

“学习五分钟,玩手机俩小时” 这届网友,治不了“拖延症”?

“我们为什么有拖延症?”这是个在网上经久不衰的话题,时常登上热搜。豆瓣还有个小组,叫“我们都是拖延症”,聚集了超过22万“战拖者”。

日常生活中,有一些拖延行为在不知不觉中发生,刷着手机,时间过去了大半;也有时候,知道一件事并不难,但就是懒得开始,担心后续更多任务接踵而至。

这届网友,如何才能治得了“拖延症”?

半真半假的“拖延症”

生活中,拖延行为几乎随处可见:周末出个门,时间从九点拖到十点;晚上该睡了,忍不住先玩会手机,刷够了短视频,时间也到了深夜一两点。

此前发布的《国民健康生活方式洞察及干预研究报告》显示,阻碍养成健康生活方式原因多样,调查发现“难坚持”及“拖延症”占比最高,分别为33.6%和31.7%。

中国青少年研究中心少年儿童研究所副教授田

宏杰曾长期关注“拖延症”。她认为,这是人们对自身生活工作节奏不满意、未能按理想中的进度完成目标时,对自己的评价。

各人情况不同,“拖延症”的具体表现和泛化程度也不尽相同。有些人习惯于“将拖延进行到底”,什么事都比别人慢半拍;有些人则偏重领域泛化性的拖延。

有的孩子一学习就拖延,但玩起来或吃东西都相当积极。有些人喜欢在特别事项上拖延,比如晚上不

睡、早上不起,或者每次出门前必定磨蹭半天,约人见面总是迟到。

不过,年轻人使用这个梗时的状态,往往是“半真半假”:一方面为自己的“拖延”感到焦虑、自责,所以选择勇敢地说出来,并且试图在同道中人的回应里寻找共鸣;另一方面,“拖延症”并不是一个真的让人感到万分愧疚的词汇,人们在玩梗时甚至可能带上些许调侃色彩,在一定程度上减轻心理负担,何乐而不为?

“量化生活”一定有效吗?

迈入生活场景,常常会遇到这种情况:人们很容易抵挡不住手机带来的诱惑,迟迟不能开始手头的任务,以至于有人调侃,“学习五分钟,玩手机俩小时”。

短视频也好,游戏也罢,玩手机带来的心理上的放松与快乐,显得容易且迅速。人类总是本能地喜欢即时反馈,才会一拿起手机

就被吸引住。

在现代社会中,一个人手头常常要同时做好几件事。田宏杰说,有关注意力的研究发现,我们大脑的注意分配能力很弱,同一时间并不能将注意力分配到不同任务中。

也就是说,如果要想在同一时间做多件事,就意味着注意力要在不同任务间

进行切换,这增加了做事所需时间以及走神概率,而且容易造成意识不到的心理压力,产生拖延逃避。

要对付拖延行为,“量化生活”也不一定有效。如果量化目标设计得不合理,看似完美但远离现实水平,很容易让执行者感受到挫败感,就会让我们行动越来越难,更加拖延。

为什么总是“拖拖拖”?

不过,行为主义理论认为,一个行为之所以能够保留下来,一定是因为它带来了某些好处。“拖延”也是这个道理,其发生机制在于动机与效能感不匹配。

比如,动机强而效能感弱。好比一个作者接到写稿任务,给自己定了90分的目标,希望让读者刮目相看,“来证明我的能力”。

然而,效能感不足导致他在潜意识中觉得,自己的能力只有60分,这30分的差距让他本能地想要

逃避,本来预计花两周时间完成任务,却一直拖延到交稿前两天才动笔。

“Deadline”近在眼前,他迅速完成一个60分的稿子,也由此得到了好处:最后两天拼命写稿,不用担心被质疑能力;拖延让他相信“自己实际上是90分的水平”,保护了效能感和自尊心。

也有一些人是“有能力做好做完,但不想做”。原因很多:如果及时完成了任务目标,那老板会有更高的要求……主动选择拖延的

人,虽然也可能因此感到焦虑,但内心不怎么纠结。

在刷刷、打游戏的过程中,有的人头脑中有个声音在质疑“怎么还在玩”,但内心却因“拖延”得到了些许放松,于是一头扎进边自责边放纵的拖延状态中,难以脱身。

当然,拖延在潜意识层面的动机还有很多。比如有的人从小信奉“枪打出头鸟”,不想成为出众的那一个;有人是通过拖延保持和伙伴一样的速度,获得友好的关系。

如何改掉“拖延症”?

在另一个层面上,“拖延症”是一个人缺乏时间意识的表现,但缺乏的往往不只是时间认知的能力,还有时间监控和按照时间节奏调节自身行为的能力。

自律监督师由此应运而生。提醒吃药、提醒减肥……蜕去情绪化的外壳,他们督促人们按照计划去完成心中设定的目标,理性地监督客户按照既定节奏行事。

不过,要想这种监督真正起作用,还有一个前提条件,即制定合适的目标,对实现目标有充分的动机以及充沛的效能感,否则很难达到理想效果。

田宏杰认为,对付“拖延症”,要以正向鼓励为主,首先要看到自己现有的真实水平,设计一个能达成的目标,然后找到合适的启动步骤。

其次,每完成一个步骤

后,给自己小小的停留时间,体会完成这个步骤时的成就和喜悦,让自己的行为得到正向强化,令接下来的行动更流畅。

最后,出现拖延行为时,不妨用成长性思维进行分析,发现“拖延”所反馈的信息,看明白“难在哪儿”,根据难点进行目标和方法调整,改掉“拖延症”,或许并没有那么难。

(中新网)

“天宫”食谱什么样? 休息时能玩桌游吗? “神十五”航天员这样说

“驾驶航天飞船是一件非常艰难而光荣的任务,其中最困难的任务是什么?”“我是来自印度新德里一所国际学校的学生,我的问题是中国空间站里的日常垃圾是如何处理的?”“人类在太空是如何生活的?”……

这些问题出自4月20日在北京举行的“天宫对话——神舟十五号航天员乘组与上海合作组织国家青少年问答”活动。期间,神舟十五号航天员费俊龙、邓清明、张陆,对上合组织成员国青少年代表提出的问题一一给出了答案。

例如,针对“航天员在空间站休息时如何放松、会不会玩桌游”这样的问题,邓清明给出的回答是:“我们按照北京时间执行天地同步作业制度。”他还介绍,“在休息的时候,我们会读书、听音乐、与家人视频通话、练习书法等等,进行放松,但不会玩游戏。”

被问及“航天员每天吃什么”,邓清明如数家珍:“我们在轨食品包括饺子、面条、炒饭等主食,还有各种炒菜,比如麻辣海带丝、松仁玉米、鸡蛋,还有我喜欢吃的罐头,还有一些蔬菜汤、饮料、茶饮等,食品非常丰富。”

邓清明还介绍,“在轨有微波加热装置、热风加热装置,冰箱等各种厨房设备,还能自己制作酸奶。”张陆还对着镜头将飘浮空中的水滴一口吞下,展示了航天员如何喝水。

“航天员最困难的任务是什么?”在有着多次航天经验的费俊龙看来,最困难的任务莫过于出舱活动。

他说,“单次出舱任务活动周期长,从最初的准备到出舱完成任务后恢复,前后可能有将近十天多的时间。出舱期间,我们需要身着厚重的舱

外航天服,在空旷的太空中,进行太空作业长达6—7个小时。在这个过程中,我们的体力不断地消耗,同时也会带来心理上的紧迫感。不过我们经过了地面的、科学的、系统的全面训练,我们(很有信心)能够完成好每一次出舱活动。”

至于“航天员在太空生活产生的垃圾如何处理”,20日来到“天宫对话”北京主会场的神舟十四号航天员蔡旭哲介绍,空间站里的垃圾主要分为生活垃圾和工作垃圾。“如果是工作垃圾,不会对站内环境造成污染,比如拆下来的螺钉等,我们直接装到垃圾袋里进行保存处理。生活垃圾容易发霉变质,会对舱内环境造成一定污染,处理要更严格一些。我们首先要把生活垃圾装到密封袋里,然后进行抽真空等密封处理,密封好再把它放到垃圾袋里进行保存。”

这样的问答让孩子们有了无限畅想的空间。

来自中国的郑梓墨第一次如此近距离地见到航天员,她也希望未来自己能有机会到宇宙去探索一番。“我希望我能探索宇宙,能在太空中看看我们地球长什么样子。”她说。

上海合作组织秘书长张明希望,类似的交流、合作能在上合组织成员国的孩子们心中种下一颗颗种子。“既能让上合组织成员国的孩子们增进相互了解,也是激发他们探索太空、探索科学奥秘、探索未知世界的一次尝试。”

“等他们有一天长大了,他们可能会想起,2023年的4月份曾经参加过一次‘天宫对话’。我想,这对他们一生的发展都会有良好的影响。”张明说。

(中新网)

苏和堂西洋参0.5元/克

苏和堂南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场旁)

● 遗失营运证: 苏 BL897 挂, 锡 32020600 0387; 苏 BX0735, 锡 3202060000389, 作废

● 李文亚遗失无锡市乌鹤山公墓华公A区26排18号墓穴证, 声明作废

400-102-0026

广告热线 82767591

地址: 新鼎球大厦 1518室