

一拖再拖，我怎麼了？-淺談學生拖延現象

發行人：江淑君學務長

總編輯：黃凱嫻主任

執行編輯：學生輔導中心

發行日期：112/03/14

● 本期簡介

學生作業又缺交了，學生又遲到了，在每位老師任教期間，總會遇到一些學生的作業經常無法如期繳交，甚至是連出席狀況都不穩定的情況，屢屢考驗老師的耐心與評分標準。本期導師電子報將和導師們一同討論大學生的拖延類型及心理狀態，期待和導師在過程中更理解、貼近這世代的學生。

● 心靈交流站

一、拖延是一種疾病嗎？

“看到同學們一個一個上傳了作業，我卻甚至還沒開始。”

“我明明知道提早開始做，能有更多的時間準備，但我每次都拖到最後要熬夜兩三天才做的完。”

“明天的報告還沒準備好，但我控制不了一直滑著手機，怎麼辦！”


“這次的作業心得，我實在沒有什麼想法，我不想隨便寫寫，但我也不想要遲交，不知道老師會怎麼看我？”

學生拖延的內心小劇場可能每天都在上演，如同上面的 O.S.。然而「拖延」其實不算是一種疾病，是一種行為，甚至是在人類生活當中常見的行為，此篇電子報將拖延的類型大致分為兩種：

1. 專注力分散型

現今科技發達，一支手機、一台電腦就能瀏覽各式各樣的資訊，抑或是社交軟體，可以馬上分享自己或是接收到朋友的動態、心情，再加上網購的風潮更是盛行，時常用手機逛街，逛一逛就是整個下午。

人性的趨樂避苦面在這之中更是明顯，相比作業、報告、上課來說，其他事物更能夠吸引我們的注意。隨著時間一點一滴的過去，寫



作業報告的時間則變得很少，因時間壓縮而擔心自己無法完成之焦慮及不安的心理狀態，也可能影響到生理層面，如：失眠、吃不下等。

不過此類型的拖延行為尚不算太嚴重，並不是沒有能力或是刻意排斥或逃避該做的事情，只是在做事情的專注程度以及優先順序混亂造成。

2. 完美主義怕失敗型

此類型的人相較前一類來說，是較難以改變的拖延狀態，並且常會是到了截止日還是交不出來。

可能的原因有很多，其中「怕失敗」也是其一，因為害怕成果不是自己所滿意的，而不斷延後開始進行的時間，可能會有一種沒有開始，就不會有失敗的想法；且對於自己拖延這件事有著強烈的罪惡感，更加無法面對不想做的事情，再因時間的壓力、標準達不到所造成的自我批評及壓力讓自己沒有動力、心力去完成目標事務，而此種情形就成為一種惡性循環。



二、拖延者的心理狀態

常會有學生認為拖延行為是自己的個性不好或不認真的問題，但其實深入探索會發現，拖延的背後藏著更多複雜的情緒及心理狀態。

拖延行為的出現可能來自長期累積的挫折感使然，若生活中得到的幾乎都是負面的回饋、結果，則會進而影響對自己的自信心，漸漸的覺得自己什麼都做不好，便失去去嘗試、去完成的動力。

拖延行為也是一種「對抗痛苦」的方式之一，當你在做這件事情是覺得困難、痛苦、無聊等等，則很大可能會決定拖延它，以避免這些負面感受。舉些生活中的例子：因為不喜歡去很多人的地方，所以常常餓到不行了才走出門吃飯；因為覺得上課內容無聊或困難而不想待在教室，所以上課遲到或缺席。面對這些生活中的痛苦，拖延者不斷地以擱置與迴避的方式去處理，久了此種模式便會一再地出現在拖延者的生活中並形成壓力因子。

三、導師可以怎麼做



一、多元引導、鼓勵優勢

由於老師們的認真以及網際網路的發達，現今的教學方式更多元化，也使得學生在學習上能有更多不同的方式吸收，能從較有興趣的方式學習課程內容。老師們也可從中多正向鼓勵學生的個人及學習優勢，有機會能使上述第二類型的拖延者，能獲得不同於以往負向的經驗、感受，轉為看見自己的優點、提升學習動機。

二、視情況轉介個別輔導

長期拖延可能影響到學生的自我認同，從而間接影響自我發展的一些重大的議題(例如:理想、職業、價值觀、人生觀等)的思考和選擇(華洪波，2012)。故當老師注意到若學生除了學業拖延外，生活方面也出現失序跡象時，可轉介學生使用學輔中心個別諮商資源，藉由個別諮商了解學生的情緒、動機與增進自我價值感之外，中心亦提供學生有關生涯興趣探索及情緒量表等相關的心理測驗，歡迎導師們與學生可多加使用。

● 結語

長期處於拖延的狀態下，可能會對學生造成巨大的壓力負荷，對心理與生理健康都會造成影響，若能藉由學輔中心及導師們的合作，在學生出現習慣性的拖延之前，協助學生們更理解自己的狀況，找出最適當自己的做事方式，則可以減少此過程中所產生的焦慮、無助感。

● 文獻參考

Edward(2021)。拖延症如何改善?95%大學生有拖延症，5 個妙招輕鬆解決，請告訴自己「開始了會更容易」。儂儂 Bella。取自：

<https://www.bella.tw/articles/novelty/31703>

大心診所(2018)。認識嚴重拖延症。大心診所-台北專業精神科診所。取自：

<https://www.betterhelpgroup.com/post/%E5%B0%88%E8%AB%96-%E8%AA%8D%E8%AD%98%E5%9A%B4%E9%87%8D%E6%8B%96%E5%BB%B6%E7%97%87>

親子天下(2022)。你今天拖延了嗎？了解拖延症的心理學，讓你不再自我責備——《你需要的是休息，而不是放棄》。泛科學。取自：

<https://pansci.asia/archives/349773>

➤ 111-2 學期星光卡



111學年度第2學期活動

<p>🎵 成長團體系列</p> <p>✳️ 「遇見愛以前」 -親密關係探索團體 日期：4/18-5/23 時間：每週二18：00 - 21：00 地點：博愛校區 勤樸樓C302教室</p> <p>✳️ 「排球少年」 -動漫與自我探索團體 日期：3/7-4/18 時間：每週二18：30 - 20：30 地點：天母校區 學輔國語室C223</p> <p>✳️ 「身心靈旅途」-療癒抒壓團體 日期：3/8-4/19 時間：每週三18：30 - 20：30 地點：天母校區 學輔國語室C223</p>	<p>🎵 心靈補帖站</p> <p>✳️ 「好好說再見」 -親密關係失落工作坊 日期：4/15 時間：9：30 - 16：30 地點：博愛校區 勤樸樓C305教室</p> <p>✳️ 「情緒調配師」 -情緒調適工作坊 日期：5/27 時間：9：30 - 16：30 地點：博愛校區 勤樸樓C305教室</p> <p>✳️ 「如何面對自殺與自傷」 -談校園內的自殺防治 日期：5/16 時間：13：00 - 15：00 地點：天母校區</p>	<p>🎵 星光電影院（博愛校區）</p> <p>✳️ 3/14（二）刺蝟優雅 ✳️ 3/28（二）月光下的藍色男孩 時間：18：00 - 21：00 地點：勤樸樓C302教室</p> <p>🎵 微光電影院（天母校區）</p> <p>✳️ 2/18（六）高年級實習生、一級玩家 ✳️ 3/25（六）北國性騷擾、金牌特務 時間：10：00-16：00 地點：行政大樓C805</p> <p>🎵 主題輔導週</p> <p>✳️ 真心話・放心說：心靈金句投稿 時間：112/4/24-4/27 12:00-13:00 地點：博愛校區榕樹下</p>
---	--	--

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

➤ 星光電影院

111學年度學生輔導中心

星光電影院

月光下的藍色男孩

03/28(二)
18:00 - 21:00

地點: 勤樸樓 C302

講師: 呂潘姿儀、彭昱玟 實習心理師

掃我報名



111學年度學生輔導中心

星光電影院

刺蝟優雅

03/14(二) 18:00 - 21:00

地點: 勤樸樓 C302

講師: 呂潘姿儀、彭昱玟
實習心理師

掃我報名



➤ 團體活動

遇見愛以前

親密關係探索團體

4/18 - 5/23 每週二
18:30 - 20:30 共六次
勤樸樓 C302 教室

認識自身的愛情需求與價值觀
探索關係中的互動方式

帶領者
呂潘姿儀、陳姿伶
實習心理師

有無伴侶經驗皆可參加
掃描QR code填表單即可報名
報名截止: 112/03/24 (五) 17:00 以前



➤ 工作坊活動

臺北市立大學 學生輔導中心

好好說再見

✧ 親密關係失落工作坊 ✧



時間：112/04/15 09:30-16:30
地點：勤樸樓C305教室
講師：陳姿伶 實習心理師



掃描QR CODE
填完表單即可報名參加

報名截止：112/04/08(五) 中午12:00前

臺北市立大學 學生輔導中心



報名截止：
5/19(五) 中午12:00前

總是覺得情緒捉摸不定且難以言喻嗎？
情緒來了總是感到無法控制、招架不了嗎？

本次的工作坊，我們將透過電影《小丑》
一同與亞瑟佛萊克感受情緒的起伏、踏入情緒的深淵
一起感受情緒的魔力與張力

情緒調配師

情緒調適工作坊



05/27(六) 9:30-16:30
地點：勤樸樓 C305
講師：呂潘姿儀、彭昱玟 實習心理師