



拖延症發作？你不是懶，你只是害怕

好書分享：
《拖延心理學》

當有許多待辦事項等你去處理時，你會選擇立即起身去完成？還是再打一場遊戲再說？

拖延症是一種為了面對某些事物所引發的複雜與負面情緒，而產生的應對方式，是我們在面對壓力，例如作業太難、考試來不及準備時，調節我們心中恐懼和脆弱的策略。

拖延的原因：



1. 害怕失敗

「我一定做不好，還是不要做好了！」在遲遲不願意行動的背後，其實很可能覺得自己無法成功，既然最後徒勞無功，倒不如直接放棄行動，只草草完成了事。

2. 害怕成功

在這個「能者多勞」的社會，能力好的人往往受到更高的期望，隨之而來可能會承受更大的工作量與壓力，有時甚至超越了可負擔的範圍，所以寧願拖延，因為害怕成功後要負上更多責任。

3. 害怕離開舒適圈

比起未知與新挑戰，人們下意識都會選擇走舒服的路。因為每次要完成一項新任務，總是會伴隨壓力與挑戰，這種感覺讓人不安，為了逃避這個不安的感覺，所以傾向選擇「拖延」。

4. 害怕不完美

有種人很喜歡計劃，務求要計劃到最完美才開始行動，結果到臨近死線才被迫開始，最後往往得到差強人意的結果，形成更深的害怕心理，周而復始，變成惡性循環。

4招打破恐懼，改善拖延行為：



1. 將任務區塊狀化：

一項重大任務如同爬山，若想一次登頂，困難度當然很高。不妨將任務分解成各個小部分，分成數天進行，有助於使任務掌握度更高。每次完成短期目標時也可透過小獎勵激勵自己。

2. 利用人際壓力

將任務內容分享給伴侶、親人或朋友，告訴他們自己的目標與時間表；或與他人一起完成任務，可以提升任務完成的刺激性、新鮮度，減少完成任務的時間。

3. 關閉多餘分頁

過多的網站分頁、生活庶務會影響工作的專注度，引起拖延行為。因此，關閉社群媒體、手機等使人分心的事物，並關閉毫無用處的網頁，可以幫助整理思緒、避免拖延狀況發生。

4. 輔導室預約晤談

與輔導老師聯繫，了解自己拖延狀況的根源，以及拖延行為的心態為何，避免逃避心態引起拖延症。



TED Talks 怎麼說



輔導室晤談預約



拖延心理學
博客來x文森說書