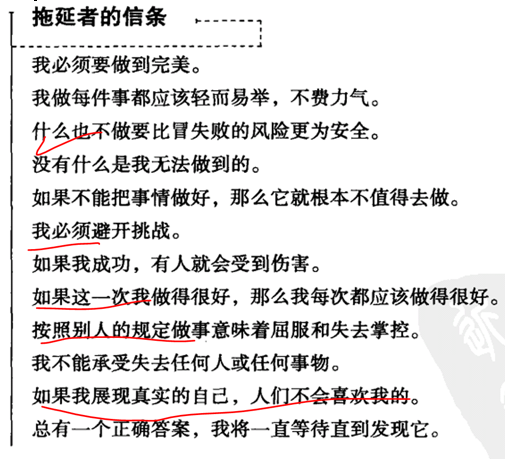
## 拖延的原因

拖延是因为恐惧做了那么件事之后的不适感，不敢面对这种恐惧，但是为了工作生活由不得不做，两种恐惧相互拉扯自己。

拖延背后的恐惧可能是因为



**我拖延给自己的理由**

时间还早，我先做点我有兴趣的东西，让自己开心，我懂得享受生活，不做工作的奴隶，可以暂时不面对那份恐惧。（改做的事情不做，会带来很多痛苦，面对恐惧，击碎恐惧的事情）

用学习东西拖延工作

**如何看待拖延**

人生该做的事情还是要做，躲避不掉，越躲避越怕，越怕越躲避。

追求自己的需求的道路上，会遇到一些痛苦。太大的痛苦是要回避的，影响人的综合快乐

一些小的痛苦被过分放大了，去做去接触他们。去证明这些痛苦是假的。