



高效時間管理-別只把事做對 確認目標再執行

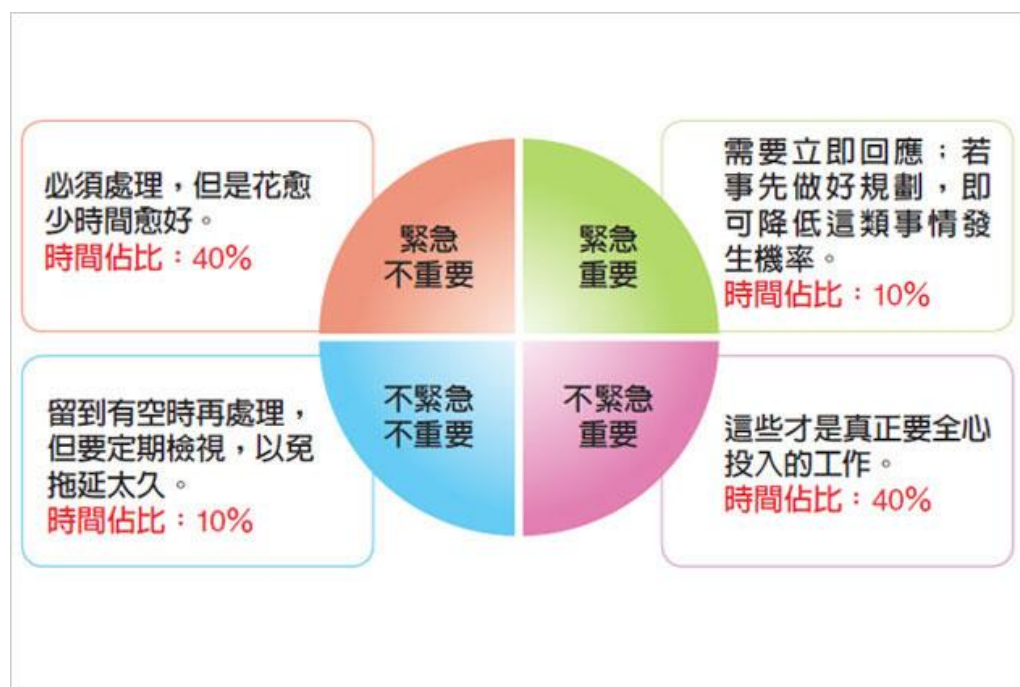
近年來大家的時間被碎片化，再加上通訊軟體發達，搞得大家像是千手觀音，在零碎的時間內多工處理瑣碎事務。但忙碌之餘，卻常哀嘆自己一無所成，陷入了忘了先預設方向的陷阱裡。在跳下水之前若沒先設定方向，等你游得精疲力竭，終於爬上岸，才發現此岸非彼岸，想要重新出發卻不一定有時間跟體力，不是很冤嗎？所以埋首忙碌前，請務必先決定你該忙些什麼。

時間管理有個重要的**大石頭理論**：要將一個瓶子裝滿，務必要先將**大石頭**置入，再把**小石頭**均勻地填補在空隙中，之後將**沙子**撒入，最後再將**水**倒進去，這樣瓶子就真的扎扎实實的滿了，所有的空間被有效率的運用。若放置的順序錯誤，先放了沙子或小石頭（**那些雖必要但不重要的事務**），那麼你的瓶子（**人生**）就放不進去真正有意義的大石頭了（**生命的核心目標**）。

這跟另一個知名的時間管理法則：**四象限法則**，有異曲同工之妙。四象限法則也稱為十字法則、艾森豪威爾法則。這個法則將我們所有待辦事件分為四個象限：**緊急又重要**、**不緊急但重要**、**緊急不重要**、**不緊急不重要**。

生命中的核心目標（大石頭）通常是「**不緊急但重要**」的事件，例如：自我實現，現在不做不會怎樣，但過了十幾二十年再不做就會後悔，而且也來不及了。在時間管理的安排上，務必要把它拆解後放進來執行。而如果時間都拿來處理「**不重要但緊急**」的瑣事，甚至是「**不緊急也不重要**」的瑣碎事務，那人生就會像是裝滿散沙的瓶子，等哪天驀然回首，難免產生嚴重的失落感與挫折感。

所以，不管是**大石頭理論**，還是**四象限理論**，建議大家牢記**時間管理第一原則：要事第一**。時間配置首重內容與意義，其次才是時間利用的技巧與工具，在忙得有效率前，請先確定自己忙得有意義。



1.01 の法則 $1.01^{365} = 37.8$

若是勤勉努力，最終會成為很大的力量。

0.99 の法則 $0.99^{365} = 0.03$

相反地，稍微偷懶的話，終究會失去實力。

【省思】：

成功是靠累積，而非奇蹟：每天只進步 0.01，一年下來實力卻會成長 37 倍。誰多少都會有一些想要偷懶的心情吧！相對於 1，偷懶只做到 0.99，因為是乍看之下也看不出來的細微差距，所以誰大概也不會發現。但就這樣漸漸地，逐次偷懶下去，最終經過一年後，你的能力就只剩下 0.03...

學期末了，常聽很多同學拖拖拖拖了一堆功課!! 拖延會阻礙了自己的生涯發展，成為生涯歷程中的絆腳石，所以學習時間管理，克服拖延的習慣，才能讓自己在生涯中得到成功。

改善拖延~擺脫低效



拖延症是什麼？

有著慣性拖延的人，他們其實是想儘快處理掉自己手上的重要任務，但礙於任務難度頗高的原因，再加上人類天生更傾向於輕鬆愉快事物的性格，導致自己會選擇性逃避該重要任務，且寧願去做其他簡單瑣碎，卻又無關緊要的事情。

導致拖延症的原因有哪些？

我們又是為什麼「明知會沒好下場，卻不斷拖延」呢？實際上拖延症是一種「**對抗痛苦**」的方式——你執行這項任務會不愉快（困難、無聊、痛苦），所以你拖延它；或是你擔心自己會做得不夠好——一位**完美主義者**——那麼不去做就永遠不必面對失敗。一些拖延者會為自己辯護，表示在時間緊迫的壓力下自己會表現得更好，但結果可能並非如此，反而會使你養成一種任何事都非到最後一刻絕不做的習慣，以感受那種「克服困難的快感」。

研究表明拖延也與你的**性格**相關，如「**五大人格特質**」（Big Five）中較低的「**盡責性**」分數，或是低自信、焦慮、消極思考，所以無法激勵自己去完成那些不愉快的任務。

克服拖延方法

1. **【創造最少的干擾】**：在你延遲任務的時候，是什麼事物吸引你分心？請把那些東西暫時消除，例如關掉網路、拔掉音響插頭、書桌保持乾淨。
2. **【調整你的完美主義】**：適度的完美主義很好，但若這樣的完美主義並無帶來好的結果，可能就得思考一下它是否適合你現在身處的環境。缺陷時常存在，你的工作也並不能完全代表你的價值，試著將標準放低一些。
3. **【刻意縮短截止日期】**：大部分有拖延習慣的人通常都缺乏時間觀念。“當我們被給予的時間越多，就越容易拖延，導致工作總是在最後一刻才會完成”。直到截止日期快到時，才發現任務遠比自己想象中複雜，雖說心中快速上升的恐慌感還是有可能迫使自己在短時間內完成任務，但做出來的成果通常都是差強人意的。
4. **【獎勵自己】**：好好獎勵一下完成目標後的自己，可以將獎勵的間隔設得短一些，你會更有動力。
5. **【開始了會更容易】**：我們常覺得某件事困難而不去開始做，然後就永遠不會開始做，直到事情爆炸。但通常你一開始、投入，都會找出完成它的方法。在你意識到自己打算拖延前，數到 5，然後開始做！
6. **【優先處理最困難的任務】**：如果我們將最煩人的工作任務放到早上自己精神最飽滿的時候來優先處理掉，那麼剩下的時間就能拿來去做那些簡單又有趣的工作，這個方法也能讓你過得更充實有效率。
7. **【改變你是拖延者的身份認同】**：就是你必須先決定自己想成為怎麼樣的一個人，並且透過生活中所採取的行動來讓自己相信自己現在就是這樣的一個人！拖延症也是同樣的道理，如果你自己有拖延的習慣，你首先就先得相信自己就是個自律高效的人，並且每天都嘗試透過前面提到的方法來克服自己愛拖延的惡習。