

解决拖延的建议和方法（一）—罗加怡老师

说到拖延，最致命的拖延毛病，就是延误接受耶稣基督成为自己的救主。很多时候，我们传福音，总会遇上人不同的借口和回应。比如说：“我还没准备好”、“时间还长着呢”，又或是“总有一天我会下定决心的”等等，这些回应，其实就是拖延。试问有谁知道自己生命有多少年日呢？谁能为自己定下生命的计划呢？这一切都不在我们人的掌控之中。延误自己接受主耶稣，会让人付出沉重的代价，就是走向灭亡的道路。下面谈谈解决拖延的一些建议。

俗语说：“今日事，今日毕。”无论拖延是出于什么原因，无论造成拖延的根源是什么时候发生？喜欢拖延的人，无论是对自己，甚至是对别人，都是一种不负责任的态度。圣经教导说：“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”（腓 2：4）

当人明明知道应该做什么，却不愿去做的时候，人就必须学习怎样防止拖延的恶性习惯，继续影响自己的生活。我们可以先找个时间独自安静，然后，回忆过去两三次的拖延经历，把它具体写下来。再用下面几个问题来仔细反省和思考一下。

帮助思考反省的问题，包括：

1. 我回避了什么责任？
2. 是什么导致我拖延？
3. 我当时有怎样的感受？
4. 我拖延的后果是什么？
5. 因为我没有完成自己的任务，别人因为我的缘故，受到什么影响？
6. 我有没有惯常的行为模式？例如：我害怕别人的回应吗？我是经常担心失败的人吗？

单单知道了这些问题，并不能够给我们带来什么改变。但是，它能够激励我们实际地采取下面改正自己的步骤—《成功十步走》。

第一步：承认拖延是工作动力的杀手。人懒惰的性格，爱拖延的习性，对工作带来严重的影响。

第二步：告诉神，自己已经厌倦与时间作战，然后向神祷告，祈求神赐给自己懂得运用时间来作事的智慧。人有时候不能自我控制和改变不好的习性，唯靠神的恩典和能力，来改变自己。

第三步：随身带备一本记事本，把自己必须做的事情，和需要完成的任务，具体记下完成的时间。记事本记录了进行任务的时间和程序，这样，就能够帮助和提醒自己，尽量按着进度来完成。

第四步：不要在小事上花费太多精力。做事情，尽量从大处，或重要的地方着眼，一些不重要、微小的功夫，不需要花上太多时间和精力，这样对完成工作有重要的帮助。

第五步：客观地估计完成每项工作所需要的时间，然后为一些工作需要的“隐藏成本”，加入一些机动时间的预备。什么是“隐藏成本”？就是一些意料之外的问题、或是工作的回顾和耽误的情况。

- 第六步：如果不能在一天之内完成所有的任务，不要感到内疚，要承认自己真的无法做到。但不能因为无法做到，就放弃甚至变得灰心失意。仍要继续坚持做下去，解决当中的问题。要是问题并不影响下一步的工作，就要坚持做下一件事情，进行下一步的任务。而且必须优先处理最重要的任务，免得影响整个工作。
- 第七步：当自己被情感困住的时候，要向神祈求帮助。但祈求的，必须是神喜悦的，才能蒙神垂听和帮助。
- 第八步：如果发觉工作很难开始，尝试找朋友或有智慧的人，来帮助自己。
- 第九步：把自己的生活交给耶稣，让耶稣全权掌控。人很多时候，都喜欢按着自己的心意来生活，作自己喜欢作的事情，以致遇到一些不喜欢作的事，就不想去作，甚至失去作的动力。我们需要把自己交托给神，让神来掌管自己的生命，也让神介入自己的生活，这样可以帮助自己更多接纳一些自己不喜欢、不愿意作的事情。因为工作的动力，不在于自己，乃来自神的帮助和提醒。
- 第十步：宣告神的应许，因为神必赐恩典和能力，让信靠他的人，得着工作的智慧和能力，神必供应自己的需要。

文章参考：琼·亨特。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。