

拖延心理學

(1) 書籍或文章的閱讀動機

我相信每個人的成長階段中，一定都經歷過拖延的狀況，明明一件看似簡單、容易完成的事，或是明知道這事情需要花費很多時間，需要提前安排時間做，卻經常一而三再而三延後進度，直到繳交期限將近，我們別無選擇只能感到無盡的壓力襲來，為甚麼不早點執行的後悔與懊惱湧上心頭，搞得自己必須咬緊牙齦趕在期限內做完，或乾脆接受血淋淋的現實，反正最後也來不及，還不如輕鬆自在一點，轉而去做其他讓自己可以短暫逃避現實並且感到快樂舒暢的事，但這種提前預支的快樂往往是帶著壓力的。

我曾經因為拖延沒按時做完事情而付出慘痛的代價，使我的心裡留下揮散不去的陰霾，從我有記憶以來最早發生的拖延，可以追溯到國小時期，也是拖延狀況最嚴重的時期，直到上了大學，拖延的現象還是沒怎麼改善，所以我閱讀此書的目的是想透過心理學的角度了解除了懶惰造成拖延其他的因素，以及解決我一直以來都有的疑問：拖延的症狀是與生俱來的還是後天環境造成的？順便藉此機會讓我重新審思自己會拖延真正的原因，接納與正視自己的不足之處的同時，讓自身的心態更開放，思維也不再侷限於過去的成長經歷，成就更健康的自己。

(2) 獲得書籍或文章啟發的書籍內容

第一章『拖延是煩人精，還是頑敵？』

第二小節「內在後果與外在後果」，拖延所造成的痛苦程度分兩種，一種是衝擊拖延者的內在，讓人感到憤怒、後悔，甚至產生強烈的自責和絕望，舉文中的一位開律師事務所的大律師為例，在旁人眼中，他們表面看不出來有甚麼問題，可能還非常成功，但是因為拖延使他們無法完成自己有能力完成的事情，他內心備受煎熬，很挫敗，無法原諒自己；另一種是拖延產生的外在後果可能會衍生種種問題，有些後果很輕微，例如延遲付款可能需要繳交小額罰款；嚴重的後果則會害拖延者的工作、學業、人際關係或家庭受到重創，例如有的男人因為工作上的拖延，使他無法趕在截止日前完成工作，不得不取消結婚紀念日的夏威夷之旅，結果成為了壓倒婚姻的最後一根稻草。

第二章『失敗恐懼症：審視拖延者的心理』

第一小節「恐懼失敗：追求完美」，拖延者通常不會意識到自己是完美主義者，他們常對自己提出不切實際的要求，努力挑戰不可能，認為自己可以達到他們最大的目標，但無法達到要求時，又會覺得不知所措，因此失望之餘，他們便以拖延的方式迴避要求。心理學家把完美主義者分為兩種，一種是適應型，一種是適應不良型，兩者的共同處是自我要求都很高，差別在於前者能忍受偶爾達不到目標的挫敗和失落感，因為擁有前者特質的人知道自己可以改善成果，因此更加奮發向上，相反的，後者會對犯錯非常在意，

而且常常對自己有不切實際的期許。

第三章『成功恐懼症：迎接拖延，告別成功』

第三小節「迴避成功的常見原因」，要不要競爭都無所謂，拖延者以擱著不裡的方式，顯示他對競爭毫無興趣，對勝利的報酬無動於衷。他們給人一種「要不要競爭都無所謂」的感覺，因為他們不會全力以赴。

害怕失敗的人會選擇不參與競爭，因為他們怕輸了會凸顯出自己的軟弱與無能；相反的，害怕成功的人之所以選擇不參與競爭，是因為他們害怕勝出，他們以拖延掩藏野心，因為他們覺得「好勝」本身就有問題，因此他們遲遲不報名與參與競爭，最後拖延得太晚而無法參賽，例如一位馬拉松的選手拖延比賽訓練，使自己在比賽中變成無足輕重的參賽者；一位大學生遲遲不肯讀書，說「成績沒那麼重要」，因此無法申請研究所的獎學金。

(3) 反思自己的論述或觀點

在「內在後果與外在後果」中，我自己本身是感同身受因推延造成衝擊內在的痛苦，我的個性傾向在自己力所能及的範圍內凡事都要做到完美的地步，不希望任何一點差錯發生，因此我常常會下意識地被自己套上沉重的枷鎖，但我又是一個喜歡低調，不喜歡表現得太引人注目，因此這矛盾的點造成我在處理生活上的事情時，我會為了保持低調，避人耳目，把原本能提早完成的事情等到快火燒屁股的時候才去做或是放棄不做，尤其是小組討論大家都在絞盡腦汁想新方案時，我都是那位明明有著不錯的想法，但就是遲遲不敢發表出來，最慘的是直到最後那些有趣的想法只能留在自己的腦袋裡，我表面上看似沒事，其實心中非常後悔和挫折，我覺得這和我的成長經歷有關，我從小因為父母工作忙碌，大部分的時間都是我一個人度過，我已經太習慣獨處導致我不太懂得該用甚麼態度去面對團體，我也發現我在團體的表現上缺乏自信，可能我太顧慮別人的想法而忽略了自己的感受，很多當下可以反應的事情，我卻怕在意別人的眼光而不敢表達出來，我覺得我可以從多多在團體中發表自己想法與意見來增加自己的自信心。

我目前發生最嚴重拖延的外在後果是在我就讀小學一、二年級時，我有一份生字造詞的作業，老實說我不太喜歡這份作業，因為很耗時間，在加上我當時很喜歡把時間浪費在電腦遊戲上，所以我沒有準時完成當天的作業，隔天被老師罵，但還沒到通知家長的程度，由於老師連出三天一樣的作業，我第二天補齊了第一天的作業但第二天的生字造詞我卻忘記了，想當然第三天以此類推，所以因為這件事我被家人痛打一頓，我還當著全班的面被老師罵，學業、人際關係、家庭都遭到深不可測的重創，這件事給我留下了很大的陰影，但我不責備父母和老師的作法，因為我在這件事之後有了很大的成長，作業很少再出現遲交，只是我覺得當時的我還小，我認為還有比打罵更好的解決方式，父母應該要先問我作業沒做完的原因，雖然壓力太大讓我選擇先去執行讓自己快樂的事，導致我付出慘痛的代價，但值得慶信的是我比別人更早懂得知道拖延的下場。

在「恐懼失敗：追求完美」中，我覺得我是很典型的適應不良完美主義者，我總是給自己不切實際的要求，但我又常因為害怕面對失敗的結果而無法維持最大的精力去堅持目標。我大一剛進來時希望第一學期每一科成績都是優等，但後來發現我沒有想像中的厲害，我無法每科精神都高度集中在課堂上，我也沒辦法課後讀一整天的書，所以經常偷懶和自我懷疑，該讀書的時候不讀，但我又會害怕考試考不好。我在剛開始減肥的過程中也會給自己設自不量力的目標，我的目標設定一周去四次健身房，每次跑步機都跑二十分鐘以上，剛開始執行時還覺得信心滿滿，結果到了第三天我發現我無法堅持下去，但我又害怕我的體重會因為這次休息而復發，想來想去還是為了不把身體操壞選擇休息，結果這一次休息到後面變成拖延的藉口，減肥的目標就暫時被拋到腦後了。我覺得上述兩件事我可以從改變心態做起，先把遠大的目標切割成多份小目標，然後一個個去實現，這樣壓力會比較小，也不大容易拖延不做，每次小目標成功完成的同時又會離最後的大目標更近，或是學習適應型完美主義者的心態，不要畏懼失敗，把失敗視為成功道路上的經驗值。

在「迴避成功的常見原因」中，拖延者給人一種要不要競爭都無所謂的感覺，我認為有可能是缺乏對勝利的渴望或追求勝利的動機，也有可能是害怕成功所帶來的影響，社會上很多人都喜歡找到舒適圈以後，選擇過著安於現狀的生活，但我是那種喜歡追求刺激，不喜歡生活一成不便的人，可是我又害怕成為亮眼的存在，一旦受人期待和關注，我就得時時刻刻維持最優秀的狀態，所以有時候我會在自己擅長的領域表現故意表現的很普通，說不定這就是我害怕成功的原因之一。我覺得如果能找到一個願意給予鼓勵並且向前方看齊的團體，對成功的恐懼自然而然就會拋在腦後，阻礙我進步的拖延情形也會逐漸減少。

(4)參考文獻

《拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？》