

為何工作總是還未完成

「過多兩天才做啦！」

「無心機，遲些再算。」

「都唔急，不如食件蛋糕先。」

「未準備好，想清楚才動工。」

這可是你身邊的人，甚至是你自己常說的話？有些事情心裏明明想做，可是總提不起勁來，總是拖到最後一刻才熬夜加班趕進度。這些行為我們稱之為「慣性拖延」（procrastination）。慣性拖延令我們浪費寶貴的光陰，到頭來可能一事無成。即使最後加班趕工能完成工作，成果也並不理想，趕工的過程也相當痛苦。

有趣的是習慣拖延的原因是兩種極端而相反的心態：

- 1) 懶散的心態：認為沒有甚麼事情比現在享受舒適更重要，今天的事明天才做，明天的事後天也許會做。習慣成自然，最後所有的事情都放到將來才做。
- 2) 另一種心態是完美主義：因為要求完美，總是拖延到最後才開始動手，費了極大的力氣不斷地思考，非得要把所有細節都想清楚了，才會採取行動。這種完美的想法包含不切實際的期待，容不得絲毫瑕疵，因此往往陷入微不足道的細節之中。可笑的是實際上卻不可能達到，最終弄巧成拙。

採取拖延策略，沒有實際行動，但心裡仍不斷想著沒有完成的工作，反而增加焦慮感，永遠無法放鬆，這是許多人壓力的主要來源。其實及早採取行動，工作完成後反而樂得輕鬆，這才是積極而明智的選擇。

此外，拖延也可以是抑鬱症或注意力不足及過度動躍症的癥狀，這些潛在的心理紊亂是可以藥物或者心理治療。其中，心理治療是幫助拖延者了解自己的行為模式，從而戰勝心理障礙並日常生活裏作出改變，從而提高生活質素和滿意程度。把眼光放遠些，有些事情反正都要做，早些完成便可早些放下牽掛。



Email: drclchang@gmail.com

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 鄭志樂

原文刊載於太陽報 2014.1.26