



# 人人都有一隻快樂猴子~ 拖延不是懶惰

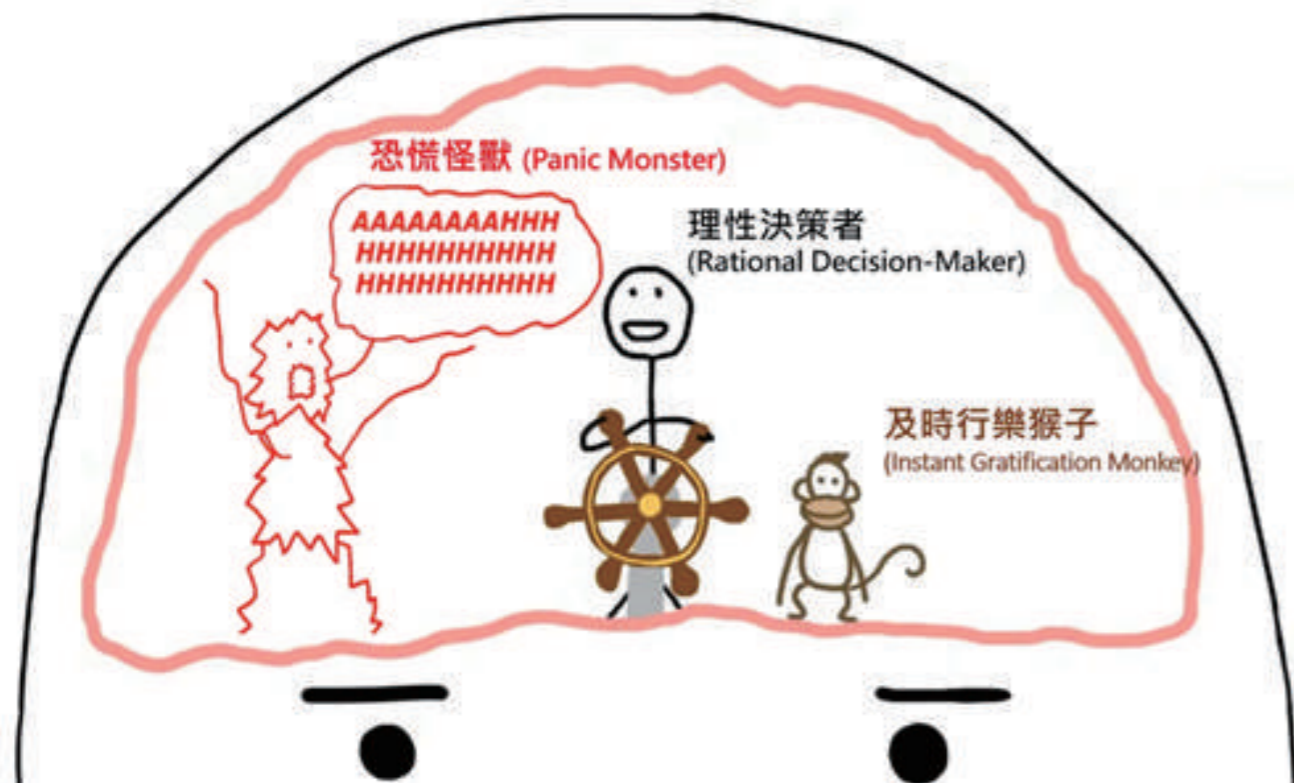


國立勤益科技大學  
學務處 諮商輔導組  
實習諮商心理師 曾慧芯  
113年3月號

## 拖延的本質

拖延是一種趨避反應，也可以說就是奇樣子的問題！就如同我們會避免接觸任何引起厭惡情緒與反應的事物，舉例來說，選擇走沒有老鼠的小巷、不吃很苦的苦瓜、不想被爸媽念等等。讀書、報告與準備考試當然也是，我們都會認為「恩...離我愈遠愈好！」

## 拖延者的腦袋瓜



圖片資料來源: Youtuber影片「Inside the mind of a master procrastinator」

報告進度 0%

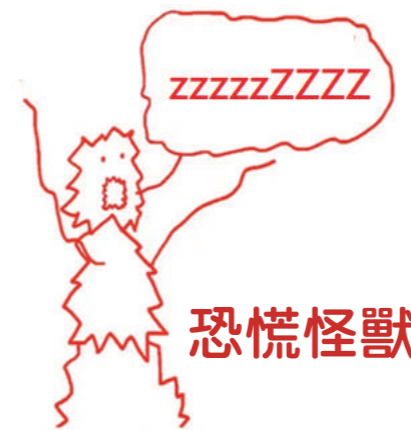
掌舵者：  
及時行樂猴

期末報告前  
一個月



及時行樂猴

排球少年要出電影版了，  
先來重新複習前面漫畫啦！



恐慌怪獸

理性決策者



應該要來  
開始設計  
報告大綱了！

### 拖延者的腦袋瓜裡有三種角色：

- 「及時行樂猴」負責享受當下，讓我們去追尋快樂、輕鬆的事
- 「理性決策者」做出理性分析與決策，縱覽大局、規劃時程
- 「恐慌怪獸」只在截止日期將近或危機發生時清醒，及時行樂猴最害怕的角色。



掌舵者：  
理性決策者

截止期限的  
前三天

理性  
決策  
者



快來製作  
期末報告！！！！

及時行樂猴

( 躲... )



AAAAAAAAHHH  
HHHHHHHHHH  
HHHHHHHHHH

恐慌怪獸



也許你會好奇，

那準時、有紀律的人腦中是不是沒有及時行樂猴呀？

答案為否。

其實所有人腦中都有這三個角色，只是有些人的理性決策者較強勢，或猴子比較沒那麼鬧騰，又或是恐慌怪獸常常醒來。人人都有自己的獨特模式。



怎麼面對拖延

## 方法一、善用恐慌怪獸

給自己訂下一個未完成就會引發某後果的剛好期限。例如：和老師約好要交第一次作業的時間、和同學約好要討論報告的日期。通過給自己訂下一個不要距離太久的期限，讓腦中的恐慌怪獸保持清醒趕走及時行樂猴！

## 方法二、接受並與負面情緒共存

允許自己面對苦差事時的負面情緒，並找到一個能讓自己與負面情緒共事的方法。例如：說服自己再做五分鐘，我就犒賞自己去買冰淇淋吃。把喜歡的事放在後面，告訴自己我只要完成第一部分就可以去做喜歡的事！

拖延不代表懶惰，只是我們因應負面情緒的一種方式。同樣，拖延也不等於遲交，只要你最後還是在期限內完成，都值得給自己一個大大的讚！

資料引自：Ted影片「Inside the mind of a master procrastinator」By Tim Urban