

## 拖延的特征—罗加怡老师

拖延的人虽然有不同模式表达，但通常会有一种主导性的特征，可以从人的行为、动机和内心想法来判定。下面是一些拖延的特征。

### 1. 什么是拖延的“坑洼”？

坑洼的路是指到一些耽误行程的情况。拖延的坑洼更会破坏人际关系。人有拖延的习惯，除了破坏正在进行的工作，还会让人际关系受到影响。人在工作中，会有团队的配合。一个人的拖延，不单影响工作进度，也影响合作同伴的配合。

### 2. 无心拖延的人有什么形象？

有拖延习惯的人，自我价值感会变得低落。而一些影响人的深层原因，正是他们的特征，也是表达出来的形象。这些特征或形象，包括：

- a. 追求完美主义：事事要求严格，认为只有自己表现完美，才能够被人接纳。花很长时间作准备功夫，要求结果完美，以致无法为工作定下期限。
- b. 自卑：因自我价值感低落，总爱和别人比较。自卑让人变得消极，以致越想做好，做事越拖拉。
- c. 忧虑：忧虑的人，事事害怕。害怕有冲突、对抗的情况，也害怕人的批评，担心别人生自己的气和被拒绝。对于可能引起被拒绝、批评等反应的事，采取拖延的态度。
- d. 缺少目标：人如果没有目标，生活肯定出现混乱与迷失。没有清晰目标，人就像没舵的船，无法航行；也好像没有地图指引，不知道自己所在位置，更不知道要往哪里去。没有目标的人，纵使有事情、决定要做，也会出现不知如何开始的状况，甚至做到一个地步，感觉自己好像走错了方向。总的来说，就是处于迷失当中。
- e. 非常忙碌：没有清楚认识自己的能力，也没有优次的计划安排，这样的人，很难按时完成工作。每天活在忙碌和压力下，摆上了时间和精神。但到头来，仍然赶不上死线，完成不了工作的要求。

说到实际一点，爱拖拉的人的征状，主要是没有自信、有沉重的压力、很忙碌，还有，就是处在受害者的心态—就是不知道自己为什么会这样？别人能够做的，自己却做不来。他们觉得自己是无辜的，做不来不是自己的责任，因为自己都不知道原因。

### 3. 拖延者的借口

拖延的人是陷在一个自欺欺人的精神状况，他们不承认自己哪里不对劲。他们会使自己确信，明天就会开始处理那些自己不想做的工作。所以，拖延的人否认自己在拖延时间。中国人有句话说：“明日复明日，明日何其多”。这个“明日规则”是没有尽头，并且，还会通过拖延的人的自我对话，巧妙地永存在下去。

拖延的人的自我对话，也会将自己重新安排优先处理的事情，说得合理化。这种想法的问题是：明天永远不会来到！这就像圣经说：“嘻！你们有话说：‘今天明天我们要往某城里去，在那里住一年，作买卖得利。’其实明天如何，你们还不知道。”（雅 4：13-14）

一个爱拖拉的人，会将自己拖延做事的问题，用合理的借口来解释。下面，我只稍为列举一些借口的例子：

“我现在还没准备好开始。”

“如果我等待时机，就会做出一流的工作！”

“我已经完成一部份了。稍后我再把它全部做完。”

“到时候我会熬夜把它完成的。”

圣经说：“人一切所行的，在自己眼中看为清洁；惟有耶和华衡量人心。”（箴 16：2）

按心理学的角度来看，拖延的行为是人对抗焦虑的一种方法，而焦虑大多来自要作出一个决定，或者开始一件工作。一般来说，人总会有拖延的行为，某个程度的拖延行为是属于正常的，但长期的拖延，会变成一个习惯，甚至性格，这可能已经是心理或生理方面失调的问题了。

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。