

拖延症

拖延症简单的来说就是把今天能做完的事推到明天去做。预计90%的大学生会拖延，而这其中又有25%的学生是习惯性的拖延者。拖延症被认为是全球性的，但是大学生是特别容易受影响的，因为他们有大量的学业，大量可随意安排的时间，以及许多可以让他们分心的诱惑。拖延症事实上是一个非常复杂的心理行为，有着很多原因，而不是由一个简单的不擅长时间管理的问题引起的。拖延症必然导致愧疚，自我怀疑，沮丧和抑郁的心情。

应对策略

尽管它有着复杂的原理，拖延症还是可以被打败的。以下是一些常见的应对策略。

1. 明白你为什么拖延

学生们拖延有着很多不同原因，理解你自己拖延的原因可以帮助你克服拖延症。很多学生认为他们只是懒惰或者没有任何自我约束，但是拖延症很少那么简单。想想你可以从拖延中得到什么。与一个心理咨询师一起探索这些原因是有帮助的，并且可以帮你发展一个计划去解决这些原因。拖延症的一些常见原因包括：

(a) 完美主义

完美主义意味着对自己拥有不现实的高标准或者预期。对无法在工作上做得完美的恐惧感甚至可以阻止你开始工作或者导致你在工作的各个方面痛苦挣扎。

策略：理解到完美是难以达到的并且如果你不能完成任务你会感觉更糟糕。为你已经完成的部分而鼓励自己，并且反复与自己强调在大学里取得成功并不要求事事做得完美。

(b) 感觉不足

如果你对自己的技能信心不充分，有时会觉得根本不去尝试比尝试了但是失败更容易。这样的话，你就可以将你的糟糕表现归咎于不够努力，而不是你的“先天技能”不足。

策略：意识到学生在大学的成功很大程度上是得益于持之以恒而不是靠先天能力。通过投入努力，你的成绩会改善，你的自我能力不足的感觉最终会褪色。

(c) 未开发的学习技巧

没有发展有效的学习技巧的学生可能对学习的过程觉得非常沮丧，因为它没有回报，并使他们感到无聊，而不是有趣。因此，有时比起面对你的学习材料，拖延更容易。

策略：发展一些有效的学习技巧可以让你对自己感到更满意，并最终将会在成绩上有所回报。学术支持中心可以通过研讨会和个人协助来帮助您学习技能发展。

(d) 厌恶不适

由于你作为一个学生需要吸收大量的信息和学习材料的复杂性，你在学习中需要面

对许多不适。一些学生从来没有被训练过，或从来没有训练自己去面对和努力克服这种不适。

策略：练习推动自己去做令人不舒服的任务，让你可以体验到这带来的满足感。你永远不会享受不适的感觉，但更积极的学习习惯会带来更好的成绩和改善的自尊，从而得到自我强化。

(e) 怨怼

大学期间的这种不良情绪可以从许多来源产生，包括：被你的老师或父母强求去上大学，对大学环境和高期望感到幻灭，觉得你的教师对你漠不关心，或没有进入你想进的学科。表达你的这种怨怼情绪的一种方式就是消极地拒绝完成所需的学习任务，因为没有人可以逼你做。

策略：直接处理你的怨气的来源是最适当的。这可能需要你直接与你的父母，教授，大学行政部门或咨询师谈。

(f) 过载

如果你的工作量超载，你可能会感到不堪重负，这可能使任何有效能的行动瘫痪。

策略：首先评估你的义务和任务，并将它们按优先级别排序。然后确定哪些任务可以延迟，委派给他人，或者甚至可以从你的列表中去除。最后，把你的所有精力放在你的高优先级任务上。

(g) 生活方式问题

如果你每天睡懒觉沉迷于互联网，或者太频繁过量地开派对，那么这些生活方式的问题可能会导致你的拖延症。

策略：首先，你需要确定哪些生活方式上的问题正在影响您的学业成绩，然后将您的精力直接集中在解决这些问题上。处理问题的具体策略将取决于这个问题是什么。

(h) 对成功的恐惧

由于各种各样的忧虑，一些学生害怕自己变得太过成功，包括：觉得它并不“酷”，不想一直费力保持高标准的成功，害怕被同伴排斥，或担忧别人人会嫉妒。

策略：明白你在大学的成功要比你与同伴之间的关系或你周围的人的意见更重要。在大学获得成功是你给自己的一份礼物，它会影响你的长期幸福和健康。

(i) 压倒性的消极情绪状态

严重的焦虑，抑郁或其他负面情绪会使得专注于大学学业变得困难而使拖延变得容易。这种情况下，担忧成了你的主导应对策略，而不是采取行动把工作完成。

策略：如果你没能够在自己或在家人或朋友的帮助下管理自己的情绪，也许是时候考虑尝试心理咨询。心理咨询师可以帮助你识别你的负面情绪的来源，并制定策略以更好地管理他们。

2. 想象你的没有拖延症的生活

想象自己没有拖延带来所有的压力，有你感到自豪的成绩，可以不带内疚地享受空

闲时间，不用在考试之前熬夜，并在截止日期之前完成你的工作。这可以是你！想象你将如何行动，思考和感觉，然后使它成为你的生活。开始时像一个非拖延者一样行动一个小时，一天或一个星期，看看它的感觉是什么样的。

3. 接受现实，没有魔法般的解药可以立即克服拖延症

克服拖延像别的好事情一样，需要努力。但应意识到，克服拖延是需要你更聪明地去工作，而不是要求你花更多精力。拖延实际上会削弱我们的正能量，而实现目标则可以带回对大学的热情。学习可能再次变得有趣！

4. 设置现实的目标

拖延者往往不设定目标，或者是会设立不现实的不可能完成的目标。要设定具体的，可衡量的，现实的和有时间限制的目标。并且一定要写下你的目标，当你需要时可以作为参考。

5. 确定目标的优先级

由于作为一名学生，你的时间有限，而且大多是可以随意安排的，你需要决定什么是最重要的，并首先处理这些目标。然后按照优先级顺序排列来处理接下来的事项。

6. 制定计划或日程

一旦你确定了目标并确定了优先级，你需要针对如何实现这些目标来制定一个具体的计划。你可以采取每日或每周计划或将待办事项列表的形式。一个好的计划会是克服拖延的最有效的方法。如果无法坚持一分不差的按照时间表行动，也不要太过自责。。所有计划都需要灵活性。不要忘记安排运动，睡眠，用餐，放松和社交的时间。你可以在尝试了一两个星期后再调整你的时间表细节，以确保它对你合适。

7. 只管马上开始

不要等到灵感触发才开始任务。现在就开始，你完成任务的机会将大大增加。可以从任何最简单的任务开始入手，这样你就可以体验到一些即时的成功。阅读讲义或查看已阅读的章节可能比完成一份困难的作业来得更容易。向自己承诺坚持做这项任务至少5或10分钟。

8. 把大任务分成小份完成

面对一个大任务可能会让人觉得不堪重负，不如将其分解成更易管理的小块。只要时间足够短暂，我们可能愿意去做哪些我们最不想要的任务。早点开始，并且每天坚持工作，甚至只是每天花几分钟。不要认为唯一的工作方式是在在大时间段里集中工作。

9. 奖励自己达到目标

培养积极的工作习惯的最好方法是，当你完成了即使是最小的任务时，也要奖励自己，因为这样我们更有可能去重复那些被奖励的行为。奖励可以包括几乎任何你喜欢的东西，如看电视，和朋友在一起的时间，爱好，煲电话粥，你最喜欢的食物，或周末外出。每天记录自己完成的事情，这本身就可以是对自己的一种奖励。

10. 发展更理性的自我谈话

记下你所使用过的所有回避工作的借口，并写在纸的一边。然后开始挑战它们背后的错误逻辑，并在纸的另一边写上更切合实际的想法。

例如：

借口	理性的自我谈话
我没有心情	我从来就没有合适的心情。心情不能帮助我完成工作。
我明天再做	如果我能现在完成它，我可以没有内疚地享受我的空闲时光。
我太懒了	给自己贴上标签只能让我感到难过；工作还是得完成。
在压力下我能做得更好	我受够了所有把工作留到最后做所带来的压力
我还有很多时间去完成它	我越快完成我就越快能去玩

每次你抓住自己使用一个借口来回避工作，用这个方法训练自己如何识别借口，并以更切合实际的想法来取代它们。。

11. 关注已经完成的内容

一旦你开始你的计划，关注你所完成的，而不是剩下要做的事情。记住，成功滋生成功，所以关注你的成就更有激励作用。把注意力放在成功而不是失败上。

12. 谨慎选择你的工作环境

在家工作可以更方便，但也可能充满让你分心的事物（例如，电视，食品，电话，家庭，朋友，互联网等）。在图书馆或空教室工作可能是一个更好的选择。确保你带上你学习所需要的一切去那里。如果你选择在家工作，确保环境最有利。在书桌或桌子上学习，确保安静，有足够的光线，并确保书桌是整洁的。

13. 仔细选择你的课程

如果你真的不喜欢你的课，激励自己学习或完成作业将只是更困难。根据你的兴趣来选择课程，将减少拖延对你在大学的成功构成的威胁。

14. 即使很困难，也不要停止尝试

如果你暂时陷入困境，转向更容易的任务，稍后再回到困难的部分。如果这不起作用，和同学，朋友或教师谈谈作业或材料。你所从中获得的信息可能足以推动你克服困难。或者尝试从作业或研究材料的另一部分开始。你不必一直从一开始到结束按顺序来完成。

15. 设置你的忧虑的时间

如果在你的学习时间，你倾向于关注或担心你的生活中的其他问题，在每天都设置一个特定时间来担心。如果你开始担心，提醒自己，你可以暂停并把它留到你的“担心时间”。使用你的担心时间来决定你的哪些担忧是关于你可以控制的问题，哪些是关于你无法控制的问题。然后接受你无法控制的问题，并制定计划以克服你可以控制的问题。

16. 培养学习伙伴

如果你有一个朋友或同学没有被拖延症拖累，看看他们是否愿意成为你的“学习伙伴”。这将有助于减少通常由于长时间独自学习而产生的孤独感或剥夺感。但是，你可能需要同对方商定关于中断和休息的规则，以便不会影响到彼此的工作。

17. 使用提示

为了提醒自己你的目标，写下或设计一些提醒，你可以在各种地方（例如，汽车方向盘上，电视机上，镜子前，冰箱门上，在前门，等等）。

我们越是提醒自己我们的目标，我们越有可能遵循我们的计划。

18. 确定你最好的工作时间

人们往往有一天中的某些时间，是最有效率的。有些人在早上最有效率，有些人则是在晚上。当你确定了你最有效率的时间，就可以把它留给完成你最重要或最困难的任务。

19. 放下完美主义

试图写出完美的论文或做出最好的作业可能会让你觉得不堪重负。相反，预期自己需要打一个或两个草稿来完成大部分的写作，并认识到编辑只是写作过程的一部分。把目标设立为写出第一个草稿并且不要时时审查。

20. 编写合同

与自己签订合同以完成你的目标，或者更好地，与关心你的成功的其他人签订合同。把合同以书面形式签署，从而给予它更多的份量。

由Kim Maertz博士撰写
心理健康中心
阿尔伯塔大学