



找回黃金專注力，拖延症大解析

美國影集《大熊餐廳》(The Bear) 中，營業時常有意想不到的難題出現，因此主管提醒員工：「永遠要領先一步」。放觀職場，這樣的思維其實很受用，有些人習慣將事情拖到最後，導致工作效率不佳，更難防範突來的意外；加上身邊充斥 3C 產品，一個即時訊息輕易就能將注意力打斷，原本可以很快完成的工作，卻斷斷續續、拖延許久才得以完工。

你是否正受到拖延之苦呢？

它讓你的內心充滿煎熬，時常懊悔為何不早點採取行動，常常自責並對自己感到失望。除了心理的折磨，拖延症也可能帶來實質傷害，例如：財務上的損失、事業受到影響，甚至影響人際、家庭關係的和諧。

常見的拖延情境

- 事情拖最後一刻才做，或是超過規定期限仍無法完成。
- 經常性將帳單逾繳，或是很多代辦事項常常過期。
- 覺得事情一定來得及完成，但卻總是事與願違。
- 寧願先做些放鬆的事，重要的事情留到最後才做。
- 常因拖延而苦惱，對自我生氣與失望。
- 因為拖延造成經濟、學業、工作、關係上的損害。

為什麼人們會拖延呢？明知該去做它，卻又不願去做？美國心理學家皮爾斯史迪爾 (Piers Steel) 曾提出以下四個原因：

- 1、對自己是否有本事成功缺乏自信。

- 2、預期任務的過程或結果都令人討厭。
- 3、回報遙不可及，缺乏真實感或意義。
- 4、難以約束自我，包括容易衝動與分心。

拖延症的解決之道

【對自己是否有本事成功缺乏自信】

一件事拖著不做，不一定是不在乎，有時甚至相反，是因為太在乎而拖延，也就是太在乎自己能不能成功了，想要華麗登場卻裹足不前，拖延的背後，其實是完美主義作祟，過度的焦慮與擔心，以致於無法專注眼前的行動。

克服方法：

先開始就對了！千里之行始於足下，不用想著一口氣要把所有事做完，也不用預期一開始就會有最佳表現。阻礙與挫折都是成長的一部分，是幫助我們更進步的過程，遇到困難並不表示我們沒有能力或價值。

【預期任務的過程或結果令人生厭】

面對不想做但又必須做的任務時，許多人會採取拖延的姿態，從正面來看，它是一種「反抗」與「自主」的表現，藉此爭取部分自由，在拖延行為中獲得一些快感，但這種狀態難以維持，不斷的拖延到最後只會帶來更多困擾，自己總得付出代價。

克服方法：

尋找盟友的支持、一起討論狀況，有時候我們對任務反感，不一定是任務本身的關係，反而跟內在的恐懼與焦慮有關，因此學習與自己的不安與焦慮共處，將「反感」作為認識自我的切入點，釐清自己的焦慮後，就更有能力去因應眼前的任務。

【回報遙不可及，缺乏真實感或意義】

有時候，從事一個任務的回報與報酬，太過遙遠。以運動塑身為例，運動的效果很難立竿見影，對正在養成運動習慣的人來說，過程確實是無趣且漫長的，因此很多人還沒看到效果前，就提不起勁嘗試，預定的訓練計畫一再拖延，最後就放棄了。

克服方法：

把任務細分成小段、目標細分成具體的小目標，完成小目標後給予自我獎勵，給自己小小的肯定，可以是一個禮物、或是一小段休憩時光、一餐美食等等。透過如此，讓自己常常保有成就感，有成就感才有動力繼續前進，減輕想要拖延的念頭。

【難以約束自我，包括容易衝動與分心】

與拖延行為相關的特徵是注意力分散與衝動，雖然某部分與先天特質有關，但現今社會環境的誘惑實在太多，只要一閃神，專注力就會被周遭事物帶走，若不是刻意約束自我，確實很難不受外在事物干擾。

克服方法：

善用黃金 15 分鐘！要長時間約束自我，著實不容易，有時容易感到挫折而失敗，因此我們需要設定更具體可行的方法，設定 15 分鐘的鬧鈴，在這段時間內，讓自己專注在一件任務上，透過一次又一次的累積，提升自己的工作效率。

拖延，是人之常情，但它並非絕症，因此不必自責沮喪。許多研究證實拖延症是可以克服的，只要你願意誠實面對它，不必因為拖延而自我怨懟，反而要問自己——究竟拖延的主因是什麼？是過度擔心失敗？或是對工作反感？還是沒找到更好的因應策略？好好檢視拖延行為，每一次都是了解自己的機會，更是改變自己的良機。

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：黃柏威心理師 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。