**4招教你告别慢性拖延症**

这年代，每个人都或多或少有点拖延症。不过，如果还有一种周期性拖延症患者，他们的症状是：几乎会拖延每一件他们必须得做的事情。相关数据显示，全球大约有20%的慢性拖延症患者。他们往往会拖到汽车没油了才会去加油，会因为迟迟不去买票而错过想看的演出，会因为拖延症逾期工作项目。 另外，还有一种拖延症，医学上称无法做出决定的拖延者（decisional procrastination），他们往往会不肯做决定，往往要拖到最后一刻才会做决定，或者让别人替他们做决定。他们是主动、有意识地、策略型的拖延症患者。



对付这种慢性拖延症，这里有4个妙招：
**1.拆分整个项目为一个一个小的任务。**拖延症患者通常会倾向于关注更大、更为宏观的部分，一个大的项目对于他们来说太为难了。他们往往会看到整个森林，却忽略了这样的事实：森林是由一棵棵树木构成的。他们总以为自己能够搞定所有，但结果往往不是这样，所以就很容易产生挫败感。所以，把整件事情拆解为一个一个目标清晰、明确的、可执行的小任务，这样将更有利于事情的完成。

**2.阶段性目标或任务完成后小小犒劳一下自己。**鼓励让人产生动力。虽说犒劳是一件简单的事情,但对你的下一个目标却有着巨大的鼓励和推动作用。每当我们实现自己的目标后，要记得好好的犒劳自己一下。如果你发现一件事特别难完成和坚持，那么可以考虑把它和最大的奖励联系起来，这样可以让你把注意力专注在要做的事情上，它可能是看最爱的美剧、听喜欢的音乐、十分钟的个人时间、玩个休闲小游戏、喝咖啡等等。设置一些心水的奖品，让它们成为你完成任务的推动力。任务的难度系数越大，奖品越好。

俗语说，积习难改。习惯的形成是一个长期的过程，在这个过程中会形成一种固定的神经元模式，神经回路连接得越紧密，行为习惯化的程度越强。当你在试图改变一个习惯的时候，记住不要把自己逼得太急，不要完美主义。习惯形成背后的科学原理告诉我们，一个旧习惯对应着的神经回路是无法一下子就消失的，它可能会反复而顽劣地重复打搅我们的生活，只能靠新习惯打造更强大的新神经回路，用新的神经回路去战胜旧习惯，循序渐进，慢慢来就可以了。认识到这一点很重要。所以，即使你只重要能完成目标的80%，就是成功。

**3.公开向他人展示自己的决心。**
一旦你向其他朋友宣告你要干某件事，你会觉得其他人都在看着你，这样以免你毅力不足，为自己找借口中途放弃。你可以社交媒体上发布自己的目标，和朋友成群结伴一起减肥、跑步，或者公开发表日记，开始记录自己的心得。 当然这也适用于团队作业。如果责任太过于分散，反而更容易产生拖延。最佳的办法是清晰列出每个人负责哪一部分工作任务、截止日期、公开透明权责分明地落实每一个人身上，并且可以清晰地追踪整个过程，这样，每个人的工作都可以获得公开公正地评估，哪位团队成员工作出色，对团队产生价值，一目了然，更容易得到公开地认可，即使是在异地远程协作。

**4.开始了就不要停下来。**

根据牛顿第一定律：运动的物体在没有外力的作用下将会一直运动。做事也一样。一旦患上懒癌，就永远都开始不了了。所以，当你一旦开始着手一件事情，你就得一直坚持下去，直到完成它。选择任务列表中最简单的事情，逼迫自己现在就开始。关掉浏览器，关闭电子邮件提醒、整个荧幕充斥的只有你要做的那件事情。就在现在，开始吧！