

高三了,“拖延症”怎么办?

中国科学院心理研究所心理咨询师 姚欣茹



案例

小A(化名)是一名高三生,一直被“拖延症”困扰。从小到大,小A总会被老师夸聪明,但小A做事恍恍惚惚,认真劲儿仅能保持几

天。做事随性,总要等到状态好、心情好时才肯认真读书。事情也总是拖到最后一刻才完成,每次都吃不少苦头,最后为了赶着完成快崩溃

了。可是,下次遇到同样的情况,小A还是重蹈覆辙,先玩够了再完成学习任务。小A拿自己没办法,很想解决这个问题。



支招

如何战胜拖延?

不同的心理学者针对拖延提出了不同的做法,考生要“对症下药”,选择适合自己的方法。重要的是要知道自己为什么拖延,找出原因,并下决心改变拖延的现状。所有行动要有内在驱动力的支持才能顺利进行。

明确目标和计划

目标和计划虽然是老生常谈的问题,但它的确实很重要。高三时光转瞬即逝,考生要做好规划和时间管理以最大化学习效率。考生可以准备一个手账本,及时做周计划、月计划。计划要具体,不能只规定一个截止期限,要把大目标分成一个一个小步骤,每完成一项划掉一项,不断提高自我效能感。

专注

一段时间内只做一件事。有时拖延是因为事情太多太杂。想把手头的事放下先做另一件,但手里放下了,心里却放不下,导致效率低下,最后什么都没做好。当各科作业扑面而来,导致无从下手时,考生可根据时间紧急程度一项一项行动。如果一直纠结先做哪个、怎么做而不行动,最后只能是草率完成作业,没有收获。

减少选择

美国专栏作家 James Surowiecki 在给《纽约客》写的一篇文章中曾指出,克服拖延症的手段主要是“强加限制和减少选择,自愿地放弃自由”。他举了一个例子:维克多·雨果会赤身裸体地写作,让管家把他的衣物藏起来,这样在他该写作时就无法外出了。在日常工作和学习时,要尽量保证环境干净、简单,使视觉不易被其他事物吸引。分心往往是拖延的第一步。条件允许的情况下要保持网络断开,手机远离,尽量寻找其他人都认真学习的环境,督促自己不可懈怠。

从现在开始做

很多考生不是不愿意了执行力。所以,在对事情行动,也不是害怕困难,而总是事事追求完美,总想一步到位,一次性做到最好。总在犹豫、想象,缺乏行动力。这也是导致事情不能及时完成的常见原因,从而降低了执行力。所以,在对事情大概做出计划后,就要开始行动。在行动中,根据实际问题,结合现实调整和改进。只有行动起来,才能实现一切。所以,高考生,加油吧!赶快行动起来!

分析

每个个体都存在不同程度的拖延,但并非所有拖延行为都称之为“拖延症”。拖延症是指拖延行为已经引起极大的情绪困扰和对现实生活造成实际困扰的深度拖延和消极拖延。它不仅影响个体的心理健康和

通过研究可发现,几乎所有被大家称为“成功人士”的教授、企业家、政客都有良好的时间管理能力和执行力。对于正在“磨刀霍霍”将要上考场的高三学子,要尽量减少拖延,做好时间管理,良好的执行力会在高考中发挥举足轻重的作用。

为什么会拖延?

拖延症一方面是由一种或数种相对稳定的人格特征造成的,比如低自尊、完美主义等。个体在不同的环境和条件下都可能拖延;另一方面,多是由环境决定的不稳定因素造成的,比如任务难度、奖惩程度等。

成因一:

不自信

从心理层面分析,部分

学生对学习任务不自信是导致拖延行为的重要原因。学习中曾遭遇过重大挫败,成绩不是很优秀,对学业成绩不够自信的人,容易产生逃避心理,不断地推迟完成任务。

成因二:

对失败的恐惧

与我们的常识相悖,拖延者并不都是没有上进心。相反,很多人甚至对自己有很高要求。拖延症患者中,也有很多完美主义者。心理学区分了两种不同的完美主义者:适应良好的完美主义者和适应不良的完美主义者。适应良好的完美主义者不仅对自己高标准、严要求,而且相信自己有与这种要求相匹配的能力。适应不良的完美主义者不相信自己有与之相匹配的能力,高标准只会造成他们的挫败感,提醒自己的不完美。适应良好的完美主义者虽然同样讨厌失败,但会把失败看作成功路上必然的经历,并能在失败后很快调整,重新出发。而适应不良的完美主义者会把事情看作对自己能力的考验。他们心里认为:“如果不能轻而易举地

完成某件事,那就是自己能力低下。”“如果努力后仍然失败,是一件很丢人的事”。所以案例中的小A“总是要等到状态好、心情好时才肯读书”其实是一种消极完美主义。

成因三:

习得性无助

“习得性无助”也是拖延的一个成因。美国心理学家塞利格曼 1967 年用狗作了一项经典实验:起初把狗关在笼子里,只要蜂音器一响,就给以难受的电击,狗关在笼子里逃避不了电击,多次实验后,蜂音器一响,在给电击前,先把笼门打开,此时狗不但不逃反而不等电击出现就先倒在地上呻吟和颤抖,本来可以主动逃避却绝望地等待痛苦的来临,这就是“习得性无助”。比如,做一套数学卷子,如果前面几个专题总是答不好,那么对剩下几个专题可能也会越发恐惧,怕答错而迟迟不愿意动手做。

成因四:

大脑在作祟

斯坦福大学心理系教

授米歇尔认为,人的大脑存在两个系统:“冷系统”和“热系统”。这两个系统是意志力与诱惑交战的战场。“冷系统”的区域在脑区中的前额叶,它是理性的、自我控制的,更高瞻远瞩,能为长远利益考虑。而“热系统”的区域在海马回和边缘系统附近,一旦诱惑出现,这个系统就会被激活,人会变得急躁而短视,只管现在满足,不管将来。所以,战胜拖延的过程也可以说是冷热系统“交战”的过程。

拖延者会产生焦躁、后悔、自责等不良情绪,罗杰斯的人本主义理论强调“人有一种与生俱来的实现的倾向。这种实现的倾向不仅要在生理、心理上维持自己,而且要不断增长和发展自己。”没有任何人会发自内心地愿意自甘堕落和消极怠工。拖延者意识到自身拖延思想和面对拖延造成的不良后果时,会压抑、烦躁、沮丧、自责,下定决心行动时却还是一再拖延。久而久之,拖延者的不良情绪持续积压。这种恶性循环将极大破坏考生的心理健康,降低学习效率。

北京考试报

考生真需要

北京考试报

系统发布招考信息

准确解读招考政策

科学指导填报志愿

北京教育考试院主办

征订热线: 82837128

● 出版: 北京考试报社
● 邮编: 100083
● 地址: 北京市海淀区志新东路9号

● 统一刊号: CN11-0169
● 邮发代号: 1-104
● 每周三、六出版

● 发行部电话: 82837128
● 总编室电话: 82837146
● 广告部电话: 82837190