

從防禦性悲觀淺談學生學業之拖延

發行人：江淑君學務長
總編輯：黃凱葵主任
執行編輯：學輔中心
發行日期：111/12/15

本期簡介

大學必修三學分的課業、愛情與社團，課業學習仍常常是學生於大學階段不可忽視的重要挑戰。相較於高中時期固定的作息與時間安排，大學環境中的彈性與自主，常常引發同學們學業拖延的現象。本期的導師電子報將藉由簡介「防禦性悲觀」之概念，說明學生於學業拖延背後之心理狀態。期待在導師與學輔中心的合作之下，提供更多元與豐富的策略使學業拖延學生可獲得協助。

心靈交流站

一、學業拖延者的心理狀態

拖延是指原本應及時完成，但因耽擱而沒有馬上處理，一天拖過一天的現象，則稱為拖延。若我們將拖延概念延伸至學業，描述人們在學業表現上如報告撰寫、課堂出席、考試準備上的延誤，則可稱為學業拖延。

學業拖延屬於一種不適應的學習模式。採用學業拖延策略者為了避免搞砸、努力結果失敗等情形，而表現出高焦慮、低自尊及負向的情緒狀態（引自金佳瑜、管貴貞，2016）。因此藉由了解學業拖延者背後的心理狀態，可幫助我們更理解其內在之心理概況，以提供更有效協助的可行策略。以下針對防禦性悲觀將進行更詳細地說明。

二、防禦性悲觀簡介

防禦性悲觀是指人們在面對課業學習時，為了預先緩和失敗結果帶來的可能影響，因此採取設定較低的標準，與謹慎評估學習結果的一種行為策略（Norem & Cantor, 1986）。簡言之，防禦性悲觀學習者為了避免學業失敗可能危及到的自我價值感，因此藉由設立較低的學習標準，並透過廣泛性地思考各種可行的學習策略與結果，來使目標容易達成。

舉例而言，當同學們在進行期末考準備時，採用防禦性悲觀策略的學生們，因考量到要達成 90 分的考試標準過於困難，因此嘗試使用其他有效的學習策略，如調整閱讀時間安排與降低內心對考試標準的期待，如降為 60 分，來使目標容易達成，以避免認為自己做不到、做不好的內在感受。

因防禦性悲觀者的主要目的是藉由降低期待與審慎地評估，來管理自身於追求與達成目標時的焦慮。因此採取防禦性悲觀策略的學生，在面對壓力情境時，會更多地思考調節壓力的有效策略，也有較多的積極作為，以增加對學業的控制感。故防禦性悲觀者具有反思的特性，而非一味的逃避（李介至、黃孟儒、梁滄郎，2009）。且當其採取積極作為後使學習結果獲得正向評價時，防禦性悲觀者亦可從中獲得更多的正向感與情緒適應（李介至、陳泉源、梁滄郎，2010）。

而 1980 年代許多研究者投入探討「完美主義」，與防禦性悲觀者的差別在於，不適應的完美主義者較常花費過多的心力在自我破壞的行為上，如逃避工作、反覆查驗問題（Slade & Owens, 1998）。同時也常因設定無法達成的目標而花費過多心力、有著較為負向的情感歷程。由此可知，防禦性悲觀學習者會調整目標來降低對自我感的威脅有其心理功能存在。在簡介完防禦性悲觀的概念以後，以下將提供一些導師們可使用的教學策略與中心資源，提供給導師們參考。

導師們可以這麼做

一、指派任務時可考量學生的個別能力與難度

導師們於指派任務給學生時，可考量任務的難易度與個別學生的能力。盡量避免臨時性、困難度較高的事項給學生處理，以增加學生事前的準備度與任務的掌控感，使學生感受到自己有能力做得到、做得好，以提升自我價值（金佳瑜、管貴貞，2016）。

二、學輔中心「班級座談」講座申請

另外，導師們可利用導師時間，申請學輔中心之班級座談講座。藉由安排學生參與壓力調適與時間管理相關座談，協助學生提升在面對大學彈性自主與繁重課業壓力之相關知能。

三、引薦學生進行個別諮商

除了以班級性的方式進行講座申請，導師們亦可藉由平時的觀察，推薦有需求的學生使用學輔中心個別諮商資源。除了提供個別會談幫助學生了解與增進自我價值感之外，中心亦提供大學生學習與讀書策略相關的心理測驗，歡迎導師們與學生可多加使用。

結語

防禦性悲觀並非一種人格特質，而是人們於面對任務時的一項學習策略。期待在更多理解防禦性悲觀概念背後的同時，亦能從學輔中心與導師們的合作

著手，更多元與全面地幫助學生面臨學業拖延的狀況。

參考文獻

- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- Slade, P. D., & Owen, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- 李介至、陳泉源、梁滄郎 (2010)。防禦悲觀者的動機分析及在成就評價後之情緒適應：以潛在成長模式分析為例。 **教育心理學報**，41 (4)，733-749。
- 李介至、黃孟儒、梁滄郎 (2009)。防禦悲觀者、樂觀者及悲觀者在焦慮及反思策略之差異：高／低任務難度及工具性之調節效果。 **中華輔導與諮商學報**，26，239-270。
- 金佳瑜、管貴貞 (2016)。從防禦性悲觀談大學生的學業拖延。 **諮商與輔導**，364，40-42。

<心靈領航員>

111-1 學期學輔中心活動看板

◇ 星光卡



111學年度第一學期活動

成長團體系列

- * 「看懂你，看懂我」- 人際關係探索團體
日期：10/12、10/19、10/26、11/02、11/16、11/23
時間：18：00~21：00
地點：勤樸樓C302教室
- * 「生涯不設限，人生無極限」- 生涯探索團體
日期：11/14、11/21、11/28、12/05、12/12、12/19
時間：18：00~21：00
地點：勤樸樓C302教室

星光電影院

- * 10/24 (一) 當他們認真編織時
- * 11/30 (三) 可可夜總會
時間：18：00~20：00
地點：勤樸樓C302教室

心靈補帖站

- * 「以家之名，尋根之旅」
- 家庭及自我探索工作坊
日期：12/03
時間：09：00~16：00
地點：勤樸樓C305教室
- * 「回到愛裡，點亮生命」
- 憂鬱防治工作坊
日期：12/17
時間：09：00~16：00
地點：勤樸樓C305教室
- * 「離開的他，被留下的你」
- 談自殺遺族的心靈照顧
日期：12/06
時間：13：00~15：00
地點：公誠樓2樓第二會議室



-重要訊息-

每參加一次活動，即可於左方蓋章，集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心換取精美小文具，10/12(一)開始兌換，限量10份，敬請把握機會喲！

活動詳情請掃右方QR Code至學輔中心網頁
或電洽(02)2311-3040轉4335



◇ 成長團體系列

看懂你，看懂我

人際關係探索團體

帶領者：陳姿伶、彭昱玟 實習心理師

2022.10.12~11.23
每週三 (共6次)
18:00~20:00
勤樸樓 C302

報名時間：即日起至12/03
23:59以前

報名方式：掃描QRcode
填寫報名表單



洽詢電話：(02) 2311-3040 轉 4335
注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，
瞭解彼此期待喔~

生涯不設限 人生無極限

生涯探索團體

2022.11.14~12.19
每週一 (共6次)
18:00~20:00
勤樸樓C302

報名方式：
掃描QRcode填寫報名表



帶領者：
彭昱玟、呂潘姿儀 實習心理師

報名時間：
即日起至10/31 23:59以前

洽詢電話：
(02)2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，瞭解彼此期待喔~

◇ 星光電影院

星光電影院

當他們認真 編織時

10/24
18:00
|
21:00



地點：勤樸樓 C302
講師：呂潘姿儀、陳姿伶 實習心理師

星光電影院

可可夜總會

NOV 30. 2022
18:00~21:00

講師：陳姿伶、彭昱玟 實習心理師
地點：勤樸樓 C302



◇ 心靈補帖站

以家之名，尋根之旅

家庭及自我探索工作坊

2022. 12. 03

09:30~16:30

勤樸樓 C305

帶領者：

呂潘姿儀、陳姿伶

實習心理師

報名時間：

即日起至 11/29 (二) 23:59 前



掃我即刻報名！

洽詢電話：

(02)2311-3040 轉 4335

臺北市立大學 學生輔導中心

回到愛裡，點亮生命 憂鬱防治工作坊



日期 | 111年12月17日 (六)

時間 | 09:30-16:30

地點 | 勤樸樓 C305教室

帶領者 | 彭昱玟 陳姿伶 實習心理師

12/15(四)中午12:00報名截止 歡迎掃描右方 QR-code



111-1 心靈補帖站系列
學務處學輔中心



離開的他，被留下的你 談自殺遺族的心靈照顧

周昕韻 諮商心理師

現任於 馬偕紀念醫院-自殺防治中心

2022/12/6 (二)

13:10-15:00

博愛校區
公誠樓 第2會議室

掃描填寫報名表

