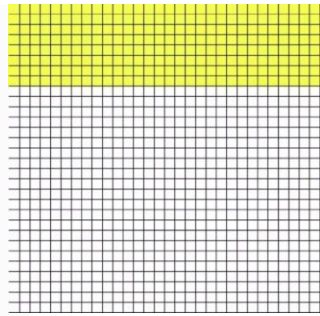


# 你的一生其實只有 900 個月



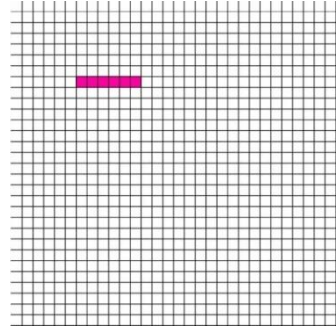
**拖延拖延，越拖越嚴重！**

人生其實只有 900 個月，  
你可以用一張 A4 紙畫一個  
30 X 30 的表格，  
每過一個月在小格子裡打勾，  
你的全部人生  
就會在這一張白紙上。



如果是 20 歲上下的年輕人，人生就是這樣的

假設你和你的女朋友/男朋友談了一場 6 個月的  
感情，它在這張紙上是這樣的...  
刻骨銘心的愛情，在一生中也顯得為不足道...



覺得時間過得飛快嗎？第一次期中考好像結束不久，現在算一算，期末考似乎也不遠了！

你都如何使用時間呢？



YouTube



A4 紙上看人生

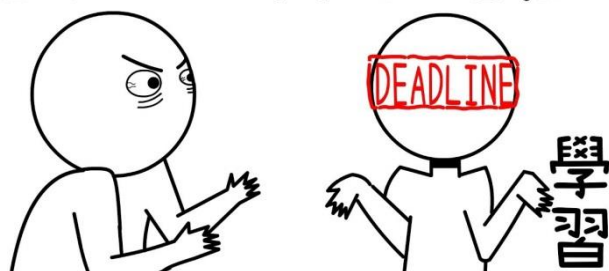
## 時間運用 **卡** 秘招

YouTube



王以太--時間是金

## 該死的拖延症



**Step 1 先來檢查一下，  
你是否有以下的「拖延情況」**

- 1. 錯估任務的難易度**  
「其實這個任務很簡單，我明天來做就好了。」
- 2. 想避開不舒服的感覺**  
「這個任務太難了，不是我能力所及。」
- 3. 害怕失敗**  
「我一定做不好，還是不要做好了！」
- 4. 情緒不穩**  
「我現在沒有做這件事情的心情！」
- 5. 總在計劃卻沒有任何實踐**  
「我的計劃不夠完善，再讓我想一想。」

**Step 2 如何對抗自己的拖延心態，有效利用時間呢？**

- 善用 15 分鐘。  
你可以忍受任何事情 15 分鐘，透過一次又一次的累積來完成一件事情。  
「在接下來的 15 分鐘，可以先做哪一部分？」
- 找出行為目標。  
可觀察、具體的目標，而不是模糊的目標。  
「我要在 9 月 1 日以前打掃和整理車庫。」
- 設定務實的目標。  
挑選可接受的小目標，一次只專注一個目標。  
「我每天要花一小時算數學。」
- 把目標細分成具體的小目標。  
小目標比大目標容易達成，  
小目標累積起來就是大目標。  
「今晚花半小時擬大綱，明天再花查資料，後天根據資料花一小時寫報告。」
- 注意藉口。  
不要以藉口作為拖延的理由。  
「我累了，所以我只寫報告 15 分鐘，之後我就打個盹。」
- 開始就對了！先跨出一小步。  
「我可以採取的第一步是什麼？」
- 為障礙做好心理準備  
障礙需要解決的問題，不代表你的價值或能力。  
「教授不在，我可以在他回來前先寫論文大綱。」
- 務實的時間觀。  
我實際上能抽出多少時間？  
「我最好看行事曆，預估自己的時間。」
- 把任務交派出去。  
你真的是唯一能做這件事的人嗎？沒有人可以包辦一切事情，你也是。  
「我會找適當人選來負責，這樣我就可以去做更重要的事了。」
- 珍惜時間。  
學會拒絕，別接下額外的事。  
「讀書時，我沒必要回 Line。完成後，我再回覆就好。」
- 重點放在付出的心血，一小步也是進步。  
「我已經跨出幾步，那感覺很好，現在我打算去看電影。」