

## 只要開始，永遠不嫌遲——「拖延」的心理狀態分析

撰文/陳玉芳

『人生中最黑暗的時光，莫過於一個人靜坐在那兒，猛想著如何拖就拖!』

### 前言

如果你做事容易拖泥帶水，或延誤時程，別擔心!你絕不是唯一有此困擾的人，因為「拖延」是多數人(包括我在內)的通病。它稱不上惡行惡習，極少人會很認真的正視它。然而這個讓人不以為意的習慣，卻可能影響你的生活品質，無形中耗損心力，使你與成功失之交臂。本文即在邀請你從心理層面去了解造成「拖延」的原因，並從中尋求克服及改善的方法。

### 一、拖延的影響

拖延是普遍且複雜的現象。心理學家Ellis與Knaus(1997)曾推估約95%的大學生在學業方面有拖延的情形，例如:延遲繳交報告。然實際上，此拖延現象並非只侷限於課業。在大學，每學期初都會聽到令人熟悉的自我承諾，例如「我這學期一定要向他(她)表白」、「我一定要按部就班完成作業...」。到了期末，戀情空白依舊，報告拖欠如故，只留下懊悔與自我譴責，以及再一次驗證——我是沒有毅力、決心的。久之，當處於人生關卡時，長期累積的負面自我概念會使人更缺乏自信，而不敢踏出第一步。因此拖延乍看之下好似無關緊要，但若不斷發生，最後可能造成個人生活不適應，且對心理健康帶來負面影響。

### 二、拖延的心理狀態

古語說「即知即行」，我們都知道行動的重要性，清楚拖延會誤事，為何仍無法克服呢?外在的行為反映的常是個人的內在狀態，下面就從心理層面解析拖延的行為:

#### (一)得到行為自主

每個人自幼成長的社會化過程中，不斷被教導什麼時候該做什麼，讓人覺得有時若能拋開一切什麼都不做，是一種快樂。這時人們會有一種心理上的抗拒，不想去做被指定的事，但心中卻又浮現罪惡感，所以便以「不是不做，只是暫緩」

的方式來拖延。

## (二)要求完美

理論上，要求完美的行為在個人適應或成就表現上被視為正向因素，但完美主義者往往過度把自己放在高標準中，對事情做選擇性的注意，且嚴格的自我評價；當達不到該標準時，為了避免面對失敗時的負面情緒，拖延便容易成為因應的方式。

## (三)害怕失敗

焦慮、害怕的情緒常使我們對於接受困難度較高的工作與挑戰感到猶豫不決，一旦犯錯、失敗，頹喪難過的心情必定油然而生。因此擔心做得不夠好或害怕失敗，常使人在面對任務時容易退縮，而導致拖延。

## (四)害怕成功

「害怕成功」也會在某種程度上引起拖延的情況，聽起來令人疑惑。其實，成功所帶來的雖是喜悅，但有些時候也伴隨著新的壓力，例如責任或工作量的改變，這對心理發生的變化，以及在行為上產生的拖延現象，常是容易被忽略的。

## (五)敵意

當一個人對另外一個人含有敵意、怨氣，但卻壓抑而無法表達時，也會導致拖延的行為；藉此表達拒絕繼續任務的想法。

## (六)童年時期的負向經驗

如果有些事情使個人在童年或青少年時期感到不悅或能力不足，那麼長大後，一旦遇到類似狀況，就容易將童年不愉快的經驗直接轉換成現在的反應，也會錯誤地將過去經驗套用在現在的情況中，而造成拖延。

## (七)工作量引起的疲倦與不堪負荷

工作量太大時，生理及心理上所產生的倦怠感，都反應著個人負荷量已達極限，需要停歇了！因此無法維持既有的效率及動力，產生拖延行為，其實是正常且自然的。

## 三、察覺內心，了解拖延

看著期限在即，但延遲的進度卻是一時無法彌補的，心理再次浮現不久前才有的懊惱，然後暗自訓誡自己下次一定要改善…。這是拖延者再熟悉不過的模式。然而面對拖延，不是只從表面激勵自己就能克服，這會需要你試著探索自己的內在，以解讀拖延背後潛藏著什麼樣的需要。當你將個人心理狀態澄清，知道自己的拖延習慣是如何產生時，克服拖延就不再那麼困難了。

## 結語

想像眼前有一個巨輪，你得將它移開。輪子的重量超乎你的想像，儘管使盡力氣也推不動，愈推不動。你就愈想放棄。然而一旦你移開了輪子，就會發現愈來愈容易推動。稍後，當它滾動的速度加快後，你只需花少許的力氣便能駕馭它。這說的正是拖延的現象。我們正如巨輪般難以將自己啟動。但若能了解困難的原因，就有機會找到啟動自己的方法，克服拖延！

## 參考資料

1. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
2. 方華恩譯(民87)。小拖延誤大事。臺北市，精美。