

做事能拖则拖，不能拖也拖，知道后果不妙，却明知故犯，最终狼狈不堪。这并非医学意义上的一种病症，却正危及不少人的工作和生活——

打败“拖延症”，你有高招吗

“拖延症”，就是做事能拖则拖，不能拖也拖，知道后果不妙，却明知故犯，最终搞得自己狼狈不堪。这并非医学意义上的一种病症，却正危及不少人的工作和生活。最近，国内一群“拖延症患者”正打造一个名为“战拖”的网站，想要群策群力、战而胜之。

“害怕失败”还是“害怕成功”？

2008年末，在国外读博士的网友“完美是个梦”在网上写下自己的“病历”：“生活陷入了恶性循环——玩乐不学习，直到最后期限迫近，焦虑紧张却仍无法开工，发誓下次一定从一开始就努力；火烧眉毛时赶出些差劲的东西蒙混过关，过关后精神松懈，玩乐不学习，又直到下一个最后期限迫近，如此周而复始……拖延已经严重危害了我的生活。”

最近一年，“完美是个梦”在大学心理诊所寻求帮助，不断把自己与心理医生的对话记录在帖子上，结果引发了千人大讨论，大家齐写“与拖延症战斗的日志”。有网友写道：“拖拉是由完美倾向引起的。因为力求完美、害怕失败，所以非要等到所有的材料都准备齐全，才愿意开工。问题是，材料齐全和材料过多，界线模糊。”也有人的“诊断”正好相反：“拖延者不是害怕失败，而是害怕成功！这就是所谓的撑杆跳运动员效应——如果跨越了这个高度，下一次势必要跨越更高的高度。为了让更难的挑战来得晚一些，就迟迟不愿开始当前的任务！”

在国内尚未见专家正式对这种集体性的“问题行为”展开系统研究之时，“拖拉族”自发地“自我剖析”并互相交流，希望找出“心魔”。

达芬奇、爱因斯坦也都有拖延症？

“拖延症患者”不只中国有，因为这是一个全球性“通病”。早在上世纪40年代，美国就有了“拖延症俱乐部”，成员主要是律师、作家、记者之类，俱乐部里有一个经典笑话：80%的律师死后是没有遗嘱的，他们拖拉了一辈子！

据美国心理协会出版的加拿大卡尔加里大学的一份调查报告，80%-95%的大学生认为自己有拖拉习惯，75%的人认定自己是“拖拉者”，50%的人自述拖拉已严重影响生活。

豆瓣网上有一个“我们都是拖延症”小组，组员们经过一番探讨，得出“非正式结论”：容易拖拉者包括硕士、博士等搞科研的人，以及作家、艺术家等——他们的工作有些共同点，就是与创意有关，并且工作难以用时间量化；他们最常见的自我心理暗示是：“拖到火烧眉毛时，可以迸发出惊人的灵感，工作效果奇好……”据说，这种心理暗示在常犯“分心型拖延”的ADHD特质者（俗称“多动症”）身上尤其多见。“分心型拖延者往往有许多天马行空的想法，容易被各类趣事吸引，于是偏离主线任务。但也正因如此，他们更有可能意外获得新发现。”小组组长之一的“高地清风”因此不认为“多动症”是“病因”，相反，他说“多动症”可以带来旺盛的创造力。在全球“拖延症患者”圈子里，达芬奇、爱因斯坦、拿破仑等都被认为是“多动特质者”。

不过，虽说“成也拖拉”有响当当的证明，但“败也拖拉”让众多“拖延症患者”头疼不已。其后果嘛，有个“拖延症患者”说得生动：羚羊一天遇到了狮子，它突然爆发出惊人的速度，逃脱了死劫。在应激状态下，羚羊调动了超常能量，但这是伤身的——试想，如果一天遇到狮子5次，羚羊会是什么下场？换言之，当拖拉的情况越来越严重、手头的事儿越积越多，人还能受得了？

拖延与暴食同是人类的“原始天性”？

几年前，因为拖拉“考试挂过，并且错过了一次出国机会”的“高地清风”开始寻求“自救”。

还在攻读生物学博士的他，认为进化生物学里的“未来折扣”是一种“病因”的解释：“在远古时代，人类过着饥一顿、饱一顿的日子，预期寿命很短，甚至能否活过第二天都不确定。所以，如果做一件事要在很久之后才能得到收获，人们行动的动力当然就不足。这样的‘基因’潜藏至今，难怪拖延的对象，往

往是那些需要较长时间才能完成的任务。”

照这么说，拖延与暴食一样，是人类的“原始天性”：“同样在饥一顿、饱一顿的远古时代，人能吃能胖是好事，能量储备得足，更容易生存下来。但如今食物变得充足，肥胖反倒让健康打折。”减肥，是人类与“原始天性”的第一场尴尬抗争，而“战拖”，则是第二场。老祖宗拖延，是因为短期利益更值得珍视，但现在人们的寿命大大延长，拖延做复杂而有长期利益的事，就是短视，变得有害了。

“战拖”，“时间管理”是利器。2008年，罹患绝症的美国教授兰迪·波什，在生命倒计时之际在弗吉尼亚大学开讲“时间管理”：“人们总是拖拖拉拉，永远在应付‘紧急但不重要’的事情，结果那些原本‘不紧急但重要’的事最后也变得‘紧急而重要’，却不得不草草了事。假使你永远只做‘重要但不紧急’的事情，你会大大受益！”兰迪的说法让人振奋，但心理学家们不大看好：“人怎会这般理性？”

不管怎样，兰迪的“人之将死、其言也善”值得听取而照着去做。

本报记者 唐闻佳

来源：<http://ewenhui.news365.com.cn/wh20100915/>