

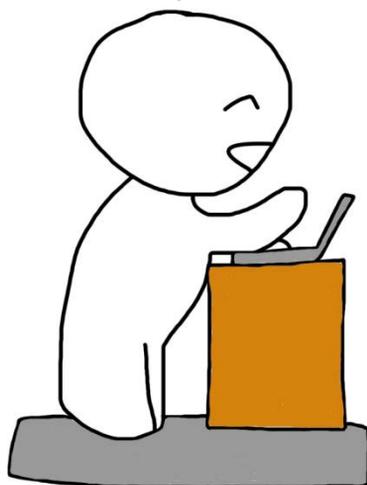
我被拖延扯後腿

你有拖延事情的習慣嗎？有總是事情累積太多更不想做、更加延遲進度嗎？在以大專校院學生的研究中，僅有3%的人表示從不拖延，認為自己偶爾拖延和總是拖延者為居多，分別佔48%和40%，其中有8%的人認為拖延已嚴重影響其學習和生活。

十二月二日課堂中

各位同學十二月三十要進行小考

還有一個月...不急



小考前一週



還有一星期
還有時間

小考前三天



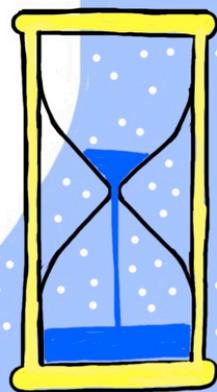
前一天快速
看一下



絕大多數學生都意識到了拖延症對自身影響極大，需要盡快改掉，比例高達了 78%；另有 21% 的人認為拖延症影響不大，但仍需要警惕。由此可見，拖延現象在學生群體中普遍存在並造成一定影響。

什麼是拖延症？

拖延症(Procrastination)，意指將之前的事情放置到明天。拖延症總是表現在各種小事上，但日積月累，特別影響個人發展。單純做事拖拉或是懶得去做，只能定意為“拖延”，也僅是一種壞習慣，改正它並不難。當“拖延”已經影響到情緒，如出現強烈自責情緒和負罪感，不斷地自我否定、自我貶低，伴隨出焦慮症、抑鬱症、強迫症等心理疾病時，才能稱為“拖延症”。



拖延帶來的影響

超過八成的學生經常在學業上拖延。考試前臨時抱佛腳在大學校園裡早已司空見慣。此外，體育鍛煉、工作、交際方面的拖延也佔據了不小的比例。對不願做的事，常會有抗拒、排斥等心理狀態。同時有 16% 的學生在生活娛樂方面也會拖延。對於某些人而言，拖延已是一種生活狀態。長年的拖延勢必導致熬夜次數增加，對身體健康也帶來較大影響。另外也可能影響到團隊進度，在合作過程中給夥伴帶來麻煩，造成人際的矛盾。

小考前一天

奇了怪了
怎麼讀不完



拖延行為的原因

說到拖延的原因也是各有不同。其中“這件事很難、我不擅長、害怕失敗或者不喜歡麻煩”、“我不喜歡做這件事，它不能為我馬上帶來快樂”、“手機、電腦（或其他娛樂）或更好玩等。

如何克服拖延症？

許多人都還是想要改善拖延的行為，但也許是多次的嘗試與失敗的循環中，逐漸地將動力燃燒殆盡。以下介紹兩個步驟，幫助那些遲遲沒有進度的工作與任務往前推進，讓自己重新面對自己的拖延問題。

第一步：自己的行為清查
找出影響行為的起因、感受與後果，當自己意識到影響拖延的因素，就能加以防範與降低影響。

拖延行為發生前，有什麼經常出現的原因。

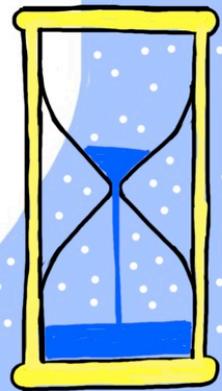
(ex：當有人催促我時、當面對某個特定科目)

拖延行為

對自己拖延的感受。
(ex：自責、擔憂、羞愧、身體不適等)

一旦拖延之後，會出現什麼後果。

(ex：成績沒有及格、產生人際矛盾或衝突)



第二步：設定明確的目標

設定的目標越明確越可操縱，達成的機率就會提高，逐漸建立對自我的信任與信心。

(一) 合理務實的

目標的訂定要具體、明確且合理，從較為容易的部分做起，包含內容、時間，甚至是給自己的獎勵。

ex：週六晚上8：00到8：30，閱讀A課本12頁至15頁，並畫上重點標記。

(二) 可操縱與可觀察的

目標的內容需要可操縱、可觀察，這不僅能提升自己的掌控感，也能減輕對拖延的焦慮。

ex：到學校操場走三圈，看見計步器上數字逐漸累積。

拖延行為的改善並不困難，適當的調整難度與態度，可從小地方累積成就感，若想了解更多請參考資料來源。

參考資料來源

《拖延心理學》 陳美錦2018，天地出版社。

《我們都有拖延症》 陳倩滢2014，中國研究生，第2期。

特教新知

腦性麻痺

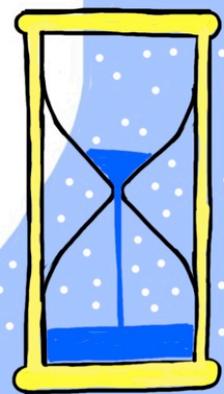


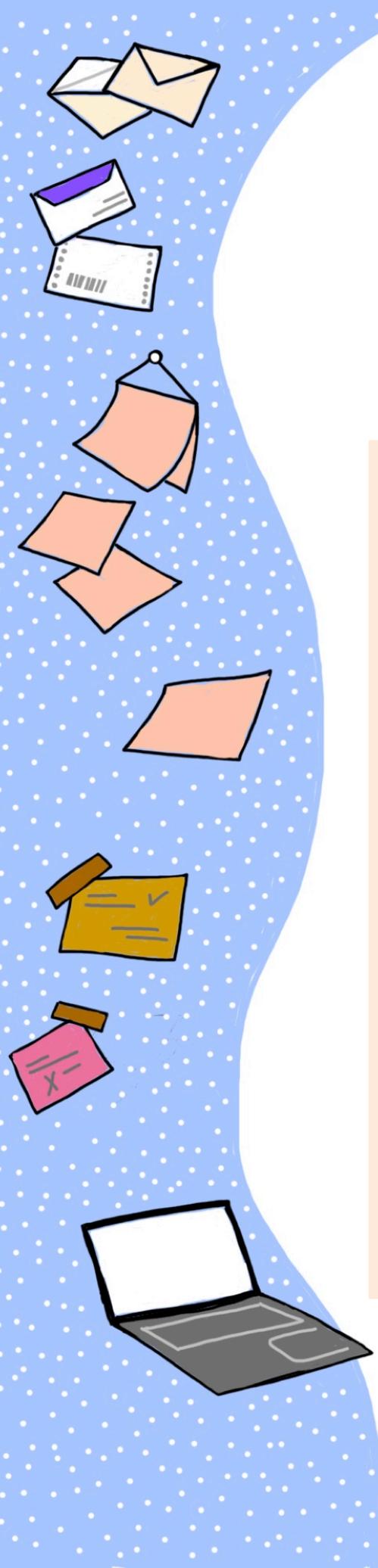
腦性麻痺 (cerebral palsy) 是屬於一種非進行性的腦部神經損傷，非進行性是指腦部損傷的部位會一直惡化，但若未持續復健及接受運動刺激，肢體關節等各方面功能仍然會退化。其主要原因是在大腦未發育成熟之階段受到傷害，使得動作控制產生障礙，其發生之時間有可能在母親懷孕期間、生產過程中或是產後，發生原因有遺傳、先天腦部發育不良、母體感染、早產、難產、缺氧、產中傷害與黃疸或出生後發燒、感染、腦炎等等。



腦性麻痺的類型

由於傷害的位置不同，腦性麻痺個案常會伴隨其他的障礙，如感官、認知、語言及學習能力障礙，甚至有些還會伴隨癲癇。腦性麻痺的主要表癥有痙攣型、徐動型、協調統合不良型、低張型、震顫型、僵直行及混合型多種肌肉群狀態，但透過持續的復健，可降低障礙者的預後功能障礙，避免肢體、肌肉萎縮僵化等。





除了較常見的肢體方面的行動不便，尚有部分會影響到認知的發展、語言發展等，像是構音不清楚、臉部表情無法控制等情形。

腦麻學生之校園協助小新知

(一) 學習活動空間的安排：

校園中較常見的腦性麻痺學生，多數有使用電動輪椅、溝通輔具等設備，因此需留意學習空間的無障礙設施是否符合學生需求，可以讓使用行動輔具的學生進出便利。

(二) 學習書籍與資料：

可事先提供課堂中所使用的資訊與教材，讓腦麻學生預習、筆記抄寫或教材特殊準備。

(三) 鼓勵腦麻生盡量參與：

給予較充足的時間讓其完成任務，提升腦麻生獨立完成的能力。

(四) 適當的戶外體育課程：

有助於肢體、肌肉機能的復健。

參考資料來源

全國特殊教育資訊網

<https://special.moe.gov.tw/index.php>

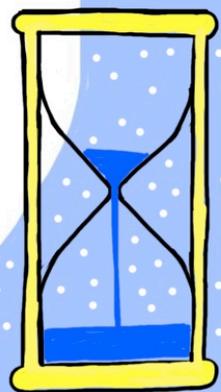
相關推薦

電影介紹-我的鋼鐵老爸

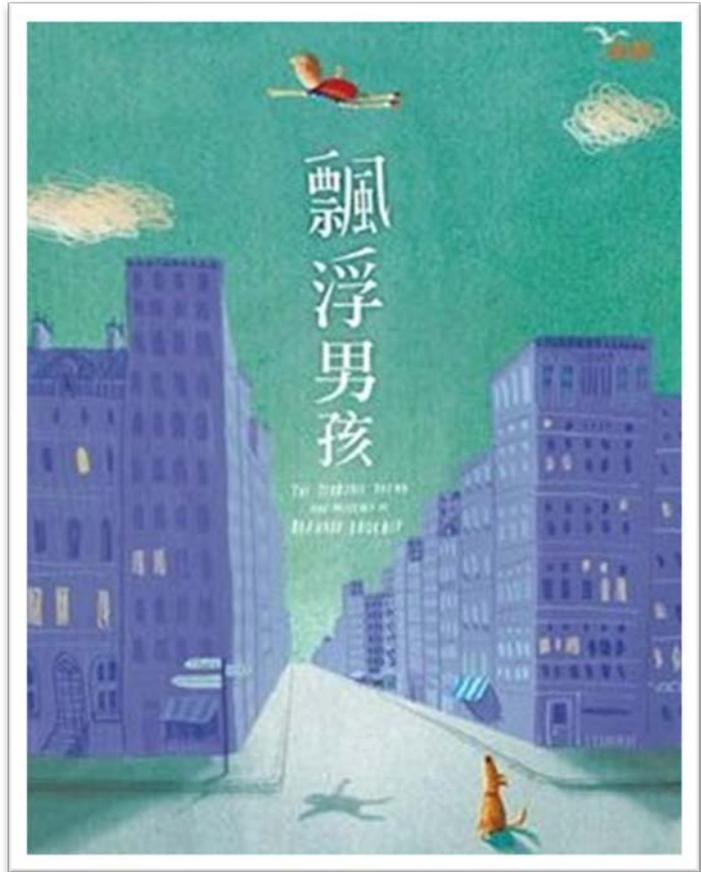
患有腦性麻痺的朱利安，不受疾病的影響仍然樂觀、幽默的享受每一天；當他發現父親年輕時曾參與過鐵人三項比賽，激發他的鬥志，並也希望說服父親和他一起參與比賽，藉此拉近彼此間的距離與關係。

訓練過程中的摩擦與衝突艱、比賽過程的艱難，最終因彼此的信任與堅持，完成了整場賽事，圓滿了家人間的關係。

想更加了解身心障礙相關的影片，歡迎報名資源教室每學期辦理的特教影展，一同增進特教新知。



書籍介紹-飄浮男孩



書中主角巴納比患有腦性麻痺，行動不便需依靠輪椅移動，因自己的與眾不同，不將自己框限於父母與周遭人的異樣對待，讓自己透過飄浮，經歷一段更精采的歷程，擁抱周遭愛自己的人與真實的一切。

讓我們一起閱讀，透過這本書來思考到底什麼是世俗中的正常與不正常?!

聯絡我們 TEL : 07-6011000 一~五09:00~17:00

第一	建工	燕巢	楠梓	旗津
行政大樓 2F	行政大樓 6F	行政大樓 2F	行政大樓 6F	行政大樓 3F
分機31242	分機12542	分機18632	分機22099	分機25091