

## 我有拖延症嗎？

「明日復明日，明日何其多！我生待明日，萬事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋來老將至！」這首古詩「明日歌」勸告世人，若果做事喜歡拖拉的人，總是把今天的事情推至明天才做，這樣他們永遠不會有什麼作為！

筆者最近在會診一位病人時，她問了我一條有趣的問題：我有拖延症嗎？所謂拖延症 (Procrastination)，指的是非必要、後果有害的推遲行為。嚴格來說，拖延症這個詞彙並不是一個醫科用語。輕微程度的拖拉是正常的，但當其開始阻礙正常工作，就需要認真對待它。

拖延症最初可能表現在各種小事上，隨著時間日積月累，便會漸漸影響個人發展。當拖延影響到情緒，如出現強烈的自責感、罪疚感、自我否定、自我貶低，甚至引發出抑鬱症等心理疾病時，這就表示拖拉的問題已達至非常嚴重的情況。

拖延症有著不同的成因，可以是焦慮、自我價值或認同感較低，甚或是受精神困擾而自暴自棄。此外拖拉現象也可以是一種生活或習慣模式，它亦可是一種對抗性行為。有部份拖拉的人沉浸於完美主義，亦有部份人因責任感較低，會找出不同的拖拉藉口，其動機只是不想正視現實。

拖延症如同毒瘤，它會漸漸地毀掉我們美好的生活。戰勝拖延的最好方法，首先要學識活在當下，時刻提醒自己準時完成任務，將工作安排在一天當中效率最高的時候才處理。然後將工作分出輕重緩急，要事先做，給自己設定最後期限。生命是有限的，今天的事今天做，不要拖至明天。切記不要蹉跎歲月，這樣才不枉此生！

香港精神科醫學院  
精神科專科醫生 林震  
原文刊載於太陽報 2015.03.08