

閱讀寫作報告－健康久久

題目	拖延不是時間管理出了問題， 而是內心的恐懼在搗蛋！
書名	拖延心理學
作者	珍·博克 & 萊諾拉·袁
出版商	漫遊者文化事業股份有限公司

一、書籍的閱讀動機

為甚麼讀這本書？是因為自己本身有時候面對不想做的事，常常會拖延，也會找很多的理由不去執行，很多時候拖到後面都會感到後悔，有些事情有充足的時間做它可能會更好更完美，因此常常大腦跟身體在打架，我想這也是大部分的人會有的問題。

而拖延心理學這本書，會吸引我的地方是它除了討論人拖延時的心理狀態，還透過大腦狀態與現代神經科學的角度去討論人為何會產生拖延心理，這是一件非常有趣的事。

二、獲得書籍啟發的章節內容

1. 1949年心理學家唐諾·海伯(Donald Hebb)貼切的形容：「一啟發訊的神經元，連結在一起。」你越常做某件事，大腦對那活動的反應越多，它會學習以更快、更好的方式還執行接到的訊號(不管那件事對你來說是好是壞)。

(Page 123)

2. 恐懼難以管理的另一個原因，是大腦負責傳導恐懼的路徑很強韌，從恐懼中心(杏仁核)到思考中心(皮質)的訊號，比從思考中心到恐懼中心的訊號強大。這表示恐懼侵入意識比思想控制情緒容易得多，因此我們也必須多下工夫才能管理恐懼和衝動。

(Page 125)

3. 海馬迴不善於承受壓力，壓力賀爾蒙「可體松」的濃度長期太高時，會破壞海馬迴。海馬迴細胞死去時，它的結構會萎縮，所以長期的壓力會讓人記憶困難、難以清楚思考

(Page 129)

4. 一個人的大腦狀態會影響另一個人的大腦狀態

(Page 131)

5. 善待自己會刺激大腦的左半球，產生和抗壓與幸福感有關的狀態。

(Page 132)

三、自己的觀點或論述

很多人會說拖延是不懂時間管理或是品格上的缺失，但我必須說這本書它探討的是人的行為背後心理狀態，還有利用科技的方式去推敲大腦的運作變化，這對拖延者來說無疑是個安慰，像是飄飄蕩蕩的大海中，看見了浮木與海鷗，了解自己的問題，並針對問題給於幫助，引導自己回到岸上。其中它提到了幾個觀點與發現，第一個發現是“你越常做某件事，大腦對那活動的反應越多，它會學習以更快、更好的方式還執行接到的訊號(不管

那件事對你來說是好是壞)。”從一開始它讓我們理解大腦，針對行為背後，大腦的運作，所謂知己知彼，方能百戰百勝。

而我覺得大腦像一片草皮，當人們不斷從一個地方經過的時候，草皮會產生小路，其實你思考一下，那條小路是神經元平常傳遞訊息的連結，而因為草皮踐踏出的小路去走的我們，那個行為就是習慣，而作者提到，只要我們改變路線，而不是一昧的走自己的小路，那會使我們擺脫拖延。

在我們理解這個原理後，作者開始跟我們討論，那為甚麼人們只走那條路呢？可能其他地方有蛇，或是那條路上有大樹遮陽，它有可能隱射出你拖延一件事時，背後可能含有恐懼與得利的心態。

在這點上開始勾起我對作者分析的事情邏輯上提起興趣，因為我媽與我爸常常說，不要那麼懶、為甚麼不趕快做甚麼甚麼，很常本來有心要做的，都會澆了一盆冷水，事實上大多數人看見拖延者大部分的心態亦是如此表面，而作者針對人格面對拖延的心理分成五個類型，在閱讀完後，我覺得就像很多人說星座不能將人劃分成12個人一樣，人是一種極其複雜且還需理解的生物，他分析的五種我最有感覺的是害怕失敗型與反抗權威型。

先說害怕失敗型，從字面上可知他們大部分拖延是因為害怕失敗，在作者眼中他們是一群適應不良的完美主義者，這一類型的人害怕他人的評斷與自己無法將事情做好而拖延時間完成，這點我深有體會，也是其中的受害者，為甚麼這麼說，拿這次的報告來說，每次打報告的時候我都會想好每一步、看相關資料，但看似走在安排的計畫，最後都會因為無法下第一句話，而不斷告訴自己我還有時間，那我是一個拖延者嗎？很懶嗎？

再以這次的寒假作業來說，這次寒假我找了地方去實習，基本上除了下班後的時間，剩下的寒假作業都是在過年期間完成的，時間非常的短暫，我也因此不抱任何期待的盡力抓時間做完作業，結果意外的讓自己滿意，仔細想想自己花了更多時間在上面，因為過去害怕失敗而不敢前進導致的拖延不知道是不是你是否有同感呢？

再來是反抗權威型，這個的邏輯非常的新奇，反抗權威型的人，因為自我意識高，導致他們無法認同有人“規劃”他們的時間，當有人介入時，他們會拖延時間，因為他們能主導拖延的時間，讓他們對於自己的時間恢復主導權，我想應該舉個例子，像是有個老師請你這假日做一份報告，你感覺假日的時間被占據了，為了讓自己恢復主導時間的權利，你會從中偷時間拖延，讓自己不會因為因此焦慮甚至覺得時間被拿走了。

看完書中針對心理與大腦拖延者的分析，我覺得時代真的在不斷的進步，人們也在不斷找尋自我，我覺得這是一個非常好的現象，去嘗試理解，並針對恐懼、害怕、焦慮等負面情緒，做一個正面的回應，不去逃避，才能使我們的狀態越來越好，我想這就是為甚麼我很喜歡看這些分析人類行為的書吧！

拿我剛剛的例子延續下去，我想說，放棄小路往未知的方向走吧！未知可能會遇到好的事物也會有壞的狀態，但當你開始去面對它們的時候，你已經在慢慢脫離拖延帶給你的安逸，學會與自己共處了。

四、參考文獻

拖延心理學/珍·博克 & 萊諾拉·袁/漫遊者文化事業股份有限公司