

# 拖延症和其他

作者: [hanmu](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1438501080470>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

&nbsp; &nbsp; &nbsp;时间很快得，今年过了一半，要进入下半年了。

&nbsp; &nbsp; &nbsp;最近一个月过得比以往健康，开始多多少少得坚持运动起来，原因可能最近比较空，也有可能是最近在看拖延心理学，决定要开始动手做想做的事情。

&nbsp; &nbsp; &nbsp;首先说《拖延心理学》这书，我觉得这本书的阐述方式激发了我面对和决身上弱点的斗志，它通过描述拖延的一些原因，让你直观得知道你为什么拖延，从而让你进一步知你自己竟然是这么low的人，于是开始反抗，反抗拖延的同时，也可能是对自己low逼状态的一种救。我这里列几个我看过印象深刻的原因，你看看，对照下自己，不要说话。

&nbsp; &nbsp; &nbsp;我有点担心这事我尽全力还做不好呢，那时候可是会被人笑话的，怎么办。。。哦，那我就尽全力好啦，我过两天再开始做吧，还有5天、4天。。。恩，还有1天了晚上我抓紧把这事糊弄过去吧。你看（熊猫眼），我只用了一天，就把事情做成了这样，要是我用尽力，说不定能做得多完美呢---这是最主要的原因，担心不能完美得交付事项而被别人发现自己的能不足---有些人把做事情的能力和个人的价值紧紧得关联在了一起。

&nbsp; &nbsp; &nbsp;我做得太好会没朋友的，做得太好了大家都会仇视我的，所以我还是悠点吧，起码让大家觉得我漫不经心得在做，甚至有时候，我就真的为了做得不出挑而不积极付出了。也是活在别人对自己的评价世界里的一种表现，而且通常觉得别人会害怕你比他过得好。实际上呢，没有那么重要，其次，你周边的人，大多数都是想希望你能做得更好的---对了，哪些盼着你做得不的人，你care他做什么呢？

&nbsp; &nbsp; &nbsp;他凭什么指使我做这些事情呢？哦，他是我领导呗。可是被人指使着做事真是不爽，感觉像是失去了对自己主权的控制呢。恩，别急，我还是有办法对自己行使主权的，你，我今天就不完成，我明天也不完成，这样吧，我后天再给他一个结果好了。你看到了吧，我的地盘然是我做主呢---其实呢，有一种关系叫做合作和共赢，能完成一些成就的team，都需要一个team leader，你们只是合作着完成一件共同的目标，你对你尊严的维护可以体现在你如何为team做出了贡，把team的目标当做自己的目标，你就不会有关于主权得失的想法了---或者你有可能会对leader提这个方案有异议，倒是不妨开诚布公得提出来。

&nbsp; &nbsp; &nbsp;啊，生命危在旦夕，我必须得做点让我感到舒适的事情才好---恩，这作业太难了，我先找丁丁一起拍会皮球吧。这可能和有时候我们期待生场小病的感觉是一样的，生病就能造出那种天塌下来的感觉，那个xx，你来帮我代理一下，我不行了，回家休息几天---但是你要白，该你做的事情，拖个一天两天，只是让你完成他们的时间变得短了而且，以及几天之后给你带来些深深得又拖延了之后的罪恶感。

&nbsp; &nbsp; &nbsp;以上呢，是我看了半本《拖延心理学》之后的收获，了解一下这些分类拖延原因，我觉得对我摆脱拖延症是很有帮助的，因为在这些原因里面你能看到你鄙视的一些做事方，一些你鄙视的人，而这些人里偏偏就有你自己，这样一来，你会花更多的注意力在你再犯这些浑的候上，然后对自己采取及时的制止。此外，很多道理你可能原来就知道、就存在你脑海里，但是没有这么具象得给你表达出来，帮你梳理出来龙去脉，给你建立一个事物的模型，我觉得这就是书籍的意了。

&nbsp; &nbsp; &nbsp;其次，我终于还是下定决心转岗，打算去小微，金融巨鳄进入孵蛋阶段~\_~。不管是出于对数字和金融的敏感和兴趣，还是出于对亲自动手完成事情的满足感，我都感觉这我更喜欢做的事情。虽然随之而来的，可能有种种的问题和壁垒，我相信以我逐渐成熟的处事态度和极的心态，可以适应并且做得好。我也要在给接下来的自己定一个基本的方向和目标：1、在接来的几年，要更少得在意物质上的得失和感受、要多在个人能力和全局观等个人素质上多突破；2、拖延不漂浮着做事情，把问题解决，清楚明白得解决掉；3、正确得做事，多规划、多总结、多思考思考是比上一步更进一步的源泉。随着经济的压力不那么大，接下来需要做的是一个放长线的渔民，要把船修好、路线规划好、网补好，先不管最终能不能抓到许多鱼，更重要的是要有能抓到许多鱼的心和能力。具体的实施，以后经常补充日记了。

&nbsp; &nbsp; &nbsp;最后，最近坚持跑了一些步，打了一些球，感觉身体又能跑得开了，这个时候会更清楚得感觉到你要更好的身体，你才能达到更高的目标和要求。此外，身体在流汗、感受到肌肉胀，这种运动的感觉，能让你体会到人类原始的能量散发的美，本身也是一种很奇妙的感觉，要坚持