

你拖延了嗎？

明知道該讀書了，但是看到書本就覺得煩，能拖一秒就是一秒，雖然覺得自己很忙，但又確實沒有可忙之處，於是沒過幾十秒就開始滑手機，同時，心中湧起強烈的焦慮感和罪惡感，但即使這樣，還是想著：「再等等，就一下下」。而父母看到你在玩，碎碎念要你認真讀書，讓你又煩又抗拒，但還是提不起勁來看書……直到段考前一天，發現真的來不及了，只好熬夜努力抱佛腳，考完後看到成績，自己不滿意，又讓父母擔心，才來後悔怎麼不早點準備段考！

拖延症 (procrastination) 是個既深奧又有趣的現象，雖然它不會讓你受傷或死亡，畢竟是「症」，不是「病」。不過它會慢慢地折磨你、耗損你。在你的細胞裡保留記憶，鎖住迴路，讓你不斷反覆拖延。真的很磨人！



拖延症原因：人們下意識選擇比較舒服的路

從以下整理的五大常見藉口與原因裡，你一定能看見自己過去的影子：

(1)錯估任務的難易度：「其實這個任務很簡單，我明天來做就好了。」

拖延的很大原因，是人們傾向把複雜的任務解讀得太簡單，直至最後一刻才發現這個任務比先前想像得需要更多時間。

(2)想避開不舒服的感覺：「這個任務太難了，不是我能力所及。」

人類有惰性，比起新的挑戰與面對未知，多數時間人們傾向把會做的事情做好，選擇安逸，假象的滿足自己，於是事情還沒開始就先認輸。

(3)害怕失敗：「我一定做不好，還是不要做好了！」

這麼說起來很矛盾，但多數人拖延的原因是因為害怕失敗。害怕失敗的恐懼根植在你心裡，讓你無法前行。（推薦閱讀書籍：習慣跌倒，享受失敗）

(4)情緒不穩：「我現在沒有做這件事情的心情！」

當你覺得自己太累、太餓、太疲憊、太有壓力時，你會更有藉口說服自己拖延。在某種程度上你暫且饒了自己，卻造成進度的無限期落後。

(5)總在計劃卻沒有任何實踐：「我的計劃不夠完善，再讓我想一想。」

有一種人是計劃者，他們喜歡計劃卻無法付諸實踐。盤點計劃讓他快樂，但是實際檢視進度，會發現進度其實一無斬獲。

來一場戰勝拖延的實戰吧！

比起思考解決方案，分析影響自己拖延的主要因素是一件更容易開始的事情，找到自己拖延行為的影響因素也能夠幫我們更行之有效地解決它。當你找到影響自己拖延的因素之後，你可以對照以下幾個方面進行改進：

情緒與認知方面

1. **接納與自我關懷**：人們會在完成任務前容易感到焦慮、抑鬱，和自我批評的想法有關，你也可能會因為之前的拖延行為而不斷指責自己，試著接納自己的負面情緒，以自我鼓勵代替指責。
2. **識別非理性認知**：利用表單記錄自己拖延時的感受、內心想法及可替代的想法，可以幫助你發現自己存在的一些以偏概全、災難化的非理性認知方式。此外，對於長期受到焦慮、抑鬱以及非理性信念困擾的人而言，及時尋求專業幫助也是必要的；而主動、及時地尋求幫助，就是克服拖延的重要一步。

行為方面

1. **設立合理、可行的目標**：完成這些更可實現的目標，有助於提升你的自我效能感，讓你看到自己是有能力完成一些事情的。
2. **分解任務**：將大目標拆分成若干個小任務後，對你而言，小任務會變得更容易實現，且完成每一個小任務，又能增添你的信心。
3. **及時獎賞**：人們覺得任務是否有價值，與完成後得到的獎賞或懲罰有關。多思考完成大目標後可能帶來的好處，並在每個分解的小任務完成後，給予自己一些小獎賞都能有助於克服拖延。
4. **增強未來的現實感**：研究發現以「天」作為時間計算單位會比以「月」或「年」要更讓人們感到時間上的接近，也更願意儘早做出努力。可以嘗試將截止日期的提醒設成「距離現在還剩○天」，來幫助自己及早努力、減少拖延。

給拖延症患者的五個心理學解方

Strive for five

五分鐘的行動計劃

當你下一次意識到自己「有計劃」想拖延時，強迫自己花上五分鐘的時間跨出第一步。透過每一次的五分鐘行動你也正暗示自己的大腦與身體，其實行動並不困難，你已經跨越最難的開始，接下來也沒什麼好害怕。

Negative consequences

設定有趣的懲罰

設定些有趣的懲罰，讓你不得不把手邊的事情完成吧！像是如果你故意拖延，那你就必須戒斷一個禮拜的飲料或是罰錢給自己，想逃開懲罰的心念，也會讓你更有動力把手邊的工作完成！

Home Run

有計劃有獎勵的實踐進度

你要養成「設定明確目標」與「定期檢視進度」的好習慣，也別忘了給按時完成項目的自己一點甜頭！

Be good to yourself

比較今天的自己與明天的自己

「對自己好不等於放過自己。對自己好，那就讓明天的自己比今天的自己更優秀。」如果你今天拖延了，你想「明天的自己」會想對「今天的自己」說什麼？透過觀想練習，你會更知道今天的努力，是為了讓未來的路更順利前行。

Accountability 承認當責

告訴自己，你是唯一能對自己負責的人。公開的和大家分享你執行的專案，分享你的進度，也提出你需要得到的援助。透過戒斷拖延症候群，成為一個更能對自己誠實與負責的人。