

Zhang Jia Wei

最好的时候，就是现在了



张佳玮

自由撰稿人

Free Lancer

杂食动物

身为一个自由职业者，每天都得跟拖延症做斗争。到处跟人抱怨自己有拖延症的人，其实还不算痛苦。最痛苦的拖延症，脸上都不显。乍看一副优哉游哉忙这忙那就是不忙正事的姿态，其实内心火烧火燎的急。写文章怕开不好头，总是要雕琢再三；做分析总嫌自己数据少，要一查再查。有些极端的，构思一个小说初期雄心勃勃，日深夜推，越琢磨越珍贵越不敢写，到最后废然而叹，没了。所以有拖延症的人，最后基本会变成信息过剩——材料一大堆，就是开不了头。

“我下了很多次决心了呀，我就是改不掉啊，是不是我就是迟钝就是慢性子啊？BALABALABALA”。其实不是的。我所认识的拖延症患者，岂止不迟钝，简直都有些过敏。子曰每日三省吾身，他们也是这毛病，而且省的时候都极刁钻，不允许自己的个人意见相左右，总是以耳闻目见的反馈为标准。他们通常过于重视反馈，甚至会自己想象出负面反馈来。

然后如此重复：做一件工作。其间经历许多自我纠结的痛苦。做完之后，这段痛苦经历深印脑海。一点点心理障碍。周而复始。开始不喜欢接一些自由度太大的工作，因为“你给我自由度，我反而不太知道该怎么办了”。这概念的深层其实是“如果我有了自由度，就会对自己有更高的要求，太窒息了”。收集各种反馈，收集大量信息，于是对自己的工作标准越来越高。继续疲惫。说到底，完美主义拖延症的形成，不是因为你懒散，而是因为你太敏感太紧张太客观太着重反馈了。

要意识到一个事实：许多拖延症，其实是非理性的。许多阻挠障碍，是自己想象出来的。于是分心，延后，避免面对。拖延很爽，一直拖延一直爽，于是做不了。而专注力又和体力相关。

当体力消耗之后，更加无法专注了。就会跟自己说：我累了做不了了——好，又一次完美拖延了。

我自己的解决方式，是这样的。许多人开玩笑，都说摸鱼作风是“在做了在做，新建一个文件夹”。其实新建一个文件夹，是有用的。做了再说，别想着一步到位，先做一点再说。这个，涉及一种心理。

1927年，布鲁玛·蔡格尼克前辈研究出个玩意：相对于已完成的工作，人更容易在意未完成的、被打断的工作。是所谓蔡格尼克效应。比如，我们对已得到的，往往不太在意，对付出了努力却没得到的，会格外珍惜。所以电视连续剧要告诉你未完待续，评书章回之间会有“欲知后事如何，请听下回分解”：未尽未完之事，总能惹人情肠，算是人的普遍心理。勾着你看完。类似地，什么事儿都是：先开始做再说。现在就是开始的最好时刻。

**莫避春阴
上马迟，春来
未有不阴时。**

这个道理，不只适用于工作，也适用于享受。人的心理是这样：总会幻想一个完美无瑕的时刻，才适合做某事。如上所述，和拖延症一样，这其实有点非理性。世上其实没有所谓完美的时间。辛弃疾这方面说得极好：“莫避春阴上马迟，春来未有不阴时。”你总想着等个完美时机再说，但其实是等不到的。

苏轼有一次爬某座山，看见半山腰一个亭子，想上去休息，爬了半天快累死了，看着亭子绝望；忽然脑子一转，“此地有什么歇不得处？”——为什么不就地坐下休息呢？于是如鱼脱钩，忽得自由。世上没什么半山腰的亭子，可以一劳永逸；所以，“此地有什么歇不得处？”

一直拖延下去，就真不会开始了；工作也罢，享乐也罢，最好的时候，就是现在了。“现在做，到底有什么不可以呢？”