

# 為什麼我總是跟不上進度？ 關於拖延症

柯心雁實習心理師 整理

「明天再做好了，不然我先回一下 LINE，這也很重要！」

「我就滑一下 IG，先休息一會，等等就會認真寫了。」

「不然衣服明天再洗好了，多放一天也不會臭掉！」

等等，上面不是在說你，是我自己的心聲啦！但是不是有點熟悉呢？每次都這樣告訴自己，也下定決心要有所不同，但好像還是一樣重蹈覆轍，好像等一下的自己跟明天的自己什麼都可以順利完成，反正今天（現在）已經過了，從明天（等一下）再開始吧！

如果上面的狀況也和你很像，一起來測測下面的簡易量表，了解自己的狀況吧！參考自 Dr. Piers Steel (2001)《不拖延的人生》一書，根據你平常的狀況將最符合的數字圈起來，再進行加總。

題目	我不會這樣或極少這樣	我很少這樣	我有時候會這樣	我常常這樣	我就是這樣或極常這樣
1. 我讓工作延遲到超過合理的範圍。	1	2	3	4	5
2. 無論什麼事，我認為需要去做的時候我就會去做。	5	4	3	2	1
3. 我常常後悔自己沒有早點著手工作。	1	2	3	4	5
4. 在生活的某些方面我有所延遲，雖然我知道自己不該這樣。	5	4	3	2	1
5. 該做的事我會先去做，然後才會去處理比較不重要的事。	1	2	3	4	5
6. 我把事情一延再延，乃至於損及健康或效率，其實這完全沒有必要。	5	4	3	2	1
7. 總是到最後，我才知道自己原本可以把時間用在更好的地方。	1	2	3	4	5
8. 我會妥善地運用時間。	5	4	3	2	1
9. 該做一件事時，我反而去做另一件事。	1	2	3	4	5

量表出處：自 Dr. Piers Steel(2001)不拖延的人生

測驗分數結果	
少於19分	你屬於底端的10%，你的座右銘是「先處理最重要的事」
20~23分	你屬於底端的10%至25%
24~31分	你屬於中間的50%，是普通程度的拖延者
32~36分	你屬於頂端的10%至25%
高於37分	你屬於頂端的10%，「明天再說」是你的口頭禪

所謂拖延，指的是「我們自願延後該做的事，儘管明知這樣做對我們沒有好處。

當我們在拖延時，心裡很清楚這樣做違反自身的最大利益。」當我們了解自己的拖延狀況後，接下來讓我們更深入地分析拖延的類型，以了解自己做事拖拖拉拉的真正原因。心理學專家 Linda Sapadin 以豐富的臨床經驗為基礎，於《拖延的六種類型及克服方法》一書中將習慣拖延的人分為六種類型：

1. **完美主義者 (perfectionist)**：凡事追求滿分的「完美主義」可能是造成拖延的一大原因。完美主義者可能會出現這樣狀況：如果覺得自己做不到一百分，就不會著手進行；與其面對失敗，不如就不要開始。完美主義者會因為太想把事情做好，其實比其他人都更加努力，卻因為卡在做不到完美的想法，最後卻無法如期完成。
2. **夢想家 (dreamer)**：夢想家並不會依據客觀的根據或計畫，而是盲目地相信「船到橋頭自然直」，並不制定任何現實性的計畫。他們經常發下豪語：「很快就可以做完」、「那沒什麼難的」，但從未仔細計算過處理事情需要的時間和努力。夢想家總是想著做大事，卻因為實際執行起來很困難，進度也總是只停留在想而已。
3. **杞人憂天者 (worrier)**：做事變得拖拖拉拉可能是因為內在充滿了憂慮和不安情緒。這類型的人，因為不斷在思考著：如果發生某種狀況怎麼辦？因此，工作中常常分心、無法專注。花費許多時間在「擔心」，但焦慮往往並不會讓事情變得更加順利。
4. **享受臨陣磨槍的刺激感者 (crisis-maker)**：有些人享受在懸崖邊倖存的感覺，他們喜歡時限臨近時的急切感，認為壓迫感愈大，自己就愈能做得出色。雖然可以提前完成工作，但他們總是要拖到最後一刻才熬夜趕工。或許年輕時覺得無所謂，但隨著年紀增長，這種工作模式會開始難以維持，出現負面的情況也會愈來愈多。

5. 叛逆者 (defier)：抱持著「為什麼我非做不可」的心態過生活，通常不喜歡遵守規定，討厭被控制。當必須完成某項任務，尤其不完全是自己的分內工作時，就會公然進行反抗。有時候雖然嘴上說「我來負責」，但會拖到最後一刻都不動工，藉此進行被動式的反抗。

6. 過勞者 (overdoer)：因為不擅長拒絕，或很難決定事情的優先順序，以致於承擔太多工作的人，最終也會陷入拖延的窘境。尤其是無法婉拒他人要求，讓自己總是忙得暈頭轉向，結果經常忘東忘西。這類型的人雖然自認為懶惰，但實際上與懶惰二字相去甚遠。

以心理學的角度來看拖延這件事，可以將其理解為：我們有一個想要達成的目標，且需要行動才能逐步達成，但行動的過程是辛苦的、不舒服的、不愉快的，甚至想到就讓人焦慮，便不想去做。拖延在每個人的日常生活中都是常見的現象，是由人類的兩項特性所造成。第一個特性是人們會趨樂避苦，也就是當事情是會愉悅、開心的，我們會趕緊去做；如果是會痛苦、煩躁的，就會自動遠離。第二個特性是我們對於未來時間並不敏感，而且時間越長就越不敏感。拖延包含了「現在的苦差事」與「未來的好結果」，因此可以改善的方法可以往兩個方面思考：降低現在苦差事的痛苦程度，或者是增強未來的好結果。

了解自己的拖延狀態和拖延類型後，可以如何調整自己的拖延呢？

讓我們一起來看看這個[管理拖延的技巧清單](#)，一起思考可以如何調整讓我們動不起來的信念吧！

1. 找出行為目標（可觀察、特定、具體的目標），而不是模糊概括的目標。

不是：「我要停止拖延。」

而是：「我要在九月一日以前打掃和整理車庫。」

2. 設定務實的目標。

不要遠光太高不切實際，從小事著眼，挑選可接受的小目標，而非理想化的目標。  
一次只專注一個目標。

不是：「我絕不再拖延！」

而是：「我每天要花一小時算數學。」

3. 把目標細分成具體的小目標。

每個小目標都比大目標容易達成，小目標累積起來就是大目標。

不是：「我打算寫報告。」

而是：「今晚我要花半小時設計表格，明天再花半小時填寫資料，後天根據資料花一小時寫報告。」

4. 務實的時間觀（而不是一廂情願的看待時間）。

問自己：這任務事實上需要花多少時間？我實際上能抽出多少時間？

不是：「明天我有充裕的時間可以做這件事。」

而是：「我最好看一下行事曆，了解我何時可以開始，上次花的時間比預期還多。」

5. 開始就對了！不要想一口氣完成整個專案，先跨出一小步。

切記：「千里之行始於足下。」

不是：「我要一口氣把事情做完。」

而是：「我可以採取的第一步是什麼？」

6. 善用接下來的十五分鐘。

你可以忍受任何事情十五分鐘。你可以一次做十五分鐘，透過一次又一次的累積來完成一件事情，所以十五分鐘內能做的事情很重要。

不是：「我只有十五分鐘，何必麻煩？」

而是：「在接下來的十五分鐘，我可以先做這工作的哪一部分？」

7. 為障礙和挫折做好心理準備。

遇到第一個（或第二、第三個）障礙時，不要放棄。

障礙只是需要解決的問題，不代表你個人的價值或能力。

不是：「教授不在辦公室，所以我沒辦法寫論文，我去看場電影好了。」

而是：「雖然教授不在，我可以在他回來之前先寫出論文大綱。」

8. 可以的話，就把任務交派出去（或丟出去）。

你真的是唯一能做這件事的人嗎？這件事真的需要做嗎？

切記：沒有人可以包辦一切事情，你也是。

不是：「我是唯一能把這件事做好的人。」

而是：「我會找到這個任務的適當人選來負責，這樣我就可以去做更重要的事了。」

9. 珍惜時間。

學會拒絕，別接下額外或不必要的事情。

你可以選擇不回應「急事」，這樣就有時間處理「要事」了。

不是：「我必須對任何需要我的人有求必應。」

而是：「工作時，我沒必要接聽電話。完成工作時，再聽留言和回電就好。」

11. 獎勵過程中的進度，把焦點放在你付出的心血上，而不是結果上。

注意不要有「非全有即全無的」的思維，杯子可以是半空的，也可以是半滿的。

切記：即使是一小步也是進步。

不是：「尚未完成前，我無法開心。」

而是：「我已經跨出幾步，而且很努力，那感覺很好，現在我打算去看電影。」

12. 把拖延看成一種訊號。

停下來自問：「拖延是要傳給我什麼訊息？」

不是：「我又再拖延，我真是糟糕。」

而是：「我又再拖延，我感覺如何？那意味著什麼？我可以學到什麼？」

相信對於自己的拖延狀態已經有一些了解，但如果想更清楚了解自己何以產生拖延行為，也願意找人討論可以如何變得更好。歡迎前往學生輔導諮商中心，和心理師一起討論吧！

如果感覺自己的拖延狀況已經嚴重影響生活，請別拖延面對拖延問題的時間，快來學輔中心尋求幫助喔！

#### 參考資料：

1. 金惠英、李洙蘭(2022)。「拖延症」讓你一事無成？了解 6 種拖延症類型，找到適合你的解方。聯合新聞網／日月文化。取自  
<https://reading.udn.com/read/story/122749/6806421>。
2. Jane B. Burka & Lenora M. Yuen (2011)。*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？*漫遊者文化出版。
3. Dalal Chen & Melissa Kirsch (2022)。「拖延症」讓你浪費好多時間？心理學家教你 6 個步驟一勞永逸克服「拖延症」！women's health 健康新知。取自  
<https://www.womenshealthmag.com/tw/food-nutrition/health/g38679916/procrastination-get-done/>
4. Piers Steel (2011)。*不拖延的人生*。先覺出版社。

國立虎尾科技大學 學生輔導諮商中心  
學生活動中心 二樓  
(05) 631 -5154