

## 拖延的原因—罗加怡老师

拖延不单是人做事的一些表达方式，严重的拖延更是身心失调的问题。从心理学的角度，我们知道早期家庭关系对人的成长，有很深远的影响。童年时代，父母一些负面、伤害性或贬损性的说话，可能一直影响着孩子的成长。下面是导致拖延的一些原因。

### 一、导致不必要拖延的 4 个因素

1. 学习而得的行为：人通过观察和模仿别人，成为应对生活的模式。人会从生活接触的层面，学习一些人的榜样，下意识仿效别人，慢慢成为自己的一种行为。虽然说人会不经意地学习别人的行为，但人也可以有意识地杜绝拖延的模式。重点就是人可以选择要学习的榜样。

2. 较差的驾驭能力：人怎样看待工作是很重要的。若把工作看成巨大的整体，就会有被压垮的感觉。相反，看任务是由许多小的、易操作的部份组成复杂的工作，人只要按部就班去完成，同时处事要有组织和计划，工作就变得容易处理。驾驭能力指到怎样看待工作，也包括时间的控制和优先次序的安排。

3. 缺乏自律：人对自我的认识很重要。通常自以为聪明、自负的人，他们都缺乏自律的特质。缺乏自律的人，处事没节制，没纪律。想作就作，不想作，别人怎么规劝也没用。遇到错失，很容易为自己找借口。这样是属于消极性的拖延。

4. 完美主义：完美是很高的境界，也是一个绝对的标准。要求完美主义的人，凡事都有绝对高的要求。为达到最高和最绝对的标准，就容易出现拖延的情况。

除了这 4 个因素，还有最根本的原因，让人产生拖延的习惯。

### 二、根本原因

神赐给人 3 种内在的需求，分别是爱、自我价值和安全感。人为了避免受到打击，会用拖延的方法来作自我保护。比如说：自己拖着不做某事，就不会遇到人的拒绝，也不会显露自身的不足，更不会因做事而成为失败者。人若坚持抱着这种固执和一种自我批判的思维方式，就使开始和完成一件事情变得很困难。这种错误的观念，让人深深陷入担心、沮丧和失败的恶性循环之中。

在爱的需求之下，人以为只有把工作做得完美，才能够赢取别人的爱；在自我价值的需求里，人用完成一些事情作为体会自我价值的存在；而安全感的需求下，人会以什么都不做，来作为自我保护，因为做总比不做更冒险。做会带来失败的结果，不做就永远都没有失败的机会。这就是拖延的错误观念。

拖延只会加强人无能为力的感觉，并且，让人觉得自己像个失败者。要满足自己对爱、自我价值和安全感 3 方面的需求，唯一方法就是让耶稣基督掌管自己的生命。当人愿意让耶稣在自己身上管理的时候，耶稣就会赐下力量，人可以倚靠着，来战胜拖延的毛病。人倚靠神所赐的能力，可以学习安排好自己的生活。

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。