

戰勝拖延——五分鐘計畫

酷學習

/學習與教學中心

對於絕大多數的學生而言，大學生活是非常多采多姿的，天天有忙不完的課業、社團、玩耍、戀愛、工讀等，但也是這樣的多采多姿，使得生活裡總是有堆積如山的應做事項，即使不斷地忙碌，依舊會經常漏掉重要事項。或者即使記得，也終日拖延著，無法下定決心去執行，造成內心的緊張與焦慮壓得自己喘不過氣來。這樣的情形，不曉得你熟悉嗎？

但「拖延」究竟是如何產生的呢？其實「拖延」源自於我們腦中的許多非理性想法。當這些不當的想法出現時，建議你可以用左下表的話語來自我挑戰：

注意到了嗎？很多時候，我們只是讓未知把自己打敗了，或者是找藉口讓自己不去面對現實。因此當遇到以上這些想法時，別忘了問問自己「我的想法合理嗎？」、「這是否只是藉口呢？」別讓非理性的想法阻礙自己前進喔！

當然在挑戰非理性的想法之外，還有一些方式可以幫助自己。比如說，你可以隨身帶著小筆記本或行事曆，來幫助自己別再忘記重要事項。也可以透過思考完成這些事項所需要的步驟，具體的評估可能花費的時間，及早開始安排，甚至可以將工作分成幾個小目標來執行。最後，我們要介紹一個很實用的方法——五分鐘計畫，也許你也可以試試看喔！

許多時候我們都有滿腹的雄心壯志，想要完成一個偉大的目標，比如說「好好地準備期末考」、或者「完成五千字的大報告」。但因為目標實在太過偉大，反而讓人卻步不前。想到要花好多的時間，就讓人覺得好疲憊，無法邁開腳步去實行它。當然，我們可以依照剛剛提到的方法，先將大目標切割成幾個小目標來進行，但是有時即使是「讀完課本前兩章」這樣的目標，都讓人興致缺缺。此時，不妨告訴自己，「我做五分鐘就好了。」等到五分鐘到了的時候，再決定是不是要繼續再做五分鐘。通常五分鐘就可以讓人開始專注，因而產生動機，讓你會想要再繼續做下去。但即使沒有產生動機，這件事情已經有個開始，你開始做了，而且已經做五分鐘了呢！更重要的是

，相較於一個小時或兩個小時，五分鐘是一個比較沒有壓力的承諾，實行的門檻也比較低。所以試試看吧！千萬別小看這五分鐘的威力，它可能終止你無止盡的拖延喔！（事實上，本文能夠提前完成，也是拜「五分鐘計畫」之賜呢！）

知道了好的方法策略，也是要實際實行，才能發揮功效。今天無論學到了什麼，別忘了用到生活當中。良好的時間管理，可以幫助你「有效率的輕鬆過生活」。當你打敗了拖延，你將有機會發現人生可以過得何等豐富與精采喔！

非理性想法	自我語言挑戰
我一定可以在最後一分鐘多了！	這是自我欺騙，事實上完成這件事情需要的時間遠比我想像多得多了！
現在不是適當時機，也沒有心情。	把事情做好！別找藉口啦。永遠不會有適當時機出現的！現在不開始做，心情只會更焦慮！
我必須要做到最完美，因此要「準備好了才開始」。	及時完成也是完美的要素之一，況且及早開始，才有時間將工作修正得更完美呢！
這太難了，我不知道怎麼開始。	接到的工作也許的確不簡單，但不開始做，就永遠不可能知道該怎麼做。