

## 读者圆桌

## 如何战胜“拖延症”

说起“拖延症”，很多官兵已经不太陌生，在年轻人中，“拖延症”是一种非常有代表性的现象。“明天再动手吧”“再拖一拖”“截止时间是第一推动力”，不少人的真实写照，也是“拖延症”的显著表现。

“拖延症”不是严格的心理学概念，通常指在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。“拖延症”会对个体的身心健康

康带来消极影响，会出现强烈的自责感、负罪感，不断自我否定、自我贬低，严重时还会引发焦虑症、抑郁症等心理疾病。部分官兵有时拖延工作、放任自我，看似轻松了一时，实际上不仅浪费了自己的时间，而且耽误了单位的整体工作进度。

那么如何战胜“拖延症”呢，请看战友们怎么说——

## 官兵身边常见的拖延症——

## ▲ 学习拖延症

机关干部小张：我是一名机关干部，很想利用业余时间“充电”，学习一些专业知识。可每当晚上坐下来翻开书时，我拿着书上密密麻麻的数字公式和英文字母，不一会儿眼皮就沉了下来。为了让自己打起精神，我就拿起了手机，心想“只看10分钟，我就继续学习”。结果，时间却像被施了魔法一样，一转眼几个小时过去了，才发觉一晚上什么都没看，于是懊恼地对自己说“明天我一定认真看书”。但是到第二天晚上依然如此，好几次都是挨到考试前一周末通宵抱佛脚。这样的感觉太难受了，我也很苦恼，每每发誓“下次我绝对不拖延，早点把事情做完！”但是却一次次地重蹈覆辙。

## ▲ 训练拖延症

某部班长小杨：自己拿手的觉得太容易，总是等到“火烧眉毛”了才开始做，不拿手的又害怕做不好，也是一拖再拖，最后不是标准质量不高就是担心恐惧，结果拖到最后误了事情。前不久，我因为“拖延症”挨了批。说到挨批的原因，真是一点都不冤。我在连队担任好几个训练课目的教练员，不仅是因为精通专业，而且课件做得细致易懂，不少重点大家一看就明白。然而这次受领任务后，我却犯了老毛病——“拖延症”。原定7天的准备时间做课件，由于连队里的其他一些事情耽搁，我硬是挨到了最后一个晚上，才加班完成课件。结果，出手的课件质量可想而知，不但没有达到预期的教学效果，还影响了连队训练进度。

## ▲ 工作拖延症

某部排长小陈：今年转入战术课目训练后，营里根据大纲内容赋予各个连队组织相关战术课目的演示任务，我们排分到了排战术进攻的课目。我想着在全营官兵面前树立“完美形象”，就开始收集素材的工作。由于过于追求完美，细节问题越抠越多，任务还没有开始就产生了焦虑，我感觉压力很大，害怕完不成任务就选择了拖延。幸好连长及时了解情况，指导我重新编排动作，完成了课目演示任务。事后，我回想起来都是一身冷汗，事情越拖越坏，组织赋予的任务不仅是一次锻炼，也是为连队争得荣誉的机会，差点因为自己的拖延耽误了正常训练，损坏了连队形象。

31656部队 杨奇帅、张建平整理

## 学会化整为零，成功摆脱“拖延症”

■新疆军区某团 张涛

我是一名机关干部，平时既要贯彻落实上级指示，又要统筹指导基层工作，现在各项工作都压茬推进、步步紧跟，要求工作中必须要有时间节点意识。过去一段时间，由于“拖延症”，我总是处于“赶工期”的状态，一步慢带来步步慢，工作上总是出现滞后被动、质量不高的情况，我也经常受到领导批评。

一次，上级下发通知要求一周后上报一份基层官兵思想形势分析。在做完相对简单的问卷调查、了解困难官兵基本情况后，我心想时间还早，不用着急，而且官兵刚参加完群众性比武活动，先让大家休息一下吧，于是就将这项工作放到了一边。第二天上午

写了个题目，准备拉提纲时，感觉没什么思路，“与其‘挤牙膏’，不如先酝酿一下，实在不行周末再加个班。”“拖延症”总能说服我把工作先放下。

截至上交材料的前一天晚上，我的“文章”还是一张白纸。没有退路的我只能硬着头皮开始撰写材料，拖延了近一周，我依然没有思路，磕磕巴巴熬到凌晨2点多才勉强完成。第二天参加上级视频会议，我因打瞌睡受到点名批评，同时因为加班赶工完成的材料质量不高，受到上级机关的批评。

一天内，接连受到两次批评，让我心里感到很“受伤”，于是下决心改掉“拖延症”。

## 善于计划归类，巧妙治愈“拖延症”

■陆军炮兵防空兵学院郑州校区 司小冬

在部队特别是机关工作中，一些人习惯于把事务性工作当成“拖延症”的借口。因为现在大多数机关人少事多，往往白天都忙着处理接待来访、收发文电、上传下达、签批文件、会议公差以及临时安排的事务。个别同志总认为白天干不了活、写不了材料，以处理事务性工作为主，一些材料性工作以及自己的业务工作都放在夜深人静的晚上去“加班熬夜”，其实这也是“拖延症”的表现。

曾经有一段时间，我也深受“拖延症”的困扰，常常是工作完成不及时挨领导批评，晚上通宵熬夜后白天无精打采，后来痛下决心改变这种状况，进行了一些尝试，治愈“拖延症”取得了不错的效果。这里，我和战友们分享几点体会：

一是要善于归类工作，分出轻重缓急。无论是正常的业务工作，

还是临时的突击性任务，接手之后一定要及时进行梳理分类。特别是针对白天大块时间少的状况，更需要对工作进行归纳分类，分出轻重缓急，比如哪些工作是有时间节点需要立即完成的，哪些是需要利用大块时间去专心完成的，哪些是领导交办必须完成的，哪些是阶段性的可以适当往后放一放的等等。对工作进行详细梳理后，拉出每天的任务清单，给每项工作都列出完成的时间节点，然后充分利用白天的时间，见缝插针去完成工作，完成一件打钩一件。

二是要学会收集资料，打好工作提前量。部队工作每年都有一定的周期性，大项工作一般都是提前计划安排的，打好提前量对完成工作也是十分重要的。在一项工作开始前，要尽可能提前做好资料收集工作，并对相

关的工作计划进行梳理，熟悉了解工作内容，甚至可以提前做一些筹划部署，做到“手中有粮，心中不慌”。而如果“平时不烧香，临时抱佛脚”，一旦工作布置下来，往往事倍功半，到后来只能是草草应付。另外，当一项工作完成后，要注意及时做好“总结”，把这项工作的相关资料进行分类整理，留作资料备份，以便在今后遇到类似工作时可以作为参考资料，不至于毫无头绪。

三是要提升自控能力，养成良好习惯。一些人说不是自己想拖延，而是不由自主地跟着旧习惯、跟着周围的人“随大溜”。我们要提升自控能力，养成良好习惯，摆脱自责情绪，打破自我否定的死循环，建立直面问题的自信心。另一方面，工作压力大时，要学会调节心理、释放压力，以积极乐观的心态去应对工作。

如今，我已成功摆脱“拖延症”，又找回了雷厉风行的军人作风。

## 吃苦是人生的一笔财富

——推荐陆军第81集团军某旅列兵查开新在主题教育中的演讲

## 读者推荐

前不久，陆军第81集团军某旅组织“传承红色基因、担当强军重任”主题教育演讲比赛。列兵查开新走上演讲台，讲述自己在荣誉连队代训的两个月里，深深被连队官兵扎实的训练、强烈的荣誉意识以及和谐的内部气氛所感染，从最初带有抵触情绪到最终想加入这个荣誉连队，实现了由“后进”战士向优秀战士的转变。

“吃苦是人生的一笔财富，选择吃苦就是选择收获。”查开新的演讲在该旅官兵中产生强烈反响，我们将演讲稿推荐给《解放军报》，希望能分享给更多的战友，进一步激发大家建功军营、不懈奋斗的青春激情。

赵丹锋、李战领推荐

我叫查开新，战友们平时都叫我“开心”。可是我现在并不是很开心，因为我想到七连——旅里的荣誉连队去，但战友们告诉我，就我这体型和体能，压根儿去不了七连！

为什么要去七连？有的战友不理解，还有的甚至很困惑，说在营部炊事班待着不好好嘛，为什么还要选择到荣誉连队自讨苦吃？我想还是从入伍以来的经历说起吧。

去年9月，我抱着锻炼自己的目的来到部队，顺利度过3个月的新兵适应期，在新兵选择专业时，我挑了一个当时自认为很完美、也很满意的专业——当一名炊事员。那时我的想法特别简单，在炊事班起码可以学一门手艺，即便退伍回家也能有一技之长。然而，专业分训的3个月，我端的不是大勺，而是天天拿着铁锹和镐头，和战友一起练起了专业。

终于熬到新训结束下班排，我满以为终于能端上大勺了，但现实又一次沉重地打击了我。营里把营部炊事班的3名新兵分到了七连代训，这一消息犹如晴天霹雳。七连是全旅闻名的荣誉连队，也是公认管理最严、训练最苦的连队，老兵都说，到了七连即便不掉一层皮，也得掉几斤肉。

到七连的第一堂课，就是参加入连

仪式。在荣誉室，指导员为我们讲述了一代代七连官兵“要桥不要命，越难志越坚，敌强我更强”的战斗精神，一名名革命先辈为了赢得胜利奋勇杀敌，一个个英雄模范为了捍卫荣誉顽强拼搏，一代代官兵为了守卫和平默默奉献，这些都深深地撞击着我的心扉。我甚至一度开始怀疑，我选择到炊事班对吗？

虽然我们几个在七连属于代训，但七连对我们的训练要求却没有放松。连队每次加练的有我，早起强化训练的有我，饭前吊杠的有我，熄灯后体能“加餐”的还有我，我不止一次想委婉地提醒一下班长，别对我太较真儿，但班长压根儿就没把我当“外人”。每次武装三公里，排长总是跑在队伍前面高喊：“放开跑，轻松点，要开心！哎，我们家‘开心’呢，别掉队，快跟上！”

人生没有白走的路，也没有白吃的苦，当你感觉最累的时候，或许就是进步最快的时候。转眼间，两个多月过去，我的武装三公里已经达到良好的成绩，单杠一练习也能轻松及格，单杠二练习实现了零的突破。看到自己一点一滴的进步，喜悦之情溢于言表，我开始相信，艰苦的生活才是让我终身受益的东西。吃苦是人生的一笔财富，选择吃苦就是选择收获。

在七连代训的这两个多月里，虽然干部骨干要求都很严格，但大家从来没有抛弃过我；虽然武装越野、冲山头、吊杠很辛苦，但每名战友都拼尽全力，比着干赛着练，让我找到了久违的激情，这才是军人应该有的样子；虽然驻地风沙很大，生活条件相对艰苦，但连队官兵不惧风雨，以苦为乐的精神，同样深深地感染着我。

从那一刻起，我就有了到七连去的想法。每当战友们参加考核、演习时，我在旁边默默地看管装备，搞搞保障，心里很不是滋味。那时我就想，“开心”，你身上还有很多缺点和不足，你去七连的话只能拖后腿，你现在能做的就是坚定信心，刻苦训练，永不放弃。

我想，每个军人的经历都可以写成一本书，过程虽然不尽相同，但结局却大多相似。一代代七连官兵用血汗铸成的辉煌还在继续，或许这不是我加入的最好时刻，但终将会那个时刻。这就是我，永远保持冲锋姿态的查开新。



## 军号声声士气昂

陆军第76集团军某旅结合施行新的司号制度，组织官兵开展“听令景从、铸牢军魂”教育活动。图为7月23日，该旅“刘根来连”官兵在训练间隙讲军号故事。

曹旭光摄

## 网上维修电子产品谨防“忽悠”

## 给您提个醒

这几天，正在驻训的某部战士小郑非常郁闷。原来，前段时间小郑不小心将手机屏幕摔碎了，驻训点周围又没有手机维修店。看着战友们们在休息时间都有手机用，小郑很是着急，于是从网上找到一家号称“原厂配件、价格优惠、免费快递”的手机维修网店。小郑联系该网店，网店承诺免费开机检查，只收屏幕成本价，一周内包修好，小郑便使用快递将手机发给网店。

当网店收到手机后，在更换屏幕的同时却反馈“检查发现手机主板上有2处零件和手机喇叭损坏，不修的话会影响手机操作。”由于手机在网店，小郑无奈又多花了几百块钱。但当小郑拿到网店已“修好”手机时，却发现了“猫腻”，说好的原装屏幕摸着手感不对劲，手机喇叭明显杂音不断。当小郑想

再联系网店询问时，网店却只有自动回复“店主不在，请稍等……”

现在维修手机等电子产品，个别实体店及网店有漫天要价、以假换真等现象。如何防止维修电子产品上当受骗，笔者在此给各位战友提个醒：

1.选择品牌授权或指定的维修网点。大品牌的电子产品都有授权或指定的维修网店，授权或指定的实体店、网店都有经营许可证，能开具正规维修票据。电子产品都有一定的保修期，在保修期内大多零部件是免费维修。

2.谨防漫天要价。品牌授权或指定的实体店、网店维修费用一般都是明码标价，零部件及人工费用基本全国统一。维修前要咨询好价格，并注意询问是否有“开机费”“检测费”等额外费用。

3.防止信息泄露。手机等电子产品维修时，存在手机通讯录、APP账号等个人信息泄露的隐患，维修前请注意及时保存个人信息，并将数据清空。

66069部队 刘健  
武警警官学院 刘彰

## 服务小贴士

## ★ 切断干扰源

生活中有很多干扰源，例如手机、电脑、网络等，当我们想要专心做一件事情的时候，尤其是在做一件很想拖延的事情时，应该把所有可能会打断我们专注状态的干扰源全部切断。

## ★ 禁止多任务操作

有的时候，多线程工作可以让我们保持高度的注意力，让我们更快地完成任务，从而减少拖延的次数，培养

## 治愈“拖延症”的小技巧

立即完成的好习惯。

## ★ 不追求过于完美

我们所拖延的一部分任务，是因为我们把它想得太大或者想做得更完美，当我们把目标放低一些时，我们会立即去做。

## ★ 设定专注时间

当想做某一件事情的时候，给自己设定一个计时器，例如20分钟，告

诉自己在这20分钟内必须专注于眼前的任务，没有任何借口推脱。

## ★ 等待他人是不可能的

有时候完成任务的真正途径只有一个，那就是自己去做。我们有时指望别人能够做某件事情，还不如自己去做，虽然痛苦点，但是我们可以掌握工作的进度，而不是想方设法去督促他人。

杨奇帅、雷键整理

## 读者论苑

## 莫让拖延误青春

■邓泽铭 张凤波

“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”这是《明日歌》里的经典句子，也是对患有拖延症者的一种形象描述。

拖延症在很多单位、很多人身上都存在，从心理学角度看，拖延症指的是以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向，是一种自我阻碍和功能紊乱行为。根据调查，拖延症并非是“小众”，而是时时处处事事都可能存在的一种人们见怪不怪的现象，比如大家常常能够听到的“别着急”“再等等”“还没想好”“此事以后

再说”等，其实都是拖延症的表现。

出现拖延症有多种原因。一是重视不够。学习抓得不紧，别人的事不上心，难出成绩的工作不愿意干，重视不够自然就会出现拖延；二是能力欠缺。自己想干的事不知道怎么办，领导交办的任务完不成，重要的工作不敢上前，能力欠缺又不愿承认，只好拖延了事；三是没有担当。自己能完成的任务不愿意完成，可以提前办好的事情非得“卡点”落实，自己的工作总想让别人多分担一点，没有担当精神就不会积极主动，出现拖延就不足为奇了。

军队是要打仗的，任由拖延症长期存在，势必会影响部队建设发展。国际拖延症研究领域专家皮切在《战胜拖延症》中写道：“拖延症是一种结果有害，不必要的自愿推迟。”军事工作事关国家安全、民族安危，革命军人需要时刻保持“随时准备打仗”的思想，争分夺秒备战，只争朝夕练兵。任何形式的拖延，都是军事工作中的慢性“毒药”。

青春宝贵，时光如金。青年官兵根治拖延症必须要下“猛药”。一方面，要努力克服惰性。人都有惰性，惰性本身并不可怕，可怕的是被惰性所

控制，从而放弃或逃避现实。青年官兵应以军人的责任感和使命感点燃奋斗的激情，以勤学苦练消灭拖延。另一方面，要学会规划时间。“逝者如斯夫，不舍昼夜”“少壮不努力，老大徒伤悲”“一寸光阴一寸金”这些古语都是劝人珍惜时间，而拖延的最大坏处就是浪费时间。鲁迅先生说过，时间就像海绵里的水，挤挤总是有的。爱因斯坦说过，人的差异在于业余时间。青年官兵应通过合理分配时间，在有限的时间内加强学习、提高本领、完成任务，让时间发挥出最大效益。