

2025年9月第92期

發行單位：國立高雄科技大學諮商輔導組

發行人：許鎧麟學務長

編審：陳永忠組長

編輯人：鄭有廷實習心理師

聯絡電話：07-3814526#18618

就是不想做事？

從壓力到拖延，自我調節的心理練習

有沒有過這樣的時候：

- 打開報告檔案 3 秒後默默關上
- 任務清單寫得滿滿，卻只完成了「整理桌面」
- 明明壓力很大，但身體卻像卡住一樣動不了

我們常以為拖延是時間管理不好，但其實，它更像是一種對抗壓力的「情緒調節機制」。

這一期，我們將一起看見拖延的樣貌，也學習幾種真正能「讓自己動起來」的方法。

在每一段「就是不想做事」的狀態背後，往往藏著的是一一壓力、焦慮、疲憊、完美主義，還有內心深處的自我懷疑。



【為什麼我總是拖延？】

1 完美主義的焦慮：「不做到100分就不敢開始」

這類型的人常會對自己設定非常高的標準，但這種高標準會造成強烈壓力，使人對「不完美」產生極大恐懼，於是乾脆選擇不開始。



心理學觀點：這種「全有全無」的思維會讓我們陷入自我設限。與其追求一開始就完美，不如練習「允許混亂、容許不完整」，給自己空間慢慢調整。



舉例：

- 想交出完美報告，但開了檔案一小時都打不出第一句話，只好放棄。
- 覺得錄音投稿要一次錄好，結果拖到截止日都沒動。



練習方向：

改說「我要做到完美」為「我先試著做一個雛形」、「我今天只寫一個段落就好」。

2 對失敗的恐懼：「如果我做了，卻沒成功怎麼辦？」

這類型的拖延源自於對結果的焦慮。不是不想做，而是害怕努力之後還是失敗，害怕結果不如預期、被否定、被評價。



心理學觀點：拖延有時像是「心理的保護膜」，替我們緩衝自尊受創的風險。我們要做的不是強迫行動，而是先接住那個「怕輸的自己」。



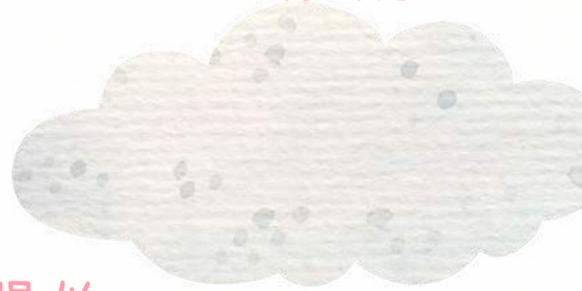
舉例：

- 修一門難課，但一直不敢開始念書，因為怕考試還是會考差。
- 想要報名比賽，但覺得「反正也不會得獎」所以遲遲不行動。



練習方向：

試著將焦點從「一定要成功」轉為「我願意嘗試」、「就算失敗也沒關係，我能從中學到什麼」。



3 內在批評的聲音：「我一定會搞砸，我沒能力」

這些聲音會打擊自信心、麻痺行動力，讓人提不起勁，甚至在腦中演練了一百遍「做不好」的結果之後，決定乾脆不做了。

 心理學觀點：這種「自我否定」可能源於成長經驗中的批評、比較，或是長期未被肯定。與其跟這個聲音對抗，不如用更柔軟的方式與它共處。

EXAMPLE

舉例：

- 準備口頭報告，腦中浮現：「你表達那麼差，一定會被笑。」
- 朋友邀你一起報名比賽，但你下意識想：「我一定被刷掉，不要自取其辱。」

 練習方向：

當你發現自己在否定自己時，嘗試練習對自己說：「我已經做得不錯了」、「我願意給自己一點耐心」。

4 低能量與情緒倦怠：「我知道要做，但我就是動不起來」

情緒倦怠來自長期壓力、責任壓頂、睡眠不足、與人相處耗損等，你不是不知道自己該做什麼，也不是故意要擺爛，只是你真的累了。

 心理學觀點：低能量不該被標籤為「不積極」，這是情緒需要修復的訊號。我們需要的是補充，而不是更多責備。

EXAMPLE

舉例：

- 忙了一整天回到家，想寫報告卻一滑手機就天亮，內心懊悔卻又重複發生。
- 計畫要念書，但只要一坐下就忍不住放空，什麼也做不下去。

 練習方向：

- 給自己「小目標」與「喘息時間」，先從睡前十分鐘看一頁書、早上醒來寫一句日記開始。
- 更重要的是：不要把「做不到」當成「我很廢」，而是當成一種「我需要補充能量」的訊號。





【如何解套？來點溫柔的行動力】



✓ 任務切片法：把「要做的事」拆成3分鐘版本

我們之所以會拖延，很多時候是因為任務看起來太龐大，讓人望而生畏。任務彷彿是一座山，讓人只想轉身逃跑。但其實，它們都可以被切成小塊。

 操作方法：

把你的任務切成最小單位，讓大腦無法拒絕！

- 不是「寫完報告」，而是「打開電腦→點開WORD→打第一句開頭」
- 不是「念完三章課本」，而是「翻開目錄→翻到第一頁→畫一個重點」

 適合對象：完美主義型、任務恐懼型、低能量型

✓ 寫給自己的練習：對內在說話，而不是責備

很多人面對拖延時，心裡會冒出責備語句：「你怎麼又這樣？」「別人都完成了你呢？」這些話不只無效還會進一步打擊自尊心。

 建議的做法：

試著用寫信、打字、口頭自我對話的方式，對自己說出溫柔而理解的話語。

- 「我知道你現在不想做，是因為壓力真的很大。」
- 「我看見你其實很努力了，願意開始就已經很棒了。」

讓自己知道：「我可以先安心，然後再慢慢行動。」

 適合對象：內在批評型、情緒倦怠型、自我否定強烈者

✓ 設定「不逼自己完成」的開始任務

常常會有一種錯覺：「既然開始了，就必須完成。」這種「完成壓力」其實會讓人更不敢開始，尤其是時間有限、精神不好時。

 練習方向：

把目標設定為「開始」，而不是「完成」。一旦你開始了，很多時候會自然而然繼續做下去。但如果真的做不到，也沒關係，你已經跨出最重要的一步了。

- 「今天我只需要打開報告看看就好」
- 「不需要寫完，而是體驗我現在能做到多少」

 適合對象：害怕壓力、過度預期任務耗時耗力的拖延者





【你可以這樣開始】小指南

想動但提不起勁？不如先從這幾個「沒那麼有壓力」的開場動作開始一

狀態	你可以從……開始 
覺得累、心浮氣躁	倒一杯水，聽一首輕音樂，坐下來做三次深呼吸
任務太大、不知從何開始	把任務拆成三個步驟，先列第一步就好
對結果有焦慮、不想面對	告訴自己：「我先來了解一下題目，不用馬上做完」
心裡有點慌、批評聲音出現	寫一封信給現在的自己：「我知道你不是不努力，而是太緊張了」



【送給今天有點卡住的你】溫柔語錄

讓我們不再責備、比較，而是學會在心裡留一個「可以慢慢來」的位置：

「不是你懶惰，是你的心正在累積力氣。」

「你不是不努力，而是需要一點照顧與理解。」

「拖延不是壞事，它只是提醒你：你需要溫柔對待自己。」

「開始不代表要完成，只是陪自己走出第一步而已。」

「你願意再試一次，就已經比昨天更勇敢。」

你也可以試著寫下一句今天想送給自己的話，貼在筆記本上、手機桌面上，或默默收在心裡。



讓我們成為你的神隊友～「資源教室」

炎炎夏日，校園又將迎來一波新血～

大學新鮮人，對於即將踏入的環境，充滿著好奇與期待，不知道是否有先行瀏覽學校網站，

或是去各大社群發文尋親了呢？！

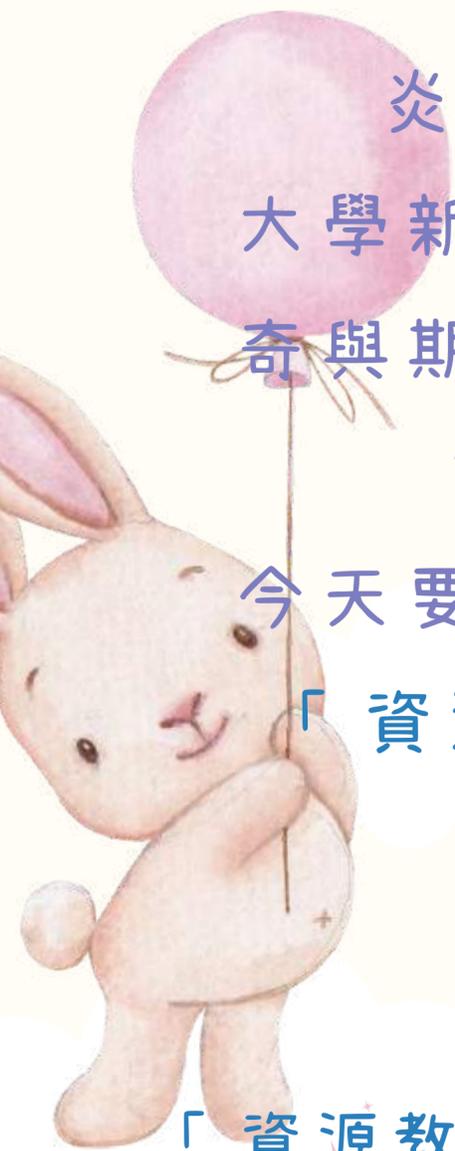
今天要來介紹每間大學都會有的神祕小單位－

「資源教室」，不說你還真的不知道！！！！

「資源教室」不作空瓶回收，也沒有囤積廢五金，更不教垃圾分類，那到底在做什麼？

「資源教室」是為了校園裡特殊教育學生而成立的單位，提供多元的學習支持與生活適應的支持與輔導給特殊教育學生申請與使用；亦會辦理多元的輔導活動，邀請特教生參與，幫助特教生大學生活能順利適應。

同時也會辦理特教推廣活動，邀請全校師生一同參與，認識身心障礙，一起營造校園無障礙友善環境。





「資源教室」支持服務

- 學習輔導：
課後輔導、學習夥伴協助、彈性調整評量方式、教輔具借用
- 生活適應：
重要訊息通知、住宿相關協助、人際互動、自我成長等輔導活動辦理
- 轉銜輔導：
辦理入學、就學、畢業等相關轉銜座談，協助各單位資源整合

「資源教室」在哪裡

<https://osa.nkust.edu.tw/p/412-1154-10562.php>

建工校區：行政大樓6樓（和諮商輔導組共存～）

楠梓校區：行政大樓6樓 資源教室

第一校區：學生活動中心1樓 資源教室

燕巢校區：行政大樓2樓（和諮商輔導組共存～）

旗津校區：海事實習大樓3樓（和諮商輔導組共存～）

※歡迎有特教需求或是想更了解特殊教育的同學們，前往就近校區資源教室尋求協助!!!

※我們也有募集課輔小老師～～～也歡迎有意願協助特教生課輔者，先行填寫資料，日後有順利媒合會在聯繫與培訓唷！



掃我掃我～～

特教新知

視覺障礙 定義：

由於先天或後天原因，導致視覺器官之構造缺損或視覺機能發生部分或全部之障礙，經矯正後其視覺辨認仍有困難，致影響參與學習活動。

鑑定基準：

1. 遠距離或近距離視力經最佳矯正後，優眼視力未達0.4。
2. 兩眼視野各為20度以內。
3. 視力或視野無法以一般標準化工具測定時，以其他醫學專業採認之檢查方式，綜合研判之。

校園之協助：

1. 提供可調整的教材：如大字版、點字書、有聲書；善用科技輔具：螢幕閱讀器、語音輸入。
2. 共同討論教學方法：與教師一同研議採用觸摸教學、口語說明、多感官教學等方式。
3. 無障礙的環境設計：地板標示清晰、避免障礙物、使用對比色。
4. 心理支持與同儕理解：鼓勵參與活動，不以「同情」眼光看待 提供友善校園與無障礙教育環境、舉辦融合教育課程、生命教育演講。

特教心知

好書介紹：風是什麼顏色？

作者：ANNE HERBAUTS

是否想過風是什麼顏色嗎？

或者風有顏色嗎？是否想過

風是什麼顏色嗎？或者風有

顏色嗎？書中主角是一位眼睛看不見的小小巨

人，他很疑惑：「風是什麼顏色？」為了找到解

答，他向路上遇到的對象一一提問，「風是彩色的。

」老狗說：風「圓潤，冰涼，灰白，光滑，

就像一顆小石頭。」窗戶回答：「太陽的顏

色。」蜜蜂嗡嗡嗡嗡：「甜的颜色。」蘋果樹窸窣

窸窣：不對，不對，「樹汁和石榴汁的顏色。」

最後，小巨人遇到大巨人，大巨人慢條斯理的

說，風的顏色「這整本書都是。」他翻動書頁，

小巨人聞到風的芬芳，那是書吹出來的風……

