

討厭 ~ 到底為什麼事情總是做不完啊？來看看「拖延心理學」怎麼說

撰文/ 梁路昕

小文是大學三年級在校成績優異的學生，且身為舞蹈社的幹部，從大二開始他常常為了學會的各種活動與演出通宵熬夜排舞，升上大三後小文發現課業愈來愈重，加上家人期望小文開始為畢業後投考研究所作準備，因此最近小文對於舞蹈社、學校課業與投考研究所的時間安排有些力不從心，而感到壓力，他發現自己這幾週遲交課堂作業，有幾次團體舞蹈練習都以身體不適為藉口而缺席。

小文對於自己最近的改變感到有點不解與困惑，明明自己是熱愛跳舞與學習的人，怎麼會一直在逃避？功課不想做… 舞不想練… 當媽媽在吃晚餐時提及考研究所的準備時小文更覺得不耐煩，飯還沒吃完就跑回房間把自己反鎖起來… 到底小文怎麼了？

一、拖延行為是怎麼的一回事？

拖延行為是一種會影響人內在心理因素（如：感到自責、後悔、內疚等）與外在後果（如：影響學習進度、人際關係等）的表現。

以下是拖延行為常見的成因：

害怕失敗

「我想每一件事情都做得好，但當我想到我有可能做不好時，我就沒有去做的動力了。」生活中有大大小小的任務需要我們去完成，這些害怕失敗的想法常出現在對自己有要求的人身上。美國學者理查比瑞(Richard Beery)博士認為害怕失敗而選擇拖延的人有一套思考的假設：自我價值=能力=表現，即：「我表現很好，表示我能力佳，因此我覺得自己是聰明的。」反之，「表現不好就代表能力差，很糟。」，案例中的小文就是一個害怕失敗而拖

延的事例。當一個人對自己有要求時，會害怕自己的努力付諸流水，拖延行為便成為預防事情弄糟導致自我價值低落的逃避方式。

害怕付出

「當我真的要做時，就要付出很多… 那這樣我以後會很累。」

對於大部分人來說，單單是想做什麼與付諸行動之間是有差距的。問題不在於我們願不願意達到某個好結果，而是在於過程中需要付出多少時間、力氣與心思。這些矛盾的想法，讓我們在行動上容易出現拖延行為，時間久了更有機會失去自發性、好奇心跟克服新挑戰的渴望。

反抗權威

「如果我這麼容易就完成的話，那麼誰會重視我的努力？」

這一類型的拖延行為目的是在於以拖延的方式爭取主導權，是種捍衛自己的反射動作，可能是有意識的或無意識的。

當媽媽叫你立刻去幫忙倒垃圾時，你說：「好啦，等一下。」

當老師叫你 11 點到 11 點 30 分期間去操場集合時，你總是慢吞吞地等到最後一刻才行動？

當電費帳單過了繳納期限，怕被斷電才逼不得已去繳？

以上的種種情境你有感到似曾相識嗎？拖延可能是一種為了證明沒有人可以逼自己做任何事或違反個人意願所作出的行為。

二、改善拖延的方法

了解自己的拖延模式

俗話說：「知己知彼，百戰百勝」，要先了解自己拖延的原因才能對症下藥。我們可以運用五個 W 和一個 H，即 When（時間）、Where（地點）、Who（人物）、What（是甚麼）、Why（為甚麼），以及 How（怎麼樣），用日誌或筆記的方式紀錄生活中發生的特定拖延事件，透過記錄那時發生什麼事、有哪些深刻的感受，我們可以從一連串的回顧

中觀察出自己的拖延模式。

找出內心的想法

很多時候當拖延行為出現時，我們很容易會嚴苛批判自己的感受與行為，或將自己與其他我們覺得正確的標準去比較，進而落入情緒的自責中。

當下一次我們再為拖延感到困擾時，可以停下來想一想…

你現在有什麼感受？

想想你為自己訂下的標準是什麼？

你的壓力源是什麼？

你以誰為榜樣？想想這個人如何影響你拖延的習性？

你追求完美嗎？

你人生的價值觀是什麼？你怎樣看待自己的人生？

你期望會有什麼改變？

三、結語

「拖延除了是一種自我保護的計策，也是源自於你對生活的信念。」

每個人都是生而獨特的，有自己的背景與經歷，因此導致拖延行為的成因各有不同。想了解自己更多或改善自己的拖延行為，歡迎上師大學輔中心網站選取您想使用的資源進來找我們聊一聊喔。

參考文獻：

Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.

Knaus, W. J. (2002). *The procrastination workbook: Your personalized program for breaking free from the patterns that hold you back*. Oakland: New Harbinger Publications.