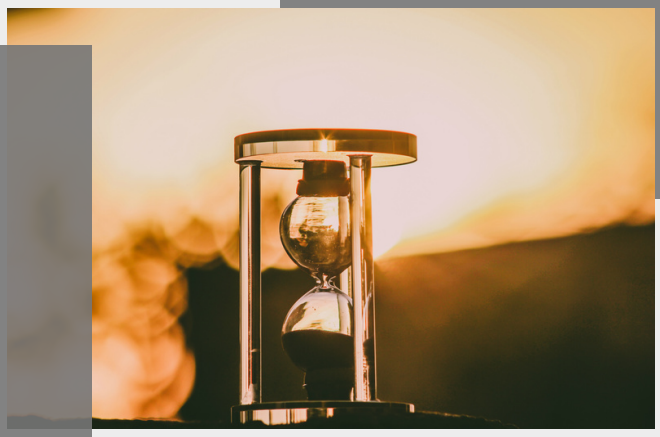


# 害怕失敗？害怕成功？—拖延症到底怎麼治

財團法人「張老師」基金會馮彥翔心理師與編輯群

我們常開玩笑說新年立下的新希望不是為了實現，而是為了被推翻。每個人或多或少都有拖延的「症頭」。



據心理學家Jane Burka及Lenora Yuen的研究，拖延還有區分成五種類型—害怕失敗型、害怕成功型、反抗權威型、害怕分離型、害怕親近型。

看完可能讓人更困惑，有害怕失敗也有害怕成功、有害怕分離又有害怕親近，明明是相反的概念，居然都會造成拖延的結果？

不同類型的形成與個人過往的成長背景有關，但不論是哪一種，其實背後都指向同一個心態：為了避免自己不願面對的結果。

因為「結果」難以預期，所以讓人下意識地抗拒去面對，因而造成拖延、沒有動力。

甚至有些人的狀況是，光是要「搞清楚自己在抗拒什麼」，都很抗拒。彷彿打開了內心的黑盒子，會發現一個可能不是那麼理想的自己。



## 究竟，拖延該怎麼治呢？



### STEP-1 先想一想，自己設定的目標合理嗎？

有時候有些人訂定的目標真的太過苛刻。

難度過大、過於理想化的目標，或是與自身的習慣、性格差異過大的時候，並不會讓人感到被激勵，只會令人洩氣。

## STEP-2 再想一想，訂定這個目標的初衷是？

你期待達成的最終目的是什麼？
希望對自己、對他人或者兩人之間關係產生什麼樣效果？

例如目標是「減肥10公斤」，初衷可能是「希望健康檢查的結果更滿意、身體更健康」，或是「希望可以找到理想的對象、建立親密關係」等。

當你更清楚自己內在的動機是什麼，也將更能幫助自己堅持下去。

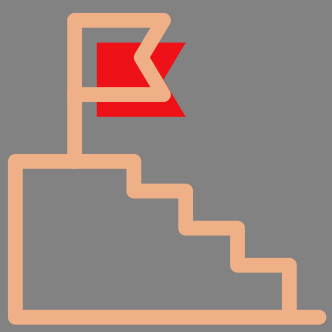



## STEP-3 第三步，將確認好的目標拆成多個小步驟

確認好目標後，試著將他切割成多個小步驟，控制每個小步驟的難度及時限。

前置準備、蒐集資訊、請教他人等部分，也可以列入自己的小步驟，一小步、一小步的啟動。

例如「希望養成每週至少去兩次健身房」的目標，
拆成「1.先了解離家最近的3家健身房的位子」、
「2.了解課程內容及課程時間」、
「3.了解收費制度及繳費程序」、
「4.排出理想順序」、
「5.打電話或網路報名繳費」、
「6.購買運動服飾」，
便能更清楚、更容易達到，讓進度條跑起來。



## STEP-4 如果你還是感覺到還不想做、很不想做.....

如果你仍感覺內心總有莫名的抗拒，
你可能需要花一些時間更深入地去探索自己。

探索自己不想面對的究竟是什麼？
擔心害怕的是什麼？
例如：害怕看見自己沒有毅力、
害怕看見自己沒有能力。
為了避免最後得到這樣的結果，
所以一小步都不願意邁出去。



如果你感覺自己困在原地非常久，可以找心理專業人士協助，陪你探索自己的內在狀態，協助你找出身邊的資源、做好心理建設去面對改變。

## 不過，偶爾的拖延其實有益身心

話說回來，也有人認為在現在這個資訊爆炸、凡事追求效率的時代，偶爾適當、不過分的拖延，反而有益於身心健康，更能提高創造力。

這時就稍稍放過那個小小拖延的自己吧！



張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180*32
信箱：120505@cyc.tw
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00