

新北市立碧華國中 114 學年度第一學期 10 月份專書導讀

《卡住你的不是懶惰，是情緒》

導讀者：陳冠樺老師

明明該交作業、要考試了，卻總是提不起勁，開始滑起手機、整理房間與書桌，不願意面對那些待辦事項。原本從從容容、游刃有餘的狀態，在時間一點一滴的流逝下，變成匆匆忙忙、連滾帶爬地趕著完成。

你是否也有上述的「拖延」症頭呢？真的都是因為「懶惰」才會如此嗎？

透過韓國延世大學心理研究團隊所撰寫《卡住你的不是懶惰，是情緒》這本書，一起來認識拖延行為的背後心理。研究團隊發現我們之所以會**拖延**，**不是因為懶惰的原因，而是我們內心的各種情緒在作祟**。當我們未正視內在情緒的調節，就會在各種矛盾與衝突的情緒下，影響辦事的效率。

書中將拖延分為五大類型：錯估工作難度直到火燒屁股的「盲目樂觀型」、提不起幹勁總是責怪自己的「自我責備型」、老是摸魚逃避而不面對的「抗拒現狀型」，以及追求完美的「完美主義型」與只有三分鐘熱度的「刺激尋求型」。拖延，其實是內在情緒和理智之間的不協調，當兩者僵持不下，行動就會陷入停滯。書中提到**想要改善拖延，不是單純靠著意志力勉強自己，而是要理解自己的狀態與情緒**，才能對症下藥，打敗拖延！

想了解自己的拖延是屬於哪一種類型的嗎？歡迎同學至圖書館新書區借閱

《卡住你的不是懶惰，是情緒》這本書，找到改變自己拖延行為的完美解方！

