

## 《說不出口的隱疾》拖延症候群

撰文/張瑩瑩

同儕與師長眼裡，嵐心是個認真積極的大學生；老闆與同事眼裡，嵐心是可靠有產值的員工；在父母與親戚眼裡，嵐心是個無需操心的孩子。

然而，這世界上，只有嵐心自己知道，她如何撐過每個不眠的午夜夢迴，追趕一個又一個死線；內心壓力如駱駝背上的稻草，她常戰戰兢兢祈禱最後一根別太快到來。

看似擁有一切，但嵐心有時會感覺自己過得並不快樂。好想改變生活方式，幾經嘗試卻又束手無策；好想求助，看到好友欽羨的眼神、家人與師長信賴的表情，到口的話又吞了回去。

不知何時開始，這個說不出口的隱疾—拖延症候群，開始佔據她的心靈，破壞她的工作進度與成果，吸取她青春年華的生命力。而她，只能在心中無奈焦急的搖首嘆息...

### 病程變化

#### 潛伏期

嵐心來自一個貧窮家庭，從小父母深深企盼的就是孩子能考上家裡負擔得起的公立學校。16歲父親意外過世後，看著日益操勞的母親，嵐心默默決定要成為不讓人操心的孩子。此後，她事事給自己高的要求。

#### 初發期

隱疾第一次的大發作在高中。身為演講比賽代表，導師期待嵐心每週在班上發表即席演說，面對挑戰，她不想辜負老師期望，也不想同學面前丟臉，但卻常花許多時間蒐羅演講題目，難靜下心閱讀與吸收演講素材，而且總要有時間壓力才能繼續做下去。

#### 急性期

進入大學後，為賺取生活費與學費，並一圓出國念書的夢想，嵐心身兼數職，行程總是滿檔。為能更精準掌握各種行程，還自行研發並汰換了三種日程表。即使如此，她陷入某種惡性迴圈，每當有要事要完成，非到最後一刻，她無法採取行動。

#### 重症期

一開始，她對於自己抱佛腳的爆發力與成果暗暗自豪，並相信改變是輕而易舉的。然而，在閱讀多種策略方法，一次又一次相信自己可以做到，一次又一次陷入拖延循環後，嵐心感覺自己生命的活力正一點一滴被拖延後的自責、罪惡感及熬夜後的生理疲憊所吞噬，卻又對自己莫可奈何。

## 療癒歷程

### 契機與轉機

在被疲憊、挫折與罪惡感反覆折磨的期間，嵐心接了一個家教案，學生程度非常不好，但這段經驗卻為她帶來療癒的契機。

學生家長對孩子要求很高，常指責他分心與不認真。幾經接觸，嵐心意識到，他真正的問題在自信心不足與學習挫折感：每當沒達到父母標準，先前的進步與努力便在心中歸零；每當接觸學科，先前被罵及受挫的經驗便會浮現，因而學習意願與信心更加低落。

有了認識與理解，自然有了方法。嵐心開始肯定學生的努力及每個看似微不足道的學習進展而非成績結果。隨著信心建立及持續的努力，學生成績開始產生改變。某次教學中，嵐心翻閱著給學生的正向評語，並回首學生的變化，突然有個領悟：

「為拖延症候群所苦的我，其實跟學生很像，對自己有高期待，害怕達不到標準、害怕辜負父母期望，每當陷入害怕，便不想面對而選擇逃避、拖延，直到不得不面對的那刻。

其實我跟學生都在做一樣的事，我們都對自己很嚴格，都只看結果，但忽視努力。在別人批評之前，常先用更嚴格的標準審核自己。我們不允許失敗、也不允許犯錯。

給自己這麼大的壓力、這麼硬的標準及這麼小的允許，難怪凡遇要事就不自覺拖延。我對自己，還真不太溫柔...。」

### 夢中語：自我對話與面對自己

當晚，拖延症來到嵐心夢裡：

嵐心：「幹嘛纏著我不放？你把我害慘了！生活品質差，學習和工作品質也受影響。」

拖延症：「不！主人，我是來幫你的！」

嵐心：「少來！如果你是來幫我的，為什麼你一出現，我的人生就亂七八糟？」

拖延症：「不！主人，你想想，如果沒有我，你要怎麼應對這麼高的自我要求和不能犯錯的壓力？如果沒有我，你什麼時候才能好好休息不做事？」

嵐心：「恩...，可是如果沒有你，我也許可以更快把事做完。」

拖延症：「是這樣嗎？還是你會花更多時間在同一個任務？」

嵐心：「恩.....。」

拖延症：「主人，如果沒有我，你是無法在這麼大壓力下有喘氣和休息空間的，我真的是來幫你的。」

午夜夢迴，嵐心從夢中驚醒，拖延症的話在冬夜的空氣中凝結與迴盪，在這黑夜與清晨交接的時刻，這一席話，像暮鼓，也像晨鐘。

「原來拖延提供了緩衝空間，讓我能暫緩自我要求的壓力並照顧自己的需要。如果沒有學會調整標準和看見自己的努力、需要，也沒有拖延症的幫忙，我恐怕會累死啊。」嵐心恍然大悟的對自己低語著。

清晨的風拂過嵐心臉龐，窗外鳥鳴啾啾。嵐心望向遠方微亮的天，對拖延症說：「謝謝你的照顧。」而後，她托著臉龐，跟身體說：「你累壞了，我們可要好好休息。」入睡前，她撫著自己的心，呢喃著：「以後我們當家作主，別再讓期待與標準帶著我們走了。」