标题：每日成长必知：巧治“拖延症”的6个冷知识心理技巧

开头：是不是经常安慰自己“打完这把游戏再学习”、“作业还差一点就写好了，先去玩会吧”、“哎，好困啊，再睡五分钟”

晚期患者甚至是先转发、点赞，再来看博文（是不是你，是不是你）

“拖延症”是当代人绕不开的一个重要话题，怎么治？冷门心力技巧奉上⬇️

正文：技巧一： 使用“321法则”，不给大脑喘息机会

（在你决定背单词、写report等等后，立刻默念或说出来“3-2-1”，身体立刻开始，不给大脑反应时间，用“身体执行力”对抗“心理惰性”，亲测有效）

技巧二：突破“开头难”

（万事开头难，千里之路难于“第一脚”，比如想学习乐器、看书，好，告诉自己“我就做下来5分钟”，结果往往会超过5分钟，就算5分钟后结束了，那也比什么都没学要好）

技巧三：利用发散思维

（如果明天有重要任务要完成，今晚睡觉前在脑海中“规划”好行动路径，一直想一直想，然后睡觉，你的大脑会在睡后开启“后台运行模式”，为第二天做准备，这叫自我催眠，也是开发利用大脑的一种妙招，亲测有效，考研时每天背单词就这么玩的）

技巧四：先做最重要的事，合理分配使用“意志力”

（心理学家罗伊·鲍迈斯特认为：人的意志力会随着时间推移而消失殆尽，一旦时间长了，注意力就会下降，此时最容易被外界琐事“诱惑”，所以把“最重要”、“最难”的事放在前面完成，等意志力薄弱时再做“容易的事”）

技巧五：将思考的焦点放在一个成功的例子上

（如果总是回忆如何完成一件困难的事，大脑会逐渐认为完成一项任务是非常难的，相反，如果一直思考如何有规划、合理分配时间来完成任务，大脑同样会被“催眠”，慢慢接受这种想法，从而自我激励去完成一件事）

技巧六：将抽象的任务简单、具体化

（举个例子：“我要健身一年，获得一身完美肌肉”，这样的任务目标是很难去行动的，正确的例子→“这个星期，我要持续每天举30次哑铃，结束后，我再自定下一星期的人物，持续满一年”，怎么让行动越简单、越快展开，就怎么去定你的任务目标）

结尾：拖、拖、拖，媳妇熬成婆

干、干、干，快把病儿看

愿早日康复❤️