

## 解决拖延的建议和方法（二）—罗加怡老师

上次谈了成功十步走，这里再分享一些实际的建议，帮助消除拖延的压力。

### 一、留意完美主义的影响

求神使自己警惕过高的自我要求，让神来掌管每天的思想。要学习改变严厉的个人要求和标准，尝试学习表达满意和认可。更要来自神那积极的真理，取代一切负面、消极的想法。我们要明白人有软弱和限制，接纳自己，只要尽力和勇敢地尝试，工作必然有美满的成果。

### 二、除去自卑

清楚明白人的价值是由神来决定，而神所赐的价值是无限的。人要接纳自己，要学懂不与别人比较，因为神赐给人有不同的优点和缺点。我们要求神帮助除去自卑的心，不要在意别人刺耳和恶意批评的说话，也不要太在意苛刻的待遇。要是真的遇上不合理、不公平的对待，也要用智慧和温柔的心，正确的表达。

### 三、建立与神亲密的关系，来面对忧虑

性格多疑多忧的人，与人的关系也会疏离，做事也会有拖延的恶性习惯，因他们无论对事情，对人都常怀恐惧忧虑。要帮助自己从忧虑释放出来，必须与神建立亲密的关系，按着神的真理，去体验真正的自由。圣经教导，说：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你的心怀意念。”（腓 4：6—7）

圣经这里说的“出人意外的平安”，并不是指到困难完全解决，人得到安心，而是神所赐的平安，是超越了人能够了解的平安。意思是困难痛苦还在，但人因着相信神，得着从神而来的盼望，能够得着克制痛苦困难的心，不再为困难痛苦而忧伤不已，且有平静安稳的心，继续有力地过生活。

我们活在痛苦困难的世界，很容易为很多事情忧虑愁烦；我们需要得着从神而来出人意外的平安，这需要我们认识神，相信神，并且，与神建立亲密的关系，我们才有力量面对各种忧虑。除去忧虑，我们作事就会减少拖延的问题。

### 四、要订立明确的人生目标

人受造是要荣耀神。因此，我们每一个人，都需要按着神对人的旨意生活。神创造人，也赐人管理和维护大地的能力，他又赐给我们各人不同的恩赐和才干。今天，我们要更多祷告，明白神在我们生命中的旨意，并且，按着他对我们每个人的心意而生活。“我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝戒你。”（诗 32：8）

### 五、避免过度忙碌的生活，除去工作狂的态度

工作是生活中的一个部份，而不是全部，因此我们要留意正确的作息生活。人把所有时间都放在工作之上，甚至忽略了所需要的休息，和正常的社交生活，这意味着人正面对身心极大

的压力。身体方面，不停地工作，人处于极度疲乏、紧张的状态；人际方面，没有空闲下来建立的社群生活，只有处在利益冲突中的同事关系，这种人际交往关系，为劳虑的身体，加添一份沉重的压力。

过度忙碌，对信徒来说，也失去与神亲近的关系，可说是身心疲累，充满焦虑。事实上，拖延就是对抗焦虑的一个方法。因此，建立正确健康的作息生活，人才可以减少拖延工作的问题，也减少身心焦虑的境况。

圣经说：“……各样事务，一切工作，都有定时。”（传 3：17）

办事拖拉的毛病，就像一个贼，不断地把我们应得的称赞，例如：“你做得很棒！”都偷走了。当然，拖拉的习惯，也抢夺了别人本来可以从我们工作成果中，得到的权利。拖拉也偷走了我们的自信、诚信，更重要的是偷走了我们心里的平安。鼓励我们要好好正视自己，是否有拖延的恶性习惯。如果有的话，求神提醒我们，帮助我们靠着他的恩典和能力，来除去拖拉这个恶性习惯。并且，让我们重新找回自己人生的目标，以致我们生活更有方向。

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](mailto: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。