



拖延的成因、后果及应对



本讲主要内容



1

拖延症产生的原因

2

拖延症产生的后果

3

拖延症的应对措施





一、拖延产生的原因

- ❖ 不自信，逃避；
- ❖ 不喜欢要做的任务；
- ❖ 注意力分散、冲动；
- ❖ 目标和报酬差距过大；
- ❖ 完美主义。



二、拖延产生的后果

- ❖ 外在行为后果；
- ❖ 内在心理后果。



三、拖延的应对

- ❖ 制定一个切实可行的计划；
- ❖ 进行时间管理；
- ❖ 正确“拒绝”和“接受”任务



思考题

结合今天所学的知识，试深刻剖析你自己拖延的原因及你准备采取的应对措施。