

By Jane B. Bunka

• 拖延根本而言，是一个人跟自身如何相处的问题。

### 拖延的行文

在呆滞无光和时而拉背后，大多数人在害怕自己无法从根本上被人们接受。

让我们一起探索内心中这个我们回避的领域吧！

我们一直推迟我们知道最终无法逃避的事。

拖延给拖延者造成的结果是他们必须承受某些内在情绪的折磨，从焦虑、

后悔到强烈的自我谴责和绝望。

• 拖延很有可能成为掩盖自己弱项的一个心理策略。

• 拖延者的信条：

什么也不做要比冒失败的风险更为安全。

如果不能把事情做好，那么它根本不值得去做。

### 拖延背后的失败恐惧症

### 完美主义者

• 许多拖延者担心被别人评判或自我评判(或人生)，害怕自己不是被发现，害怕付出最大努力还是做得不够好。这反映了一种恐惧失败的心理。

• “成为一个伟大的律师就是我的最大追求，但似乎我的时间都花在了担心自己能否成就伟大上，而没有实在地做事。”

• 一组矛盾：想成为伟大的律师  $\longleftrightarrow$  回避有助于梦想的行动

• 失败的判决让人如此害怕，以至于自己宁愿拖拉，也不愿自己最佳表现被别人评判。

• 存在problem：因害怕失败而压抑自己的人，往往以一种宽泛的方式来定义“失败”。

当他们对自己一件事上的表现感到失败时，不仅认为自己在那件事上失败了，还认为自己是个失败者。

• 自我价值 = 能力 + 表现，拖延打断第 1 等号。

· 推延者为了证明自己是优秀的（还没有意识到自己是完美主义者），力求自己做到不可能做到的事。对自己有不现实的要求，无法实现时通过拖延退却。

· 完美主义者 <        
      过度型 — 成就背后的基石  
      过度不良型 — 自尊较低

· 设立目标时，需问自己一个问题：为了让自己取得进步，还是为了陷入沮丧挫折？

· 一个完美主义者，哪怕事事亲力亲为但也感觉事情离目标越来越近：只要项目还没有完成，对他们来说就是一事无成。

· 放弃完美的理想是一个非常漫长的过程，即使在理智上知道完美主义的标准是不现实的，但还是会发现自己很难接受这样一个事实：你现在不是，从来也不是，将来也不可能完全是完美的。

· 完美主义者思考自己做错的事时容易绝对化，也经常以灾难性方式思考。一个小错误往往能让他们觉得大难临头。但往往那些社交媒体中荒谬夸张的结果又极为模糊。

· 完美主义者的“心理痼疾”：从一个错误，上升到巨大的灾难性后果。  
      绝对化、夸张化地将两者必然得等同在一起，进而陷入极度恐惧。  
      此时应转换心态，将自己的固定心态转为成长心态；这些不完美将是提升自己的推动力，而非致命打击。

## 成功的定义

“及时追随目标”（因此拖延永远不能“成功”）

· 我恐惧成功吗？为什么不能全心全意地追求成功？当发现自己正在破坏自己所渴望的成功时，真是件令人心痛的事。

· 成功引起我们的内心的冲突是否强烈到足以阻碍我们通往成功的路，是否束缚我们，以至我们丧失了自发性、好奇心以及面对挑战的勇气？

· 逃避成功的心里原因：担心“进步的危险” e.g. 高度紧张的生活。

成功导致一个人失去对生活何时刹车的选择权

成功是“危险的”，是有人要受到伤害。

· 与家庭、父母的对抗：在学校表现优异并不意味着父母在控制我。

个人经历：高中→大学过程，渴望从家庭独立、摆脱父母的控制、不认真学习

· 怎么会一开始就把这个世界看成是一个战场？怎么会把人们都看成是具有潜在控制欲的对手？许多对控制敏感的指责者从小可能被严厉管教、个人习惯被过度干预、不断的批评让他们失去自信，太多的限制压制了他们的自发性和创造性。

## 心理舒适区：对疏远和亲近的恐惧

· 有些人生活是由取悦别人或争强好胜等心理动机主导，另一些人生活则是由他们对心理舒适区的需要主导。

· 缺乏自我完整感——当一个人感到他们无法完全依靠自己做事时，就会在需要独立工作的事上感到彷徨。

· e.g. 如果你对自己及自己的想法不够确信，甚至对能否拥有自己的想法表示心存疑惑，那么在不寻求他人帮助的情况下你很可能无法采取行动。这里的帮助，并非指需要让别人提供意见或相互进行头脑激荡，而是指高别人给你提供某个观念或架构，以便你可以将其作为自己行动指南的那种帮助。

· 努力成为第二的人：寻找的是一个导游、导师或某个让他感到安全的人。

他们会避免做那些把他们逼到第一把他们置于死地的事，因为他们害怕那样会让它们跟人太疏远。

· 在要离开认真对待自己的第一个恋人的时候，人们可能会因为犹豫不决而拖延这种关系。因为他们对一个人的生活没自信。

通过维持这份关系，他们实际上减少了实现自我的机会，但他们似乎宁愿跟某些人待在一起，而不愿面对走出旧关系必然会带来的孤独。对分离和疏远的恐惧阻碍了他们去采取可能对自己最有益的行动。

· 一些插画者为了保住自己的利益和成就，最后连自己真正需要什么都忘了。

如果你害怕自己的利益在被这个掠夺性的世界知晓后就会被侵占，

你可能就会过上一种连真实愿望都不敢想的生活。

## 客观时间 and 主观时间

· 对时间有一个独特的主观感受可以使你对自己更具有独一无二感。在主观时间留出的弹性空间中，你可以更自由地呼吸。

· 摆在我们每个人面前的挑战是：将我们的主观时间跟不可抗拒的钟表时间整合到一起。

· 平衡未来：时间感知失去平衡的例子。当一件事或目标的时间设定在很远的将来，会给人一种不真实的感觉，从而使事情没有看上去那么重要。

未来折扣：人们往往急于做即时的事，而不做对未来很重要的事。

· 全知全能是我们年幼时候持有一种幻想，当我们长大，遭遇对自己力量有限的现实时，我们必须在人生的各个发展阶段处理好这个问题。如果人生对我们是仁慈的，我们就会不断得到帮助，并慢慢开始承认我们的局限性，也开始明白我们人性的一面并不会贬低我们自身的价值，也不会让我们面目可憎、无人关爱。

## · 时间感的演化：

① 婴儿时间：时间意味着感到某种需要到这种需要得到满足的间隔  
如果在日后生活中遭遇恐惧和焦虑，一个以婴儿时间来反应的人  
就将对这种恐惧和焦虑视若无法忍受和无法穷尽的。

② 幼儿时间：主要还是生活在主动时间中，但也开始逐步适应父母时间。

孩子可能将时间视为想要抵制他的敌人，或是可靠安全的伙伴。  
亲子关系中，父母的时间观始终在发挥作用，实际上不是时间本身创  
造了他们对时间的态度，而是亲子关系好坏本身。

③ 少年时间：青春期的开始标志着一个人时间感戏剧性的转变。青少年时期  
的变化将童年湮没了；敏感的身体和热情的理想占据了一切；未来在  
他们面前展现出一幕宏大的场景，让他们感觉生命是无限的。然而，随着  
学业、工作及人际关系上的选择日益逼近，所有这些以及必须做出的抉择  
又让未来在现实面前撞得粉碎。

在青少年长大成人的转变过程中，有些人会面临很多内心的冲突，他们可能会  
拒绝承认他们可能需要永远地放弃某些人生道路，而利用拖延作为他  
们拒绝长大的庇护。他们固执地守着时间无限、可能无限的感覺，迟迟  
不走入可以让它们长大成人的道路——完成学业、找一份工作、站稳自己脚  
跟、建立起独立的人生。

· 有些人不允许自己想到将来：如果你从未想到自己会一直活下去，或者，如果你从来  
没想到你会变老，那么，你就不会为自己的未来做准备。但总有那么一个时刻，  
那时拖沓的此刻变成了过去，而不去料想的将来变成了此时。

· 对一个崭新的你的期待或许是香火的，但却是有问题的。在没有接受过去的你与现  
在的你以及未来的你之间的关系时，你丧失了自我的连贯感。

· 虽然我们习惯性认为过去、现在和未来依次发生在一个线性时间框架内，但事情却没有那么简单，任何我们经历到的事情都是发生在当下一刻。

· 旧时光，旧创痛，就像池塘里的淤泥，一层一层地沉淀在池底。

· 人们或许想要重塑自己，想与自己的历史一刀两断，但历史无法改变，它只能在当下被重新解释和学习。

· 我们每个人都面临着一个任务：将过去整合进当下，并为未来之路做出自己的选择。拖延是一个信号，表示过去牵扯你，让你徘徊着。

## 拖延 vs 大胆

· 感受对本人意义重大，你可以利用感受来引导自己，也可以通过倾听自己感受来作决定。尊重自己的感受是非常重要的。相反，没有根据基于本内心对于对错的内在感知，你就只能理智的思考，理智地作决定。

你可以找到一个“符合逻辑”的答案，一个“正确”的答案，但你的决定建立在外在的因素上与你对此的内在感受毫不相关。

· 想要深入老谈也忘根控制情绪容易得多，因此我也必须付出额外的努力来对付我们的恐惧和冲动。

· 合理化：“理性化”，对付恐惧和冲动，将不堪忍受的痛苦忘掉、情感及记忆且将其置之门外而无视。

· 情绪调整方式：把事情想清楚 → 想清危险的背景、提醒自己具备的能力。

· 低自尊也是拖延的一大原因。

· 抑制是大胆的一项主要功能，一个不能有效抑制自己的人会成为冲动的牺牲品。

· 强迫症（OCD）：强迫症的人无法产生危机尚未消除的信号。

要找到名符其实的方式。

· 压力反应往往以非战即逃的形式表现出来。

· 但我们也常常不允许自己获得充分的休息时间，在赶完一个项目后，又开始担心下一个。恶性循环：拖延 → 压力 → 拖延  
找到自己的生物节奏。

· 思维方式转换：

① 如果一件事不能做好，那它就永远不会做。

↓

这完全不对的，做总比不做好。

② 小心，你还没有准备好！

↓

虽然我不太了解我做的，但这没关系，至少我可以尝试一下。

· 家庭倾向：

① 施压：建立功业的期望在孩子身上，“缺点被认为不可接受”

“错误是失败的证据” → 完美主义和拖延，往往对怎样满足他人期待过于过分操心。

② 怀疑：

一次两次失败、哪怕是一百次失败，都不会让人成长为一个坏的、不值得要的或者无能的人。

③ 控制：

控制型父母往往认为自己是在保护孩子

· 家庭对自尊的影响：

个人成长中的一个使命就是要发展出对自己能力的合理认知，并接受自己的局限性，同时又能维护一个积极的自我价值感。

· 拖延让人感到焦虑、怨恨、欺骗感和失望，其中最昂贵的是：你前面对你的自信。

。几句：

①如果决心不再拖延，正面恐惧，会发生什么事？

开始制定计划表，设立符合自己的目标，不断向它努力。

②如果我不够完美，我会怎样？

没有人是完美的，我也不例外。理想的话我会认清局限、补齐短板。

③成功对我来说有什么风险？

别人会把我从潜在竞争者变成光明竞争者，让朋友感到疏离，且比 loser 好。

④认清自己的局限有什么风险？

可能会遭受自尊上的打击，逐渐认清现实不会与我预想的一帆风顺。

⑤做一个冰佬，真的会被困住吗？

冰佬是什么？我也许太年轻了，没穿过这样的泳装。

⑥表明我的观点又会怎样？

可能会遭人质疑，也许存在明显逻辑漏洞，也许很 normal 只是引得

别人关注。但表达观点是思想交流的重要方式，过去我一直很畏俱，

生怕出洋相。

。改变拖延会带来什么后果：更早地认识到改某件事可能存在的困难。

我可能一直无法做成我认为自己可以做成的事。我可能会承受越来越  
越多责任而顾不上自己的需求。

。为什么总想退居第二位？不愿做 leader？因为我要负全领导责任，惹得比他们多。

在 project 和 groupwork 中，我并没有被选为组长。可能与小时候当班长，但

同学们都与我距离很远，我想融入大众，同时想要获得别人不曾拥有的成就。

。对拖延的威胁会让改变拖延变得困难。

。表面上似乎是因为拖延问题而没有实现你的目标，但事实上你可能连自己的

兴趣、偏好、价值、需要及目标是什么都不知道自己。怪不得，因为内心的包袱

总是需要某些东西去填补。

- 情商是一种辨识自身和他人情感的能力，一种自我激发的能力，也是一种管理自身情感和人际情感的能力。
- 如果每个人都~~在~~在采取行动之前等待合适的感觉的话，就不会有冒险这回事了。
- 想要找出你自己的价值观和你所看重的事情，你必须将它们跟你人生旅程中所形成的概念和角色中区分开来。
- 有时拖延行为反映了别人对你的期望跟你真正想要做的事情之间的差异。
- 若把拖延当作抵制别人对你产生影响的一种方式，会使你在半途放弃了自己的价值观。以否认自己的价值观去叛离正地追求自己看重的事情更重要吗？
- 当你把自己看成是一个具有弹性应变能力的人，而不是一个必须去表现自己的人，你就打破了自我价值感模式，表现和能力都不可以再决定一个人的价值。
- 对于“我想要的是什么”这样的问题，没有一个现成的答案可以决定你是对还是错。
- “努力尝试是一件好事，而不是愚蠢或软弱的表现。”
- “真正的失败是不敢去经历。”
- “如果那是一件值得去做的事，那么为什么叫错误也是正常的。”
- 遵守别人的规定去做事并不意味着我一点行动也没有。

## 拖延 VS 征服之战

① 攻击内心的小反抗

② 写过记忆日记来追踪自己的变化过程

③ 20分钟的自由书写：挖掘你的恐惧、缓解内心抵抗、找寻价值观.....

## ④ 回想自己失败过的那些事

⑤ 以一周为周期记录自己所采取的借口，对自己的想法保持清醒的认识。

· 带着一种固定的心态，你不愿冒险、不愿采取行动，当你为自己寻找借口时，你在退缩。

· 带着一种成长的心态，你会勇于采取行动，即使事情艰难，或者你不大喜欢它。

## 作战武器：明确目标与可行计划

· 可操作的目标：可视化、具体性、持续性、可分解、第一步可在5min内完成

· 目标非常小，又可以给你带来进步感和成就感。

· 你们中有些人可能不太情愿低头看脚下的路。那是完美主义在背后作祟！虽然选择一个最小目标对你的骄傲是一种打击，但从小事着手最终会让你尝到甜头。

· 你愿意以学习的心态看待成功和失败，愿意张开双臂迎接挑战，明白努力是成功的必需。

· 对于大部分拖延者而言，想做很多事情本身就是他们的问题。

· 设置时间期限：最初设定15分钟的工作，时间期限到了以后，绝对有必要停下来。

· 对于任何阻碍，无论大小，如果你把它看成是你能力或失败的证据，都会

· 几乎在每一个案例里，拖延者在革新革达自己方面都是高手，而当他们忙得不亦乐乎时，他们却不善于对待自己。他们从来没对自己所做的事情感到满意，因为关注焦点始终停留在那些他们没有完成的事情。

取得进步时，即使没有想要的那么大，或许也没达到想象的结果，但是还是可以给自己一些奖励和支持。“成功吸引成功。”

## 作战方法A：学会怎样判断时间

· 计划是将未来带入当下。

· 非计划日程表——计划剩余的可用使用

## 作战方法B：“接受”与“拒绝”

· 选择某个处境下最能帮忙的人。

· 对自己的目标下一个公开承诺

· 培养出一个内心的隔离带

· 对空洞性事物说不。

· 社交赞赏。

· 坚持信息减肥。

· 女神与审视你迷惑的这些东西，除了消耗大量时间，还夺走你的睡眠。

### 作战方法C：利用body

· 用运动重启状态，运动是优化大脑功能的最管用方式。

· 正念 (mindfulness)

· 神圣停顿法：当开始一件事之前，产生担忧、恐惧

文化多样性百时挑战

失落

(万事如意，乃难免一死。)

我们不会天真地认为拖延的结果可以保证快乐的到来。快乐来自于按照你的价值观健康生活，来自于跟他人和跟自己内心深处的连通，它还要看是否接受自己未来的样子，来自于不管拖延是否是你生活的一部分，而你能有多如实的接受它，就像虽然花园长着一些蒲公英，而你依然能够乐在其中。

你不必等到完美之后才觉得自己的价值。

Finish at 00:00+18.

Zhangshan