

認識你我都有拖延

心理健康與諮商輔導組 朱哲萱心理師

「每次起床前只要一想到有很多事還沒完成，就想當縮頭烏龜躲回被窩中，很多規劃的進度安排只能一延再延，直到截止日期前一晚靠熬夜來個光速追趕進度。」

相信這樣的故事大家一定不陌生，因為這就是生活中你我時常經歷的輪迴：

規劃 → 拖延 → 追趕進度

雖然事情到最後關頭都還是能如期完成，但代價往往是壓底線後的不安與罪惡。

許多人可能會覺得拖延是因為自己沒有管理好時間，所以拼命的買了一本又一本的行事曆。我其實也曾經這麼做過，但我卻發現這些都對我沒用，反而是讓我不斷在失去掌控感、失去計劃的過程中一次次挫敗。後來，我透過上課和網路知識的學習了解到，一個人會拖延並不表示時間管理能力不佳，而是因為拖延跟情緒管理有關，以下跟大家分享。

人們之所以會拖延某件事，是因為那件事可能帶來某種不想要的心理感受（如擔心、焦慮），因此腦中的「情緒中心」便會發揮威力，讓那件事暫時離個人遠一點，若威力很強，讓情緒中心覺得需要逃的遠一點、久一點，「拖延」便容易冒出來。

而當事情拖延到火燒眉毛時，腦中的「理性中心」便會像消防員一樣出來救火，開始啟動身上所有細胞的專注力在拖延的這件事上，直到火苗被撲滅。然而熄滅這場危急大火過程中帶來的罪惡與擔心又再一次被記錄到腦中的「情緒中心」，使得下一次遇到這件事時，被情緒中心紀錄的罪惡和擔心又讓人們開始遠離容易引起罪惡和擔心的事件，於是就變成了拖延的循環。

沿著前述的邏輯讀者可能已經發現，拖延最大的敵人不一定是時間，而有可能是因拖延而引發的情緒。舉例而言，小華因為這份工作很煩而拖延，又因為拖延而帶來罪惡感，這時

「煩」與「罪惡」不僅影響小華的心情，也間接影響了小華完成這件事的動力。小華可能會深陷在罪惡情緒的泥淖裡，這時候拖延需要抵擋的已不只是一點一滴流失的時間，而是不斷將它往下拉的「煩」和「罪惡」。

閱讀至此，讀者們可能會想知道「到底該怎麼擺脫拖延呢」？我相信每個人因應拖延的方式不同，擺脫之道也會百家爭鳴，讀者們可以嘗試以目標意圖（goal intentions）替代執行意圖（implementation intentions）的方式管控進度（參考文後所附連結），也可以思考如何帶著不舒服的情緒完成事情，重要的是找到適合自己的擺脫/因應之道。

而除了這兩個方式，我也想邀請讀者以敘事治療（Narrative therapy）中「人不是問題，問題才是問題」的角度思考以下幾個提問——拖延帶給你什麼樣的影響？你在什麼時候特別容易拖延？在哪些時候則不會？什麼時候的拖延是你不喜歡的？你是如何判斷什麼時候可以/不可以拖延？你的朋友有人認為自己完全不拖延嗎？你是怎麼知道拖延是需要被改善的？你希望未來與拖延是什麼樣的關係？

這些提問可能一時之間不是那麼容易回答，邀請讀者將這些提問放在心底，在嘗試以時間管理、情緒管理的方式面對拖延之餘，也可以反思自己是如何做到的，挖掘自身因應拖延的能量。

* 讀後參考連結

1. TED「拖延大師的腦子在想什麼？」

https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator?language=zh-tw

2. 「Implementation intentions」

<https://healthskills.wordpress.com/2009/05/19/goal-intentions-or-implementation-intentions-which-one-works/>