

仁武高中 112 學年度自主學習計畫

認識人格障礙與改善拖延症

501 03 莊柔嫻

目錄

1 規 劃 階 段

2 施 行 過 程

3 執 行 成 果

4 反 思 辯 證

5 歷 程 佐 證

一、規劃階段

一、規劃階段

動機

想知道人為何有這麼多不同的性格，為什麼人會拖延。

一、規劃階段

目標

認識人格，找尋自己拖延的原因。

一、規劃階段

引用資料



原來這就是B型人格



為什麼事情做不完，
你還在滑手機？



維思維影片

一、規劃階段

策略

觀看影片、閱讀書籍、整理重點。

二、施行過程

二、施行過程

規劃進度

週次	學習進度說明
1~3	認識依賴型人格
4~6	認識自戀型人格
7~9	認識戲劇型人格
10~14	閱讀拖延症相關書籍
15~18	製作簡報

二、施行過程

時間管理 & 自控能力

原以為一堂課的時間很充裕，足夠
做很多事情，實際執行後才發現
許多拖延進度的因素。

二、施行過程

實際計畫

週次	學習進度說明
1	了解人格障礙與情緒障礙的差異
2	認識三大類人格
3~6	認識依賴型人格
7~10	認識自戀型人格
11~14	閱讀書籍為什麼事情做不完，你還在滑手機？
15~18	製作成果報告

三、執行成果

三、執行成果—計畫成果

整理資料重點並
製作成簡報

三、執行成果—第一次的成果

僅說明自己的心得

最後成果

三、執行成果

我學到的重要概念是

認識人格，就是
認識自己。



三、執行成果

三大類人格

A型人格

B型人格

C型人格

偏奇怪、異常

妄想型

反社會型

迴避型

孤僻型

邊緣型

依賴型

精神分裂

戲劇型

強迫型

自戀型

偏焦慮、恐懼

偏戲劇、情感

三、執行成果

自戀型人格特質

誇大自我「重要」「偉大」的思維模式
沈浸幻想自己成功、有權利、才華
認為自己「特殊」，特殊的人才配得上
過度要求他人讚美
自己有特權，別人應優待和滿足自己
為滿足自己而剝削、利用人
缺乏同理心，不理別人感受和需求
常妒忌他人，認為他人也妒忌自己
表現高傲、自大的行為或態度

三、執行成果

依賴型人格特質

如果沒他人的建議保證，對於日常性的選擇難以下決定

人生中重要的事，也要某人幫忙承擔
並非動機、能力不足，而是缺乏判斷力
與自信，導致事情難以執行

怕失去支持認可，所以不敢提反對意見

三、執行成果

依賴型人格特質

為獲得關照與支持，主動做本來
忌諱抗拒的事

擔心自己做不好，獨自一人時感到
不安或無力

結束一段關係後，會立刻尋找下
一個能夠給予關愛支持的人

怕面臨必須自立自強的處境，陷入
不切實際的糾結

三、執行成果

我學到的重要概念是
拯救拖延的核心
是管理情緒



三、執行成果

拖延可能的原因
&
解決拖延的方法

三、執行成果

一、討厭這件事

三、執行成果

誘惑綁定

三、執行成果

二、害怕失敗

三、執行成果

成長式思維

三、執行成果

認識並接納自身的弱點

把挑戰視為學習和成長的機遇

找到最適合自己的學習方式

注重成長，而非被他人認可

三、執行成果

三、完美主義

三、執行成果

接受有缺陷的自己

三、執行成果

以前

拖延⇒感到自責
⇒壓抑情緒⇒焦慮

解決方法

了解自己
原諒自己

後來

情緒穩定
效率提升

四、反思辯證

四、反思辯證—困境挑戰

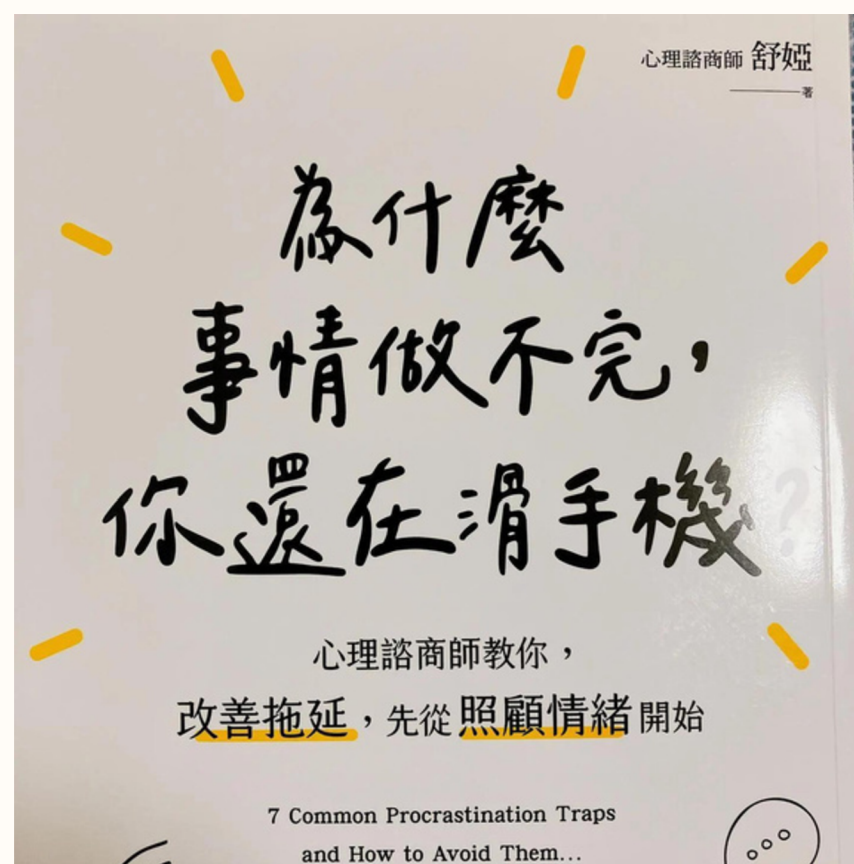
這學期自主學習的學習經驗中，對我而言，最大的挑戰是閱讀人格障礙相關書籍，因為與這些人格特質沒有共鳴，因此在整理心得方面有些困難。

四、反思辯證—學習發現

之前看過許多專注的方法卻仍舊不斷拖延，而這次先找出拖延深層動機進而擺脫拖延的方式，除了讓我更能接受，執行力提高以外，也讓我發現拖延背後許多心理因素。

五、歷程佐證

五、歷程佐證





THANKS