

# 下决心认真工作 反而事与愿违？

心理医生认为  
你可能是在欺骗自己

□记者 童程红  
绘图 毛 哈

许多人都有这样的经历，知道应该好好工作，也下了决心认真工作，但就是没法集中精神，眼睁睁看着宝贵的时间一分一秒过去，而手头的任务堆积如山，没有丝毫进展和突破。这时候，你会有一种挫败感，会埋怨自己，也可能会满腹困惑：为什么该努力、该抓紧、该分秒必争的时候，偏偏掉了链子？

A

## 你给自己灌的，八成是伪鸡汤

行为的矛盾揭示心理的冲突。宁波市心理咨询治疗中心心理科负责人、国家二级心理咨询师张子霁表示，一个人如果一再告诫自己要努力工作，却无法执行得很好，甚至背道而驰，通常说明，他的理智和情感在打架，理智上知道自己应该怎么做，情感上却非常抵触：“当事人夹在理智和情感的中间，左右为难，于是潜意识里，就会用一种自己骗自己的方式，让自己好过一点。”

张子霁解释了这种情况下的“自己骗自己”：“当事人如果遵从内心的感受，不想工作，就甩手不

干了，很可能会产生愧疚感。相反，他一再明示暗示，告诫自己要认真工作，结果就算不尽人意，他也能反过来安慰自己，我不是不尽力，只是实在不在状态，我也不知道怎么办，我也很苦恼。这样一来，他对自己就有了交代。”

所以说，如果你下决心认真工作，却做不到，很多时候只是因为，你心里其实没那么想认真工作，你可能更想好好休息一下，放松放松，或者，干脆无所事事“浪费”几个小时甚至更久的时间。

B

## 下决心和下定决心，不是一回事

下决心、下定决心，多数人会两者划为等号。然而，在心理学上，专家们偏要咬文嚼字。“下决心和下定决心有明显的差别，两者不是一回事。”张子霁说。

下决心，代表的是一种激情状态，可能只有3分钟热度，可能最后不了了之，而下定决心，代表的是一种经过深思熟虑、经过规划筹谋的相对稳定的心理状态和诉求，一个人一旦下定决心，后续就会形成一系列与之匹配的行为计划和行为模式。

拿减肥来说，下决心和下定决心的区别在于，下决心减肥的人，可能在墙上写下3个大字“我要瘦”，看似当事人有强烈的减肥的意愿，但你要问他具体打算怎么减肥，他可能就答不上来了。而下定决心减肥的人就不同了，在“我要瘦”3个大字下

面往往还会有一张计划表，这周瘦几斤、下周瘦几斤，最终目标是几斤，甚至细化到早、中、晚三餐怎么吃，每天几次运动，每次运动多久，选择哪些运动项目等。

张子霁表示，人一旦下定决心，就会将目标分解成一项项具体可操作、可检验的行动，每一项行动的完成都会带给他更进一步的喜悦，同时坚定他向前迈进的决心和信心，几次下来便形成以精神奖励为主的内在激励系统，促使他最初实现自己的目标。而这也往往是成功者身上普遍具备的思维和行为特质之一。

所以说，你要做的，不是下决心认真工作，而是下定决心认真工作。怎么工作，你得有自己的想法和安排。

## 如何“说好好工作，就好好工作”

怎样提高工作效率，国内外的研究者提出以下建议。

