

克服拖延症： 行动派生活方式的策略

要点回顾

1

拖延症是指明知可能会产生负面影响，却不必要地拖延或推迟做某事的行为。这是一种**通过逃避来应对不良情绪和消极心理**的方法。

拖延症的代价



名誉受损



身心健康问题



就业和财务问题

2

拖延者类型

完美主义者

因害怕无法完美地完成任
务而将其推迟

叛逆者

认为不应该由他人支配自
己的时间

危机制造者

因喜欢在压力下工作而推
迟任务

不切实际者

因不擅长关注细节而推迟
任务

忧虑者

因害怕改变或走出“已知”
的舒适区而推迟任务

过度投入者

承接过多任务，难以找到
时间开始并完成任务

克服拖延症： 行动派生活方式的策略

要点回顾

3

行动派生活方式的策略

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>1</p>  <p>重新定义任务 赋予其意义</p> <p>有助于调节负面情绪，让人觉得任务更有价值、没那么艰巨。</p> | <p>2</p>  <p>练习自我关怀</p> <p>自我批评会助长拖延症；自我关怀则帮助我们向前进。</p> | <p>3</p>  <p>将任务分解成更小的步骤</p> <p>将任务分解为更小、更易于完成的步骤；而不是试图一次性解决所有问题。</p> | <p>4</p>  <p>梳理任务并尽量减少干扰</p> <p>通过梳理任务为自己提供支持，导致拖延的因素不再轻易出现。</p> | <p>5</p>  <p>定期采取行动</p> <p>关键是要切实采取行动，无论是多小的行动。</p> |
|---|--|--|---|--|

需要更多帮助吗？

与您的导师讨论更加个性化的策略，确保在工作中实现更加有效的绩效评估！



即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

