

113104227 楊琬晴

當我初次看到這場講座的名稱時，心中瞬間聯想到與抑鬱正相關的議題，滿懷好奇地報名參加。然而當我來到現場，才發現主題竟是關於拖延症，這讓我既意外又茫然，但好奇心驅使我繼續聆聽下去。活動開始時，每位參加者都拿到了一份測驗單，藉此可以了解自己拖延症的程度。當我的分數出來時，正好落在中間值。老師說，大多數人的分數都不會超過 70 分，這令我稍稍鬆了一口氣。原本以為自己已是深陷拖延泥沼的重度患者，卻在數字中找到些許希望。這一刻，心中泛起一絲暖意，開始期待是否能在這場講座中找到改變的契機。

老師溫和而條理分明地向我們講解了克服拖延症的方法，其中讓我印象最深刻的，是「今日事今日畢」這句箴言。它雖簡單，但卻直擊心靈，彷彿專為我而說。我常常將事情一拖再拖，直到不得不完成時，才匆忙動手，結果既勞心又費力。講座中列出的幾種改正方法，對我而言，每一種都充滿了針對性，像是在為我量身打造。可惜的是，我的主要問題是缺乏自制力。雖然偶爾能進入極為專注的狀態，但一旦被打斷，就難以重拾那份靜心。我也曾試過上網尋找專注的方法，很多人推薦聽音樂，我嘗試後發現確實有幫助。這種外在的輔助只能短暫解燃眉之急，真正的專注或許需要內心更深層的力量，去抵擋那些不斷分散我們注意力的誘惑。

在講座中，老師進一步剖析了拖延症背後的根源。他指出，生產力低落的本質往往來自於任務過於繁重或壓力過大，讓人不知從

着手，只想逃避。更多時候，人們害怕失敗或錯誤，因此寧願拖延也不願直面挑戰。而最常見的現象，就是選擇逃避現實，這種行為在老師口中娓娓道來，卻像是在描述我的日常。逃避雖然暫時令人放鬆，最終卻無法真正解決問題，我也深知自己常處於這種惡性循環之中。到了講座的尾聲，老師要求我們列出一天中的活動，檢視是否有浪費時間。我正巧是半天班的週三，下午的時光全然用於這場講座。當我計算剩下的時間時，才驚覺一天竟如此短暫，真正用於進步和成長的時光少之又少，那一刻，失落感如潮水般漫上心頭。

這場講座帶給我的，不僅是對拖延症的認識，更是一面讓我重新審視自我與時間關係的鏡子。拖延症的背後隱藏著人性中的焦慮與恐懼，它並非不可克服，而是一種需要耐心與勇氣去面對的挑戰。只要願意從現在開始，腳踏實地，懷抱希望，生活中那些停滯不前的部分終將被點燃，而時間，也會重新變得溫柔且充滿可能。

觀看空笑夢，回到曾經的那天，無憂無慮的童年時光，回到那鼓樂喧天的表演，上台體驗遊玩孫悟空與豬八戒，操控閃耀的金箍棒旋轉野花間戲蜂蝶的歡色歲月。