

拖拉的罪魁祸首是冲动？

「拖拉机」变「轿跑」

哇,神了!心理学家太善于窥探人心了。我一直以为自己喜欢在干活的时候分心去玩“红心接龙”或者吃零食,是因为自己偷懒、不愿吃苦或者容易分心,没想到,罪魁祸首却另有其人——“冲动”。不能不承认,我还真是个容易冲动的人。我一直都知道这一点,只是从来没把这个性格弱点和拖拉的习惯相联系。

这个分析还是蛮有道理的。确实,干得很顺手的工作,我很少会停下来,分心去做别的娱乐,往往能一鼓作气完成;相反,越是干不好的事情,越是容易有畏难情绪,顺手就打开游戏,或者找点别的事情干干,想找个出口逃避一下。

总体来说,我是个急性子,挺抓紧时间,一般都能提前相当一段时间完成手头的事情,不管是工作还是生活,都是如此。但是,碰到难题,恰好时间又不急,就容易拖拉,一边责怪自己不该磨磨蹭蹭,一边照旧磨蹭。然而,该来的总要来,逃避一时也无济于事,最后还是得叹口气,重新坐在办公桌前,继续啃完硬骨头。

冲动是魔鬼。既然找到了幕后真凶,既然明知拖拉无用,只能浪费自己的时间,可不就得痛改前非嘛。

我想,要想改掉这个毛病,首先得从心理上战胜自己的畏难情绪,不能因为觉得任务不拿手就退缩——毕竟最后还得自己来完成,害怕无益。其次,要未雨绸缪,排除干扰因素,比如工作前先卸载电脑游戏,把放在手边的零食收拢到柜子里,关掉收音机、电视机,在 msn、qq、开心网和微博上隐身,或者干脆关闭网络,免得闪烁的弹出窗口干扰心绪,把自己拉到网络里一番遨游,浑然忘了原本要干什么。

最近试了几次,似乎效果还不错。工作时,有时仍会涌上一点想落跑的小冲动。但是,怎么办呢?没有出逃的机会,眼前既没有游戏,也没有零食,只有干净的墙壁和桌面。所以,只能在短暂的遐想一番之后,重新埋头干活。于是,我的效率进一步提高,“拖拉机”变成了轿跑车,接下来,希望能进一步约束自己的遐想,从轿跑车提速成赛车,呵呵。

有一份报告明天就要交,它很重要,所以你很焦虑;为了缓解焦虑,你查邮箱、看电视、上微博,甚至打扫屋子,一边不停地安慰自己:“我是在打腹稿。”直到最后 1 分钟,你才手忙脚乱地开始东拼西凑……

你是否饱受拖拉之痛? 有调查显示,大约 95%的人承认自己有拖拉行为。

不大不小的事最爱拖

职场中,大 boss 最看重员工的什么? 创新精神? 严谨作风? 还是忠诚度? 依我看,执行力最重要。

令行禁止,言出必行。这道理我懂,但一和实际亲密接触,难免有一些折扣。

比如说,领导安排工作,调研课题,人手一份,下周一交。领命回来,该列提纲了吧,需要的数据要制表往相关科室发邮件吧,不清楚的内容还要跑相关部门吧,以上事情要

有日程表吧。可我偏偏不想去做,坐在电脑前,以查资料的名义上网,刷微博,看八卦,等下班的音乐响起,才恍然叹息一天就这样过去了。第二天,心里还是拧巴,晃来晃去虚度一天。如此这般,拖到第 5 天,眼看周围的同事开始筹划过周末,我开始跳脚,大脑高速运转,调动所有资源,周六连周日都搭进去。昏天黑地忙到周一,交了报告,神清气爽。可这种感觉没持续多久,新的任务又

拖拉是因为偷懒? 是因为追求完美? 有人说,我们曾经相信的这些答案都错了,拖拉是因为冲动。心理学家发现,易于冲动的人无法为了长远的获益而忍受眼前的痛苦;他们很容易分心,会冲动地试图暂时逃离那些引发焦虑的任务。你是否认可这种说法? 你怎样克服拖拉的毛病?

晓果(会计师)

下来了,上周的过程继续复制。

有人说:你这是患了“拖延症”!我心头大惊,鼠标一点,百度上跳出一行字:拖延症,是指非必要的、后有有害的推迟行为。

帽子真大! 我真反省。

仔细回想,也不是每件事我都拖延的。那种特别重要的事,我还是晓得轻重的,例如上级派检查组来,属于我提供的那部分材料,一定会写好,按时放在领导案头;而



插图
镜任

那种特别容易做的小事,我也从来 not 拖,像去财务室交发票、上邮局发 EMS 等,哼着小曲就办完了。就是那些处在中间的不大不小的事儿,我最爱拖着。

拖延的感觉很好吗?非也。一件事在心头滚来滚去,像荆棘球刺挠着你。浪费时间的后悔感,肾上腺激素激增的紧张感,加班加点的疲劳感,最后是按时完成的轻松感……悲喜交集,莫过于此。

分段管理时间

周海文(职员)

每天的工作忙不完,每月的工作报告都要加班。我发微博、写日志诉苦,却被笑话“既然你这么忙,又怎么有时间上网”?我无语。

当上司李总问我资料准备得怎样,我常以“差不多”来应付。然而,平时看上去随和的李总,总是咄咄逼人地问我:“差不多是差多少?”让我恨不得找个地洞钻进去。

“海龟”李总,工作严谨,视我这种拖拉的人为“眼中钉”。终于有一天,李总找我谈话。他并未对我说长道短,而是耐心与我分享了他的时间管理经验。

他告诉我,时间应分段来管理:每周、每天该怎么安排,每个时段应做些什么,应有一个详细的计划。

于是,我做了一份工作时间分配表,尝试按李总的方法去做。

以前,我每天上班第一件事就是去茶水间接开水,然后开电脑,等

待。现在我则是先开机,再去接开水。如此,每天可节省 2 到 5 分钟。

以前,电脑一开,我总是先上网看新闻,再开始工作。现在,我先查看邮件,把重要的工作用便签纸记录下来贴在桌面。因为准备充分,往往还不等客户要资料,我就已经把资料发到了客户的邮箱,从而不用再接那些“催命”的电话。

我合理分配每天的时间。比如:客户早上是最忙的时候,找人比较难,我就尽量避开这个时段给客户打电话。又比如:刚下班时饭堂排队打饭的人多,我就选择晚下班 5 分钟,来浏览每天的新闻。

如此数月,我的工作效率大大提高。在同事面前,我成了精明能干的人,每天下班晚 5 分钟,使得我在老板面前,留下了一个非常好的印象。瞧!这个月,我被评为优秀员工,奖了 500 元。

治拖拉 先去“恐”

花晖(教师)

工作拖拉者,往往一句“改不掉的坏习惯了”为自己开脱。我倒以为,这坏习惯实乃心病,虽在医学上并未定性,但大致可以归入恐惧症。常见的恐惧症有“开学恐惧症”“密室恐惧症”,罕见的有“牙科恐惧症”“蔬菜恐惧症”;我则将拖拉病定义为“死线恐惧症(Deadline Phobia)”。

“死线恐惧症”的病因五花八门,但根源在于对任务的恐惧或厌恶,症状则是百般回避职责或拖延执行。

我当年最畏惧的客户是一位上市公司公关部的女总监,她每次委托我们制作宣传影像,从布景灯光到演员镜头,都要事无巨细指导。而对我们出于专业考虑的建议,她会毫不犹豫地驳回:“你们尽管照样去做!”于是,等出完样片,免不了由头至脚做修改,结果兜兜转转,还是回到我们的方案。在审片会上,制片助理忍不住向女总监嘀咕了一句:“早就和你讲……”结果第二天团队即遭投诉,说“缺失耐心与服务精神”。

几次下来,再碰到女总监的项目,众人集体发怵,不由自主地把开工日向后排期。催得紧了,便推托录影棚已满,或演员档期不合。直至死线临近,才昏天黑地开始赶工,其间自然不少牢骚埋怨,完成后再要个无赖:“你看后天就要送播了,再要改怕是来不及了。”

这一“拖”字诀,仅仅奏效了一次。第二回故技重施,女总监一封千字电邮投诉。内部检讨会上,公司前辈王彼得莅临指导,循循善诱,让我们一班后生受益匪浅。

其一,拖对解决问题无益,惹恼了客户,就算被老板炒鱿鱼也不冤枉。

其二,恐惧亦无必要。若力有不逮,就一早提出让贤,比拖着搞出个烂摊子强。

其三,诊疗“蔬菜恐惧症”有个妙法,便是将蔬菜切丁,制成色拉,将恐惧因子化整为零。对于力之所及的任务,也要学会将项目繁重、客户挑剔这些诱发“死线恐惧症”的因子切成“丁”——从操作层面,按阶段分拆作“微项目”,编排计划,逐一实施,完成一阶段,便能卸去一份负担、增添一份动力;在客户层面,始终晒出“服务心”,给出专业意见,若一次长谈不采纳,就分十次去说服,当客户感到你比他更在意、更上心项目之成败时,自然会给予你信任,放手让你去做。

其四,若以上 3 条仍未能解决你对工作的恐惧、对死线的焦虑,建议请大假休整一下,并及时咨询心理医生。

本版整理 施淑洪

【下期预告】
最牛辞职信

上海时光整形外科医院

整形外科

美容外科

美容中医科

美容皮肤科

美容牙科

►【地址】/ 上海市普安路189号 【电话】/ 021-63848888