



ADHD：知道要做，卻無法開始進行

——認知層面的深度探討

陳芷安

前言

ADHD患者「知道要做卻無法開始」的現象，長期被誤解為懶惰或意志力不足。本報告從認知神經科學角度，先釐清一般拖延（情緒逃避）與 ADHD啟動困難（神經認知缺損）的本質差異，再深入分析三大認知機制：執行功能低效率、時間感知盲視、工作記憶缺損，說明這是一個神經發展性問題，而非態度問題。

一般拖延與ADHD啟動困難的本質差異

從外部觀察者的角度而言，ADHD患者「知道要做卻無法開始」的行為，往往與一般人的拖延難以區分。而這兩種現象在成因、機制與介入方向上，存在本質上的差異。

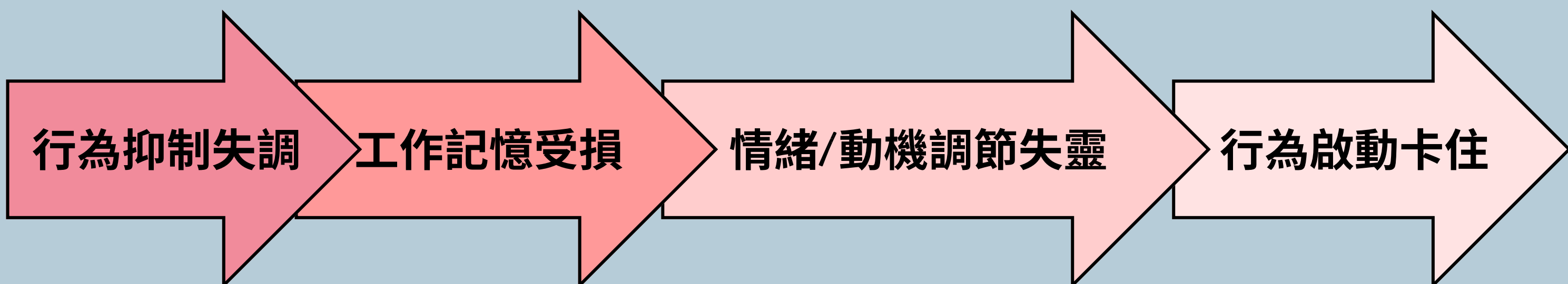
面向	一般拖延	ADHD的「無法開始」
核心感受	「不想做」	「感覺不到要做」
時間感	有壓力但選擇忽視	截止日逼近卻無真實感
介入方向	認知行為治療	外部時間提示、環境設計

Steel（2007）對一般性拖延進行大規模元分析，確認其核心成因是任務帶來的負面情緒與自我調節失敗；Sirois與Pychyl（2013）則是進一步將其定義為短期情緒修復的優先化——拖延者知道自己在拖延，且主動選擇了當下的情緒舒適。

相較之下，ADHD患者的啟動困難，源自神經認知系統三個層面的功能性缺損：執行功能低效率、時間感知盲視，以及工作記憶缺損。

① 執行功能低效率

執行功能是由前額葉皮質主導的一組高階認知能力。Barkley認為ADHD核心問題不在注意力，而在自我調節與行為抑制能力受損。Cortese等人（2012）整合55項神經影像研究發現，ADHD患者前額葉相關迴路活化較低，影響任務啟動與自我調節能力。



Barkley（1997b）提出的行為抑制模型是理解ADHD執行功能障礙最具影響力的理論框架之一。

②時間感知盲視

時間感知盲視的概念源自Barkley（1997a），用以描述ADHD患者對時間流逝的主觀感受能力不足。Barkley指出ADHD患者並非不理解時間概念，而是難以感受到未來事件逐漸逼近。

對他們而言，時間只有「現在」（now）與「不是現在」（not now）兩種狀態，因此位於「不是現在」的任務缺乏真實感與迫切性，較難形成啟動動機。

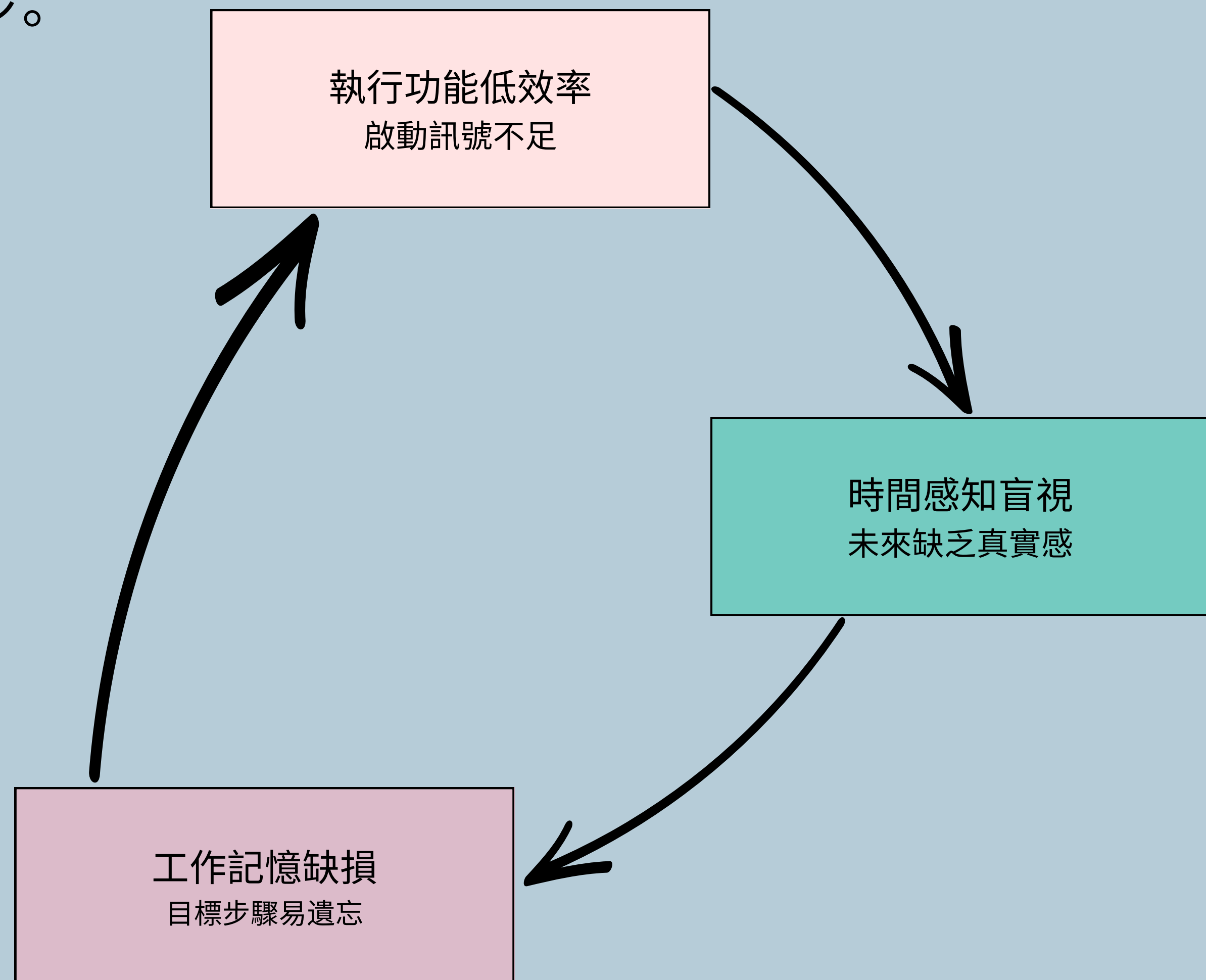
③工作記憶缺損

工作記憶負責暫時儲存與操作資訊，是執行複雜任務的重要基礎。

Kasper、Alderson與Hudec（2012）整合45項研究進行元分析，發現ADHD患者在視覺空間工作記憶呈現大效果量缺損(ES=0.75)，語音性工作記憶呈現中等效果量缺損(ES=0.59)，普遍較同齡者弱。此缺損會導致目標容易被干擾取代、步驟規劃難以維持，以及原本產生的動機快速消散。

三機制的整合：惡性循環模型

工作記憶缺損使任務目標難以維持；時間感知盲視使未來任務缺乏迫切感；執行功能低效率則讓個體難以跨出第一步。



三者互相強化，形成持續性惡性循環

結論與反思

這個題目的起點，是因為過去有一段時間，我發現自己的行為模式與ADHD的描述高度吻合。但我也意識到，僅憑著片面印象就下定論，本身就是一種武斷。

這讓我想到：ADHD患者是否也長期承受著同樣的誤解？正如前言所指出的——外界習慣用「不努力」、「態度問題」的刻板印象去解讀他們的行為，卻從未看見背後的認知機制。

而ADHD的「無法開始」並非懶惰，而是執行功能、時間感知與工作記憶三者缺損共同作用的結果。三者形成持續的惡性循環，理解其神經認知根源，才能真正協助ADHD患者，而非以道德眼光評判他們。

文獻參考

Barkley, R. A. (1997a). Attention-deficit/hyperactivity disorder, self-regulation, and time. *J Dev Behav Pediatr*, 18(4), 271–279.

Barkley, R. A. (1997b). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65–94.

Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

Kasper, L. J., Alderson, R. M., & Hudec, K. L. (2012). Moderators of working memory deficits in children with ADHD. *Clinical Psychology Review*, 32(7), 605–617.

"Cortese, S., Kelly, C., Chabernaud, C., Proal, E., Di Martino, A., Milham, M. P., & Castellanos, F. X. (2012). Toward systems neuroscience of ADHD: A meta-analysis of 55 fMRI studies. *American Journal of Psychiatry*, 169(10), 1038–1055. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.11101521>