

“年后再说”，今天你将“从何说起”？

蛇年开工第一天，你是什么状态？是十个闹钟都没能叫醒你，身体虽然到岗，心灵还在远方？是行动慵懒、思维迟钝，患上了“节后综合征”？还是满血复活，精神抖擞地冲进地铁、奔向公司，元气满满，喜迎开工大吉？

还记得，“年后再说”是过年前的万能拖延借口。这下好了，真的来到“年后”，咱们怎么说？

啥事“年后再说”了

开工第一天，许多“年后再说”的规划就要启动实施了。当初撂下一堆“年后再说”的事儿你还记得吗？

“项目上线、修改BUG、迭代功能……不着急，年后再说”；

“整理笔记、复习网课、背书刷题……先这样吧，年后再说”；

“教学计划、准备课件、课程设计……差不多就行，年后再说”；

“减肥健身、停止熬夜、读书练字……时间还多，年后再说”；

……

当初，为啥非得“年后再说”？

“年后再说”=节前“无心恋战”。

“当时，说出这句话颇有几分无奈，面对年底冲刺、业绩考核有点心烦意乱，还要规划假期安排、为家人准备礼物等，只觉得压力陡增，对许多手头的工作有些心不在焉。”

“年后”这个时间节点就像是一个心理缓冲地带。为了减轻眼下的压力，人们就会启动“主动拖延”战术，只要不是极端紧急或非常重要的事情，我们总会找出各种借口“日后再说”。

“年后再说”=“节后会做得更好”。

在辞旧迎新的时间节点，人们往往会产生“万象更新、重新来过”的心理，对未来抱有更多的乐观态度。“年后再说”实际上是预设年后能有更多时间、精力或者更好的状态来面对一些事情。于是，有意将计划放置在年后，期待自己会有更好的表现。

“年后再说”=“氛围来了，谁也挡不住”。

“狂欢理论”认为，公共节日的狂欢是全民性的，这种脱离常规的气氛会让日常生活中的规则、秩序、诸多限制都被暂时性地搁置。

春节是中国人一年最重要的节日。当商场响起“恭喜你发财”的音乐，大街小巷开始张灯结彩，这时候一门心思扑在手头的工作上，可能会感觉与周边氛围不搭，于是“年后再说”作为顺应节日氛围的情绪，会“理直气壮”表达出来。

年后Q&A

一眨眼，“年后”到了，开工的节奏将取代过年的氛围。每当此时，总会有不少人吐槽自己患上了“节后综合征”，一时无法适应。那么，如何快速从假期模式切换到上班模式，解决那些“年后

再说”的事？

网上有很多方法，例如：提前几天回到工作所在地，调整作息；提前一天规划工作清单，找回工作感觉；心理暗示，不断强调工作给自己带来的“回报”……

我们准备了几个问题，希望能帮你元气满满拥抱蛇年。

Q:还有往后拖的借口吗？

A:拖延简单，开始难，但开始了就不难。

当事情已经拖到了年后，你会不会“年后再拖”或是干脆“年后不说”？当“年”越来越远，我们已没有时间“再等等，再准备准备”，也再没有借口把截止日期拖到下一年了。

俗话说“万事开头难”。大脑运行的规律正是如此，永远喜欢选择熟悉且简单的事，当有困难或是新事物出现时，大脑就会选择回避并编造出恐惧，让你放下开始的念头，或者对你说，开始了也做不好。

曾有一项调查显示，几乎每个人都会许下新年愿望，但通常只有8%的人能够实现这些愿望，大多数人会把信誓旦旦的目标一拖再拖：计划减肥，“年后再减”；年后说，“还有12个月，不着急”；年中觉得，“太难了，不减了”。

海明威说，“如果你做什么都太拖沓，开始得太晚，就不能期望别人还待在那儿等着你”。新的一年，克服拖延、克服“开头难”，或许会发现“开始了就不难”。

有人在社交平台上分享自己战胜拖延的经历：眼看论文截稿日期一天天靠近，想明白了，“迟迟不动手，就是担心自己写不好。那就先写一篇世界上最烂的论文看看”。最后她得了优秀，因为在迅速完成初稿后，她用剩余的时间把论文又改了两遍。

心理学家总结出与拖延最有关的4个因素，即：信心不足、动力缺失、冲动分心和回报遥远。面对自己想要拖延的事情，不妨给自己点信心，设定明确的目标，并为实现这些目标设立短期可达成的奖励，尽快开始，或许会有意想不到的结果。

Q:以为能一口气完美解决，真的能吗？

A:世界不会因为你“以为”有所改变，只会因为你“作为”有所不同。

新的一年，你或许会以为自己能顺利解决去年的遗留问题，想象着今年升职加薪、完成了一项重大任务、学会了新技能……

艾青在《花与刺》中曾说：“梦里走了很多路，醒来还是在床上。”坐在椅子上思绪可以飘向天际，回过神来双脚却未向前移动半分。“年后再说”的事到了年后，不会自动降低难度；以为新的一年会有新的改变，但改变并不会随



李世明 摄

着新年的钟声自动到来。

我们常常是“以为”太多，“作为”太少。“以为”太多，便会成为空想，脱离实际。少点“以为”，就是不要什么事都按照自己的想法去处理，不高估或低估自己的能力；多点“作为”，便是多了点实干，多了点行动，为想象寻找落地的方法。

世界不会因我们的“以为”而改变，但我们可以用多点“作为”来靠近自己以为的世界。

或许你以为自己可以轻松地完成任务，新的一年不妨将任务拆分，专注于每一个细小的工作；或许你以为自己可以凭借脑子记事，新的一年不妨开始养成随手记笔记的习惯；或许你以为自己可以凭借意志力对抗诱惑，新的一年不妨开始寻找科学方法来减少或避免诱惑；

……

Q:年年都在努力，咋感觉没有用呢？

A:请务必保持耐心，继续努力，直至滚烫。

知乎上有一个问题：“今天，你努力了吗？”年前，你或许会说，“不努力了，年后再说”；新年伊始，“要继续努力”，又会成为很多人的口头禅。

有人已经坚持了300天早起晨跑，新年开工的第一天，就跑着去上班；有人去年学会了新的技能，计划今年再努

力精进一下；有人一直在自己的领域深耕，或许没达到预期，却还是不断安慰自己“新年再努力一下”……

我们年年都在努力，也会有人发出疑问：“感觉自己已经白白努力了很久”“已经不再年轻，努力还来得及吗？”

每当此时，我们也会想到《老人与海》中的圣地亚哥，经历三天三夜的搏斗，捕捞到一条大鱼。但在和鲨鱼群的对抗中，大鱼被吃个精光，最终还是一无所获。劳而无获的圣地亚哥，就像是你我的一个缩影，哪怕一无所获，也会毅然决然地出海。

有句话说，“50度的水不会沸腾。请务必保持耐心，继续努力，直至滚烫”。只有不断努力了，你才能分清楚，豁出去努力、非常努力、比较努力、假装努力、不努力等不同的情况下，分别会得到什么、失去什么，才能找到适合自己的努力节奏和前进方向，才有选择的余地、调整的空间。

不要看不起这种稳定而踏实的努力，它虽然微小简单又普通，但就像是蚂蚁，一点点搬回的粮食，足够度过一整个寒冬，迎来春天。请相信，只要你愿意继续努力，世界就不会吝啬给你惊喜。

可以想见，在接下来这个全新的年份，你会面对一些全新的挑战，有许多繁重的工作需要你来完成，那就赶紧做起来，就从今天开始，从现在开始。

(转自青岛宣传)