拖延

可能不只是時間管理的問題

國立勤益科技大學
學務處諮商輔導組
實習諮商心理師游菀緗

心情部落格
115年11月號



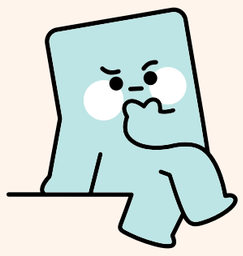
明明知道要努力，為什麼就是不想開始?

明天就要報告了，卻不想要打開電腦，無法控制地一直滑手機，同時心理又覺得焦慮與擔心，但又拿自己沒辦法...覺得這場景很眼熟嗎?



為什麼我總是拖延?

拖延有時不只是時間管理的問題，也與情緒調節有關。當我們想到要做一個自己不想做的事，可能是一個報告、考試，或沒把握的專題時，會感到焦慮、挫折，或害怕失敗。這時候滑手機、看影片或做其他事情，能讓我們暫時遠離這些不舒服的感受，但事情卻因為時間的逼近，壓力越來越大，形成「越逃避越焦慮，越焦慮又越逃避」的狀況。



我可以怎麼面對拖延?

這時候我們可以停下來問問自己，我現在不想開始，是因為什麼?可能是你害怕做不好，還是要做的事感覺好難，不知道從何做起，或是想到就身心疲憊...不同的原因，需要不同的應對方式，當我們願意停下來看見自己的狀態，就有機會看見拖延背後真正的原因與困難。

面對不想開始的事情，可以嘗試幾個方法:

1.先做到一件小事，可能是從床上起來，或打開電腦，打開Word，打出三個字等，先完成一件小事就好。
2.如果是因為害怕失敗，允許自己先做出一個不完美的版本。

重要的不是立刻消除拖延，而是允許自己的不完美，找出適合自己的行動方式。

如果拖延已持續影響課業、睡眠或日常生活，務必來尋求校內諮商輔導組的協助喔!

個人諮商申請，請用學生帳號密碼登入

