

心靈充電站

總是「延」不由衷，「延」習如何攻略？——與拖延罪惡感共處三部曲

拖延常讓自己重複陷入自責之中

明天早八課現在該睡了，卻常常滑手機到凌晨三點？
作業總是拖到最後一刻才壓線交？
今天好累，先讓我休息娛樂一下下～
IG滑一滑就過了半小時、Youtube看一看就一個小時，
呃～～手邊的事還是明天再做好了……

以上狀況是否也在你的生活中上演呢？工作進度還是不如預期，該做的事要嘛覺得不急，要嘛覺得太困難，遲遲無法行動而一拖再拖；快到死期的時候，逼不得已要嘛拼盡洪荒之力、擠出勉強過關的成果，不然就是直接宣告放棄，事後又懊惱為何把自己搞得如此狼狽，重複陷入「自己做得不夠好」的自責聲中。

「拖延」指的是推遲，也就是在自我能預料事件的後果後仍選擇把計畫推遲執行的一種行為。然而，這真的僅僅是因為懶惰、自律能力不足嗎？當腦袋中天使與惡魔的聲音不斷來回拉扯，先別急著怪罪自己，讓我們一起看看當中還有哪些潛藏的原因，以及可以應對的小撇步吧！

延不由衷一：我覺得自己一定辦不到

覺得任務難度太高會引發對自我能力的懷疑，也會擔心萬一失敗了旁人會帶著什麼眼光看待自己，自己好不容易建立的美好形象是否因此破滅？相信習慣拖延者心中一定循環播放著類似的小劇場。對失敗的恐懼以及他人評價的恐懼，讓自己躲進了舒適圈中，畢竟逃避問題永遠比面對問題來得舒服又輕鬆。

另一種可能同時發生的情況，是擔心自己成功後沒能力承擔後續接踵而來的責任，所以寧願選擇原地踏步，以保有現狀享有的好處。例如：大學眼看就快畢業了但遲遲無法做出下一步規劃，一部分可能不想面對求職或升學不順遂的挫折；也可能是擔心成功後就等於踏入另一個階段，成長必然肩負起更多的責任。這些未知的環境以及挑戰，都會讓人感到焦慮害怕。

延習攻略一：小小的目標啟動大大的動力

終點總是看起來遙不可及，但仔細找，總會找到可以先著手的小事作為起點。我們可以給自己設立可達成的小目標，先從簡單的事做起，以建立持續的信心。例如：上網搜尋相關資料、找夥伴一起討論執行計畫等，都是簡單又可行的起步。

另外，我們難免有想要退縮的時候，因此不妨給自己找個可以暫時放鬆的安全堡壘，在那個空間與時間裡，我們可以與自己的內在小孩同在，安放自己不安的情緒。例如：適時地轉換角色，不讓自己一直沉浸在高壓的職責中、給自己一段獨處的時間、做有興趣的事、冥想等，都可以是安頓身心的「秘密基地」哦！

延不由衷二：我上課上班那麼累，享樂一下有什麼關係

累的時候難免想要好好對待自己、放鬆一番，一個不小心卻被心中享樂的小猴子掌了舵，內心的小惡魔就會開始合理化自己的拖延，覺得事情看起來沒那麼困難，一切都在掌握之中，認為自己一定來得及完成而推遲了計畫的執行。有時甚至累到不行了還是堅持打遊戲、滑手機，遲遲不肯入睡，這樣的情況也就是近來很流行的新詞「報復性熬夜」了。

「報復性熬夜」帶來的快感，來自於想要對日常所累積的受挫進行補償的一種心理機制，試圖透過熬夜或拖延玩樂來消除工作中的被剝削感。日常生活中我們都會努力地控制各種誘惑和衝動，然而一旦平常對自己過於苛刻，反而會使我們對「補償」產生更大的慾望，拖延晚睡的情況也越發嚴重。

延習攻略二：適時的小放縱，找回生活的控制感

日復一日地熬夜，第二天掛著一對熊貓眼，也不是長久之計。既然累積的剝削感會導致夜晚一發不可收拾的補償慾望，不如平常就給自己一時半刻的小放縱時間吧！再忙也允許自己有個十分鐘的放空時間、二十分鐘的下午茶時光，以及下班後買喜歡的點心慰勞自己，都是尋回控制感的小方法哦。

另外，好的休息品質就是要把時間運用得不帶罪惡感，忙碌之餘也可以好好規劃休息時間要進行哪些能讓你愉悅且不認為浪費時間的事。建議這些事項安排簡單且可行性高，以免完成不了的時候引起自我否定的感受。

再忙也允許自己有個十分鐘的放空時間，反而可幫自己找回控制感

延不由衷三：我是個完美主義者，未開始是在構思

總覺得計畫還不夠完美，認為不夠好的東西怎麼能交出去獻醜，所以容自己想一想……再想一想……一定有更棒的點子出來。但現實總是殘酷的，人生總免不了遇到截稿時間，一旦拖慢了前期該有的進度，當最好的計畫遇上截稿日期，一切都將成為泡沫。隨之而來的感受是自責以及自我價值的否定，不斷反芻思考、檢討自己的過錯，責備自己到底要拖到什麼時候才願意開始，卻又擔心事情做不到該有的標準會讓他人失望，長期下來就會讓自己陷入痛苦的深淵無法自拔，可能也因此敲響了抑鬱的警鐘。

延習攻略三：設立階段式目標，先求有再求好

當好幾次的鴻圖壯志都無法預期達成的時候，先別急著責備自己、否定自己的能力，換個方向調整目標或許是個不錯的選擇。我們可以評估任務所需的時間再進行規劃，給自己立下階段式的小目標以及步驟圖，完成一步就在旁打個小勾，提醒自己正通往終點的路上。

對完美主義者來說，或許真正的心魔是無法說服自己在思考不夠縝密周全就付諸行動，這時找到一位互補的行動派、好夥伴是終結拖延的好幫手。在你糾結於構思的時候，對方會督促你行動，這是幫你打破原先不斷醞釀、思考習慣的一大動力。然而，最重要的還是放下對完美的執著，人生很長，當一個夠好的人就很了不起了。

莫急、莫慌、莫害怕，世上很少發生奇蹟，大部分都是一點一滴的累積才能蓋出通往理想的階梯，讓我們一起學習從罪惡的拖拖拉拉走向坦蕩的瀟灑灑吧！

〈文 / 梅瑋竑實習心理師；圖 / 秘書室、蔡宗祐〉

