

## 【教牧辅导】辅导(10): 做事爱拖拉原来也是病?



ds200828.mp3

不要以为拖延、拖拉的做事方式，是小事情；事实上，做事爱拖拉除了是习惯，可能也是心理疾病，就是拖延症。这种病症是表现在各种小事上，对个人的发展和事奉带来一定影响。

### 个案分享

#### 柏弟兄

以前常有灵命枯干情况。现在学会预防。首先、清楚自己的恩赐是教导，就定位在讲道、查经、门训。其次、量力而行。了解自己的能力和如何，不做超过自己能力之外的事，对自己的要求也不能太高，慢慢提高要求，否则心理压力过大，也容易产生不自信或挫败感的负面情绪。

第三、做事日清日结，不拖延。但也不遇事慌张，分清轻重缓急而选择先后次序处理，这样会更有效率。最后、定期停下省察、评估、调整。两个月停下反省一次，若发现最近身体或精神不在状态，或最近过于繁忙，或有不好情绪时，则反思原因。找到原因时及时调整或安排一两天放松一下，缓解一下状态再为接下来的更好工作而预备自己。

### 拖延的模式及成因

拖延可以分为无心和蓄意拖延两个模式。

一、蓄意拖延：是人经过仔细思量，才决定延迟做事。蓄意拖延不是一时疏忽的缘故。

人在以下的情况，会出现蓄意拖延的问题：

1. **能力不足**：因没能力完成任务。不会用心或加快进行；把事情搁置或认为要谨慎行事。
2. **想控制局面**：为要掌控局面，有人会采取“以退为进”的策略，蓄意延迟行动；在适合的时机入手和行动。
3. **感到困惑**：因为不知要作什么？也不知怎样去作？处在困惑里，就会选择延迟行动。
4. **懒惰**：没有做事的意愿，也对所做的事情不感兴趣。这样，会用自我中心的态度来看事情，很容易就会出现蓄意拖延的情况。
5. **悖逆**：悖逆的人存有反抗权威的心。不愿意顺服指令，就以延迟来表达自己的不顺服。

二、**无心拖延**：因为存着一些深层次的原因，可能是一些性格问题；养成习惯性延迟的习惯。

下面是无心拖延的原因：

1. **追求完美的标准**：过高要求，影响人作事；也会带来不敢行动的情况。
2. **自卑**：对自我认识存着消极、负面的评价，影响人作事的能力。更严重的是，连尝试的心也失去；这样，只注定永远失败。
3. **忧虑**：缺乏安全感、自信。面对每一项任务，都充满焦虑，这样，会延迟不敢开始。
4. **缺少目标**：对生活没清晰的方向，什么都想作；很难定下目标；也会有延迟不决的现象。
5. **非常忙碌**：现代人生活忙碌，若有条理安排作息时间，人是可以应付有余。若作息不规律，加上作事没条理，容易出现拖延；另外，高估自己能力，不懂得说“不”。

### 解决拖拉问题

就着深层次问题，要**解决拖拉的具体建议**：

1. **留意完美主义的影响**
2. **除去自卑**
3. **建立与神亲密的关系，来面对忧虑**
4. **要定立明确的人生目标**
5. **避免过度忙碌的生活，除去工作狂的态度**

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络