

“又要开学了，我的作业伤不起呀！”开学前的最后一个礼拜，还在挑灯夜战赶作业的学生族们，尝到了“no zuo no die”的滋味。一个假期都没完成的作业只能堆到最后几天来写，终于在开学前夕进化成了开外挂的“学霸”。

你别光笑他们，在生活中同类的事屡见不鲜：信用卡账单一定要拖到最后一天才发现还没还；堆成小山的脏衣服想洗却一直没动手；约了朋友吃饭，却发现已经到了自己还没梳妆打扮；白天本来可以完成的工作学习任务，一定要耗到晚上，甚至第二天早晨……他们有一个共同的名字——“拖延症患者”。

不多说了，作为病友的小D，已经将这篇稿子从中午拖到了傍晚，再不排版就来不及印刷了。
记者 褚笑寒 施忆秋

拖延症的由来

这是一个全民拖延症的时代。有网络调查显示，86%的职场人声称自己有拖延症，80%以上的大学生存在“拖延症”。半数被调查者表示“不拖到最后一刻，不会开始动手工作”，17%的被调查者则会拖“1天左右”，13%的人则表示“不拖到领导再催，绝不完成”。

如果你以为拖延症是最近几年才兴起的一个流行语，那你就错得离谱了。细细说来，拖延症已经有接近500年的历史了。

是的，500年，你没听错。1542年，爱德华·霍尔出版的一本书里提到了拖延症。几乎是相同的时候，明清交替间的中国，钱鹤滩写下了最早的拖延症之歌——《明日歌》：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”

名人也有拖延症



患者：哈姆雷特

病症：作为莎士比亚笔下最著名的人物形象，丹麦王子哈姆雷特最著名的一句话就是：“生还是死，这是个问题”。让自己生，让仇人死，就这么简单。拖延症重度患者哈姆雷特在面对杀父仇人的时候却踌躇不前。



患者：达·芬奇

病症：被誉为天才的达·芬奇为追求完美和不断有新的灵感到来，《蒙娜丽莎》他画了四年，《最后的晚餐》他画了三年，严重影响了客户关系，其本人亦为此苦恼。对于这种挫败感，小D很想穿越过去安慰他，其实天才与拖延症患者也在一纸之间。



患者：林肯

病症：林肯在遇刺前曾多次收到关于暗杀的消息，甚至本人还梦到自己被刺杀。然而林肯此时表现得过于没心没肺，再加上事情一大堆，没有及时加强安保力量。这一拖就拖得刺客得以成功地对美国最伟大的总统开了八枪。

都市综合征 除了拖延症之外，现代人还流行着其他几种都市综合征，你中枪了没？

- 【脸盲症】**
症状：代表人物宝玉曾说，这位妹妹好像在哪见过……咋就想不起来？
- 【密集恐惧症】**
症状：请不要给我看到各种排列的小东西，发毛……
- 【星期一综合征】**
症状：每个月总有那么四五个星期一不想上班……
- 【假日综合征】**
症状：放完假回来，上班的心情比上坟还沉重……
- 【选择障碍症】**
症状：生活中的大小选择举棋不定犹豫不决。尤其在选择午饭吃什么这一严肃问题上表现尤为严重。

“快开学了，我的作业还没做完” “拖延症” 拿什么拯救你

拖延症 @学校



一个多月的日记，我想全写晴天
小姚 12岁 小学生

六年级的小姚一想到马上就要开学了，急得都快跳脚了。尽管他这两天已经把原来用于上网的时间也拿来写作业了，可他还是发现，假期作业太多了，根本不是一两个晚上就能解决的。“刚放假的时候，就觉得假期长着呢，根本没想作业的事。”现在小姚后悔也来不及了，忙招呼全家齐上阵来帮忙。“其他作业还能赶一赶，但是老师要求我们每天写日记，我还得去查一查一个多月来都是什么天气，实在不行我想全写晴天！”网友“@走豆走一口田嫁给了APH”吐得一口好槽：假期作业只有最后一天做才有意义嘛，只有这样才能充分考验人类的爆发力及耐力，进一步探索人类的极限及潜力……另外对所有“教得奥数，讲得语法，改得作文，做得小报”的父母致以崇高的敬意。

毕业论文“大魔王”，折磨我一年了
小张 25岁 研究生

作为一名即将毕业的理科研究生，小张当下面临的最重要的任务就是写好毕业论文。“小时候暑假作业是噩梦，但也只折腾一个暑假而已，现在毕业论文“大魔王”都折磨我一年了！这都不放暑假了，我还得在实验室里守着数据，只给放十多天的假期。”

一天天就这么过去，论文自开题后停滞不前。暑假回家之前，小张信誓旦旦地表明了决心，回到家两耳不闻窗外事，一鼓作气把论文给解决了。但是一转眼回校时间将至，论文还是保持着在学校时候的状态。小张一怒修改QQ签名：“明天一定开始写论文!!! 明天的我!! 看到签名的时候，拜托快去写论文!!”

拖延症 @生活



今天懒得动，有事明天说吧
小陆 34岁 外企员工

“什么叫‘生活拖延症’？说白了就是一个字‘懒’！勤快是逼出来的，懒惰是惯出来的。”在一家外企公司上班的小陆说，近半年来，他做事情总是拖延，目前正在想办法改变。“我总是一边在骂自己，一边在玩，内心饱受煎熬。”小陆说，拖延的起因很神奇，就是“时刻提醒自己正在拖延”。自己不断在内心批评自己的同时，却会不由自主地选择最省力最逃避的方式——拖延。小陆说：“我试过很多方法，例如把手表调快半个小时、注销掉论坛的账号、把家里的电脑网线拔下来。但是这些都无法阻止我继续拖延，我发现自己可以坐在书桌前，喝喝茶水，发发呆，就过了一整天。我现在的口头禅就是，有事明天再说吧。”

晚上那么早睡，感觉有点浪费
维尼 21岁 银行职员

“让我11点就睡觉，‘臣妾做不到’啊！”今年刚踏入社会的维尼，用行动诠释着“晚上不睡觉，早上起不来”的夜猫子行为。“其实我也知道晚上早点入睡很重要，但是晚上时间不好好利用，感觉有点太浪费了。”

说起自己下班后的生活，维尼说大部分时间还是在电脑前和朋友们谈天说地。“隔个半小时不刷下微信微博心里就不踏实，每晚都要等QQ上朋友们的头像都黑了，我才快快下线。”

维尼的妈妈每天一到点就来催她睡觉，结果她嘴里说着“我睡了”，却又偷偷在手机上看起了小说。“我心里想着就看十分钟，但是往往看到精彩的地方就停不下来了，第二天就又起不来，被我妈训一顿。”

拖延症 @职场



要做的事情太多，我先上会网
Alice 31岁 销售人员

明明手头有一堆事情需要完成，但是拖延症患者Alice的想法却是：考虑到要做的事情实在太多，我决定还是上一会儿网先。“有个笑话你听过没？说的是一个人晚上要加班，从傍晚时分开始酝酿感情，先吃了一碟瓜子、一只鸡爪、三个巧克力派，喝了两杯酸奶。回到房间，沐浴更衣，擦一遍爽肤水，擦两遍润肤露……打开空白word文档。闭上眼睛，深吸一口气，感觉灵台空明，心平如镜。然后，睡着了。”Alice说，这个笑话里的主角和她有些类似。“上礼拜领导要求我写一份销售计划，我晚上回家下定决心准备动笔，却始终无法开头。我想着去网上看一眼找找灵感，等回过头来发现自己刷了一个晚上的微博。”Alice无奈地说。

Deadline是第一生产力
阿宝 27岁 杂志记者

凌晨2点，杂志记者阿宝更新了自己的朋友圈：“又一次在deadline（截稿日期）前完成交稿任务，撒花！奖励自己，赶紧睡觉！”

作为一名深陷拖延症的杂志记者，阿宝的每个月都面临逃脱不了的截稿前的写作地狱期。而她交稿时间也形成了一定的规律，基本在deadline当天凌晨发送。阿宝坦言，自己接到写稿任务后一拖再拖，已经成为一种习惯了。

对于拖延的日子，阿宝说自己也很内疚，每一次都下定决心再也不拖了。“但有时候提前写实在是写不出来，对着电脑屏幕从天亮坐到天黑也憋不出一个字。”都说Deadline是第一生产力，阿宝的心里也存在这样的侥幸心理。“现在写不出来啊，那就等截稿的时候再说吧。”

80%的大学生
86%的职场人
都有

您的拖延症严重吗

既然你已经明确了拖延症是什么。那么，请你判定，你犯过拖延的毛病吗？在拖延的排行榜上，你排哪个位置呢？你只是那种普通的磨磨蹭蹭，还是已将“明天再说”这几个字深深地刻到了你的脊背上？小D为您准备了一份全面的测试量表，看看下面的拖延测试，圈出你对每道题的回答，然后把分数相加得出总分，就完成了。



- 1.我将任务推迟到了不合理的程度。
- 2.我经常为没有早些着手而后悔。
- 3.我在生活中的某些方面经常拖延，尽管明知不应该这么做。
- 4.我拖得太久，这令我的健康和效率都受到了不必要的负面影响。
- 5.总是到了最后，我才发现我其实可以把时间用在更好的地方。



测试结果分析	10分及以下	“要紧的事先做”是你的座右铭
	10分~20分	平均水平的拖延者
	20分及以上	“明天吧”是你的口头禅

“战拖”失败？给您药方

“打了吗？”，“打了。”
“败了吗？”“败了。”
“谁败了？”“我败了。”
无数人对拖延症恨得牙痒痒，无数次狠下痛心决心打败拖延症，可最终却还是以失败告终。那么，我们为什么总是打不过拖延症？

诱惑难挡派

其实，拖延症是与这个快节奏的社会完全不合拍的一个存在，那是什么让拖延症如瘟疫般遍及世界各地？简单的来说，一是觉得还有时间；二是无法专注该做的事。就这样，网络成了拖延的绝佳伴侣。它不仅无端消耗着我们的时间，还分散着我们的注意力，让我们很难投入专注地做事。

解决方案：
关掉你的聊天工具、音乐、电视，断开任何网络，自觉隔离任何可能影响你注意力的事情。走到办公桌前，拿起闹钟，设定你觉得应该能完成工作的时间，要确保不能留太多的余地。例如，完成一份工作通常要3个小时，那就把闹钟设置成1个小时响一次。这将帮助你激发自己，去完成工作，同时也能帮助你集中注意力。

完美主义派
另外一个导致拖拉的可能是我们追求完美的心理在作怪，还没有开始做一件事，就已经在为各种可能出现的问题而焦虑，而你的大脑很快将这些任务和这些压力联系在一起，于是产生抵触的意识，使得任务拖延。
解决方案：
今天完成的不完美的工作远优于无限期拖延的完美的工作。我们所拖延的大多数任务，都是因为我们把目标定得太高了，太痛苦了。事实上，我们可以给自己定一个很低的起点。我们就更愿意相信自己能够做完，并且不会痛苦。就敢于开始，而不是只停留在幻想的阶段。

逃避现实派

除了那些外力因素的影响，更多的时候，我们拖延是因为遇到难点，而又不想付出更多的努力去思考。比如说我要做一道题，但是花了一段时间没有做