

大学生拖沓习气的对治策略研究

——拖沓习气的根源及影响

王祖萍

(江汉大学外国语学院 湖北 武汉 430056)

[摘要]在现代大学生群体中,普遍存在着拖沓习气,即使是大多数人眼中的“优等生”也或多或少地带有此习气。笔者多年从事大学英语教学,发现大学生在英语学习中表现出来的拖沓习气,不仅在其英语学习中,而且在其学习和生活的其他方面以及未来的职业生涯中,都产生了极其严重的消极负面影响。如何帮助大学生有效对治拖沓习气,彻底战胜拖沓习气,显得迫在眉睫。笔者对大学生拖沓习气的对治策略研究分为三个步骤:1.拖沓习气的根源及影响;2.战胜拖沓习气的信心建立;3.战胜拖沓习气的行动法则。由于篇幅所限,本文主要探讨第1步:拖沓习气的根源及影响。

[关键词]大学生;拖沓习气;根源;影响

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1139

拖沓习气,在各行各业的群体中普遍存在。笔者作为多年从事大学英语教学的一线教师,发现该习气在大学生英语学习中表现得相当突出,其产生的恶劣影响日益严重。因此,在大学英语教学中,探索有效策略,引导大学生有效对治拖沓习气,显得迫在眉睫。过去的大学英语教学中,人们探索了一系列通过外部刺激与鞭策来帮助学生对治拖沓习气的策略,譬如:增加学习内容的趣味性、提升学习环境的舒适及美观性、甚至设立各种物质或荣誉奖励刺激学生的学习热情和愿望等等,其效果有待商榷和检验。笔者以大学英语教学实践为基础和实例,对于大学生拖沓习气的对治策略进行了系列研究,其研究主要分为三个步骤:1.拖沓习气的根源及影响;2.战胜拖沓习气的信心建立;3.战胜拖沓习气的行动法则。该系列研究,主要探索如何引导大学生挖掘自身内部的潜能,有效对治自己在英语学习中的拖沓习气,并进一步对其学习和生活的其他方面以及以后的职业生涯起到积极正面的促进作用。但由于篇幅所限,本文只讨论该系列研究的第1步:拖沓习气的根源及影响。

一、拖沓习气的定义

什么是拖沓习气?凡是有拖沓习气的人,可能都会对拖沓习气有着很具体直接的感受。但要对其有更深刻的认识,还需要科学的定义。拖沓习气,是指“在时间和精力或其他客观条件允允的情况下,将某一件必须完成的任务不断的延迟推后的非理性行为倾向”。

二、拖沓习气的根源

作为刚刚步入成年的大学生,已经具备了一定的独立思维、判断和抉择的能力,若能正确认识和了解拖沓习气背后的根源,对于帮助其对治该习气是大有裨益的。

(一) 情绪根源

由于对必须完成的任务缺乏兴趣甚至厌恶或恐惧,从而本能地对该任务产生排斥感,于是下意识地一拖再拖,迟迟不愿行动。开学第一周布置的任务,他们可能拖到学期末才不得已而勉强对付完成,其效果当然是可想而知的。

(二) 对任务难度的误估

1. 过高误估。有的学生对自己的能力缺乏信心,往往过高估计了必须完成的任务的难度,产生了畏难情绪,总想等到自己能力“足够”时再开始行动,而那时往往为时已晚了。

2. 过低误估。另外有些学生对自己的能力过于自信,低估了必须履行的任务的难度,产生了轻敌思想,以为自己可以先玩乐放逸再说,等到最后时刻再开始行动也不迟。而实际结果却往往是仓促之间,漏洞百出,导致任务无法圆满完成或根本放弃。

(三) 对完美的过分追求

有的同学是完美主义者,他们过分追求完美,无论什么事情都希望做得完美,但其实际能力又不能满足他们对完美的期许。于是他们往往在行动过程中前思后想、瞻前顾后,思想顾虑太多而行动太少,导致一件任务没法如期完成。这些同学没有意识到,“如期完成”也是“完美”的衡量指标之一,一件工作做得再好,如果错过了被要求的时间限制,其实就已经失去其完美性了。

(四) 专注力的缺乏

1. 专注力脆弱型。有的学生在执行任务的过程中,专注力脆弱,很容易受到周围人事或缘境的干扰或诱惑,将自己必须履行的任务中途遗忘或放弃了。

2. 专注力短暂型。有的学生专注力不能持久,在一件任务还没有完成之前,过早地失去了专注力,在没有任何外界的干扰诱惑时,他们自己不知不觉就开始感觉坐立难安,无论如何也无法将注意力安住在必须执行的任务上,从而导致任务无法如期完成。

(五) 意志力的薄弱

有的学生对必须履行的任务的必要性和重要性很清楚,他们也知道该任务的难度如何,也不缺乏完成该任务所必需的时间、精力和能力。可是在执行任务的过程中,他们总感觉有一种无形的力量控制着自己,使自己无法合理分配时间和精力,无法有效掌控自己的行动,最终导致任务无法如预期的那样去完成。这一类属于意志力薄弱的原因所致——缺乏掌控自己思想和行为的力量。

三、拖沓习气的影响

人们常说:“人都有惰性。”拖沓,其实是人的惰性的一种折射。如果大学生在学习中只是偶尔拖沓,或许并无大碍。但如果拖沓习气过于严重,则一定会使其学习、生活及未来的职业生涯受到严重的消极负面影响。

(一) 拖沓习气对学习的影响

1. 学习效率低、效果差。拖沓成习,经常无法按时按量完成必须完成的学习任务,学习效率低下;考试之前无法按时按质按量完成必须修完的功课,考试成绩当然也不会漂亮。所以,拖沓习气是如何导致学习效率低效果差的,其中的因果和道理很容易理解,无须赘述。

2. 跨学科关联影响。一个学生,原本只是因为对某一门学科不喜欢而滋生了拖沓习气,导致这一门学科成绩不佳。但这种负面影响往往不仅仅局限在这一门学科上,而会逐步蔓延到其他学科。因为各门学科的学习,其实不是绝对相互孤立的,往往是相互影响和关联的。比如,如果一个同学英语学习中放纵自己的拖沓习气,这种习气极可能“翻墙越境”到其他学科的学习中,使其不知不觉中在其他学科的学习中也变得拖沓起来。另外,如果一个同学英语学习中放任自己的拖沓习气,每多一次放纵拖沓的行动,他/她的意志力就多失去一次磨炼的机会;每多经历一次拖沓带来的微小失败,他/她就又减少一次体验成功的快感,又少一次在成功中提升自信心的机会。由于“剪刀效应”,长期以往,其意志力越来越薄弱,其在学习中体验的快乐越来越少,其自信心越来越多地受挫。如此一来,多米诺骨牌效应产生的恶性循环势必会主宰其整个大学生涯。

(二) 拖沓习气对生活的影响

1. 失去他人的信任。长期被拖沓习气牵引的人,因为常常不能按时完成必须完成的任务,不能很好地履行自己必须履行的职责,长此以往,人们就会失去对他的信任,认为他是一个不可靠的人,用时髦的话叫“不靠谱”,因此,人们不会也不敢委以重任。

2. 难以驾驭生活。拖沓习气对人的毁灭,不是“立竿见影”式的明显。若真这么明显,则很容易引起人们的重视而下定决心消灭它了。拖沓习气对人的毁灭,类似慢性中毒,温水煮蛙,是在不知不觉中慢慢消磨一个人的意志力,腐蚀其自信心和自尊心,使其丧失所有的斗志,丧失所有掌控自己行为的能力,最后,连生活中一个极微小的挑战都无法应对,最终只能随波逐流,任生活的风浪把自己抛向任何“天涯海角”。

(三) 拖沓习气对未来职业生涯的影响

《论语》中云:“人无信不立,业无信不兴,国无信则衰。”这句话道尽了“信”对于做人、做事及治国安邦的重要性。人无“信”则无法做一个立起来的“人”;做事业若无“信”,则事业无法兴盛;国家若无“信”,则迟早必衰亡。

拖沓习气犹如鸦片、毒品或慢性毒药,消磨了人的意志力,腐蚀了人的斗志和行动力,使其沦为一个“无信”之人。对于“无信”之人,人们都唯恐避之不及,不愿与其共事,更不敢委以重任。这样的人,怎么可能开创成功的职业生涯呢?

小结

大学生初入成年,具备了一定的独立思维、判断和抉择的能力;正值人生风华正茂时期,学习能力强,可塑性大。所以,大学生涯,是人生的一个很关键的分水岭和转折点。四年的大学岁月,可能孕育时代的弄潮儿,也可能滋生社会的蛆虫。在大学生涯的开始,就引导大学生正确认识拖沓习气的根源和影响,将有助于大学生用理性的态度和方式对待和处理自己的拖沓习气,防微杜渐,从而为成功的未来人生打下坚实的基础。

参考文献

[1] 张晓明等;《论语》,北京师范大学古代文学研究所,2003.

[2] 詹姆斯·爱伦;《感悟人生全集》,中国发展出版社,2006.

[3] 詹姆斯·爱伦;《读透人生2:命运的主宰》,天津社会科学院出版社,2011.

作者简介:

王祖萍(1970.03-),女,汉族,湖北武汉,江汉大学外国语学院,讲师,硕士,研究方向为跨文化交际和教学研究。