



我不是廢！ 我只是有點害怕……

輔導老師，您好：

我現在大二，除了學校課業和打工，也加入了社團擔任幹部，事情很多，但我總是習慣拖延！我也知道時間管理很重要，可是有時候明明已經規劃好要讀的書，卻會開始分心整理房間，做些不重要的事，或是有各種原因沒辦法按照進度做。有時候想說明天再做就好，可是只要有一天沒完成任務，我就會開始懶散，最後就趕在最後一天才完成，不然就是放棄了。我是不是拖延症啊？

— from 厭世的成成

親愛的成成，你好：

謝謝你的來信，讓我們能陪伴你面對這個混亂又矛盾的自己。計劃趕不上變化是令人困擾的事，而當這個變化來自自己的拖延時，更加深了自己的自責與壓力。雖然我們常以「拖延症」的說法描述這種不受控的感覺，但拖延並不是一種身心疾病，而是人人都可能有的自然行為模式。

其實，拖延並不是單純的懶惰，或是時間管理出了問題，而是在內心有著深層的恐懼和脆弱，所以大腦試圖以拖延的方式保護自己。由於恐懼的事物不同，拖延也分為很多種形式，如果我們能理解自己的恐懼來源，以及背後的成因，就有機會找到更適合自己的因應方法。

① 害怕失敗型的完美主義者

這類型的拖延者認定自己的表現就代表著自己的價值，害怕提交的成果不符合自己想要的水準，所以無意識地選擇「不做」或是「拖到最後一刻」，這樣一來，就算成果不佳，也可以安慰自己「是因為時間不夠」，以防需要面對自己不夠好的地方。

替換思考

你不需要給自己太高的期待，因為即使你表現不好，也不代表你沒有價值或不值得被愛，你只是「還沒」做到而已。

② 害怕成功的內疚者

聽起來很奇怪，但有些人害怕自己表現得太好，會帶來更多壓力，像是需要負責更多職務，或是考試名次比之前差一點點就會被責怪，所以無意識地選擇「不要表現得太突出」，以免失去週遭人的關愛。

替換思考

拖延一樣會帶來壓力。你可以衡量看看哪一種壓力比較適合自己，不過一定要記得，你身邊的人並不會因為你做得太好而離開你，如果真的如此，那也絕對不會是你的問題！

③ 害怕失敗型的完美主義者

當我們不得不順從別人的規則或要求，容易感覺失去了對生活的掌控權，此時，拖延就像是一種獨立宣言，對父母、老師、主管宣誓著：「至少這些事可以讓我決定吧！」以便奪回一些些控制感。

替換思考

對抗權威的方式有很多種，用拖延來抗議通常不是最有效的。你要知道，你有權選擇其他方法，而當你意識到自己擁有這樣的選擇權，你就自由了，拖延也不再困擾你了。

④ 躲在舒適圈的人際焦慮者

有時候拖延也能用來調整我們在人際關係中的距離，這類型的拖延者又分為害怕分離或是害怕親近。害怕分離者透過慢一點做決定，讓自己不要太出風頭、藉此保護自己；害怕親近者則不希望別人窺見自己內在的想法，所以推遲決定讓自己更自在一點。

替換思考

你想感覺更自在一點，所以你試著融入人群，或是把別人推開。但別忘記，真正舒適的人際關係，是同時保有自己、也同時依靠著他人的，你可以在獨立與依賴間，取得更好的平衡。

拖延者會被整理桌面、清除垃圾郵件等無聊的雜事絆住，是因為這些工作很快就能完成、不需要被評斷做得好不好，而且能立即看見有效結果，這帶給我們的大腦一種掌控感。拖延是有功能的，大腦正在試圖用拖延的方式與你溝通。現在，我們理解了四種不同的拖延背後隱藏的訊息，下一次，當你發現自己開始拖延，你可以不用再責備自己，而是思考自己究竟在害怕什麼，試著正向緩解焦慮，使用更有彈性的計畫整理前進的方向。如果你想了解更多具體做法，除了閱讀拖延心理的相關書籍、文章，也非常歡迎你前來學生諮商中心，我們一起來討論看看喔！

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間