

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：事情總是拖到最後一刻！你也是拖延症患者嗎？

文章內容：闡述拖延症成因、壞處與可能解決方式。

拖延症患者充斥在你我身邊！

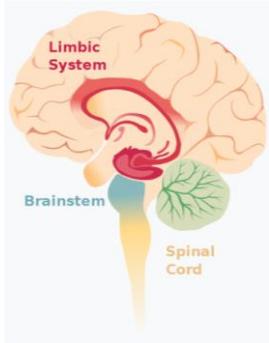
寒暑假最後一天才寫作業？下週一要考試，星期天半夜才開始翻開課本熬夜苦讀？期中期末要繳交報告，最後一刻才壓秒上傳到學校的作業平台上？還是像梗圖一樣，等到爸媽都上床睡覺，才搖醒爸媽說明天美術課要準備水彩、蠟筆和色紙？從小到大，仔細觀察周圍，不管什麼樣的年齡層，幾乎都能看見事情拖到最後一刻，才如同熱鍋上的螞蟻、十萬火急的處理事情期限就迫在眉睫的人。

為什麼會出現這樣的習慣呢？是由於什麼心理因素才導致我們喜歡「壓線」？這篇文章就要講述其中緣由，並試圖找出解決辦法。

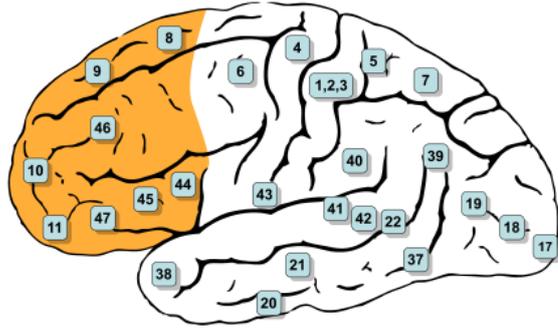
喔不，為什麼我會有拖延症？

拖延症的出現大致上可以分為生理與性格心態兩大部分來進行探究。

首先是生理部分。在大腦構造中，前額葉皮質區(prefrontal cortex)及邊緣系統(limbic system) 在影響我們的行為上扮演了極為重要的角色。前額葉皮質區有著掌管自主意識、行為的重要功能，會根據內在目標組織並思考，用以判斷當下行為與各種抉擇將造就何種後果後，再有所行動；因此能進而做出理性決策，可協助我們進行自我管理與長期的目標規劃。反之，邊緣系統則主要為負責掌管情緒的區塊，如愉悅感，因此傾向使人追求短時間的快樂。



紅色部分即為邊緣系統



前額葉皮質

(圖片取自維基百科)

較為遺憾的是，邊緣系統相較於前額葉，演化歷程更久，因此功能性也通常高於前額葉——意味著我們普遍會選擇享樂而非處理正事。以情境加以說明，當我們無所事事時，前額葉便會對懶惰的主人發出警告，提醒我們趕緊完成該做的事；此時若是忽略而不加以理會，前額葉便會停止工作，同時另一方的邊緣系統會開始作用，讓人傾向選擇玩樂，以獲得立即性的愉悅，這時就會出現我們所謂的拖延症。可怕的是，邊緣系統還會繼續發動獎勵機制，讓我們沉浸在玩樂的愉快中，並認為自己的抉擇是正確的。

另外，先天患有的疾病，如患有抑鬱症、注意力不足、慢性緊張，以及執行障礙等；或者，個體對於時間感知上的有所不同（即所謂主觀時間），使自己認知時間與實際時間有落差，無法預估對於完成一件事所需耗用時間，故間接造成拖延症。兩者亦皆屬於生理因素的一種。

再者則是性格心態方面。在 2007 年時，加拿大卡爾加里大學 (University of Calgary) 的一位心理學家，曾進行過 800 項拖延研究，將可能原因歸納，並發表評論。他認為造成拖延有四大可能原因，包含：注意力容易分散且易衝動、厭惡被委派任務、對於獲得成功沒有

信心、酬勞與目標相差甚鉅。

其中，完美主義是尤為值得一提的。共同著有《拖延心理學》一書的心理學醫師珍·博克與萊諾拉·袁，便認為造成拖延其中一項原因是太過追求完美與成功，因對於自身投以高標準，希望把事情做到最好。在極度求好心切的狀況下，由於擔心成果不夠完美、甚或失敗，因而遲遲不敢行動。以上這些因素，都是促成拖延症的原因。

拖延症有害！如何自救？

根據研究發現，慣性拖延將引發較高罪惡感，導致煩躁、焦慮等身心問題，間接影響睡眠和生活品質，在精神狀態不佳的情況下，恐誘發憂鬱症、暴食症、甚至成人注意力不足過動症（ADHD）等疾病。

那麼，該怎麼處理喜歡拖延的問題呢？要解決拖延症，可以從靜下心來思考開始。以正向的思考去意識到拖延症所造成的負面影響，了解自身拖延的根本理由為何，並試著對症下藥；例如，可以透過計劃，將事情拆解成一個個可確實達成的小目標，減少自己對於完成一件事的負擔感，如此一來便能提高自身的行動力，減少拖延。

參考資料

你是哪種拖延症？ 5種拖延症的自救指南

<https://www.commonhealth.com.tw/article/83856>

「拖延症」人人都有 是完美主義還是怕失敗？

<https://today.line.me/hk/v2/article/30R69M>

前額葉皮質

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%89%8D%E9%A1%8D%E8%91%89%E7%9A%AE%E8%B3%AA>

邊緣系統

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%BE%B9%E7%BC%98%E7%B3%BB%E7%BB%9F>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則