

# 针对大学生拖延症定制化治疗

贾健祯 徐乐乐 赵鑫凯 张子宣 于冬

北华大学经济管理学院 吉林 吉林 132013

**【摘要】**：拖延情况普遍存在于当代大学生的日常学习与工作中，严重的推延症甚至会导致心理疾病。但就目前的研究文献显示，对拖延症治疗的办法仍不是十分具体。为深入研究拖延症的治疗办法，本研究将会对拖延症进行具体分类，以及通过跟踪不同治疗拖延症对象来寻找其解决办法。研究发现，定制化治疗方案的确可以有效的缓解拖延，使治疗对象得到更好的生活体验。并且通过治疗分析结果，我们也对不同类型的拖延症提出了相应的具体治疗方案。

**【关键词】**：拖延症；定制化治疗；大学生

## Customized treatment for procrastination in college students

Jianzhen Jia Lele Xu Xinkai Zhao Zixuan Zhang Dong Yu

School of Economics and Management, Beihua University Jilin Jilin 132013

**Abstract:** Procrastination is common in the daily study and work of contemporary college students, and severe delaying disorder can even lead to psychological diseases. However, the current research literature shows that the treatment of procrastination is still not very specific. In order to delve into the treatment of procrastination, this study will classify procrastination specifically and find solutions by following different treatments for procrastination. The study found that customized treatment plans can indeed effectively alleviate procrastination and enable patients to have a better life experience. And through the results of treatment analysis, we also proposed corresponding specific treatment options for different types of procrastination.

**Keywords:** Procrastination; Customized treatment; College students

## 1 背景描述

2019年一条关于“女大学生帮治疗拖延症一天五块钱”的某平台热点引起了关注也引发了社会的广泛讨论，在阅读数量26亿、讨论数量35万次的情况下，中国日报、21世纪经济报道等主流自媒体及各自媒体对此也发表了属于自己的见解。在发现拖延症的特殊性之前，我们推测拖延症是具有普遍性，以至于社会对此会有这样高的一个讨论流量。

## 2 拖延症的初步研究

### 2.1 拖延症定义

拖延症是一种自我调节失败的一种行为状态，在可以预测到拖延会有严重后果的前提下，仍然将已做好的规划向后推迟，这种拖延的行为是有意识的主动推迟，拖延者希望尽快完成作业和任务而又不会立刻去实施，同时又伴随负罪感、焦虑、自我否定等不良情绪，严重者可能产生抑郁症、焦虑症等心理疾病。

### 2.2 四类拖延症的分类及判断标准

#### 2.2.1 二元分析法、综合整体考察法得出四种类型

二元分析法是根据行为人的生理和心理两个因素确定

其是否有拖延症和拖延症的具体类型。根据拖延症的状态分类即根据行为人的身体和心理主导行为的程度可以将拖延症分为四类。这四种类型按照心理主导行为的程度从大到小排序依次为完美型拖延症、侥幸型拖延症、学习型拖延症、穷忙型拖延症。如果按照身体主导行为的程度从大到小依次排序则是心理主导行为从大到小排序的反序。

#### 2.2.2 四种类型定义及判断依据

依托现有时间管理方面的前沿理论，如人本理论、主体理论、结构理论等理论，来探究拖延症背后的根源。学生的时间管理受到很多自身和外因因素的影响，如大学生年龄、性别，学习动力，对时间管理概念的认识，学习成绩等。本次研究主要从以下几个方面来探讨：学生因素；周围环境影响；教学方法；教室因素。

通过分析，我们将当代大学生拖延症分为以下几类：

(1) 学习拖延症：这一类别的大学生在学习的时候，觉得非常无聊乏味，没有任何兴趣。觉得自己还有其他事要做以后再学。或者感觉题目比较难导致知难而退。

(2) 穷忙拖延症：现在有个现象就是很多大学生觉得

自己很忙，没有时间做自己的事。可实际上忙了那么久可能也没有什么大的用处。一些需要紧急比较重要的事情也有可能被遗忘。而这些人看起来是很忙，可是创造的价值不比别人多。

(3) 完美拖延症：这一类别的大学生群体，对于任何事物总想达到最理想的状态，稍微有瑕疵就无法忍受。既不想把事情做错，又不希望环境和氛围被破坏。往往喜欢否定全部，然后重新开始。类似于强迫症，开始忽视自身对于事件推进的重要性，着重关注客观环境因素，从而开始循环的拖延过程。

(4) 侥幸拖延症：对于侥幸拖延症这类大学生足以看出，拖延症不仅仅是一个时间管理的问题，它同时也是一个心理学问题。简·博克的《拖延心理学》一书中，明确把拖延列为与惰性，食欲一样的人身的负面化。侥幸拖延症就是无视事物本身的性质，违背事物发展的本质规律，违反那些为了维护事物发展而制定的规则，认为根据自己的需要或者好恶来行事就能使事物按着自己的愿望发展，从而形成的拖延结果。

### 3 现状分析

我们针对当代大学生的时间管理，设计出调查问卷，采取抽样调查的方法对 200 名在读大学生进行调研，此次调查对象是大学一至大四的学生，男女生比例接近 1: 1。对当代大学生的时间管理现状进行分析，分组统计数据，并整合数据，统计当代大学生在拖延症方面存在的共性问题并依托时间管理理论进行深入探讨。

通过调查我们发现参与调查的大学生中有 765% 存在拖延症的现象。调查数据表明，125% 的同学在制定计划以后准时并完全完成，还有 325% 的同学不能做到准时，75% 的同学不能做到全部执行，只有 15% 的同学是完全不完成。能力的评估会越来越低。78% 的同学在此之后会感到后悔甚至悔恨，其中 77% 会在之后采取相应措施试图改善，但是又会掉入“拖延者怪圈”。

### 4 治疗方案

#### 4.1 治疗方案指导思想

根据目标对象的不同分类进行个体干预的研究并进行改正及反思，总干预时长 6 个月，每个月依据现实具体情况面谈，追踪治疗者的最新情况，仅限于帮助参与者调整自己的认知、情感和行为策略，通过与个人互动的形式，增强个体的自我控制感、自我效能感和自尊，同时帮助个体疏解自己焦虑、抑郁和内疚的负性情绪，进而发展出更好的时

间管理策略，因此，针对拖延症治疗对象的个体干预包括五个部分：

(1) 确定拖延的种类以及个人的拖延类型；(2) 分析任务性质；(3) 表达并分享过去几周来的正向表现；(4) 公开分享过去几周来的正向认知及行为的成果；(5) 分享最近几周来做过且有用的认知策略。

在为期六个月的 1 对 1 干预中，每个人根据发布的问卷找到各自的治疗对象，每两周进行一次面谈。每次的面谈分为二段式结构，第一段式，针对上一次的提供的方案，观察这次面谈是否有正向表现，以及新的进展；第二段式，根据上次的总结，提供新一次的治疗方案。

第一个月主要建立与被治疗者的信任关系。让各自成员了解到“拖延症”并非是一种疾病，而是一种行为模式，增强个体的自我控制感。承认自己存在拖延方面的问题，并发现自己拖延模式，增强个体的自控感。

第二个月从认知行为理论的角度理解自己的拖延问题，增强自控感。尝试去探索自己拖延行为背后的情绪和认知。帮助组员了解到，拖延行为是一种暂时逃避负面情绪的行为策略，增强自控感。学会监控和记录自己的拖延行为、情绪和认知，从而增强自控感和自我效能感。

第三个月学会从新的视角来看待自己的拖延问题存在的意义，提升个体自尊和自我效能感。学会表达自己的负性情绪，尝试向自己身边的人表达自己的情绪，提升自尊和自我控制感。

第四个月鼓励小组成员去尝试改变的行为，提升自尊和自我效能感。

第五个月接纳自己在改变过程中的痛苦，去除羞耻和内疚感，提升自尊。

第六个月对以往每次的面谈进行回顾，肯定在过程中的进步鼓励大家继续在生活中坚持自己取得的成功和进步，明确希望，提升自我效能感。

#### 4.2 不同类型具体治疗方案

##### 4.2.1 学习型拖延症治疗办法：

(1) 学习拖延症的主要表现就是面对有难度的任务时选择拖延。针对此情况可以选择群体治疗法，如利用软件番茄 TODO，通过找寻学习伙伴，在线上和学习伙伴进行视频学习，相互监督，相互鼓励来增强学习信心从而减少拖延。

(2) 将耗费时间长、较为复杂的任务拆分成几个简单

的任务，可利用计划清单一软件来进行，在每完成一个小任务时进行总结和反省，最后将这整个任务完成。

(3) 每天列出待完成事项，精细化安排完成时间。

#### 4.2.2 完美型拖延症治疗方案：

(1) 在日常的接触中，通过交谈的方式缓解焦虑程度，并灌输自信，适当减少条框的自我限制。

(2) 在学习开始前满足自己的心理要求，像：穿上好看的衣服、做好学习清单等增添学习仪式感的概念并加强，监督自我学习进度，进行鼓励式治疗。

(3) 即便周围有不同的人学习不同的学习内容，都要专注自己的事情，自己独立学习、独立吃饭，将专注点放在自己身上，加强自我专注力和行动力。

(4) 每天给自己制定一个小目标，基于每天可以完成的、切合自身条件的目标一点点的去进步，为以后的目标达成打下坚实的基础。

#### 4.2.3 穷忙型拖延症治疗方案：

(1) 30x30 表格：用一张 A4 纸上画上一个 30x30 的表格，每过一个月就涂掉一格，每经历一事情也用颜色在表格里体现。①记录已经过去的格子，结合从今年开始记录的大件事清单，能填入表格的记录有哪些？②在还没有记录大事件清单之前，你能想起来的人生大事件有哪些，大概是在哪一年？③你还有多少个空白格子？④你最想成为什么样的人？⑤如何计划，可以让你的每一个格子都有不同的意义？⑥如何复盘，可以修正你的成长探索之路？

(2) 二十一天微梦想清单：①以每日的时间作为标准：每天大概能抽出来完成微梦想清单的时间，以时间为前提，根据时间的多少来建立适合完成的微梦想清单。②以事件作为标准：每天做 1 个或者 1 个以上微梦想清单上的事件，也就是说 21 天需要有 21 件事。这 21 件事建议张弛有度，让微梦想清单变得更加有趣。③以主题作为标准：每个月固定一个微梦想清单主题，比如本月主题为写作，通过向人请教、参加课程等多样的形式完成微梦想清单。

#### 4.2.4 侥幸拖延症治疗方案

(1) 养成主动沟通的习惯，意识到自己又在逃避这个问题，列出沟通大纲，包括我为什么要做这件事，对我的影响，有什么好的办法。在没有完成的事件用红色标出警示自己。同时学习演讲口才，管理能力等来提升自信。

(2) 制定微目标，例如把我们想读的书拆成章节阅读+

小结+整本书的总结。根据自己的能力，把要做的事拆分成最小的目标，如果拆分后的事情还是无从下手，就继续拆分。

## 5 治疗结果分析

### 5.1 学习拖延症治疗结果分析：

经过长达六个月的跟踪治疗，治疗对象的拖延情况有明显的改善，主要体现在两个方面：

(1) 治疗前，治疗对象面对任务时会直接选择拖延。到现在可以自己将任务进行拆分细化，从而主动避免拖延。

(2) 治疗对象在治疗前不能对任务完成有一个清晰的认识到现在可以主动把握任务完成进度。

取得成效的原因：

(1) 将大任务细化成逐个的小任务有利于事情的推进。

(2) 进行阶段总结有利于对整体任务的把控。

### 5.2 完美型拖延症的治疗结果分析

通过这一阶段的治疗发现，各个不同阶段的拖延在不同程度的治疗下所呈现的治疗结果和现象不尽相同。当第一阶段治疗时，都存在着极度的热情，在这一心理的催生下，第一阶段的治疗很快达到了预期效果。但在第二阶段的治疗过程中，由于目标的改变以及在向目标方向的奋斗中，出现了反复拖延的现象，心理给予的满足感已经不够足以支撑其完成目标。我们分析出现这一现象主要是因为，现行的心理预期满足仪式感已经低于了目前个体对于事件的心理预期满足感，基于这种分析，会加入人为的强制干预手段。而在单身力给予支撑不足以让治疗对象达到治疗拖延的情况下，我们分析是前期给的单身力治疗是欠乏的，在后续会加强和增多有关单身力的治疗方案。

### 5.3 穷忙拖延症治疗结果分析

通过运用不同手段和方法为穷忙拖延症个体治疗，最后总结出最适合的治疗方案，即 30x30 表格与 21 天微梦想清单相结合。穷忙拖延症的治疗关键在于“穷”而非“忙”，穷忙是指一直在做某些事情的状态，却不清楚自己究竟为何忙？忙什么？也不清楚这种忙是否有利于自己？更不清楚拜托这种穷忙状态应该怎么办？要想根除拖延症，就要引导拖延症个体自我发掘病态行为和病态心里，之后会主动配合我们的介入，再进行方案治疗，这样做会在很大程度上加大治疗成功率。

### 5.4 侥幸拖延症治疗结果分析

通过六个月的一对一个体干预，被治疗者在各个月份的

表现略有不同,但总体方向达到预期。在第一个月中,主要表现为对于任务的怯场,逃避心理尤为明显。这一阶段是六个月中最难的一部分,治疗对象很难达到要求的自控水平,自我效能感极低。在二到三个月,对于部分任务能有一些自己的想法,也敢于和别人探讨,原因可能在于双方已经建立信任关系,在陌生的条件下还是会出现怯场的表现,在四到五个月中,主要针对治疗对象的自控能力做出相应改变,五纬度治疗对于治疗对象起到了一定的预期作用,对于某件事情的信心得到了提升,最后一个月进行总体复盘,总体与预期发展一致。

通过针对各种不同类型拖延症而制定的不同治疗方案,并采取具体问题具体分析的方法对其拖延症所存在的普遍性和特殊性进行的治疗过程,对治疗缓解拖延症都存在着一定的效果。接受治疗的学生在被治疗的过程中,其自身内心的干预屏障也逐渐建立起来,并从自身为出发点,知道拖延

这一行为的危害,从而拒绝拖延,改变拖延。

在本次研究中,我们所研究的完美型拖延症、侥幸型拖延症、学习型拖延症、穷忙型拖延症通过心理因素影响程度进行研究与治疗,从焦虑程度、自我效能感、自信自尊等多个维度来看,拖延症是普遍存在的,其中各维度的构成比例不同因而构成了拖延症的特殊性,并形成了大致四种普遍的特殊拖延症。

之所以可以在短时期内得到一定的成效,其主要原因实在研究初级及在制定治疗方案和治疗过程中对拖延症实质和主要影响因素的成功把握。通过对治疗对象的把握,我们发现其中囊括了几个因素成为各类型拖延症的主要成因:

(1) 对自我实际能力与现实问题把握不足 (2) 夸大或贬低自我效能 (3) 计划的制定与本身并不相符 (4) 心理因素影响。

## 参考文献:

- [1] 郭政,郑雨露,侯海峰,杨春贵.大学生拖延现象的分析[J].医学信息,2019年17期.
- [2] 聂晶,鲍威,陈苏雅.大学生学业拖延的团体干预疗效研究[J].教育学术月刊 2017年02期.
- [3] 张燕,谨朝霞.大学生学业拖延及其干预[J].宁波教育学院学报 2009年06期.

## 作者简介:

贾健祯(2000—),男,汉族,吉林省,学生,本科在读,北华大学经济管理学院国际经济与贸易专业,暂无研究方向。

徐乐乐(2002—),女,汉族,河南省,学生,本科在读,北华大学经济管理学院国际经济与贸易专业,暂无研究方向。

赵鑫凯(1998—),男,满族,吉林省,学生,本科在读,北华大学经济管理学院国际经济与贸易专业,暂无研究方向。

张子宣(2000—),男,汉族,吉林省,学生,本科在读,北华大学经济管理学院国际经济与贸易专业,暂无研究方向。

通讯作者:于冬(1975—),女,汉族,吉林省,吉林大学数量经济学博士,北华大学经济管理学院,研究方向:经济分析与预测。