

## 學習輔導專刊-拖延與時間管理

大家有沒有明明有充足時間去完成任務，卻把事件拖到最後一刻才做的經驗呢？或是身邊有一類型的朋友約會總是遲到，任務不按時完成…上述狀況可能都是拖延的心理在作祟。我們以為拖延只是一種習慣，沒什麼大不了，但其實習慣性拖延的背後，有很強的心理動力。本次，將進一步了解「拖延症」的發生，並做好有效地時間與目標管理，從而戒掉拖延的習慣。

### 一、為什麼我們會犯拖延症？跟大腦酬賞功能有關

拖延的毛病，除了個性使然，原來也和大腦的前額葉皮質區（prefrontal cortex）和邊緣系統（limbic system）的功能有關。想像當你躺上沙發追劇，前額葉就會提醒：「工作是不會自己做完的，快去做吧！」要是刻意忽略前額葉就不再工作，此時大腦另一邊的邊緣系統會開始作用，鼓勵你挑開心的事做，製造愉悅感受：「工作多無聊啊，先滑滑手機，比較好玩！」成功引發你的拖延症後，邊緣系統還會發動獎勵機制，讓你耍廢時滿足無比，藉此欺騙大腦：滑手機果然讓我心情更好。



以下列出 5 種拖延症的成因，看看你是屬於哪種拖延心態？

#### 原因 1：時間折扣型，不急著做

很多事情之所以被「冷處理」，是因為沒有急迫性。比如整理書桌、清掃房間、做退休規劃等等規模大、時間壓力遠的事。這是基於人類本能的認知偏誤，比起未來遠景，我們更容易關注眼前的事情，這種心態稱為「時間折扣」（temporal discounting）。



➤ 解方：大方向思考，描繪清晰的藍圖

#### 原因 2：效率拖延型，不曉得如何起步

有時我們會拖延，只是不知道怎麼開始。尤其當我們遇到沒做過的事，導致壓力驟增、腦中一團亂。沒人喜歡感到徬徨無助，所以會選擇逃避先去忙別的事。這種拖延不是因為懶得工作，而是想逃避無助帶來的負面情緒，稱為「效率拖延症」（productive procrastination）。



➤ 解方：把「搞懂怎麼做」列為第一步

## 原因 3：完美主義型，害怕失敗



有些人會拖延，是因為害怕失敗。這種人多少有點完美主義傾向，因為標準很高，所以清楚不管再怎麼努力，也不可能盡善盡美。對他們來說，與其被認為「能力不夠」，寧可被評價成「不是不會做，只是懶得做」。

＞解方：接受不完美的自己，工作只是一部分，無法代表你的全部

## 原因 4：高壓自虐型，抱佛腳的效果更好？



你應該遇過這種人：平常不念書，考前才卯起來抱佛腳，結果考得比按時複習的人還要好。有些人會認為：反正更早開始，成效也不會比較理想，乾脆把事情拖到最後一刻，用壓力逼出實力。這種人不見棺材不掉淚，屬「高壓自虐型」拖延症，偏好在壓力大的情境中完成待辦事項。

＞解方：被動 vs 主動拖延，先分清楚你是哪一種類型

## 原因 5：懶散型，現在就是不想做



許多犯拖延症的人其實都想好好坐下來完成該做的事情，但現在就是不想做。因為他們身邊誘惑太多，容易分心，也更容易「擺爛」。

＞解方：善用正念法則，打破惡性循環

## 二、拖延症帶來的身心影響

研究也發現，慣性拖延不但會引發焦慮、煩躁、低自尊與罪惡感等身心問題，也會拖累睡眠和生活品質；更嚴重者甚至恐誘發成人注意力不足過動症（ADHD）或是憂鬱症、暴食症等精神疾病。因此，好好思考拖延症對你的身心造成哪些影響？你會拖延的根本原因是什麼？並找到問題根本、一一克服。如此就能識破邊緣系統的獎勵把戲，重新訓練大腦、打破拖延的惡性循環。

COOL HEALTH

做事習慣拖延者要注意！

研究：身體恐出現4大問題

- 心理問題**  
如壓力增加、憂鬱焦慮加劇
- 四肢疼痛**  
如頸部/背部/手臂部位疼痛
- 不健康生活**  
如睡眠變差、吸菸、不運動、酗酒
- 社會心理因素**  
如孤獨、經濟困難

資料來源：權威醫學期刊《JAMA》研究

潮健康

## 三、拖延症末期患者必看！「6招」幫助改善拖延行為

拖延症雖非正式疾病，但仍可能影響個人生活。而年輕族群如何改善慢性拖延、讓工作或學習更有效率？有以下6種方法大家可以試試：



### 1. 將任務塊狀化

《Nature Communication》研究認為，可練習將任務分解成各小部分，分成數天進行，有助於使任務掌握度更高。每次完成短期目標時也可透過小獎勵激勵自己。



### 2. 利用人際壓力

將任務內容適時分享給伴侶、親人或朋友，告訴他們自己的目標與時間表；或與他人一起完成任務，可以提升任務完成的刺激性、新鮮度，減少完成任務的時間。



### 3. 將任務競賽化

承上研究所述，將無聊或單調的任務，視為與自己較量的競賽，例如在5分鐘內洗10個盤子；或在工作時播放音樂，完成任務後亦可給予自己獎勵。



### 4. 關閉多餘分頁

過多的分頁與網頁會影響工作的專注度，因此，關閉社群媒體、手機等使人分心的事物，並關閉毫無用處的網頁，可以幫助整理思緒、避免拖延狀況發生。



### 5. 接受專業培訓

美國國家衛生院(NIH)刊載研究指出，拖延行為可能與自身的專業度不足有關，因此建議可在閒暇時可以接受專業培訓或課程，降低工作的時間成本，也能避免逃避心態引起拖延症。



### 6. 就醫接受治療

必要時與精神科醫師和心理諮商師聯繫，了解自己的拖延狀況的根源、以及拖延行為的心態為何。若本身為注意力不足過動症患者，則應按時服藥並接受醫師的治療。

## 四、時間管理的基本原則

時間管理不管是對工作還是生活都極為重要，它不僅影響著工作效率，還影響著生活品質以及你的心理健康。來看看一個合理高效的時間安排到底該如何做呢？

練習 SMART 目標設定：



成分	描述	例子	錯誤目標設定
Specific (明確的)	目標需要具體明確，提供足夠細節讓人知道期望達到的是什麼。	想在三個月內減少 10 公斤的體重，通過每週三次運動和每天限制卡路里攝取達到。	我想減肥。 (不明確)
Measurable (可衡量)	應能夠衡量進度和成就，以便跟踪目標完成情況。	每週運動三次，每次至少 30 分鐘，並且限制每天攝取的卡路里不超過 1500 卡。	我想更瘦。 (不可衡量)
Achievable (可達成)	目標需要現實可行，既有挑戰性但也能夠實際達成。	每週減少 1 到 2 公斤，這是根據健康專業人士的建議，是一個健康和可持續的速度。	我想一週減 10 公斤。 (不可達成)
Relevant (相關的)	確保目標與你的長期計劃和價值觀相符。	減肥是健康和自信心提升的一部分，與整體生活品質和目標相關。	我想學會彈吉他，這樣我就能減肥。(無關)
Time-bound (有時效)	目標應該有清晰的時限，讓其有一個明確的完成日期。	希望在接下來的三個月內達到目標，以便在夏季假期前感到更自信和健康。	我希望可以瘦下來。 (沒有時效性)

**其他範例：要訓練能在 3 小時內跑完三月份舉行的太魯閣半程馬拉松(21.0975 公里賽事)。**

符合 SMART 目標設定的原因：目標是明確的(太魯閣半程馬拉松)，可衡量(三小時內)，可實現(對於大多數經過適當訓練的賽跑人士而言，三小時是一個既有抱負又可行的速度)，切實可行(這個人已確定會進行訓練來備戰半程馬拉松)，以及有時間限制(三月份)。