

你有拖延症嗎？



用《拖延心理學》探討拖延症成因

20305周子芸
指導老師:陳玉雯老師

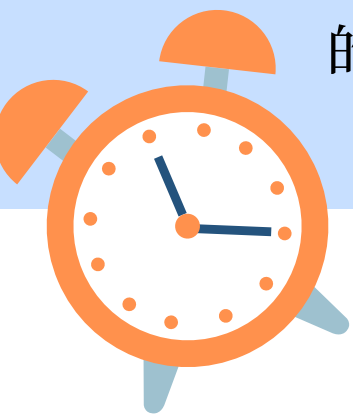
動機

每個人都曾有過拖延的時候，包括我在內，但我從未想過「拖延」，能以一種疾病看待，並且透過心理學改善它，這不禁讓我想了解到底是什麼想法在我的內心裡作怪？

因此，透過《拖延心理學》這本書，將以心理學的角度探討拖延症的種類以其成因，一起扭轉在我們大腦裡根深蒂固的想法，擺脫這個困擾現代人的疾病。

規劃時程

第一週	探索主題
第二週	確認主題-用心理學探討拖延症
第三週	撰寫企畫書
第四週	閱讀書籍《拖延心理學》
第五週	閱讀書籍《拖延心理學》
第六週	閱讀書籍《拖延心理學》
第七週	蒐集資料-拖延症成因
第八週	蒐集資料-拖延症解決方法
第九週	統整資料
第十週	心得反思



拖延五大人格

成因

擺脫拖延心理!

成果展現

適應不良的完美主義者	害怕失敗 用拖延保持完美
逃避成功的內疚者	害怕成功會傷到人
想掌控權力的叛逆者	用拖延爭取主控權
害怕分離的黏人精	用拖延獲取關注 擔心自己無法獨立
害怕親近的隱匿者	用拖延讓自己留在舒適圈

- 拖延是大腦的正常現象，別為熬夜努力的自己感到自責。
- 改變你對失敗的定義：
一件事如果值得去做，那就值得失敗。
- 別想著終點線有多遠，起跑線就在你腳下，跨出一小步也是進步。
- 增強自己的自信心，告訴自己我是有能力可以完成的。

解決辦法

把大目標拆成一個個小步驟
並嘗試做完第一個就好



移走會妨礙你的物品
避免分心



維持下去



給予自己獎勵

反思

- 閱讀資料文本時，沒有養成做筆記的習慣，導致後續統整資料的不便，以後會記取教訓，讓時間能做更大的發揮。
- 在探討過程中，太偏向以自己的角度去調查，導致另外四種的成因有所失衡，未來會努力以客觀的角度去調查。

心得

每個人的心裡都住著一隻讓我們拖延的怪獸，時不時跑出來妨礙我們的計畫，透過這本書才了解到原來拖延症有分這麼多種，也發現自己以前拖延症發生時的想法多麼不切實際，希望以上的方法，能夠幫助到還停留在拖延心理的人，一起擺脫拖延症!

