

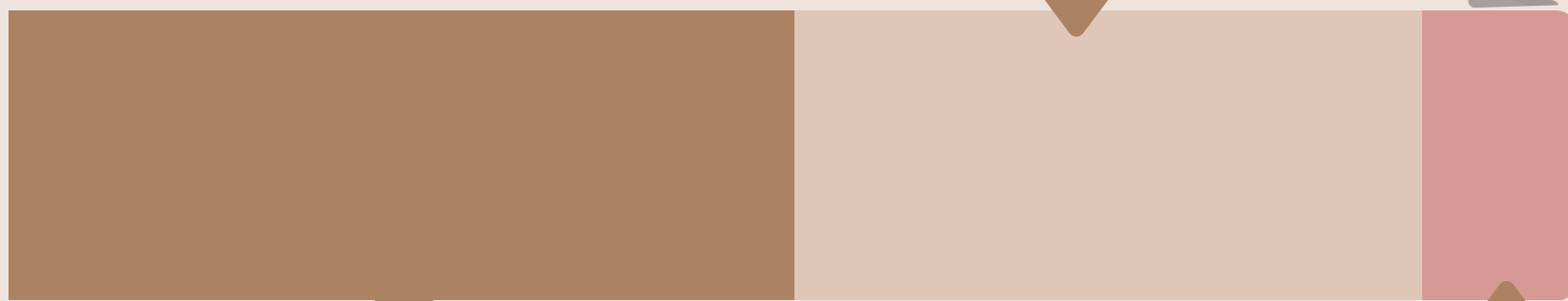
應對拖延症的方法

什麼是拖延症？

慣性把任務留到最後一刻



沒關係，
明天還有時間做



有充足的時間
我可以下星期做





拖延症

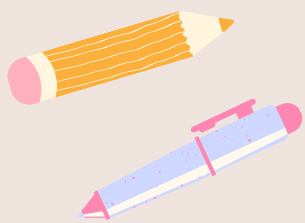
成因



害怕失敗



沒有興趣的任務



缺乏動力



分心



疲倦

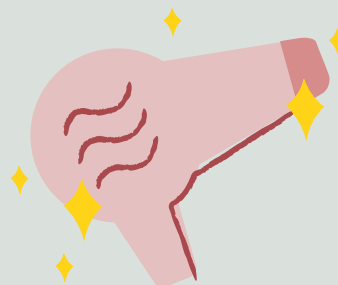


應對拖延症的方法



訂立 "SMART" 目標

- Specific Goal 具體的目標
- Measurable Goal 可測量的目標
- Achievable Goal 可達成的目標
- Realistic Goal 切實可行的目標
- Timely Goal 有時限的目標



尋找你的動機

- 內在動機
(興趣, 價值觀)
- VS
- 外在動機
(成就, 別人的讚賞, 錢)

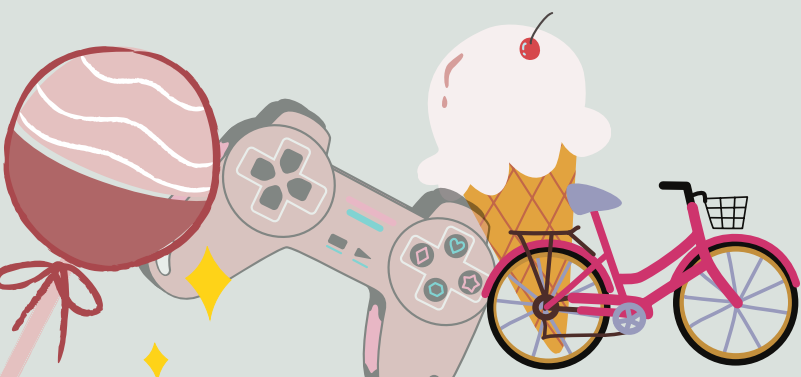


獎勵自己

- 欣賞自己的努力
- &
- 當完成目標後獎勵自己

4D時間管理

- Do- immediately if urgent
立即執行 - 緊急
- Delegate - dealt with by someone else
委託 - 由其他人處理
- Defer- set aside time later
延遲 - 稍後留出時間
- Delete- cancelled unnecessary activity
刪除 - 取消不必要的活動





HKUSPACE

Stanley Ho
Community College



PO LEUNG KUK

香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院



Student Development
Resource Centre

學生發展資源中心 (SDRC)

歡迎聯絡我們



3923 7080



sdrc@hkuspace-plk.hku.hk



17/F SDRC-HPSHCC



@hpshccsdrc