



什么是拖延



你有以下经历吗？

- ❖ 总是快到DDL (Deadline) 才开始行动!
- ❖ 经常加班或者熬夜完成作业或者准备考试。
- ❖ 干正事之前先娱乐放松以下，等真正想干事情的时候没时间了。
- ❖ 每次闹钟响了都要再接着睡会。



拖延的概念

拖延：是一种复杂的心理问题，具体是指在对完不成任务的后果有预期的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。

拖延是一种生活中普遍存在的现象。



你是一个拖延的人吗？

请根据你的实际情况回答以下问题，选“是”计1分，选“否”计0分。

- 1.不到**DDL**不交作业；
- 2.上课总跑神，快到下课才想着要认真听课；
- 3.没有学习计划，也没进行时间管理；
- 4.总是“伪加班”，白天可做完的事总是拖到晚上来加班加点；



你是一个拖延的人吗？

- 5.总是认为时间还很多，不用着急；
- 6.懒散，日复一日，总是想着明天再做。
- 7.每当老师询问作业进展时，总说“快了，快了”
- 8.课桌上非常杂乱，上课或写作业时总是找东西。
- 9.脑子里总有千万种理由不做当前这件事；
- 10.自我麻痹，还来得及，不行就通宵赶工；



你是一个拖延的人吗？



- 11.处理问题不分主次，忙了半天，最要紧的事没做；**
- 12.经常因为时间紧迫，草草交差，结果被老师责怪；**
- 13.别人再怎么催也定力十足不做事，习以为常了；**
- 14.从不主动汇报考试成绩；**
- 15.小组合作时同学都不愿意与你合作。**



0-5分： 轻微拖延

6-10分： 中度拖延

11-15分： 严重拖延



思考题

结合今天所学的知识，试对照自己是否是一个拖延者。