



# 為什麼我總是趕趕趕 趕報告、趕作業、趕進度……

- 老是拖到最後一刻？其實是拖延症纏身！
- 7 招擺脫拖延症 正向迎接未來！



## 前言 Introduction

是否每天都在趕日子，趕到筋疲力盡，還是做不完！到底是事情太多，還是心裡就抗拒？尤其到了每年年底回顧、審視這一年的 To-Do List 時，發現好多想做的事都沒做，進度遠遠落後？如果你常常有這種感覺，覺得每天、每年的 To-Do List 老是做不完、總是對自己失望，建議可以好好審視「為什麼做不完？」第一步可以先評估事情是真的多到做不完，還是「非必要性」拖延行為導致？若是因為後者，很可能是因陷入拖延症的惡性循環，可以透過下文介紹的「破除拖延症五步驟」進行重新設定目標與因應作法進行自我調整，再搭配「7 招數擺脫拖延」就有機會找回「心」的力量、正向迎接未來。

值得注意的是常見的拖延症會導致事情總是一拖再拖之外，注意力不足過動症 (ADHD)、憂鬱、強迫症狀也可能會因為精神無法集中、時常分心，導致事情無法在預期時間內完成，有別於拖延症主要是受心理因素影響，ADHD、憂鬱、強迫症其實是生病了，需要尋求專業醫師診斷與治療，切勿諱疾忌醫，透過專業的治療後，精神也可以獲得改善，進而重新找回自信及生活的節奏。



## 老是拖到最後一刻？其實是拖延症纏身！！

學生時期老是拖拖拉拉，作業壓秒寄出；考試前一天才熬夜苦讀；出國旅行，行李總是最後一天才收拾；儘管出社會了，該完成的工作也是一拖再拖嗎？這些情況很可能是拖延症導致，拖延症 (procrastination) 這個詞彙雖然近年才被大眾知曉，但根據美國心理學會統計，全球有將近 2 成的成年人有慢性拖延的習慣，心理諮商師表示，拖延症主要是心理因素導致，單純的督促或責罵難見成效，想改善得先從「心理與情緒改善」下手。

### 三大標準判斷拖延症：非必要性、負面結果、惡性循環

拖延症是指有意識地將應該完成的工作、計畫推遲，理性上明知應該執行、不能再拖了，也瞭解待辦事項有其必要性與重要性，卻忍不住往後延遲，經常性拖延，常常拖到期限前壓秒完成，甚至超過期限仍未完成，即便因此導致不良結果，仍無法改變或擺脫「非必要性」拖延的行為。

## 🔍 心理學判斷拖延症三大標準 🔍



### 非必要性

並非時間來不及，或是有其他更重要的待辦事項導致。



### 負面結果

拖延行為往往會導致當事人出現焦慮、不安、罪惡、自我價值感低落等情緒；或因為拖延導致他人對於當事人產生負面評價。



### 惡性循環

拖延行為使當事人出現負面感受，受到心理因素影響，加重下次拖延行為，進而產生惡性循環形成習慣性拖延模式。

## 拖延症影響：恐導致生活失序、憂鬱、高血壓

經常性的拖延，很可能因為缺乏充裕時間準備，導致成績低落、工作常延遲或品質低落，此外生活上也可能因為拖延居家清潔、收納，導致生活環境髒亂等，不論是日常生活、學業、工作與人際關係都會受到影響。研究顯示，長期慢性拖延不僅可能使「心理層面」憂鬱、焦慮、恐慌風險提高，更甚者會影響「生理層面」，包含高血壓、心臟病等身體疾病。

## 拖延症常見五大成因

很多人將拖延行為認為是懶散、不負責任或不擅長時間管理，但其實這是誤解，恰恰相反，部分的拖延症者其實是因為完美主義或是享受壓秒過關的快感所致，此外，包含自我懷疑、災難化思考、抵抗心理等都是常見的拖延症成因：

### 一、完美主義

完美主義者對自己有極高的要求，總希望把事情做到 100 分，一直想擬出完美計畫，以致拖延具體行動，遲遲無法開始。

### 二、享受壓秒過關的成就感

這類型的拖延者主要是因為過去經驗儘管提早開始作業，也不會比較快完成，因此習慣將事情拖到最後一刻，利用時間壓力逼出高效能，藉此感受或證明自己「能力強大」，但長久下來加上年紀增長，體力也會逐漸感到無力負荷

### 三、自我懷疑

這類型的拖延症者較容易具備低自信、低自尊特質，對自己能力感到懷疑，擔心自己無法完成任務，因為缺乏勇氣與自信而躊躇不前。

### 四、災難化思考

災難化思考指：想像未來時，容易假設最壞情境，過度悲觀的想法，也讓這類拖延症者還沒開始，便預期會失敗，為了避免失敗帶來的挫敗感，寧願選擇拖延，內心隱藏著「不開始，就不會失敗」的鴛鴦心態。

### 五、抵抗心理

對於待辦事項的內容感到無聊、無法認同該事項所代表的價值或意義、被逼迫時，不免對該事項產生厭煩，「心不甘、情不願」又不得不做時，便會出現「能拖就拖」的抵抗心理與拖延行為。

## 五步驟！打破拖延惡性循環

拖延症是心理自我調整失效導致，成因多且複雜，受一種或多種心理因素交互影響，同一個人其不同的拖延行為也可能是不同的成因，想改善拖延症，必須先覺察、識別自己拖延的成因、模式與動機。

一開始要識別自己的拖延模式並不容易，建議改善拖延症的第一步先從「記錄」開始，就如同要瞭解自己的財務狀況，必須先從記帳開始一樣，將自己正在拖延的事務記錄下來，並靜下心好好覺察自己的內在聲音，是什麼讓自己選擇拖延，接著透過識別自己的拖延模式，重新為自己擬定替代的內在聲音，與設定新的因應作法，成功時也不忘給予自己獎勵，重新訓練大腦認知，就有機會打破拖延的惡性循環。



## 破除拖延症五步驟



1. 記錄



2. 覺察



3. 識別



4. 重新擬定



5. 獎勵機制

30 歲的 Rita 從小就習慣拖延，尤其畢業後工作繁忙，拖延行為愈發嚴重，不僅因為缺乏運動身材走樣，家裡也亂得一團糟，想改善拖延症的 Rita，可以先透過記錄，瞭解自己正在拖延的項目包含：上健身房運動、採買收納用品、選購除濕機等，並覺察與識別拖延成因。

以健身房運動為例，Rita 發現自己拖延時的內在聲音包含 (1) 曾經試著運動瘦身，但卻未成功，害怕再次失敗；(2) 擔心自己不會使用器材，在健身房裡顯得笨拙、被嘲笑；(3) 覺得運動累又無聊。識別其拖延成因，可歸類為自我懷疑與抵抗心理。

重新擬定替代的內在聲音與因應作法：(1) 運動是為了健康，體重沒變化不代表失敗；(2) 沒有人一開始就會使用健身器材，且可報名教練課程，由專業教練教學指導；(3) 運動很累但可幫助睡眠，找閨蜜一同健身，讓健身過程不無聊；並可設立獎勵機制：當上健身房運動維持兩個月，可幫自己購買一件心儀已久的物品。Rita 練習與執行一段時間後，逐漸幫自己找回自信，且透過獎勵機制，提高動力後，現在上健身房運動對 Rita 已不再是痛苦、想逃避的事情，反而很享受每次在健身房的運動時間。

建議受拖延行為所苦的拖延症者，先試著透過上述五步驟，幫自己記錄並擬定清單，藉由書寫可以幫助自己對拖延時的內在聲音有更深的覺察，也可加深記憶，一開始不要給自己太大的壓力，有一點點的改善也記得給予鼓勵，透過鼓勵與支持的話語，能讓自己感受到更大的正面力量。



## 7 招擺脫拖延 正向迎接未來!

「總是要等到睡覺前，才知道功課只做了一點點，總是要等到考試以後，才知道該念的書都沒有念」是否每一年總是要到了年底，審視今年的 To-Do List 時，才發現有好多想做的事都沒做、進度遠遠落後，心情也因此跟著受影響，感受到沮喪與失望，眼睜睜看著一年又過去了呢？

心理諮商師表示，其實人的內心有很強大的力量，只要重新調整心態、設定有效的因應作法，就能幫自己重新找回「心」的力量，在上文中介紹了破除拖延五步驟，其中的步驟四為重新擬定「替代的內在聲音與因應作法」，本文詳細說明 7 種作法，建議可依據自己的拖延模式，幫自己尋找適合且有效的因應作法，即可把握今年最後的時間，讓 2024 年不留遺憾。

### 招數 1：重新檢視、化繁為簡

將今年預計完成的所有目標與可運用時間都清楚列出來後，重新檢視哪些為必須，哪些為非必須，制定目標時也應該評估可執行性，當時間有限時，就必須取捨，掐頭去尾重新抓出今年一定要完成的重點目標或任務。

### 招數 2：將大項目拆解為小項目、化整為零

當一項任務太過龐大時，因為完成的難度較高，難免會讓人心生卻步，不知從何開始，還沒開始就想逃避，這時建議將一項大項目，拆解為多個小項目，完成難度自然降低，也就比較不會想逃避，而完成小項目所帶來的成就感，也會讓拖延者願意繼續完成後續的項目。

### 招數 3：降低標準，先求有再求好

完美主義者常常先設立一個極高的標準，也會因為過度思考，不斷來回審視自己已蒐集到的資訊或規劃，導致時間與心力都花費在「分析規劃」與「尋求更好的解決方案」上，好不容易做了決定，卻可能錯過可執行時間或機會，建議完美主義傾向者應先設定好「deadline」後，去思考期限內可具體執行的內容，降低標準，避免一再落入過度思考、無法執行的惡性循環裡。

### 招數 4：設立明確目標：「畫靶射箭」

若目標籠統、抽象，也會因為缺乏方向，增加執行上的難度，因此建立目標時應明確、具體，最好設立可衡量或檢測的目標，並在設立時也一併考量預計執行方式，例如工程師 Kent 希望今年工作能力上有所進步，便屬於籠統的目標期待，更明確點可以是提升工作上的電腦資訊相關技能，更進一步可以是考取相關證照，不僅執行時有明確方向，是否達成目標時也有明確的衡量標準。

## 招數 5：規劃時間表，分設多個檢核點

設立目標時別忘了應規劃時間表，且設立多個時間檢核點，尤其是需要花費比較長時間或項目較多的長遠或大型目標，例如預計一年後報考研究所，若未規劃時間表，除了容易拖延開始時間外，也很容易到了考試前一個月，才發現還有許多「該念的書還沒念」，建議將所有的學科預計該準備的書籍、講義，依照時間設立多個時間檢核點，如 A 科目書籍 200 頁、考古題 100 題，預計 2 個月讀完，則第一個月每周目標至少 50 頁，第二個月開始每週至少解題 25 題。

## 招數 6：回想成功經驗，強化自信心

很多時候會受到過往負面經驗影響，不論是曾經嘗試過但結果失敗、執行的過程中遭遇困難，甚或被嘲諷或取笑，都可能令人喪失自信，不由自主地想逃避，這時可以多想想過去的成功經驗，並分析當時成功的原因，透過自我鼓勵重新找回自信心。

## 招數 7：打造舒適環境，提升正向情緒

討厭做家務，覺得跑步機跑步很無聊，打報告令人厭煩嗎？如果執行目標的過程令人感覺枯燥、煩悶，不妨透過打造舒適環境，讓自己執行過程中感到舒適或樂趣，例如在做家務或跑步機跑步時，點上喜歡的香氛、打開自己喜歡的音樂或影音頻道；打報告時，泡上一杯濃郁的熱可可，讓自己感覺愉悅舒適，可以大大增加執行的意願。

# 7 招數擺脫拖延

---

**招數 1** 重新檢視、化繁為簡

---

**招數 2** 將大項目拆解為小項目、化整為零

---

**招數 3** 降低標準，先求有再求好

---

**招數 4** 設立明確目標：「畫靶射箭」

---

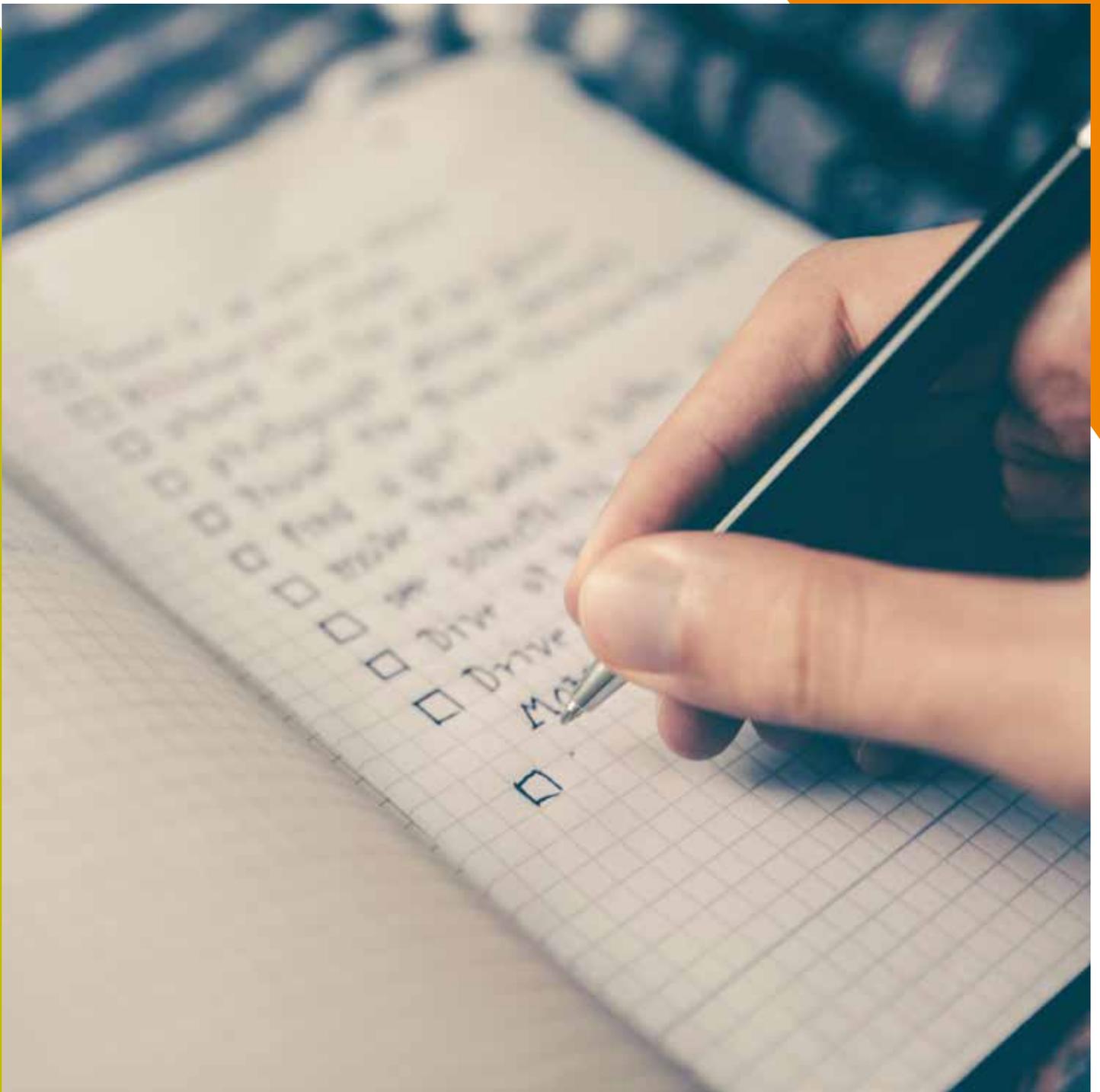
**招數 5** 規劃時間表，分設多個檢核點

---

**招數 6** 回想成功經驗，強化自信心

---

**招數 7** 打造舒適環境，提升正向情緒



---

圖片來源 | <https://unsplash.com/>

**第一金人壽保險股份有限公司**  
**First Life Insurance Co. Ltd.**

110501 台北市信義區信義路4段456號13樓

13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 11052, Taiwan

Tel // 886 2 8758 1000 Fax // 886 2 8786 7789

免費服務及申訴電話 // 0800-001-110 網址 // [www.firstlife.com.tw](http://www.firstlife.com.tw)