

# 輔導工作室

## 對拖延說“不”！

與同學的接觸中，發覺不少同學提及總是提不起勁開始工作。同學們往往要在死線前最後一刻，才忽忽忙忙地交功課，有些甚至慣性遲交。他們雖然心中感到不是味兒，並決心下次要提早完成，但總是依然故我。

惰性及拖延是我們頗為普遍的傾向，以下一些小貼示，希望可以幫助大家更有效地開展工作：

### 1. 「現在就去做！」

「好的開始」是成功的一半，很多時「只要能夠開始」便已踏上了成功的道路。覺得功課太艱深、害怕出錯、擔心做得不夠好等心理狀態，都使我們無法開始。我們需要抱著無論如何現在就開始去做的決心，打破此僵局。我們有時思前想後、重複修改，也未能完成功課的第一個段落，其實不必跟從次序，可以先完成功課最簡單的部份，那實在比起完成整份功課容易得多，而一旦開始了，便有動力繼續下去。

### 2. 「不情願」的想法是一種逃避

我們喜歡做的事情，很快便會完成。拖拖拉拉的，往往受心中不情願的想法影響。「這份功課太沉悶、太無聊」、「這份功課應可實習後才交，為何偏要在最繁忙期間同時完成」，以上導致「不情願做」的想法，是逃避的藉口。如果你須要完成一項工作，便要告訴自己這是應該且值得立即做的事情。

### 3. 負面情緒與逃避行為

有些任務，我們覺得艱辛難纏。我們會因此而產生焦慮及擔憂等負面情緒，並以各種行為逃避有關工作。在交功課前，我們會比平時更投入「打機」、收看不太吸引的電視節目、甚至完成平時不願意去做的家務。我們正在逃避呢！了解自己逃避的心態，鼓勵自己面對焦慮與不安的情緒，然後投入工作，我們會發現工作並非想像中般困難。

### 4. 想像從容完成的境界

想像自己從容地完成工作，並感受完成時的一刻那種成功的喜悅，有助加強我們投入工作的幹勁。

### 5. 採用正面的自我陳述

我們在工作不順利時，會較多採用負面的想法，如：「我不能做到!」、「我不適合這科目!」等。很多時我們受兩極化思想影響，覺得自己不能把功課「做到最好」，就認為自己「完全不能做到!」其實我們不必做得「做到最好」，也可以完成一份功課。因此，正面的自我陳述如：「我有能力接受這挑戰」、「我曾經完成比這次更難的任務」等，有助我們去開始一項拖延已久的工作。

其他技巧如良好計劃及時間管理等固然重要，但我們總要能夠開始，才可把任務完成。若下次你發覺自己正在拖延某項工作，可參考以上的小貼示，嘗試了解自己拖延及逃避的想法和心態，透過調節，加強開始工作的動力！