



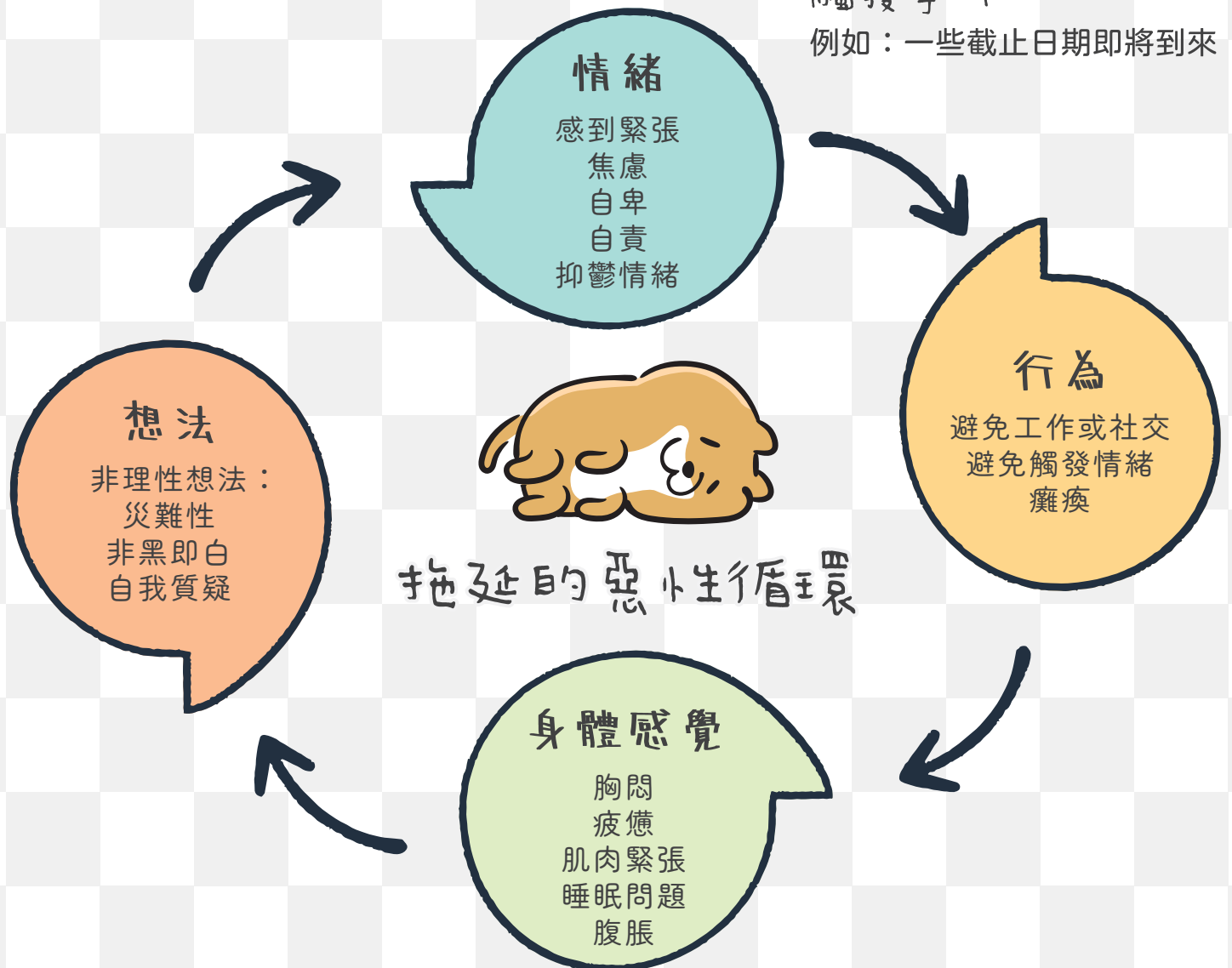
# 拖延及 時間管理



大學生時常需要平衡生活中的許多不同方面，無論是在學校、工作還是個人目標上，許多人都在開始和按時完成的任務上遇到不少困難。一起了解有關拖延及管理時間的資訊吧！

## 觸發事件

例如：一些截止日期即將到來





請問...

我是在拖延  
還是在休息？



我們每個人都需要休息和愉快的活動。  
有時候，抽出時間來享受和充電是可以的。

如果你選擇休息並在之後感到充電，那麼這些活動並沒有問題。  
然而，如果這些活動是逃避的形式，那可能就是拖延。



短期放鬆

愉悅 / 興奮

暫時擺脫壓力的思維和情緒



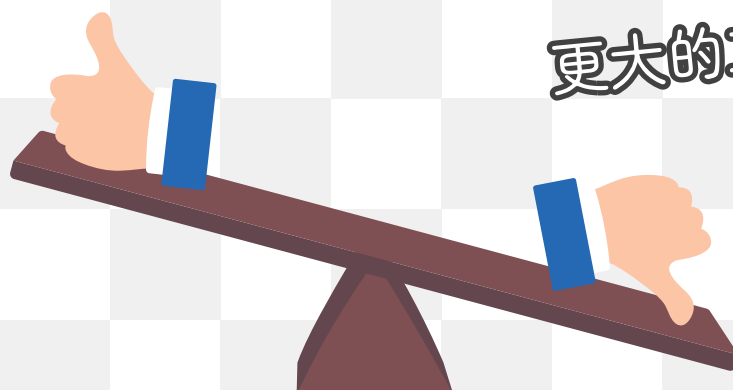
長期痛苦

感覺更大壓力

自責，甚至對自己的能力  
更加缺乏信心

更大的工作量

影響表現

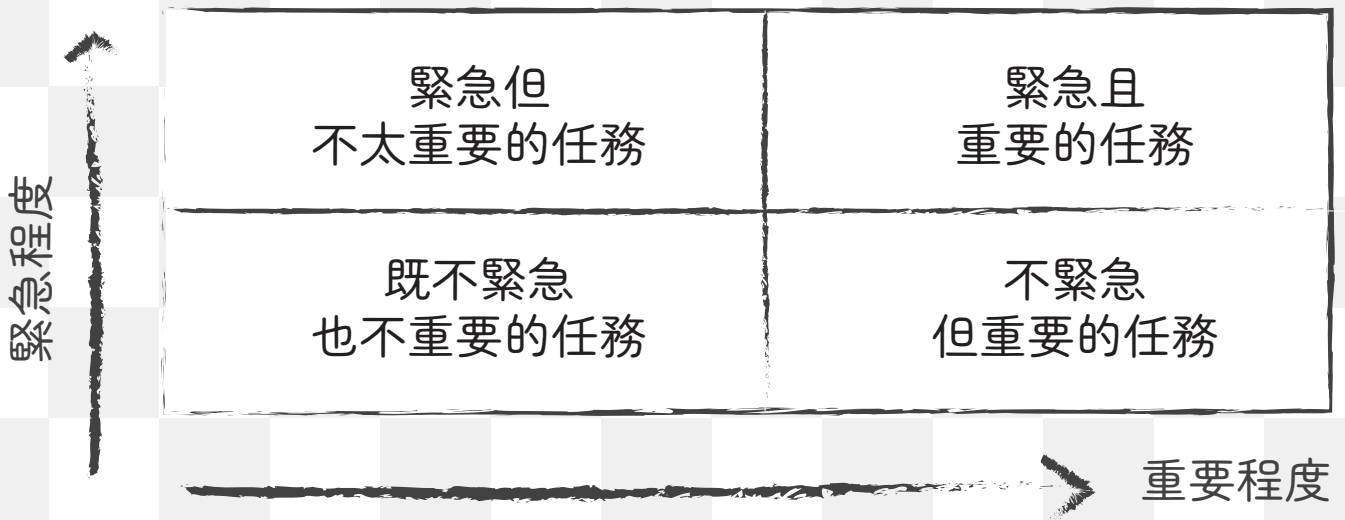




## 探索時間及壓力管理的技能

### 1 製作一個表格並進行優先排序

表格比待辦事項清單更容易做出明智的選擇。



### 2 將複雜任務分解為小而具體的步驟

### 3 五分鐘定律

先嘗試做這個任務五分鐘，然後檢視自己的感受，看看是否需要先照顧自己，還是可以繼續進行這份任務。

### 4 堅持我們的計畫，時間到了就停止工作！ (要嚴格執行)

1. 避免過度工作和倦怠
2. 過度工作會影響我們第二天的工作動力！
3. 時間到了就休息或充電，即使你還想再工作。





5

## 觀察一下你最好的工作時間是什麼時候

- 觀察你在一天中何時何地處於更好的狀態，並儘量在這些時段安排更複雜或重要的任務。
- 在狀態不佳時安排複雜任務會增加難度並延長時間；因此，更容易感到沮喪。
- 在狀態不佳時安排簡單任務；這些任務更容易完成，並能帶來成就感。



6

## 在每一步之後獎勵自己！

- 欣賞和讚賞我們的努力和嘗試的意願
- 肯定我們的成就感，滋養我們的動力
- 進行愉快的活動和獎勵，以激勵自己並避免倦怠。



內容提供

說書人  
-StoryTaler-