



你有拖延症嗎？

李欣秣 文

2018/11/25

你常常喊著要減肥卻總是一拖再拖？總是以自己忙碌為藉口，拖延養成運動的習慣？報告總是拖到截止日前才開始臨時抱佛腳嗎？如果你對上述情況感到熟悉的話，那你可能就有拖延症。拖延給人的感覺通常是因為懶惰、缺乏紀律。但其實真正造成拖延的原因並不單純，有些拖延身不由己，其實是你內心的恐懼在搗蛋！

是延後還是拖延？

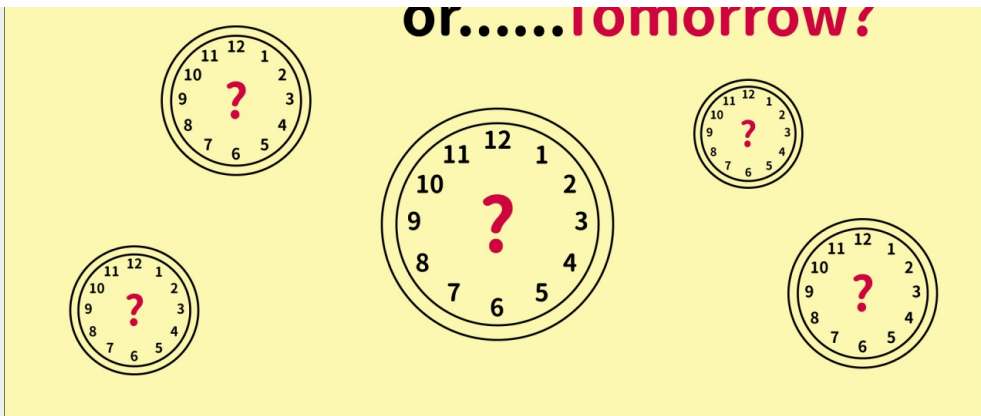
拖延，英文「procrastinate」，定義是「暫緩、延後」，是由兩個拉丁字組成的：「pro」，意指「移向」；「crastinus」，意指「屬於明天」，合起來的意思就是「移到明天」，也就是改天再做的意思。大家常不知道如何區別真正的拖延和稍後處理。有時候我們只是因為沒有足夠的時間去完成所有的事。你一定有所有的事全部擠在一起的經驗，這時候我們就必須做出取捨，不可能每件事都準時完成。在這種情況下，生活中雖然有些許拖延，但是造成的影響卻微不足道。

真正的拖延是可能造成嚴重後果的，拖延當下的快感，在截止日期到來時，取而代之的是痛苦，而且可能比你按時完成的痛苦還要加劇。在《拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？》一書中將這裡的痛苦分為兩種，一種是拖延者內心的煎熬，他們感到憤怒、後悔，甚至是強烈的自責。在旁人眼中，他們表面上看不出問題，但是實際上他們內心卻感到很挫敗，他們覺得自己無法完成自己有能力完成的事，而無法原諒自己。

另一種是外在的後果，有些後果很輕微，比如你忘了在限定時間內繳停車費而被收取的小額罰款。不過很多拖延者往往因為拖延對他們的學業、家庭和事業造成嚴重的受創。拖延是一種自我保護的計策，它讓你不用去面對自己不擅長的事物。雖然看似暫時給了你一個避風港，但是你卻必須在往後的生活中為此付出極高的代價。

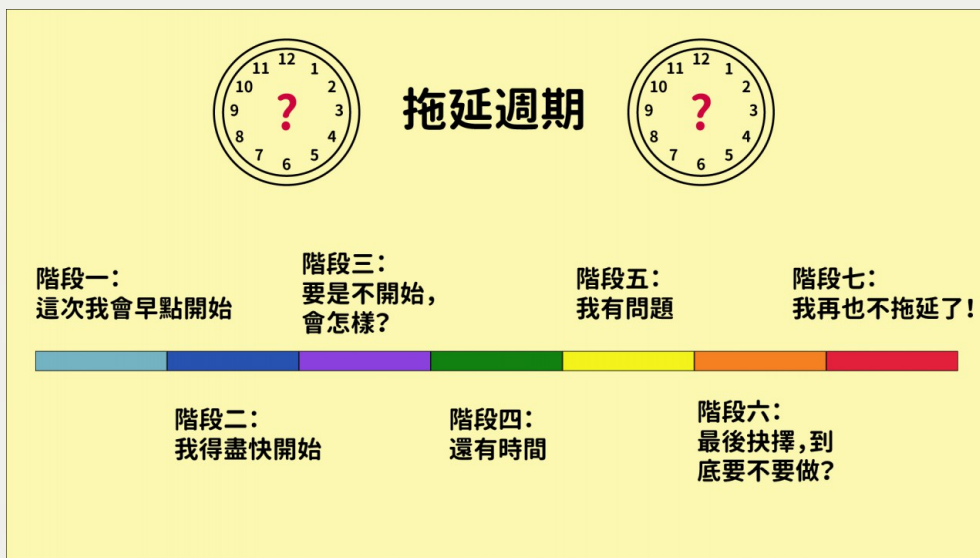
Just do it!

Or.....tomorrow!



拖延是人之常情。(圖片來源 / 李欣秝製)

拖延症患者的時間觀念



拖延週期。(圖片來源 / 李欣秝製) 資料來源：《拖延心理學》

拖延者從開始行動到真正完成任務，這期間經歷一連串的想法和行為，稱為「拖延週期」。拿交報告來說，階段一，你通常自信滿滿，覺得這次一定可以按部就班的完成，因此不急著開始。過了一段時間，報告進度還是零，你開始感到擔心，便進入到階段二。這時早點開始的時機已過，慢慢開始感到壓力，但離截止日還有一段時間，因此還抱著樂觀的態度。

階段三，隨著時間的流逝，取代樂觀的是不祥的預感，你開始想：如果我一直無法開始，會不會就來不及交了？階段四，雖然感到內疚，但還是抱著最後一絲希望，期望能有奇蹟發生。階段五，開始反省自己，是不是缺少了什麼別人有而自己沒有的東西，例如：自律、智慧等。階段六，你開始思考的是究竟要堅持把它做完，或是直接放棄呢？

階段七，在壓底線完成報告後對自己說：「我再也不拖延了！」。拖延週期在你立下絕不再犯的誓言下結束，但多數人往往不學乖，還是會再重蹈覆轍。

拖延 阻礙自我的煩人精

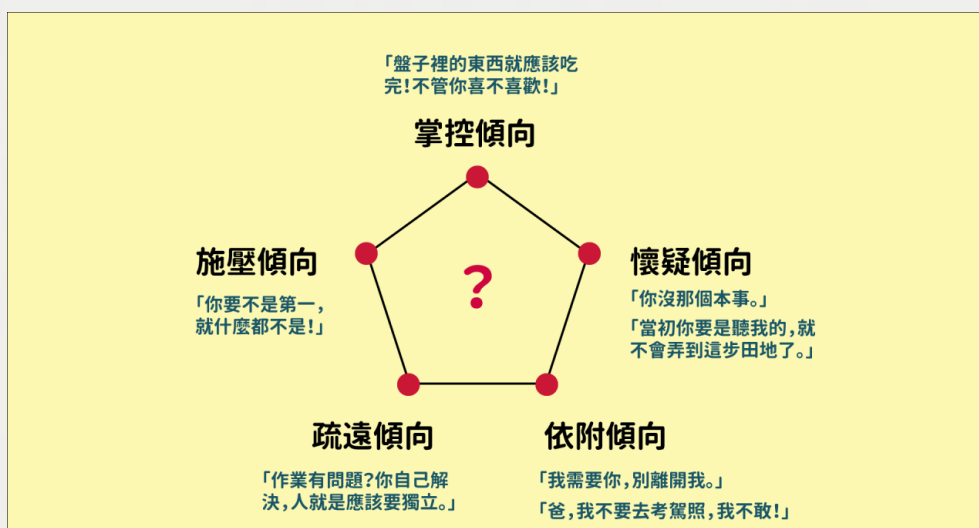
在這個競爭激烈的社會中，我們總是被預期有亮眼的表現。背負著眾人的期望，巨大的壓力慢慢將你吞噬，因此拖延成了你最好的藉口。「如果我有足夠的時間，我一定可以做得更好」，拖延讓人相信，自己的能力比自己表現出來的還要好，所以只要拖延，就不用面對自己能力的極限。

另類的拖延也會影響你的社交生活和人際關係。假如每次分組報告，因為你的拖延讓小組的進度落後，在期限的壓迫下，大家只好幫你完成原本應該是你的工作。幾次後大家厭倦了幫你收拾爛攤子，漸漸的沒有人會想再和你同組，朋友們也因為你的壞習慣和你漸行漸遠。相同的道理也可以應用在職場上，這樣的人在公司裡是會被唾棄的，這個惡習讓你變得毫無競爭力可言。

你是如何變成拖延症患者的？

對很多人而言，拖延開始於求學階段。那時期是我們進入社會的跳板，我們被以成績區分好壞，而自我認同也在此時發展，老師、同儕對待你的方式影響著你。這是許多人長大後還是以兒時大家看待他的方式看待自己的原因，儘管多年後你已經有所成長，你還是寧可一拖再拖，也不願冒著失敗而被看不起的風險。大家對你童年的既定印象讓你變得不敢展現自我，害怕自己不被接受，所以用拖延逃避這個世界、逃避自己。



另外家庭的態度也是拖延的成因。在《拖延心理學》一書中，也提到五種家庭傾向和造成拖延的恐懼心理有關，分別是施壓、懷疑、掌控、依附、疏遠。每個家庭多少都會有這些傾向。最常見的例子就是父母對孩子課業上的高度期待，「你這麼聰明，一定做得到！」在各種場合被父母誇大的讚美，小孩淪為父母炫耀的工具，而這時如果你達不到那個標準，便會讓你的父母丟臉。這樣的壓力壓得你喘不過氣，因為你知道自己並沒有那麼好，漸漸地你開始用拖延來當作你表現不如意的藉口。換句話說，不良的家庭關係可能會抑制孩子的自尊心發展，逼迫他們用拖延來躲避。



造成拖延的五大家庭傾向。(圖片來源 / 李欣秝製) 資料來源: 《拖延心理學》

五種拖延者類型 你是哪一型？

你是哪一型拖延者？

<p>① 害怕失敗型</p>  <ul style="list-style-type: none">- 害怕別人發現自己的不足- 擔心自己盡了最大的努力還是不夠好- 「適應不良型」的完美主義者- 擔憂反映出對失敗的恐懼- 拖延是他們應對恐懼的對策	<p>② 害怕成功型</p>  <ul style="list-style-type: none">- 擔心成功會改變自己的生活- 擔心自己的成功傷害到別人- 淺意識裡覺得自己不配成功- 用拖延來迴避成功- 寧願吞下拖延的苦，也不願嘗試成功的甜頭
---	--

你是哪一型拖延者？(圖片來源 / 李欣秝製) 資料來源: 《拖延心理學》

你是哪一型拖延者？

<p>③ 反抗權威型</p>  <ul style="list-style-type: none">- 以拖延的方式來主張自己是獨立個體，可以按照自己選擇的方式行事，不需要按照別人的規定或要求來做- 以拖延來抵抗他人控制- 為了掌控權、尊重、獨立自主而戰	<p>④ 害怕分離型</p>  <ul style="list-style-type: none">- 利用拖延來拉近關係，以獲得強大的安全感- 為了得到別人的幫助或陪伴，挖洞給自己跳、努力退居第二，才不用面對獨自生存的恐懼。	<p>⑤ 害怕親近型</p>  <ul style="list-style-type: none">- 以保持距離的方式來讓自己更加自在，以防止他人踏入自己的領域，或避免自己的功勞被搶走- 一旦發現有人可能逼近、催促或要求他們時，就會開始焦躁不安、迅速撤退- 拖延是他們逃離的方法
---	--	--

你是哪一型拖延者？(圖片來源 / 李欣秝製) 資料來源: 《拖延心理學》

改善拖延 從克服內心恐懼開始

回想求學階段的你，是否在課業上有拖延呢？當你面對桌上一疊厚厚的書要讀，那些艱澀的字句或是抽象的數學符號是否讓你頭疼？這時候放下書本，轉攻一些不用費心理解的搞笑影片，是很多人的選擇。反正拖到最後再做好像也無傷大雅，甚至有時候你用很短時間趕出來的報告比你花費一整週的還要出色。因此你便始終抱持著這種心態，永無止境的重複拖延週期。

交通大學的黃同學表示，每次考試都會拖到最後才開始讀，往往沒辦法複習的很周全，但是因為最後都有在及格邊緣，週而復始也就變成一種習慣，每次成績低空飛過也算是一種另類的成就感。維持這樣的心態，或許你可以僥倖的度過每次的期中考，可是出社會後，是否每次都能這麼幸運呢？

在這嚴苛的社會，你的表現就等同於你的能力，因此你用拖延來掩飾你不如預期的表現，久而久之，拖延讓你沉浸在當下的快樂，你卻絲毫沒有發覺拖延已經變成一種自我阻礙。下次當你又想要拖延時，內心的恐懼可能又讓你遲遲無法動工。這時想辦法跨過那道門檻，你可以試試以下的方法。



管理拖延的十二項技巧

- ① 找出行為目標
- ② 設定務實的目標
- ③ 把目標細分成具體的小目標
- ④ 務實的時間觀
- ⑤ 開始就對了！先跨出一小步
- ⑥ 善用接下來的十五分鐘
- ⑦ 為障礙和挫折做好心理準備
- ⑧ 把任務交派出去
- ⑨ 珍惜時間，學會拒絕
- ⑩ 注意藉口
- ⑪ 把焦點放在付出而不是結果
- ⑫ 把拖延看成一種訊號

管理拖延的十二項技巧。(圖片來源 / 李欣秣製) 資料來源：《拖延心理學》

減少對拖延的依賴，用全新的觀點去看待不完美，才不會在拖延鑄成大錯後悔不當初。



記者 李欣秣

編輯 蘇嘉薇

