



顾 问：刘 伟	指导老师：习 萍		
主 编：戴益信	责任主编：黄 倩	责任副主编：熊支辉	
主 办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心	校内刊号：JD1-11		

本期导读

2016 年 6 月 18 日 总第 37 期

P₁ 学校举行综治维稳干部心理健康教育知识培训

P₂ 拖延症！你造吗？

P₃ 战胜拖拉的六个习惯

P₄ 努力，让梦想花开

学校举行综治维稳干部心理健康教育知识培训

根据学校维稳干部培训班学习安排，5 月 25 日学校开展了维稳干部心理健康教育知识培训，副校长吕玉华作了重要讲话。本次培训由保卫部（处）

武装部长熊百华主持，心理健康教育与咨询中心副主任戴益信做了主题为“大学生心理危机表现及其干预机制”心理健康知识讲座。

吕玉华强调，作为学校综治干部，要清醒认识学校综治维稳面临的形势，增强维护学校安全稳定的责任感和使命感。要把学习培训当作一项政治任务来

完成，不断丰富自身综治维稳业务理论知识，提升个人工作能力和水平。要把学习培训贯穿到日常实际工作中去，科学把握运用指导实践，提高工作实效。

井冈山大学第五届大学生心理素质拓展比赛顺利举行

6 月 5 日，井冈山大学第五届大学生心理素质拓展比赛在学校塑胶田径场举行，本次比赛由学校心理健康教育与咨询中心主办，共有来自全校 16 个学院（部）的 16 支队伍近 200 名学生参加了比赛。

本次比赛分为三个环节：团体展示、项目竞赛、感悟分享，项目竞赛包括“穿越电网”、“有轨电车”、“穿越曲线”和“鼓舞飞扬”。

经过激烈角逐，体育学院以优异的成绩获得第一名，电子与信息工程学院、外国语学院获得第二名，医学部、机电工程学院、教育学院获得第三名；通过评比，生命科学学院、建筑工程学院、化学化工学院获得优秀组织奖。

此次大学生心理素质拓展比赛是我校第九届“5·25 心理健康教育宣传周”活动之一。“5·25 心理健康教育宣传周”活动期间，学校心理健康教育与咨询中心还在全校学生中组织开展了心理健康教育主题班会、“沐浴心灵，共话成长”心理健康漫画创作比赛、“大学生心理应激与调适”知识专题讲座、“那些年，你‘低头’错过的风景”心理微电影比赛等活动，进一步加强了我校心理健康知识宣传和教育，提高了大学生心理素质水平。

（心理健康教育与咨询中心）



“5·25 心理健康教育宣传周”系列活动之“大学生心理应激与调适”知识专题讲座顺利开展



5 月 31 日，学校心理健康教育与咨询中心于文军老师开展了“大学生心理应激与调适”知识专题讲座，学校 2015 级全体班级心理保健员、2014 级部分班级心理保健员参加了本次培训。

于老师以当前各高校发生在学生群体中的典型案例为出发点，结合我校学生中普遍存在的心理困惑，分别就学生宿舍人际关系、抑郁症的表现和治疗、自杀预警及其干预等方面进行了生动讲解。

据悉，本次“5·25 心理健康教育宣传周”活动，以“积极心态，关爱互助，追梦井大”为主题，在 5 月 21 日 -6 月 4 日期间将陆续开展“沐浴心灵，共话成长”心理健康漫画创作比赛、第五届大学生心理素质拓展比赛、“那些年，你‘低头’错过的风景”心理微电影比赛等系列活动。

我校举办“那些年，你‘低头’错过的风景”心理微电影比赛

5 月 29 日晚，由心理健康教育与咨询中心与各学院、医学部联合承办的大学生心理微电影大赛决赛——“那些年，你‘低头’错过的风景”在学生活动中心学生工作处多功能室举行。

经过激烈角逐，人文学院作品《抬头看》以优异的表现获得本次比赛第一名，政法学院的《拒做低头族》、《最远的距离》和医学部的《抬起头，遇见身边的美好》获得第二名，商学院《抬头遇见不一样的自己》和艺术学院推送的作品获得第三名，化学化工学院、机电工程学院、数理学院和电子与信息工程学院推送的作品获优秀奖。

沉迷于低头玩手机，是当代大学生中出现的普遍现象，在《最远的距离》、《抬头遇见不一样的自己》等作品中，主人公们因为“低头”失去了友情、爱情，才“抬头”去挽回，反映了大学生中“低头族”的心路历程，进一步认识大学生对手机依赖的危害，促进大学生从手机的世界中走出来。此次比赛对大学生心理健康教育起到了宣传作用，呼吁更多的“低头族”能放下手机，看看身边美好的一切。



你知道吗?“拖延”(procrastination)一词的拉丁字源的解释,是“向前”(pro)加上“为明天”(crastinus)。不过,“拖延”的含义远不止是推迟某事,这个概念也不像很多人想象得那样简单。下面是我的定义:拖延是一种成问题的习惯,它会把重要和有时限的事情,推到其他时间去做。拖延过程很可能会造成一些不良后果。

在我们的日常生活中,难免会存在一些对即将到来事务的负面看法,这些看法里总会包含一种转移注意力的冲动,让你想用一些无关紧要的事情来代



防治拖延症小妙招

□ 医学部 黎晓宇

拖延症是指自我调节失败,在能预料后果有害的情况下,仍把要计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延是一种普遍的现象,但是严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极的影响,常见的症状有:自责情绪、负罪感、自我否定贬低、焦虑症、抑郁症。

有调查研究表明,75%的大学生认为自己有拖延行为,由此可见,拖延症在大学里非常常见。其实总结起来,拖延症的形成原因有五点:一是不自信,对自我不够肯定;二是睡眠质量不理想容易出现疲劳状态而没有足够的精力去及时完成工作;三是对自己没有足够的认知不清楚该朝哪个方向去前进去奋斗;四是对时间没有规划或者没有一个合理的安排;五是缺少对所做工作的热情。

充实地生活。所有大学生都经历了高中那匆忙而充实的三年,那时候,我们忙着早起忙着晚睡忙着学习忙着考试忙着复习……时间如此紧凑,一点儿都没有多余又怎么会有时间拖延呢?有时间可拖延才成就了拖延症,相信大家都有个共同的感受:大学有大部分的自由支配时间。在一天之中,每个人的时间都是一样的24个小时,但是每个人的时间价值却大不相同。发呆是一小时,社会实践也是一小时,学习是一小时,打游戏也是一小时。当你每天都有一个清晰的目标有个清醒的头脑有个合理的规划就不会闲到有时间去拖延,当时间都被安排得妥妥当当就没有多余的时间再往后推,你仅仅是充实的那个你。

制定目标完善自我。我们生来就是独立的,自己就是独特品牌。如果我们没有一个学习工作计划,就像是断了线的风筝不知道会飘向何处飞到何方。对自我的认知是完善自我的第一步,自我肯定制定目标明确方向,有了方向就有了前进的动力,满怀希望又有目标的人是没有理由浪费时间去拖延的。如果遇到喜欢做的事情积极热情地去完成它享受它。遇到不喜欢却不得不做的事情不要拖延一秒去结束它,这样才有更多的时间去做自己喜欢的事情。

锻炼身体保证睡眠。身体是革命的本钱,强健的体魄让我们有足够的精力面对繁杂的工作。神疲乏力便没有心思投入工作从而被迫拖延,保证睡眠有了精气神就有了原动力。

替。这个过程中总会伴随着拖延思维,比如“晚些吧,等我觉得准备好了以后再做”。拖延可不仅仅是简单的逃避行为,这个过程包含了一系列相互关联的理解和想法(认知层面)、情绪和感受(情绪层面)以及行动(行为层面)。拖延远比一个简单的行为问题要复杂得多。

一颗微不足道的“晚点儿会更好”的拖延种子,之后会长成一棵成问题的习惯之树。那些拖延的决策,让你把事情推迟,给你带来即时的放松和希望。这些放松和希望的感觉,会强化拖延决策,让你更容易再次做出拖延的决策。随之而来的是,你可能找理由为自己的推迟辩护,并一再请求延长期限。各类推迟模式总是错综复杂,而拖延就是它们的大集合。

每个人拖延的原因和方式都各不相同。有些人在没有成功把握的时候,会推迟做出决定;有些人为了推迟不愉快的任务,能发明出创意横飞的拖延办法来。

朱德庸说得对,大家都有病。

但不是所有病大家都有,有的病有的人就怎么都不会有。拖延症,大家一定都有的。所谓拖延症,最明显的症状就是几句话:“等会”、“马上”、“就好”;衍生出来可以千变万化,诸如高级的有“研究研究”、“讨论讨论”,普通一点的有“有空了再说”,再次就是“马上去办”了。

大家都有拖延症,而且病得不轻,大清早明明因为各种原因清醒了,先不着急睁眼,再眯一会儿。如果闹钟响了,闭着眼睛伸手一阵乱摸,关掉闹钟。太阳太刺眼,换个姿势翻身再睡。实在没办法了,咿咿呜呜叫唤半天,朦朦胧胧眯眼一看表,完蛋!今天又迟到了。迟到了就迟到嘛,反正路上也堵,再眯一分钟。恭喜,拖延症成功拜入“回教教”。

到单位了,到办公桌前先不慌坐下,四下打量,还好不是最后一个。既然不是最后一个,说明工作时间还早,先开QQ,各大群里有什么八卦先了解下。睡了8个小时,不刷微博是不行的,路上时间都刷

中国人太忙了。

2014年,一首《时间都去哪儿了》持续火爆,向来“优雅”“奢华”的中产阶层也成了“忙一族”。中国社科院发布的《2010—2011年中国休闲发展报告》说,中国的中产阶层对实际休闲的满意度不高,最大的原因是“忙,没时间”。

中国人的时间去哪儿了?中山大学社会学系教授王宁写了《压力化生存——“时间荒”解析》一文。他认为,“时间荒”已是一种不容忽视的社会病症。“关键还是制度的问题。在通货膨胀、房价过高、福利保障制度长期缺位等问题的裹挟下,人们不得不疯狂工作。”

中美“时间荒”对比

美国人早就意识到了过分忙碌所带来的各种社会病症。1998年,美国学者朱丽叶·斯格尔在《过度消费的美国人》一书中提出“时间荒”概念。她认为,消费本身也成为促成工作时间延长的一个因素。工作时间的延长,使美国人陷入了“工作然后消费”的隐性循环。人们一边拼命工作,一边拼命消费,以补偿休闲时间不足造成的缺憾。

在王宁看来,消费主义只能部分有效地阐释中国人的“时间荒”现象。“在中国,‘时间荒’是一种结构性的现象。比如近10年住房价格的持续上涨,使没有购买或已经购买了商品房的人不得不拼命工作。对于已经购买了商品房

拖延症！你造吗？

顽固的拖延方式,已经在千千万万的人那里成为顽疾,尤其是在两类人群中:一类是将自己的自我价值跟外在表现捆绑在一起的人;另一类是由于他们的拖延而引发与压力相关的健康问题的人。我没听说谁自己故意选择了拖延的习惯——那简直等于舍弃情绪健康,而直接选择抑郁。当你意识到,要么采取正确的行动,要么空怀着最美好的幻想却什么也不做,二者只能择其一时,选择就开始出现了。如果你选择了改变,就要负起你的责任,采取正确的行动。然而,改变也是一个过程,而非一个孤立的事件。

如果拖延是自发形成的,那是否意味着你被它粘上,就再也甩不掉了?当然不是,你仍然有别的选择,你仍然可以采取办法把它除掉。改变错误思维(认知方法),发展对不舒适的忍耐力(情绪方法),以及循序渐进的方式(行为方法),就可以甩掉拖延,并防止反复。

拖延是一种病

微信了。只有到单位慢慢刷……到中午吃饭的时间,但是好像这个视频还有3分钟就完了,视频看完之后发现第一条评论有点意思,第二条、第三条……哎呀,吃饭时间不够了。

下午两点,打开电脑,点开工作文件,不可避免地开始搜索引擎。输入第一个字,那么多有意思的啊,先看看。诶,咋个背后好像有东西呢?回头,老板亲切的小脸差点被我撞到,罪过罪过,赶紧工作。

到下午六点,报表没做,方案只开了个头。要不要加班呢?先回家,晚上在屋里加班一样。

回家了,赶紧做饭。淘米下锅,洗菜开整,锅里还有点水,先烧干。不能闲到起,手机摸出来,微博一哈,有点意思,再刷一哈。哎呀,啥子味道,菜快糊了!好不容易吃晚饭。打开电脑,咋个

中国人的“时间”都去哪儿了

的人来说,20年或30年的分期付款对他们构成了一个持久的经济约束。一旦购房者失去收入,很可能会陷入家庭经济破产。许多年轻人不得不选择主动放弃自由时间,以延长工作时间来赚更多的钱。”

“房子的负担本该由政府承担一部分,但政府显然做得并不够。”王宁举例,“同样是工业化和城市化的推进,英国工人的工资与城市住房价格发生脱节后,英国政府推出了保障性住房以弥补工人工资的不足。”

尊重他人的私人时间

这些年王宁经常到美国参加学术会议,不得不感慨国内的办事机构太僵化,太多形式化的程序浪费了办事人的时间。“比如美国的一些机构可以用驾照证明身份,但在中国只能用身份证。”

让王宁深感无奈的是,中山大学社



美国心理学之父威廉·詹姆斯(William James)对选择的重要性有深刻的洞见。你知道,詹姆斯一直被反复发作的抑郁所困扰,在尝试了他那个时代的行为疗法之后,仍然没有多少起色,他需要一个新的方案,最终在19世纪法国哲学家查尔斯·雷诺维叶(Charles Renouvier)的自由意志哲学中,他找到了一个方案,也就是“当你可以选择另一条道路时,你却选择了这条路”的观念。詹姆斯的决定是,他要试试另一条路。比如,他认为通过改变他的思维方式,他就可以改变他的生活。

关于那条被拖延的阴霾重重覆盖的路,我们又能说什么呢?走在那条路上使你离高效和高成就之路越来越远。拖延之路会令你憔悴不堪,也不会有决心、高效和创造性的努力和成果,在这条路上,承诺和坚持要比个人能力更加重要。而那些既拥有高超的能力,又能够对自己施以限制,高效行动、坚持不懈的人,将毫无争议地屹立于表现最优者之列。

(摘自《终结拖延症》(美)克瑙斯(Knaus,W.)著)

才晚上8点呢,先玩两把游戏,反正工作一会儿就做完了。玩着玩着,有点犯困,都凌晨时间了,工作明天再说,先睡,先睡。

倒床上了,还是睡不着,手机摸出来,微博,音乐,就几分钟。

不要笑,很多人都一样。你我都跑不脱,大人物小人物都一样。不信?你看,有政府部门还专门成立了“马上办”了,马上好,马上就好……不要笑,不要对号入座,随便看看就可以了。慢慢来,慢慢来。

(摘自《华西都市报》2013.4.13)



会学系每年的博士论文、硕士论文答辩都只能安排在周末,因为老师们平时都太忙了。他认为这个问题源于制度僵化。例如,由于少数人在提交的成果清单中存在作弊现象,为了避免人们作弊,学校管理部门要求所有的人在职称晋升或年度考核中,必须上交成果原件,以供学校管理人员核对。制度环节的增加使得教师们无端耗费了额外的时间。

中国人付出的“无效时间”太多了。我们一生需要办103个证,办理这些证件需要经过18个部、委、局、办,39个处室、中心、支队、所审批,盖100多个章并需要缴费。

2014年4月,微博上疯转着一条“法国的最新劳动法规定”:晚上6点后到早上9点之前的非正常工作时间,将不允许公司向员工发送邮件,也不可以给员工打电话。“国外的员工都很少会在周末工作。可在中国,老板以各种借口要求员工加班加点,侵占员工的私人时间,甚至要求他们必须随叫随到。中国并不存在明确的私人时间和工作时间。”王宁认为,“这说明中国人还是不懂得尊重他人拥有私人时间的权利。”

分割重组任务法

老是太忙的人跟老是太穷的人一样,会变傻——这是美国一个跨学科团队得出的研究结论。研究的起点始于哈佛教授穆来纳森对自己(下转第4版)

(上接1、4版中缝)的毛毛虫最后无一幸免地累死在花盆的边沿上。

启示:其实很简单,只要它向里一拐就能吃到嫩绿的叶子和芬芳的鲜花;向外一拐掉在花盆下就能吃到丰盛的菜叶,应能逃脱这可悲的下场,但它们就是做不到。可能是生理原因或智商太低,这无可厚非。但作为万物之灵的人类也会上演如此循规蹈矩、盲目从众的闹剧,这就耐人寻味发人深想了。我国几千年的封建思想残余束缚了人们的头脑,使人们从众心理严重缺乏创新意识。我们建立一个具有高度精神文明高度物质文明创新型国家。要大力发展生产力,要进行技术创新、文化创新、科技创新。作为新时代的青少年要善于打破常规,克服从众心理,勇于创新。只有这样社会才能前进,我们的祖国才能兴旺发达。

为人处事有六种心境最难得

一、静。少说话,多倾听。因为爱说话的人,本就失去了一分宁静的美。而且,言多必失。静能生智慧,有句话是,三思而后行,三思而后言。即使是网络这个靠语言交流的平台,多言也会让人讨厌的。想说话了,就对自己说,不要对别人说,因为现在几乎没有人愿意听。

二、缓。有时候,做事,太快了,你刚做好,领导认为不需要做了。而且,你太热心,一种微妙的心理,他又不会那么舒服,以为里面是不是有什么特别之处。缓,还有个好处,就是在别人失败的基础上,走成功的捷径。反正不是做生意,不需要抢市场。关键是太能干的人,会成为嫉妒和防备的对象。

三、忍。面对不公,别气愤,别宣泄。一来气愤伤身体,二来气愤不解决问题。“有肚量去容忍那些不能改变的事,有勇气去改变那些可能改变的事,有智能去区别上述两类事。”这是成功者要具备的三个素质。既然有些事情不是个人能力所能作为的,何不冷眼旁观呢?宣泄不满,只会让旁人看戏。

四、让。是大非,不能退让,但小事情,尽量听别人的意见。能按别人的意见办的,就不坚持己见。退一步,海阔天空。而且如果是按别人的意见办的,错误也就有所分担。

五、淡。一切都看淡些。对名利,对金钱,对感情。没有什么离开了就不能活的东西。得失也是辩证的,你在这方面损失了,你的心灵会得到释放,会有机会去尝试别的选择。越是看得淡,就越是心灵平静,就越能体会平凡的幸福。

六、平。是平凡,是平淡,是平衡。有棱角的坏处,就是让别人咬起你很容易下口。

思想是存在于工作之外的。如果一个人,能把思想和行为统一在工作之中,那是有决定权力的领导。尽管平凡的人,没有什么色彩,但往往生存的时间最长。人要活得精彩,首先是要能活下去,而不被踢出局。我们需要有亲密的朋友,要有自己展露思想的安全空间。在那里,我们就可以显示我们的不平凡了。

中缝编辑
刘清华 杨丽沙

简言之，拖拉就是一种习惯，一种坏习惯，把事情推托到以后干是它的主要特征。大多数关于工作效率的问题基本上可以归咎于拖拉的毛病，但是很少人能够对这种毛病实际的做一些努力。

拖拉并不会只是影响你的个人生活，同样会影响到你的事业，因为一旦有机会，这个毛病也会你在工作中表现出来。错过机遇，加班加点，压力，折磨，抱怨，内疚就是最终一连串的后果。

我相信大多数的人曾经在生活中不止一次地告诉自己：我明天再做它，我还有时间，或者是明天以后的某个时间。OK，没错，但为什么是明天，今天不行吗？我可以打保票的说，每个人都知道拖拉不好，那究竟是什么让人们去拖拉呢？有很多原因能导致人们去拖延事情，例如对未知事物的恐惧，害怕改变，完美主义，害怕失败，混乱无序等等，但恐怕最常见的原因却是——懒惰。确实如此，懒惰是个不好的毛病，有时候会发展成很严重的问题，我个人认为它完全是个心理上的问题。

克服拖拉毛病的关键是内在意志，用内在意志去激发自己完成一件事情，不管事情大还是小。但我们大多数都在性格里缺乏这种意志，所以才导致我们离目标和计划越来越远。不要沮丧，还是有方法能够帮助我们去克服拖拉、最终让我们完成我们的该做任务的。

一、一点一点的做。有些任务，乍一看，感觉是无法实现的，或是需要莫大的努力，于是就导致我们竟然就什么都没做。我们千万不要因

战胜拖拉的六个习惯

为某些工作或压力而气馁，这很重要；我们处理它们的方法应该是逐渐启动，就像小孩学走路时最初的那一小步，采用一种倒金字塔的方法，你很快就能发现事情正在实际的开始有雏形了。

二、没有“必须做”，只有“想要做”。如果有什么事情是你感觉是“必须”要做的，那么你会不由自主的产生一种消极抵触的情绪。这将会导致一些严重的拖拉问题。而解决这个问题的办法是将“必须做”的思想倾向转变成“想要做”。坚信如果你不想做什么事情，你就不必去做它。你可以在你将要做的任务中寻找任何值得你高兴的方面，哪怕是一点点，然后你就一直想它，然后再去做那些不高兴的任务。这种方法可以骗过你的心智，让你觉得你想要去做它，而不是必须做。

三、走出去想办法。导致拖拉的一个常见的原因是没有主意，特别是处理某些需要创造性想法的任务。我们每人都有思路卡壳和畅通的时候，真是很常见，但是如果思路堵塞的时间太长，拖拉就会发生。你现在需要做的是脑力激荡。出去走走，清理一下思想，注意观察和分析你看到和碰到的任何事情。拿着笔和本子，开始描述你看到的东西。不要挑剔，写下甚至是最荒唐的主意，只要是你想到的，因为你永远不知道何时绝妙的想法会突然蹦出了。

四、给自己定时
我发现很多人拖拉的原因是因

为他们有太多的时间，所以就可以把事情推托到下一小时，一天，甚至是一周。你应该走到桌前，拿起闹钟，设定在 10 分钟，30 分钟或其他你觉得你应该能完成你工作的时间。要确保不能留太多的余地，例如这篇文章在通常的情况下应该会让花费 2-3 小时完成，我就把闹钟设置成 40 分钟闹一次。它现在仍然在走。这将帮助你激发自己去完成工作，更重要的事情是帮助你集中注意力。

五、消除所有干扰。就是让你关掉聊天工具，电视，不要收 email，断掉任何网络（最好拔掉网线），关掉音乐（这是针对那些视音乐为干扰的人）以及任何细小的干扰，任何能够影响你注意力的事情。任何能够插入你和你计划要完成的事情中间的事都会中断你现有的活动，导致拖拉的产生。所以我们最好通过消除任何可能导致你突然终止工作的干扰因素来避免这种情况。但不要过分与世隔绝、与你的家人和关心你的人隔绝了。

六、停止完美主义。另外一个导致拖拉的因素是完美主义。努力把事情做到最好是人的天性，但是有时候沿着这条思路我们会产生反应过度的企图，变成了完美主义者。一开始我们就想着要把事情做的完美无缺，但这会需要很多的工作，最终导致很大的压力，于是就导致了拖拉。这是因为你的大脑很快就能把这些任务和这些压力联系到一些，于是产生抵触的意识，常见的做法就是推迟延期。

（删选自：百度网）

测试你是否患有“拖延症”

当今这个速食时代，什么都追求速度。但是物极必反，不知什么时候，当代人开始出现拖延症。你也是拖延症患者吗？下面我们一起来做个心理测试吧。

有一次偶然的机会踩了狗屎运，你竟然在路边捡到一千元钱。这段时间你刚好想去买一件大衣，但是钱不够。如果去买一双舒服但不急用的运动鞋，又能剩下数百元，你会怎么做？

A. 自己添些钱把大衣买回来；
B. 买完运动鞋后再去买些其他小东西；
C. 等到再赚几百元后再去买大衣；
D. 什么都不买先存起来。

测试结果：

A. 你没有拖延症

你是一个精神十分抖擞的人，做事干净利落想做就做。你对金钱

并不是很看重，想买的东西只要有钱就会去买。做事也不会拖拉，风风火火效率极快。你最看不惯慢吞吞的人，性格也很直率简单。

B. 你有轻微的拖延症

你虽然是一个做事有计划的人，条理清楚，并且很有自己的一套生活方法，但遇到想做的事会先缓一缓，只要让自己舒服就好，管他三七二十一呢。你总觉得没什么事是必要的、着急的，做事也是能拖就拖，还美其名曰有计划！

C. 你的拖延症比较严重

你是一个看重金钱的人，而且喜欢贪图小便宜，即使是捡到的意外之财也会好好地把握利用。在生活中，你当然也是先选择让自己舒服的事，但很多事被你拖延一下就失去原本的价值了。赶紧把你的症



拖延症

状改掉吧，再这样下去可要吃大亏了。

D. 你患有严重的拖延症

这已经严重地影响到你的生活了。很多事情只是心里想着，要实施却那么难，因为你总是拖拖拉拉，时间不足。洗个衣服你都能安慰自己，再过一小时再洗，结果拖到睡觉都没洗。你也知道自己有这种坏习惯，却总是勇于认错死性不改，这是令人十分头疼的恶习。如果能下定决心注意并且改变，那么会慢慢改掉的。

（来自《意林》）

解 决 拖 延 症

的，手里的活儿经常是一拖再拖，每天只能有效工作一两个小时，每次都是最后不得不被迫完成工作；轻微一点的，就是刚好完成任务，然而每次完成的过程都是不愉快的，因为这过程中是既要惦记着，却又不立马去做的纠结而复杂的心情。同样的拖延行为，反映的却是不同的心理问题。

解决拖延症，立刻开始。

拖延症的危害我们已经知道了，解决拖延症，刻不容缓。一个懒惰的人怎么才能勤劳地跑步？在他后面放一条恶狗！所以，对于拖延症者，我们也要从各个方

面逐一击破。

一、强迫自己准备好一切，马上开始

如果你要写作，请准备好：打开文档，随意地头脑风暴式地写下构思；手边准备好相关的书籍，可以随时翻阅；安静的；可以求助的对象……如果你要出游，请准备好：合适的鞋子；出游地的介绍资料放在一个文件夹里或者纸质版的放在一个特定纸箱里；可以同游的朋友的手机号码；定下出行日期并看天气介绍……

总之，让你周遭的环境，都为你要完成的任务服务，越详细越充分，你拖延的可能性越小，你达成任务的可能性越大。

拖延症很常见，几乎多数人都有这样的毛病，本来说要做一件事情非得要拖上一段时间然后才慢吐吐的做，这就是拖延症，拖延症对大学生的危害很大，因为拖延症常常玩起劲了学习也就只能被拖延了，拖延再拖延最后连学习的时间都没有了，最后学习也就落下了。

在生活工作中，拖延症的具体表现多种多样，但有三个基本特征：

第一，普遍性。拖延现象是普遍的，每个人或多或少都会有一点拖延的毛病，有些人轻微，有些人严重，有些人偶尔发生，有些人经常发生。人们通常认为，拖延只是日常生活中人的一种小毛病，影响不大，甚至可以一笑了之。实际上，作为人的一种心理倾向和行为习惯，拖延症不仅表现在日常生活和工作中，还表现在如政治、管理、决策、军事等方面的重大问题上，其影响不可小看。

日常生活中的拖延，影响个人、家庭生活的顺畅。在政治、管理、决策、军事等重大问题上，重要决策拖延，处理危机拖延，解决问题拖延，会造成难以挽回的损失。亚历克斯斯泰勒是美国《财富》杂志的专栏记者，长期跟踪研究报道美国通用汽车公司的情况，他认为，通用汽车公司的衰败，原因是多方面的，但其中一个重要原因，就是决策者和管理者对经营管理中出现的问題，采取拖延的态度，不及果果断解决，导致问題积重难返。领导者、决策者、管理者，如果有严重的拖延习惯，这不仅是他们个人的问题，对于组织的生存和发展也是非常不利的。

第二，习惯性。患有拖延症的人，不是偶尔表现出拖延行为，而是经常性地在大事小事上都表现出来。拖延症是人的一种牢固的心理习惯和行为习惯。习惯的特点是难以改变，特别是长期形成的坏习惯，人们意识到它的危害性，极力想改变，但往往又被这种习惯牢牢支配而难以摆脱，总是处于痛苦的挣扎之中。事实上，有拖延症的人当中，大多数都希望戒除这种习惯，却没能成功，因为这种习惯已在人们的潜意识中根深蒂固。心理学家派希尔说：“习惯会变成无意识的大脑运作过程。如果长时间拖延，人们便会从根本上习惯性地保持这种状态。”

拖延症与人们的一种侥幸心理习惯有密切关系。面对生活中的麻烦和问题，人们往往会想，拖延一下，也许麻烦和问题会消失，至少会减小。事实上，麻烦和问题不会因为人们回避它而消失，反而会变得更严重。麻烦和问题更严重，又更想回避，更想拖延，这样就形成恶性循环的情形。

第三，危害性。拖延症的危害是广泛而严重的。在拖延中，人们所面对的事情、问题、麻烦不会减少、不会消失，反而会更多、更严重，越是拖延，内心越是紧张焦躁，越往后心理压力越大，到了不得不去处理事情、解决问题的时候，在紧张焦虑的状态中，思维和行为效率都极低，事情结果很糟糕。拖延行为会使得人们浪费时间和精力，难以达到生活工作的预期目的，遭受生活中的种种损失。在拖延中焦虑，在焦虑中又拖延，如此恶性循环，生活不顺利，工作低效率，最终一事无成。

微微心理健康网小结语：大学生患拖延症严重的影响学习效率，想要改善拖延症就必须自己下定居心要改变，不然谁都帮不了你，改善拖延症就要学会强迫自己，制定计划表，什么时间段该完成什么，这样明确的利用时间，相信很快就会战胜拖延症的！

（选自《微微心理健康网》）

二、心理上，让自己变得主动起来

学会一种语言，让你在要求自己完成某件事或者别人布置任务给你的时候，使你不必再与自己、与那些你觉得控制着你的人之间发生冲突。那就是“自我对话”。用一种关注而非责备的话语“我选择做”而不是“我不得不做”、“可以是”而非“应该是”的语言同自己对话。因为你只是选择，所以你不必一定要做，也不必喜欢它。每当失去干劲时，就在你的思想里找一些隐藏着的“不得不”，然后就在那一刻做出决定，要么欣欣然接受它，要么放弃它。一个直接而成熟的“不”，相比被动地说一句：“嗯，我想我必须得做！”然后通过拖拉来表示抵制和反抗，更能够快速消除掉许多不确定的东西。

三、不断学习

导致职场“拖延症”（下转第4版）



努力，让梦想花开

□国际学院 赵建烨

这是我无意中读到的一则故事《世界不曾亏待每个努力的人》。

几年前，站在一所名校的门前，女友痛斥考研的正哥：所有人都误以为这里是梦开始的地方，我想告诉你，这里也是梦破碎的地方。正哥说她太悲观，女友怪他不现实。于是，她转身离开，甚至没有正式对他说再见。

有很长一段时间，正哥每天醒来和睡时都会抱着她的照片。最难受的时候，他曾跑到雪地中，吞几口冰凉的雪，在雪地上写：I'm coming, coming, coming……直至手指冻得没有知觉。



从此，正哥惜时惜命，把平日里所有的时间安排妥当，再挤出来一些时间去充电。记得那年夏天我们一起出差去培训。坐飞机时，正哥在看书；见完客户，他去陪朋友打球；夜晚的街头，大家疲惫不堪，他依然兴致勃勃地逛书店；回到宾馆，我们都睡着了，唯有他床头灯还亮着，在啃那一串串千奇百怪的意大利语，在这之前，好学的他已学会了日语和法语。

最终，正哥考上了那所名校的

硕博连读。

这几年来，他会每天凌晨四点半起床读书，坚持夜跑，在时光的流逝中，恍然从一个二百多斤的胖子瘦到了颜值爆表，从一个格子间的眼镜男一跃读到了男博。

正哥早已不像最初那么自卑，他可以赫然而立在一群姑娘中侃侃而谈；悲伤的时候，看看浩瀚而遥远的银河系，想像自己不过是一粒尘埃，那点伤心事就会瞬间乌有；被困感缠身，听听量子力学，原来身上的每个细胞都蕴含力量，可以听从意念的指挥，没有做成的事情，多半是因为没有持续用力……

总之，每一件乱如麻的事，他都能很快理顺，我一直觉得这位罕见的“Superman”，就站在我们的未来，思维理性，言辞感性，可以为任何人指点迷津，让周围的人五体投地。

如此智商超群、博学多见的正哥，最思念的却是雪地里挣扎的时光，毕竟，有些黑夜只能独自穿过，有些寒冷只能一个人懂得。

正哥常常说，其实人和人的时间是不等值的。比如凌晨四点半，大

多数人还在梦中撒欢，哈佛大学却早已灯火通明。还有那位灌篮高手机科比回答记者，每天都会在此时醒来去打球，不投进一千球，绝不结束。这种不等值会随着时间的流逝，把我们之间的距离拉得越来越远。

我们在崇拜“Superman”、对传奇的正哥充满敬意时，若回头看看从前，不难发觉，他们曾经也不过是个普通人，一步步走过来成就了现在的自己。正是那些不等值的时间，让那些格外努力的人，在多年后看起来清晰盎然，世界更大，视野更广，因为努力就是最好的天赋。所以，别太在意结果，学习的本身就是意义，在这个过程中，你已得到最好的馈赠。

而后，直到正哥被公司公派到美国游学，我们才恍然大悟到自己和一个默默努力的人之间的差距。原来，岁月无声无息地溜走，除了可以带走一些人的无聊时光，还可以沉淀一个努力者的人生。

旁人也许会认为他只是幸运地砸中了一颗金蛋，而一直待在他身边的我们却明白，正哥曾拼尽了所有，才在看起来毫不费力的笑声中，赢得了这幸运。

多年前我们曾拥有一样的梦想和目标，当我们无法去实现它，继而嘲笑执着的自己时，却有人真的做到了，而且是在不动声色中，悄无声息地“夺了冠”。

突然想起，每次被演讲者的激情鼓励或温暖后，我们大多还是会回到最初的懒散，如此反复，没有终点。而那些比我们走得远、走得稳的人在拥抱了那三秒钟的热情后，却依然可以靠着余温继续前行。如今，我才明白，那余温来自不断前行者的内心。

他们比任何人都明白，做好任何一件小事都需要努力和耐心，更需要慢慢来；他们比任何人都惜时惜命，所以才有资格享受拼命尽兴后的人生礼遇。

余下的时光，趁着岁月正好，带着内心热忱，朝心之所向，往前走！相信世界不曾亏欠每一个努力的人，也会记得每个人的梦想。

（上接第3版）的原因主要是积累不够、思考不足，因此，治愈“拖延症”的关键是要加强学习，拓宽视野，在学习中积累经验、增长才干；要勤于思考、对开动脑筋，不断创新工作方法、掌握主动权，以提高办事效率。

四、做好详细计划并执行

（上接第2版）拖延症的憎恨。

谈到拖延症，王宁的第一反应是：“工厂里不存在拖延症的问题。”在漫长的人类史上，拖延症的数据在1978年才有所增加。一个明显的原因是工作的性质发生了转变，与工厂里的流水作业相比，越来越多的人本质上都是在自己管理自己的时间，完成单项任务的时间也变长了。这一工作性质的变化使得人们更有可能拖延。

拖延是人类进化的结果。如果你是生活在两万年前的热带草原上的人类，担心灌木丛后面的东西要比担心3个星期之后的事情来得重要得多。现代的行为经济学家观察到：当一件事或一个目标，其时间设定在很远的将来，它就给人一种不真实的感觉，从而使这件事看上去没有它实际上那么重要。

王宁本人并不存在对拖延症的焦虑，这源于他长期以来严格的

“自我训练”：将一项重要任务分割为无数个小任务，以消解焦虑感。每年他都会用同样的法子训练新学生：让这些学生将一篇需要用长达半年甚至一年的时间写作的论文拆解为多个不同的任务。在他们的时间表上写清楚完成文献回顾的最后期限，进行经验收集的最后期限……在许多个最后期限面前，一个个可供延迟的未来时间也就被取消了。在他的经验里，这个办法百试百灵。

在王宁看来，解决拖延症的最佳途径正是这种分割并重组任务法——将看上去遥远的任务重组为一个清晰而紧迫的目标。这个办法跟穆来纳森的发现不谋而合：当判断问题的心力不够时，专注于主要任务就变得更加困难，拖延症会愈加剧烈，最好的办法是分割问题，淡化处理问题的焦虑。

（来源《新周刊》 钟瑜婷）

距

离

□人文学院

晏倩

人在身边，觉得遥不可及，人在天边，觉得驻在心间；你在远方，我百般期盼，你在眼前，我十分厌烦；你和我低头不见抬头见，手与手无法相牵；你和我从没晤面，心与心永恒相连。你看我时很远，我看你时很近。手与手不能相牵。梦与梦却日日相连；眼与眼不能对望，心与心却时时交错。

距离是一块橡皮，拉长，感情才有绷紧的张力；距离是一张弦弓，拉长，感情才有冲动的欲望；距离是一根弹簧，拉长，感情才有接近的祈求。如果人对鲜花已经熟视无睹，那么鲜花，你不必四季开放，你可以隔着冬雪，隔着夏雷，待到养大才灿烂开放；如果人对鲜花已经举伞躲避，那么鲜花，你不必日日光临，你可以隔着风雨，隔着霜雪，待到冬后才倾情明媚。零距离让人亲密，也产生摩擦；长距离产生思念，也让人遗忘。距离是烦人的鬼怪，距离也是撩人的精灵；距离是碰伤感情的恶魔，距离也是愈合伤口的天使。

走吧，熟悉的地方没有风景，远方才有梦想；来吧，陌生的地方没有感情，故乡才是归宿。从此岸到彼岸，是路程的距离，我们不倦跋涉，在跋涉中感受风景，感受生活，感受酸甜苦辣；从此时到彼时，是岁月的距离，我们不倦奔走，在奔走中体验过去，体验现在，体验悲欢祸福；从此心到彼心，是心灵的距离，我们不倦往来，在往来中品尝过程，品尝人生，百般滋味皆备的喜悦哀乐。

有一种距离，我们渴望抵达，那就是爱与爱的距离；有一种距离，我们渴望出发，那就是梦与梦的距离；有一种距离，我们渴望拉长，那就是生与死的距离；有一种距离，我们渴望缩短，那就是心与心的距离。



致青春

□体育学院 张敏

青春是一首诗，让人陶醉它的意境里。青春是一幅画，给人一种想进入画里却又进不去的焦灼。青春是我们人生的一笔财富，它不仅让我们学到人生中最宝贵的知识，还让我们交到一生中最好的玩伴，是这些财富让我们能在未来的日子里奋力前行。

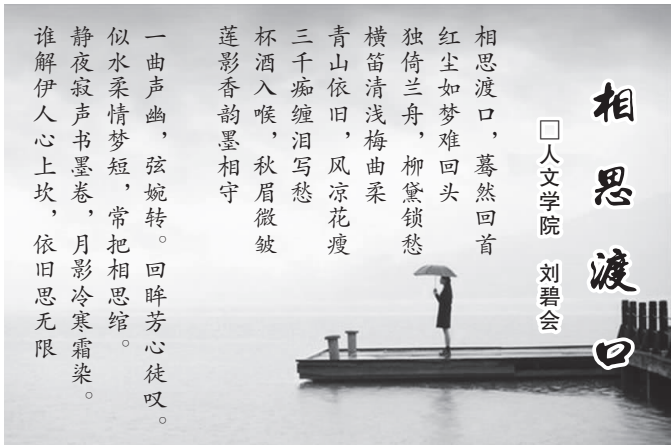
青春的岁月里，一半是心酸，一半是成长。我们如同一颗顽石在无情的风浪中，不断被磨砺。岁月时光里，我们摔过跤，流过泪，有过伤，有过悲，有过无奈，有过寂寞。但我们不断在飞扬的火花中绽放美好，在苦涩的泪水中坚强地成长。春去秋来，花开花落。有人说“青春短暂，现不疯狂更待何时？”没错，青春是我们革命的本钱。蹭着年轻我们需要多磨砺磨砺，因为青春是有限的，不能在犹豫和观望中度过。曾经我们面对过残酷的高考，在倒计时

100天的日子里奋勇拼搏身影，那时的我们就如同海边的顽石眺望远方的大海，望天边的流云，只有奋力一搏才能看见前方的风景。

青春是五线谱，需要我们去谱写一曲属于自己的歌；青春是一页白纸，让我们挥墨流年，描绘我们的青春生活；青春是一方无际的天空，让我们去想象，去翱翔畅游在流芳的世间。青春过后，风浪磨石了我们的锐气，让我们沉稳成熟。逝去的青春，有着我们太多的伤痛和回忆。

青春也许并不是人生中稍靠前的一段旅程，不是一个可以用年龄段描述的东西。而是一种心理状态，是一种学习体验未知事物的愿望和过程。只要自己一直保持学习体验的状态，自己就活在多彩的青春里，人生也因为青春的绚丽而变得有意义。

青春是场远行，回不去了；青春是场相逢，忘不掉了；青春是场伤痛，来不及了。时光如鸟在草地上投下阴影，像箭在天空中画出倏忽而过的弧形，一切无影无踪，仿佛只是弹指一瞬间就要投入这场看不见硝烟的战斗。趁着青春还在，趁着遥远的未来还没来，趁着我们都还有热烈的爱，趁着梦想之花还没有尽情的开。放下无奈，拾起豪迈，用我们尚且稚嫩的臂膀拥抱青春的现在，用我们尚且瘦弱的双肩托举青春的未来！



相思渡

□人文学院

刘碧会

相思渡口，蓦然回首，红尘如梦，难回头。独倚兰舟，柳絮锁愁。横笛清浅，梅曲柔。青山依旧，风凉花瘦。三千痴缠，泪写愁。杯酒入喉，秋眉微皱。莲影香韵，墨相守。一曲声幽，弦婉转。回眸芳心，徒叹。似水柔情，梦短，常把相思结。静夜寂声，书墨卷，月影冷寒霜染。谁解伊人，心上坎，依旧思无限。

打破关住自己的门

一个木匠做得一手好门。他给自己家做了一扇门，他认为这门用料实在，做工精良，一定会经久耐用。

过了一段时间，门的钉子锈了，掉下一块板，木匠找出一颗钉子补上，门又完好如初。不久又掉了一颗钉子，木匠就换上一颗钉子。后来，又有一块板坏了，木匠就又找出一块板换上。再后来，门闩坏了，木匠又换了一个门闩……

若干年后，这扇门虽经无数破损，但经过木匠的精心修理，仍坚固耐用。木匠对此甚是自豪：多亏有了这门手艺，不然门坏了还不知如何是好。

忽然有一天，邻居对他说：“你是木匠，你看看你家这门！”木匠仔细一看，才发觉邻居家的大门一扇扇样式新颖、质地优良，而自己家的门又老又破，满是补丁。木匠明白了，是自己的这种门手艺阻碍了自家“门”的发展。

启示：学一门手艺很重要，但换一种思维更重要。行业上的造诣是一笔财富，但也是一扇门，会关住自己。面对全新变化全新的世界，要有勇气、有决心打破关住自己的这扇“无形门”，及时反思和提升自己的“手艺”，这样才能更多看到外面美丽的风景。

可怕的圆周运动

毛毛虫有一种天生的习性，就是第一只到什么地方去，其余的都会依次跟着走。它们整整齐齐排成一队，后边的一只跟着前面的一只，不论前一只怎样的打转或歪歪斜斜地走，后面的都会照它的样子做无一例外。这是因为第一只毛毛虫边走边吐一条细丝，第二只毛毛虫就踏着这条细丝前进，同样也会吐一条细丝加在上面，以此类推就成了一条毛毛虫大道。每一队毛毛虫不管队伍长短总有一只做首领。为什么能做首领这完全是偶然的，不是大家选举的，也不是由谁来指定的。今天可能是这只，明天可能是那只，没有一定的规则。

有一位生物学家做了个有趣的试验。他把十几条毛毛虫放到花盆的边上，花盆的四周布满了菜叶，花盆的中央是一株枝叶茂盛正在盛开的鲜花。毛毛虫队伍形成了一个封闭的圆环。它们自动地等距离分布，速度相同，步调一致，就像一支训练有素的士兵绕着花盆边沿做起了匀速圆周运动。

一小时过去了，二小时过去了，三小时过去了……它们的队伍还是那样严紧，没有一只掉队的，也没有一只偏离轨道的。它们走得那样认真，那样整齐真让人称奇。八个小时过去了，它们可能是太劳累了，前进的速度有些放慢，队伍开始走走停停。晚上天气逐渐变凉，又饥又渴的毛毛虫们只好停顿下来卷作一团昏昏欲睡。

第二天气温逐渐变暖，它们慢慢地苏醒过来，又自动排好队伍开始在那里绕圈子。就这样它们日复一日地重复着如此简单的运动，竟没有一只发现这是一个严重的错误，没有一只能离开这个可怕骗人的怪圈子而闯出一条新路。数天的奔波它们不吃不喝，这些可怜

（下转2、3版中缝）