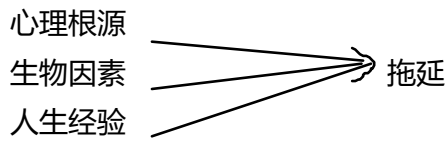


什么造成了拖延

2017年3月13日 12:24



完美主义是拖延的温床，通过拖延，可以暂时拜托严苛要求对自己的影响，通过拖延来掩饰自己做不到的完美



拖延往往成为人们内心恐惧的保护伞，可以保护自己忽略自己令人不愉快的那一方面，可以躲避烦恼和恐惧，因为拖延而导致的失败好像是一件可以原谅的事情：你看，如果我不拖延，这件事情我一定能做的很好

- a) 早年经历（即使是早已忘记，eg：尽管到了大学，幼时被老师体罚的经历仍旧难以忘怀，对老师仍然有一种莫名的恐惧感）