淡江時報 第 1143 期

時間不夠用怎麼辦 范芷榕傳授小撇步

學生大代誌

【記者姚順富淡水校園報導】「我不知道怎麼規劃時間，安排的行程好像都做不到。」你是否也常有此困擾呢？為協助學生妥善安排自己的時間，諮商職涯暨學習發展輔導中心於5月12日晚上7時以MS Teams舉辦「時間不夠用怎麼辦？」讀書時間管理講座，邀請諮商心理師范芷榕為學生解惑，逾40人參與。

范芷榕首先指出，許多大學生都會在大學生涯安排很多活動，包括學業、社團、工讀、實習都要兼顧，但往往難以完美的處理好每件事情。學生未能順利完成自己原先擬定的目標，就會有□烈的罪惡感，覺得自己可能有拖延症或辦事效率不佳的缺點。

接著，范芷榕說明，若有類似的經驗，就要先問自己，是否有努力改善這種狀況，只要有努力過，其實就足夠了，不必覺得拖延是自己的問題，拖延源自於對失敗的恐懼、□疚等很多因素，因此不完全是自己的能力問題。若要改善拖延，她建議「事前先設定要達成的目標、學習判斷時間、設立界限，以及運用身體減少拖延」，簡單來說，就是讓自己對所要進行的事具備動力，並身體力行去執行，過程中盡可能不要分心，不要被突如其來的事情打亂原有計劃。

教科四孫羽欣分享，講者對自己的親身經歷娓娓道來，彷彿讓我看到了過去的自己，我與身邊的朋友都有符合拖延症的好幾種狀況，謝謝講師很細心地引導我們解決問題，這場演講讓我梳理情緒、明白自己的需求，若配合這次學習到的方法，相信可以克服拖延及其帶來的焦慮情緒。

影片設定
害怕權威型——打破規則的叛逆者
“我為什麼非得這樣做”
O.S：我按部就班、考好成績、當個乖學生
就中了權威的套路了，我就是要叛逆！
拖延源自於想要獲得
「掌控感」
陳
蔡
許
余
黃
姚
淡江時報社