



趋利避害是一种自我保护的本能,拖延的产生也与此有关,因为“拖”可以让我们暂时避开焦虑和压力,使自己免受伤害,更好地存活。

# 拖延症你好 拖延症再见

“战拖”最主要的是调整心态,完美主义者要适当降低评价标准,长期自我评价偏低者需要正面激励,一般拖延行为可以借助适当的工具。

文·本报记者 陈莹

你会不会也有这样的时刻?明明有一大堆着急的工作邮件要处理,却盯着屏幕反复遣词造句,就是无法按下“发送键”;明明还有三天就要期末考试,就是无法停止看电视、刷网页;明明办理了费用高昂的健身卡,却窝在沙发上打游戏,迟迟不去做运动;明明计划好了要开始整理房间,却盯着凌乱的桌子发呆……等到十万火急万不得已,才开始痛苦不堪地完成任务,然后再开始下一次轮回。而有些机会,就在“明明……却……”的拖延中悄悄溜走了。

## 别紧张,“拖延症”不算病

别紧张!虽然名里带“症”,但严格说来,“拖延症”并不是一种心理疾病。记者身边,自诩有“拖延症”的人群中,有辛勤工作、几乎每晚加班到九点的公司白领,有因为毕业论文而焦虑的博士生,有在大学里任教的“学霸级”青年学者,有一天到晚窝在宿舍玩网游的大学生……从表面上看,这些人几乎没什么共同点。“拖延是人们普遍存在的一种行为表现,严格说来,并不是一种心理疾病。”中国科学院心理研究所助理研究员郭菲博士告诉记者,无论从国际通用的精神疾病诊断与统计手册(DSM-V)还是中国的精神疾病诊断手册中,都找不到“拖延症”的名字。研究表明,拖延是大多数人在日常生活中都会出现的一种现象,每个人或多或少都会有拖延的时候,只是程度不同,大部分拖延都没严重到“病”的程度。“有研究表明,大约有20%的人会有长期习惯性拖延行为,这会严重影响他们的生活。”郭菲说。豆瓣“我们都是拖延症”小组聚集着近14万“拖延者”,他们在网络上吐槽各种各样的拖延后果,“战拖”社群知行养成社区的志愿运营者“小叮当爱学习”曾是“资深”拖延者,她告诉记者,自己曾在工作中研究过一个国内没有过的框架案例,由此产生了写一

本介绍它的书的想法。但这件事一拖就是一年半,直到她发现市场上已经有了类似图书。“拖延的逃避只能带来暂时的解脱或即时的愉快,自责、内疚、焦虑、压力会随着时间的推移越来越强烈,给身心造成不良影响。”郭菲说。

## 认清自己,找到属于你的“解药”

效率手册、番茄APP、共修社群、培训课程……“战拖圈”里流传着战胜拖延的“十八般武艺”,拖延者该怎么选择?郭菲告诉记者,“工具的使用是因人而异的,想要战胜拖延,最重要的是找准原因,认清自己的问题。”郭菲介绍,趋利避害是一种自我保护的本能,可以使自己免受伤害、更好地存活,拖延的产生也与此有关,因为拖延可以让我们暂时避开焦虑和压力。总的来说,造成拖延的原因有很多,有学者将造成拖延归纳为表层原因和深层原因两大类。从表面上看,要做的事情难度大、耗费时间长、超出自己能力范围,或是单纯害怕失败和外界的负面评价等,都是我们拖延的理由;但表象背后更深层次的心理动因,则可能是做事追求“完美主义”,内心对要做的事情或相关的人有抵触情绪,自我评价长期偏低、做事缺乏信心,挫折承受力差等。“拖延行为背后的心理动因可以说是因人而异、因事而异,对症下药很重要。”拖延症咨询师、“战拖会”创始人“高地清风”告诉记者,拖延者可以通过自我分析找原因,但有时“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,就需要通过向他人寻求帮助来认清自己,他本人就是通过专业人士咨询、确诊,认清了自己的症结所在。“一旦认清自己、知道是什么原因造成了拖延,就可以有的放矢,选择适合自己的方法。”郭菲说,最主要的是调整心态和改变自己的想法,比如完美主义者要适当降低评价标准,减少自我批评,学会表扬自己;长期自我评价偏低者需要正面激励,重建信心;而一般的拖延行为,可以找到适合自己的工具帮助“战拖”。

“小叮当爱学习”结合自身经验告诉记者,自制力较强的人适合番茄APP、效率手册等小工具,自制力较弱的人就需要通过社群和他人交流来时时激励自己。“就我个人来说,工具和社群结合起来,对战胜拖延有事半功倍的效果。”郭菲说,这可能与人们对“当下的自我”和“未来的自我”有不同的联接有关,一些心理学的研究发现我们对待“当下的自我”和“未来的自我”有不同的反应,我们似乎更“爱”当下的自己,而与未来的自己更疏离,对大脑的研究也表明“未来的自我”对于我们来说更像“别人”或一个陌生人,缺乏现在和未来的延续感,就难以为了未来的结果而驱动当下的行为。如果能让自己看到现在行为对未来的影响,或把当下的自己和未来的自己联系起来,可能有助于减少拖延。“高地清风”则用“知行合一”的理念去解释这一现象,那些“道理都明白,只是做不到”的人,只是“自以为明白”,而并没有从理性、逻辑的角度真正理解,也就不等于在大脑中建立了驱动当下行为的回路。你做不到,是因为“认识不足”“动机不足”,“那些真正明白的人,早就去做了。”

## 为什么道理都明白,就是做不到?

等等!道理听了一箩筐,是不是觉得战胜拖延很简单?为什么战拖社群上总还有这样的留言:“一年前就买了治疗拖延症的相关资料,到现在还没看,我还有救吗……”“这篇文章好像不错,等我过段时间再来研究……”“很多时候,克服拖延的道理我们明明都明白,为什么就是做不到?”

## “战拖”手册

**01 GTD时间管理法**  
GTD为Getting Things Done的缩写,就是“把事情做完”,具体做法分为收集、整理、组织、回顾与行动5个步骤。  
GTD App: Todoist, OmniOutliner

**02 番茄工作法**  
选择一个待完成的任务,将番茄时间设定为25分钟,专注工作,中途不允许做任何与该任务无关的事,直到番茄闹钟响起,然后在纸上画一个X标志表示休息(5分钟休息),每4个番茄时休息一会儿。  
番茄钟App: Duha (iOS), Forest (iOS), 学霸拯救地球 (iOS), 番茄土豆 (iOS)

**03 比较法**  
在任务列表里挑一个比此时你不愿做的任务更有趣的任务B,告诉自己A和B此时必须完成一个,这时的大脑一般会选择比较有趣的B,那么,就去试试吧。

**04 分解任务法**  
将你拖延的任务分解开来,变成10个简单的子任务,分值为零,完成一个子任务,可以适当奖励自己。系统工作可以让我们保持高度的注意力,变得简单有效,从而减少拖延次数,更快完成任务。

(素材图片来自于网络)

## 技术活



## 苔藓涂鸦

如果你走在路上,撞见这些“长”在墙上的小动物,会不会被它们萌到?它是Anna Garforth的苔藓涂鸦作品。最初Anna是名园艺师,她曾参与过非常成功的项目。不过后来灵感好像忽然弃她而去,作品甚至被质疑抄袭。



这让她一度想要放弃,在一次森林旅行后Anna思路大开,她将目光落到了小小的苔藓上。在精心研究了3个月之后,她开始用苔藓“作画”。



Anna这一无意的“创造”,立刻引发了苔藓涂鸦的热潮。人们纷纷效仿,在自家墙壁、门口,甚至是地铁上,将这种环保又具有新意的绿色艺术“发扬光大”。



而Anna也因苔藓涂鸦,从一名园艺设计师变成了苔藓涂鸦艺术领域的大师级人物,还被濒危保护动物组织聘为专员,通过苔藓涂鸦提醒人们保护濒危动物。



第一步:采摘苔藓并把它放入果汁机,再依次加入酸奶、啤酒和糖粉,将其进行充分搅拌至均匀;



第二步:把搅拌好的苔藓汁倒入桶中,用刷子蘸取“颜料”,然后在墙上尽情地画上你喜欢的图案;



第三步:涂好后静置2周,期间每隔一周向苔藓喷一次水,大约14天后就可以在墙上看到完全不同的景象。

(图文来自:艺非凡 ID:efifan)

## 乐活家

## 张亚:识香阅人

文·实习生 姬诗文

初夏的苏州,一群人因香气而相遇。前不久,在位于苏州的初见书吧内,调香师张亚正在进行调香授课,用她的话说“教你调出自己的味道”。“气味和灵魂是相通的,很多动物总是通过气味来寻找自己的同类,人亦然。”调香师张亚如是开场。张亚从小对味道很敏感,在与人交往的过程中,都会不自然地用味道来辨别。对张亚来说,精油就像具有一种魔力,当你闻到了它,它也找到了你,然而这份儿时就对香味的偏爱,让精油香水成为了她日后生活中的一部分。“真正的精油都是从植物中提取出来的,它把大自然的能量汇集到瓶内,这也就是为什么说精油可以带给你能量、让你呼吸。”调香师张亚说。在张亚看来,精油香水是“点燃”生命味道的按钮,其实包括记忆、做梦都会有自己独特的味道。“我平常很喜欢看戏剧,并从戏剧中找到灵感,因为我感觉每一部戏都有它自己的味道。记得有一次我在梦里闻到了近乎于茉莉的味道,真的很好玩。”张亚回忆说。谈到精油香水的制作过程,张亚向记者

介绍,首先需要炼制精油,从植物中萃取精华,精油在炼制过程中所需时间长短不一。比如生长在东南亚的香油树花就必须在特定的时间内采摘并立即着手萃取。因此萃取的设备就设在香油树的周围,蒸馏后的产品立刻被存储进专用大缸。但是,精油香水在制作完成后,还是“生”的,香氛和香韵都还不是那么圆润、幽雅,还需要时间来缓慢自然陈化,有一个酯化反应需要完成,才能达到赏心悦目的效果。这需要技术支持,只有催化酯化反应的完成,最终才能成就高端香水的成功。“精油调香是比较古老的调香方法,尤其当多种精油开始缓慢交融的时候,就像结识新朋友,还不是那么熟悉,所以新调出来的精油香水需要经过两个月的时间彼此‘熟悉’。刚开始时,味道是不稳定的,但经过两个月就会改变,会变得很稳定。”张亚说。其实,香气的融合就好比和友人、爱人的相处,各有不同,经过时间的试炼,悄然地融合,最终散发出一种和谐的香气。正如因香气而相识的人们,每一个个体融洽相处。一年前,张亚才开始从事调香师的工作。当谈起她为何爱上这个行业的时候,她边笑边说,其实自己一直都很喜欢这个行



业,而且很喜欢给别人讲课,由于每个人调制出来的味道都不同,而每次都可以给你带来意想不到的惊喜,这就是她深爱这个领域的原因。在谈到精油香水的三个香调时,张亚解释,前调是鼻子一闻就能感受到的味道,而且持续的时间相当短暂。第二道气味是主调即该款香水中的特质,持续时间大约一小时,底调是香水中最持久的气味,可能在一个半小时之后才能呈现出来并可能持续数小时甚至数天之久。当设计一款精油香水时,必须先架构出想要的基础味(主调),然后是底调(后调),最后才是初味前段的味道。前调通常是指气味较易挥发的精油如柑橘、青草类,中调通常以花香为主,底调的香气挥发最慢也是最能表现香水余韵的气味,常见的多是使用树脂、动物类香料。

通常来说,精油香水的留香是考验香水质量的关键所在。如果不加留香剂,光靠香精本身的留香是不足以保证香水的留香效果的。据法国香水官网的说法,普通香水的留香标准一般只有5-7小时。至于高级香水大都留香时间很长,多数都有2-5天,这主要由于留香的技术难度很大,谁留香长就占领了质量高点。谈话结束时,张亚告诉记者,随着现代化学的发展,基本上可以用仪器模仿自然界的香气,但是模仿就是模仿。“经过一段时间的调香积累,我们发现,很多味道只是模仿,做不到完全一样,或者说差了那么一点点。你闻过真正雨后树林里青草的味道吧?但再好的香水也只能是模仿,却不可能还原。”张亚说。

(AG香气实验室供图)

扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

