拖延症可以说是现代社会的“流行病”了，一项调查研究统计结果显示：超过百分之七十的人承认自己有遇事拖延的坏习惯。而说起拖延症的危害，相信不少人都会叫苦不迭。更值得注意的是：它不仅会影响我们的做事效率，还会对我们的身心造成损伤。

面对拖延症这个磨人的小妖精，我们到底该怎么破呢？今天和您分享几个治愈拖延症的小方法。

找到“病根” 和拖延症说再见

为什么我们会有拖延的行为？

注意力太过分散

经常是要做一件事的时候，注意力又转移到其他事情上了，最后拖延了很久都还没做。比如为什么学生的暑假作业总是要到最后几天赶工呢？因为大家都放暑假了，彻底放松了平时的紧张精神，上学时不能做的事，暑假里可以一一安排，看电视、玩游戏、和小伙伴玩耍、旅游等等，而注意力都分散了，根本不想去面对暑假作业这件苦差事。

讨厌被安排任务

为什么报告会拖到最后一个晚上熬夜去完工？因为这是工作上被委派的任务，内心其实并不乐意完成，所以可能一直逃避，一直到必须面对的时候才不得不去完成它。

对完成任务自信心不足

对于你要完成的任务你自己也没有信心，觉得没有头绪，不知道如何完成，所以就宁愿拖延着也不愿意努力去做，一直拖延到最后。完美主义者大概是拖延症的重症患者，但如果万事求得完美，很多事情连开始都不可能。

目标太远

定的目标太大太空，没有切实的意义，所以没有马上执行的动力，一直拖延，这也是造成拖延的原因之一。

其实拖延并不仅仅是时间管理的问题，它是我们与自身如何相处的问题,更是一种心理问题。

如何改善拖延症？

设立目标不要过于理想化

给自己设立一个可以完成、务实的目标，不要过于理想化。比如假定在一段时间里要看10本书，每周一本，每天的晚上花1个小时，这件事在自己能力范围是能够实现的。那么，当你到时间的时候就会记得自己设立的目标，因为原本设定的目标已被分解成了几个阶段的小目标，所以实现起来也就比较容易了。

现在就开始第一步

现实地对待时间，只管开始做，不要一下想着整件事情可能无法完成。认真思考这件事我要花多少时间去完成，不要总想着明天我才有充足的时间去完成，而是我现在就开始计划第一步做什么，什么时候开始做、大概多少时间，自己是否有灵活机动的时间。我们要通过接下来的每一个30分钟，去完成事情的每一部分，不要想着只有半小时了，我什么也做不了，那就不做了。

为困难和挫折做好心理准备

在完成任务的过程中，遇到了一个、两个的困难，不要放弃，它只是你面对需要解决的一个问题，不是你能力价值的反映；每当此时不要给自己寻找借口，既然完成不了，那就直接放弃了，而是告诉自己，先休息一下，换一个角度来考虑问题，或者请教一下其他朋友和同事，三人行必有我师焉。

鼓励自己的每一个进步

无需多完美，聚焦在自己的过程上，不要太在意结果。做事不要想着一定要全部完成，否则我就很难受，而是我已经很努力地在做这件事，这种感觉不错。现在先放松一下，听一些轻音乐，接下来可以完成得更好。当然，我们也要接受自己本来的样子，跟自己内心深处有连通，按照自己的价值观健康地生活。不管拖延症是不是自己生活的一部分，接受它，如同长在头上的白发，拔是拔不完的。

（刘畅）

相关链接：

拖延症小测试

下面的问题，选“是”得1分，选“否”不得分。

1.不到最后期限不交活。

2.上班时间总在网上瞎逛，快到下班才开始忙工作。

3.没有工作计划，不懂时间管理。

4.总是“伪加班”，白天可以做完的事，总是拖到下班后加班做。

5.总是认为还有大把时间，不着急。

6.懒散，日复一日，总想着明天再做。

7.每当同事或上司询问工作进展时，经常说“让我再看看”。

8.办公室里零食一大堆，上班时间经常吃零食。

9.要做事时，脑子里能冒出各种理由：现在先做别的事，这个稍后。

10.自我麻痹：还来得及，不行就通宵赶工。

11.处理问题不分主次，忙了半天，最紧要的事没做。

12.经常因为时间过于紧迫，草草交差，结果被同伴责怪。

13.厚脸皮，别人怎么催，也定力十足，习以为常了。

14.从不主动汇报工作。

15.团队合作时，同事都面露难色，不愿和你合作。

测试结果：

1~4分 轻度拖延

还好，你只是有点懒，只有轻度的拖延习惯,还不算达到“拖延症”的地步，做事一般按部就班，预防为主。但是要注意了，不要让拖延习惯肆意发展了。

5~6分 中度拖延

你已经可以算是拖延症患者了，幸好不是太严重。虽然你平时也会有一些计划性和按部就班，但是很容易就被打破。拖延会逐渐影响你的学习和生活，要注意了，找到原因，尽快改变!

7~10分 重度拖延

你是拖延症患者无疑，一定要注意了。凡事能拖就拖、能不做就不做，遇到困难不是拖就是躲，有较强的承压能力，长此以往容易心情焦虑。

【健康红绿灯】

绿灯

选好枕头记4条

枕头选不好，会引发颈椎不适。记住以下四条,选个好枕头。高度:习惯仰卧的人，枕头高度应在5~10厘米；习惯侧卧的人，枕头高度应在10~15厘米；长度：建议成人枕头长度在50~70厘米之间；宽度：不应小于30厘米；枕芯：不选大块的棉花或海绵，最好用较细的颗粒物填装。

吃香椿挑嫩的、开水焯

香椿的硝酸盐和亚硝酸盐含量比一般蔬菜都要高。如要食用，应谨记以下两点：一、食用香椿越嫩越好，因为含的硝酸盐越少。所以应以新鲜采摘为宜。二、食用香椿时不管是热炒、凉拌、做馅，都要先用沸水焯烫。这样可除去香椿中所含的大部分硝酸盐和亚硝酸盐。

红灯

胶原蛋白根本不美容

还在吃猪蹄、银耳补充胶原蛋白？实话告诉你：没用！吃下的胶原蛋白分解成氨基酸被吸收，然后在体内重新组合成蛋白质，不会因为吃的是胶原蛋白就合成胶原蛋白。胶原蛋白不含人体所需的色氨酸，被认为是“劣质蛋白”，其美容功效也没依据。

耳屎其实不需要掏

很多人认为耳屎脏，不除不快。其实耳屎不仅不脏，而且对保护听力有作用。耳屎有消毒作用，而且耳屎的特殊味道是很多昆虫的克星，正因如此，小蚂蚁或小虫跑进耳朵里面的情况也就很少发生。而掏耳朵不小心掏破皮肤，很容易导致外耳道炎，引起严重的疼痛，甚至影响睡眠。

■健康贴士

痛风的真凶是高尿酸，想要远离痛风就要多喝水，降低尿酸。喝对水，还可以缩短痛风发作的持续时间，减轻症状，并且保证肾脏、输尿管得到冲刷，不容易形成结石，保护肾脏。

喝对水能预防痛风

每天喝水2升以上

每天的喝水量不能少于2升（一大瓶可乐那么多）。夏天还应该适当增加，如果运动出汗较多时必须及时增加补水；喝水时要注意少量多饮，做到在增加尿量的同时及时排尿。

每日喝水选对时间

喝水分四个时间段，即早上起床后到早餐前30分钟，早中餐之间，中晚餐之间，晚餐后45分钟到睡觉前。

不要在饭前30分钟内和饭后45分钟内喝水，防止冲淡胃液，影响消化。

晚上临睡之前喝一杯水，也可以降低痛风发作的可能性。

苏打水是好帮手

选择天然弱碱性天然水（pH>7.3），可提高尿酸在体液中的溶解度，防止形成尿酸盐沉淀，有助体液维持平衡，让尿液可以溶解更多的尿酸，从而有效排出，同时尿路中已经结晶的固态尿酸盐也会慢慢转化为尿酸排出体外，使结石越来越小。

苏打水中含有碳酸氢钠，因水中含有解离的碳酸氢根离子而呈碱性，有助于痛风患者碱化尿液，排出尿酸。此外，白开水、淡茶水也是不错的选择。

（张倩怡）