

## 拖延的意义—罗加怡老师

上一期探讨完美主义者的特征，曾经提到办事拖拉。我们不要以为拖延、拖拉的做事方式，只是小事情；事实上，拖延是一种心理疾病，这种现象现已成为管理学家和心理学家研究的一个重要课题。拖延也有它的学名，就是拖延症。这种病症是表现在各种小事上，特别影响个人的发展。下面，我们探讨一下拖延的定义。

### 一、什么是拖延？

1. 拖延的意思是把必须完成的事情，不必要地延迟或推后。
2. 拖延是一种把必须做的事情延迟的习惯。这种习惯，会给整个人都带来负面的影响。内在方面让自己感到灰心和沮丧，严重的会产生绝望。外在方面，因错过时间的 deadline，可能引发违约，自己被解雇，甚至最后失去别人的信任。
3. 拖延的人在圣经里经常被形容为好偷懒的、行动迟缓的或懒散的。

很多人认为喜欢拖延的人总是懒惰。但是，懒惰实际上只是拖延的原因之一。懒惰是不情愿，也不去作自己该做的事情。而拖延可能是做事效率高，也不会偷懒，也有工作的意愿，但却没动力，也没有掌握时间的能力，按时完成工作。

### 二、拖延的模式

从做事的目的来看，拖延大致上可以分为无心和蓄意拖延两个模式。这里先说说蓄意拖延是怎样的情况。

1. 蓄意拖延：是人经过仔细思量，才决定延迟做事。蓄意拖延不是一时疏忽的缘故。人究竟在怎样的情况下，会出现蓄意拖延的问题呢？下面简单说一下：

- a. 能力不够：人迟迟不动，是因为没有足够能力完成任务。蓄意拖延的人，不会用心或加快脚步进行和尝试。虽然尝试不一定成功，但不尝试就一定失败。蓄意拖延是把事情搁置下来，认为这是谨慎行事。
- b. 想控制局面：为要掌控局面，克制对手，有人会采取“以退为进”的策略，蓄意延迟行动。这样，先看别人的情况，自己才在适当的时机入手和行动。
- c. 感到困惑：人因为不知要作的是什么，也不知怎样去作，处于困惑里，就会选择延迟行动。
- d. 懒惰：人没有做事的意愿，也对所做的事情不感兴趣。这样，会用自我中心的态度来看事情，很容易就会出现蓄意拖延的情况。
- e. 悖逆：悖逆的人会存有反抗权威、不服权威的心。当他们不愿意顺服指令做事，就会以延迟行动来表达自己的反抗和不顺服。

2. 无心拖延：蓄意的相反就是无心。人因为存着一些深层次的原因，可能是一些性格问题，会养成惯性延迟的习惯。当人不了解自己，惯性延迟的习惯会影响其生活，并带来绝望的感受。他们需要获得智慧来认识自己的问题，并且，明白神对自己的计划，才能得着改变，重拾盼望。下面是无心拖延的原因：

- a. 追求完美的标准：完美的标准和过高的要求，会影响人作事的计划。完美标准，正面意义可以说是谨慎、严谨；但相反，要求过头只会带来不敢行动的问题。
- b. 自卑：对自我认识存着消极、负面的评价，影响人作事的能力。更严重的是，连尝试的心也失去。这样，只注定永远失败。
- c. 忧虑：是缺乏安全感、缺乏自信。忧虑的人，面对每一项任务，都充满焦虑的情绪，因着没有自信，也害怕失败，会迟延不敢开始。
- d. 缺少目标：对生活没有清晰方向的人，什么事情都想作，但因缺乏方向，很难定下要达到的目标。这样，做事的时候，便会出现迟延不决的现象。
- e. 非常忙碌：现代人生活忙碌，但若有条理安排作息时间，人仍可以应付有余。对于作息不规律的人，加上作事没条理，容易出现拖延的情况。另外，高估自己能力的人，不懂得说“不”，在忙碌压力下，也容易出现无心的拖延。

无论哪一种拖延的模式，都确实对人带来影响。做事拖拉的毛病，就像贼一样，不断的把本来我们可以得到的称赞，都给偷走了。另一方面，我们的拖拉，也影响了别人和整个工作的进度。拖拉的毛病也使我们失去自信、诚信和平安。

文章参考：琼·亨特。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。