

你有以下的狀況嗎？

- ✓ 總是要等到考試最後一天才熬夜抱佛腳
- ✓ 報告堆積如山，壓線繳交
- ✓ 有時間能做事時，總會拿起手機、開電腦
- ✓ 有很多想做的事情，卻從未開工

這些全部都是所謂的「**拖延**」現象！！！！

一、拖延者的大腦有何不同？

提姆·厄本 (Tim Urban) 是位高人氣的部落客，在他的演講中提及，拖延者大腦裡有三個角色：**理性決策者**、**及時行樂猴**和**恐慌怪獸**。

- (一) 理性決策者：會督促自己該工作時要工作，做出合理、理性的決策者。
- (二) 及時行樂猴：喜歡做輕鬆、愉快的事，整天想要玩，覺得休息一下也沒關係。
- (三) 恐慌怪獸：遇到課業危機或是段考將至時，會醒來處理危機，是猴子唯一懼怕的東西。

二、拖延機制如何執行？

- (一) 截止日期還很久的時候，那猴子會跳出來、邀請你去「黑暗遊樂場」，牠霸佔了腦中理性決策者的方向盤，於是你會開始做一些無關緊要的事情，一眨眼時間就過去了，並且感到後悔。
- (二) 截止日期快到的時候，沉睡的恐慌怪獸會醒來，這是猴子唯一害怕的東西，由於猴子被嚇跑了，所以理性的決策者就可以回到位置上面，用兩天做完兩個月應該要做的事情。

國立勤益科技大學
諮商輔導中心
實習諮商心理師 綦珮如
108年5月號

三、拖延症的影響

不過真正的「**拖延**」還要再分為兩種，一種是**有設定期限的**，當有「**交期**」的時候**拖延**的狀況就會被限制在短期，因為恐慌怪獸會出面。但是來有另一種「**拖延**」，那就是**沒有確切截止日期的**，譬如說要創業、學英文或是出國唸書，除非你早已經開始著手進行計畫，不然沒有絕對完成期限。

如果說**拖延者**的唯一動力就是恐慌怪獸，那麼在第二種情況下，沒有截止日前的緊張感，恐慌怪獸不會出現，**拖延**現象也就沒有解，只會被無限延後。這種狀況比短期的**拖延**更難察覺、也更加嚴重。長期的不快樂以及悔恨，挫折的並不是他們無法完成夢想，而是根本無法踏出逐夢的第一步。

四、抗拖延的方法

1. **將事情變小，變得容易做：**
事情開始著手，即使沒完成也沒關係。
2. **讓你的小目標攜帶酬賞：**
例如：完成這份報告，可以讓自己吃好料。
3. **找同伴陪你執行：**
一個人容易怠惰，找個伴陪你一起實踐。
4. **番茄工作法：**
與自己約定25分鐘專注在進行的事項，接著5分鐘專心休息。

下期活動預告

5/18 (六) 09:00-16:00

「為自己加分，好感度提升」
親密好關係工作坊

5/20 (一) 19:50-21:20

團體心理測驗

「生涯發展阻隔因素量表」

5/25 (六) 09:00-20:00

同儕輔導探索教育營暨

心輔義工回娘家



你
有

拖
延
症

嗎

?