严重的拖延症甚至会产生抑郁症的前兆;有的人有完美主义思想,因为怕自己不能做到最好,所以一拖再拖。拖延的危害往往也是潜伏的,比如健康是其中之一。拖延

也影响人的情绪,破坏团队协作,耗损人的精神意志等等。要改正一拖再拖的习惯,首先要找出自己拖拖拉拉的真正原因并正视它。如果是因为心情抑郁而提不起劲做事,可学着调整心情和处理情绪,通过让心境变开朗的方法改变拖延的状态。习惯拖拉的人,不妨在专注工作之前给自己设定一套程序:关掉网络浏览器、QQ等,将手机暂时放在一边;工作时集中注意力,给自己心理暗示和鼓励,学会当天的事情当天完成。有的时候由于我们追求完美的心理在作怪,导致我们还没有开始做一件事情就已经在为各种可能出现的问题而焦虑,最后结果是我们迟迟不敢着手去做。如果是这样,我们可以给自己定一个很低的起点,这样就敢于开始了,而不是只停留在幻想的阶段。我们所拖延的大多数任务,都是因为我们把它想得太难了,当我们把起点放低,我们会立即去做。拖延症没有特效药,不妨把战拖的过程当成自我了解、自我成长的一个过程。

记者 蔡玲玲

他们说:

拖延,可能是你潜意识里不喜欢这份工作

曾经的一名文字工作者小豆芽:自从毕业参加工作后,我就有严重的拖延症。每次拖延症发作后,我都懊悔不已,继而否定自己的工作能力。作为一名文字工作者,每个星期都要交几次稿,每次交稿前我都会对着电脑数小时,建立一个文档,然后纠结很久不想写,然后一边浏览网页一边纠结,直到到半夜,我就告诉自己:太晚啦,睡一觉再说

吧。但稿子明天早上还是必须得交啊,于是定好第二天早晨5点的闹铃,做最后的冲刺。当然,这样的稿子质量好不到哪去,但还算是勉强完成任务了。只是每次都因拖延症而否定自己,焦虑不已。后来,遇上机会换了份工作,终于不用和文字打交道了,我总是第一时间把分内工作完成,下班后从来不用再纠结工作的问题。自然,拖延症带来的焦

虑感也自行消失了。我想说的是,有一部分人之所以有拖延症,可能是因为讨厌这份工作,潜意识里不想做。比如我就不喜欢文字工作,工作能力也不强,所以,战胜拖延症的根本方法并不是强迫自己和拖延症的表象作斗争,而是要找到自己兴趣所在,争取让自己的兴趣成为自己的工作。

网络诱惑太大,使我一拖再拖

典型的手机控、家庭主妇马麻麻:自从生了娃之后,我就成为一名家庭主妇。直到孩子上了幼儿园,我才有了自己的时间。对我来说,手机已经成为我

的最佳伴侣了。淘宝、微博、微信、网游等等,玩起来常常忘了时间。好几次忘记了做家务,本来到点买菜做饭的时间,也被我一拖再拖,最终只好叫外卖了事。

不知道这些算不算拖延症,我只是首先选择了做喜欢的事情,把不愿意做的或者懒于动手的事情拖到最后才开始。不管怎样,这都是个坏习惯吧。

2014媒体推荐品牌

咨询热线: 13867795200 13967768617

家具沙发厂家直销 (可定做)

地址: 安阳陈虬路20号(泰山小学东首50米) 电话: 82663589 13736919995

TOTO

欣雅建材 瑞安总代理

旗舰店: 瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市二: 虹北陶瓷品市场 65856155

海兴建材

HAIXING BUILDING MATERIAL 瓷砖·卫浴

地址: 温州龙湾区富春江路82号 电话: 0577-55885687

金玉玛 KINSYOMA 瓷砖

装修要豪华 就用金丝玉玛

富鹏红木

地址: 瑞安市仲容路239号 电话: 66813555

梦天木门

高档装修, 用梦天木门

地址: 安阳罗阳大道1411号梦天木门专卖店 电话: 13221129888

华丽园装饰

国家建筑装饰专项工程设计证书编号: A233011560
国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号: B2034033030118
国家建筑装饰安全生产许可证证书编号: (浙)JZ安许证字[2010]030194

瑞安热线: 65882802 塘下热线: 65357715 全国装饰装修行业百强企业