

閱讀寫作報告－健康久久

號	
題目	健全的心理，擺脫拖延人生
書名	拖延心理學
作者	珍·博克萊諾拉·袁
出版商	漫遊者文化

閱讀動機：

我發現我從小學到大學身邊的家長、朋友、同學許多的人，或許忙、或許忘記、或許單純不想太早面對時常把事情一拖在拖，像是家人的信用卡費，與老師出給同學們的作業，總是拖到最後一刻才做，當然這也包括我自己，直到我寫這門報告的同時我的這個習慣依舊沒有改善，包括大家看到的這份報告，我也是拖到截止的前兩天才生了出來，且上了大學我也有去修微通識其中主題就是「擺脫拖延人生」因此我就以這方面為方向找到了這本「拖延心理學」，希望可以從中找到行成原因並且改善這個長久以來纏著所有年齡層人的問題，「拖延」。

獲得書籍以及章節啟發章節以及內容：

書中第二章提出的觀點是說，大家肯定都認為拖延不好受，想要改善，但拖延的情緒根源與內心的感受以及壓力有關許多拖延者沒發現這表面下的動態，因為我們都以繼續「拖延」來選擇迴避，因此沒辦法根治，我也非常這個觀點，多數的拖延者或許害怕無法得到他人諒解，盡管拖延的過程自己想改，也覺得繼續這樣不行，但更沒辦法面對的是因盡力去做卻無法完成而衍生出的恐懼感。其次也有提到拖延者常把這個習慣當作時間可以戰勝的對手，但這種做法會習慣讓人繼續一拖再拖，我也深感認同，畢竟拖延這個習慣跟著你那麼多年也是這樣養成的，而且這本書根據資料統計2007年有75%的大學生有這個壞習慣，但以我身旁周遭的人來看我覺得實際上可能遠遠超過75%，沒對症下藥，只會越拖越無法改善，進而導致上述所說的恐懼感，以導致惡性循環。

第七章也提到了：感覺很重要，即便你沒意識到。我們人們會自發性拖延即便是不小心忘記，絕大部分，對是對於自己來說比較痛苦的事情，因此我們也必須調整感受這樣可以幫助我們面對想要逃避的任務，因為這是神經給我們的最直觀的感受。因此正視問題十分重要也不要太排斥一個東西，排斥往往會加劇對拖延的形成。

反思自己的論述或觀點：

書中有提到拖延與延後有所不同，但我認為實際上大同小異，畢竟到最後都是要去面對這件事情，並不會因為你是拖延亦或是延後而改變你需要面對的結論，我與作者此論點是有駁斥的。

我認為拖延，是個很難克服的習題，我也相信沒有任何人喜歡拖延，畢竟拖延就是明知道不能逃避事情，但即使每個人努力勸說，卻因為自己的惰性而產生的毛病之一，根據統計就有95%的人希望可以減緩拖延，只是大家都沒找出正確的方法。

且拖延必須面對內在煎熬與外在的苦果，像是作業如果你拖延到最後一刻，那麼就會受到時間與精神的雙重折磨，如果沒做完，還需承受外人的白眼。

看完這本書我覺得，需要改善拖延，必須先建立「自信」，要先對自己有信心相信自己做的到發現問題並設法解決，其次，消除心中的「恐懼感」為了擺脫拖延我們必須面對我們討厭的事包括恐懼和焦慮，我們可以試著鼓勵自己，我們比起別人更棒而且有努力做出改變，至少願意踏出那一步是比起別人離成功更近的，但不需要胡思亂想，認為自己做不到這跟「墨菲定律」以及「吸引力法則」有關，所以相信自己就先成功了一半，最重要的還是「自律」對自己有所要求，循序漸進，拖延就會遠離你！

參考資料：

拖延心理學