

拖延症让我备受困扰 有什么好办法克服？

□本报记者 张晶

职工问题：

我在单位工作好几年了，但业绩却一直不怎么好。其实工作量也不算多，但我总是做不完，就是因为一直拖。事情拖到最后，要么就是潦草完事，要么就得靠同事们帮忙救场，所以不仅业绩不好，同事之间的关系也不太好。仔细想想，似乎我从小到大都是这样。我妈的要求特别高，在她眼里，我永远没有我哥哥优秀，我的努力她也都看不见，所以也就不想再努力了。有什么好的方式能让我改变当前的状态吗？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

我们身边有很多人都反映自己有不同的拖延现象。其实，拖延的每一分钟，人们都在无意识地处理相关的信息，在内心中做着相应的准备。拖延期间体验到的焦虑，就是在积累能量。等到真正开始做时，效率有时会比没有经过拖延的人要高。从这个角度来讲，适度拖延是另外一种心理准备方式，你不必为此感到焦虑不安。

当然，拖延症带来好处的同时，也影响到了你的工作和人际。拖延让你的业绩不佳，同事关系不好，所以你渴求改变的欲望我也能理解，并且希望辅助你改变。要知道，我们一些习惯背后有着强韧的心理基础，就像是沙漠里的小树，看着没多大，但是想要拔掉，却要费上很大的功夫，那是因为沙漠的树，树根太多了。所以不要小瞧一个人身上拖延的毛病。因为没有足够的理由，我们不可能长久做一件对自己不利的事情。

为此，在改变之前，我们不妨先看一下，你身上的这种拖延潜意识中有哪些心理功能？

第一，母亲觉得你什么都做不对，潜意识中你就用拖延高度认同母亲的说法，母亲认为自己没用，而我真的没用了（工作做不好，关系处理不好）。第二，人都渴望得到别人的认可，你用拖延让自己失败，让自己远离成功，实则是在攻击母亲的高要求。第三说自己没有哥哥优秀，这在一定程度上让自尊受损，所以你在用拖延回避失败的恐惧，弥补自尊，方式就是：我没有做好是因为我不努力，而不是因为我不行。

综上所述，一个人拖延，不能按时完成自己的工作或不能高效运用自己的时间，可能背后都能找到其动力学的原因。当我们知晓这些拖延扮演的心理功能，改变起来就容易多了。

专家建议：

改掉一个毛病，意味着我们要直面一些比拖延更大的痛苦，这才是最难的地方。所以，别急，要多给自己一点时间与拖延说拜拜。

对你而言，当拖延不再需要行使这么重要的心理功能时，才是你改变的最佳时机。我们首先将这些潜意识的功能意识化（在思想上明白），也就是说从认知上去了解自己拖延的原因，即你的拖延帮你攻击或认同母亲；逃避失败恐惧，弥补自尊……

接下来，你要在日常生活中有意识地用别的行动来替代这些功能或直接摒弃，因为拖延只能让你暂时逃离恐惧，最终还是要面对。

有一个特别好的方法就是，多参与一些需要集体完成的工作。因为人类自尊的需求，会让我们在群体中优化自己的表现，这样你会很容易说服自己直面一些工作任务，并渴望优先完成好。长此以往，拖延的习惯会逐渐弱化。

还有，可以尝试一下替代性原

则。比如，做一件你不想做的事需要花2个小时，那就用十分钟或半个小时去做一些你不讨厌，却也有价值的事情。需要注意的是，这件事完成时间是可控的，事件是可以让你的情绪或心态发生积极改变的。在做你感兴趣这件事的同时，你的内心也在做着相应的准备，这时候，拖延也是有益处的。十分钟或半小时后，你的兴趣和成就感会让你变得自信，减少挫败感。这样再去那件必须要做的任务时，抗拒心理就不会那么强了。

最后，把创造性的工作分解成机械性的工作。比如说，你必须完成一个项目报告，那么利用时间倒推机制，把这件事情分解成机械化的任务。比如，今天收集齐可能需要的数据；明天心情好的时候，构思项目的报告结构；再用几天去制作PPT。做完之后，自己已经不想再看到它了，那么就“冷处理”一下，放一段时间（这时候拖延症的好处就来了），算着截止时间，再去完善这份报告。这样做的好处，是让行动去改变心境，所谓静而后能定，定而后能安，安而后能虑，虑而后能得。心安定下来了，才能做好事。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号
北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办
本版邮箱：zhoumolvyou@126.com

生活小窍门



食用冷链生鲜食品

3 步骤

□本报记者 唐诗

近期，进口冷链食品核酸阳性检出率明显增高，波及省份增多，涉及产品范围从海产品到畜禽肉类产品。那么在日常生活中该如何安全食用冷链生鲜食品呢？北京市疾病预防控制中心发布提示，注意以下三点。

1 选购时

到正规的超市或市场选购生鲜食品，正确佩戴口罩，避免用手直接接触。

购买预包装生鲜食品时，要关注生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容，保证食品在保质期内。

购物后及时用肥皂或洗手液清洗双手，洗手前，双手不碰触口、鼻、眼等部位。

海淘、代购境外国家或地区商品，包括购买境外冷链生鲜食品，要关注海关食品检疫信息，做好外包装消毒，并做好自我防护。

2 清洗加工时

保持厨房和用具的卫生清洁，处理食材前要洗手。

做到生熟分开，处理生鲜食品所用的容器（盆）、刀具和砧板等器具应单独放置，要及时清洗、消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用，避免交叉污染。

海鲜及肉类生鲜食品放置冰箱冷冻室保存，不要存放过长时间，与熟食要分层存放。

清洗或接触生鲜食品后应先洗手再接触熟食。

厨房要保持通风和清洁，在处理生鲜食品时一定要防止飞溅，避免对周边环境的污染，必要时进行环境和餐具炊具消毒处置。

3 烹调食用时

烹调食用生鲜食品时，加工烹调应做到烧熟煮透。

尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。

两人及以上共同就餐时，要记得使用公筷、公勺，减少交叉感染，降低传染性疾病和食源性疾病的的发生。

未食用完（已经烹调熟）的海鲜及肉类，请放置冰箱冷藏室保存，尽早食用，再次食用前一定要充分加热。

小贴士

食用后一旦出现发热、腹泻症状，要及时到发热门诊就医，并主动告知食用时间、食品种类和食材来源等信息，以助诊治。

健康提示

科学正确佩戴口罩 才能预防病毒

□本报记者 唐诗

近期，北京市已进入冬季呼吸道传染病高发季，当前国外新冠疫情仍处于高发态势，境外输入确诊病例时有发生，国内多地出现散发病例，北京市疾控中心提示，广大市民注意加强防护。科学正确佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施之一。

科学佩戴口罩

要随身携带口罩，从事医疗卫生、公共服务等高风险暴露人员必须佩戴口罩。前往医院就诊、住院人员、陪护探视人员必须佩戴口罩。

有发热或患呼吸道感染疾病的患者、接触其他人员以及外出时必须佩

戴口罩。

与他人1米内近距离接触、乘坐公共交通工具、电梯等人员密集封闭拥挤场所，应佩戴口罩。年老及体弱者、有慢性疾病患者外出时，建议佩戴口罩。

正确佩戴口罩

佩戴口罩前应洗手保持手卫生。

分清口罩的正、反面，保持深色面朝外，金属条鼻夹在上。

先将耳挂挂于双耳，再上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌，将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间向两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。

适当调整口罩，使口罩与面部紧密贴合，口罩要覆盖口、鼻、下颌，鼻梁金属条要紧贴鼻梁，使口罩与面部紧密贴合，关键是全部遮盖口鼻处。

小贴士 不要为了说话、饮食方便，将口罩拉至下颌、脖颈等位置，也不要将口罩挂在手臂上，使口罩内层受到污染，失去防护效果。如果必须摘口罩，可直接摘下整个口罩，对折后妥善保存，需要时及时佩戴。

注意事项 口罩在弄湿或弄脏后应及时更换。

口罩废弃后不要随意乱扔，应投放到垃圾收集处。对于可重复使用的口罩请按使用说明进行处置。