我拖延，故我在—淺談大學生的拖延習慣

瀛苑副刊

「氣！信用卡帳單過期，又得被扣一筆逾期繳款違約金！」
「哎呀！手機忘了繳費又被停話了…」
「真慘！期末報告一個字都還沒打出來，今晚不用睡了…」
小學開始，生活公約就一定少不了「今日事今日畢」這一條，不過上面這幾段話是否聽起來還是感覺很熟悉呢？是否每當想要做些愉快的事時，便記起那些該做卻還沒做的事情，因而一陣心煩？
許多人總是到了考試前才慌亂地臨時抱佛腳，沒有乾淨的碗盤可用、衣物可換用時不得已才開始清洗，或過了繳款截止日期沒有繳費而額外地白費一筆罰金；更有為數不少的人因為未能即時行動，甚至到了年紀一把時，重要的人生計劃和目標仍無一得以實現。
每個人對於或大或小的事情都曾經做如此處理，明明知道應該提早準備或完成，卻往往不能如所想的那樣如期進行，而被一而再、再而三的拖下去，這就叫做「拖延」。根據國內一項和拖延習慣有關的研究就指出，高達90%大學生表示自己對於應該完成的任務，會延後開始進行或延遲完成。
拖延其實是一件很辛苦的事情，它可能會讓你疲憊不堪、而學業（工作）更是變得困難重重的艱鉅任務，嚴重的代價是不在相信自己可以如期順利完成任何事情、人際上再也得不到別人的信賴和肯定。而那些被你拖延的事情潛伏在你的房間、抽屜還有心裡面，有時雖然暫時被忘記，可是一但想起來總不免會著急、緊張、不安，還可能會有罪惡感。
因此臨床心理學家主張：「拖延」是人類的一種特殊行為偏差和功能失調的狀態，它使人們無法有效率地去追求自己有興趣的事情，使人們喪失圓滿處理日常生活大大小小事情的能力；拖延行為，不但浪費了拖延者自己的時間，使他失去了完成任務工作的機會，也沒有辦法享受正常生活的樂趣或成就感。可見得，拖延習慣相當可能對個人的心理健康帶來負面影響。
所以，拖延雖然可以帶來看起來好像暫時「無事一身輕」的快樂，但是回頭發現已累積了太多事情尚未完成時，會讓你開始懊悔，變得慌張、甚至焦慮或是沮喪喔！
由於研究顯示拖延習慣和時間管理有很大的相關，建議首要從「培養良好的時間管理習慣」做起。例如：設定與規劃適當的任務目標，學習有效的計劃執行步驟，正確估計完成一件任務所需要的時間，以及確實掌握、運用時間等等。這些都是有效克服拖

延的好方法！

上天對每個人都是公平的，祂給了每個人都是24小時，為什麼你夠用？而我不夠用呢？我想應該是我忘記先選適當的大石頭，放進我的時間空瓶吧！市面上充斥著許多管理與規劃的書籍或文章，教導我們如何將時間作一個比較好的規劃、教我們要懂得充分利用瑣碎的時間，也教了我們要進行預先的安排，但是這些都是其次的，時間管理上最關鍵的部分在於，是不是能夠區分那些是重要的事情？那些是可以稍緩的事情？當我們懂得將所有的工作進行一個適當的分類，那麼時間就比較容易有一個好的規劃，而可以有充分的利用，「時間不夠用」的哀嚎聲就不再不絕於耳囉！