淡江時報 第 1163 期

范芷榕教你用SMART原則遠離拖延症

學生大代誌

【記者高瑞妤淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心5月2日下午3時在B302A舉辦「時間不夠用怎麼辦？時間管理的心法與技巧」講座，邀請諮商心理師范芷榕說明拖延症的背後因素，並分享改善方法，逾30人參與。

「除了時間安排的主軸外，我們也須回歸自我，認識自己的情緒與生命經驗。」范芷榕認為時間安排的模式會因個人經驗的不同而有所影響，並帶領參與者藉由閉眼冥想的方式，思考自己內在的情緒及浮現的想法。

范芷榕說明，拖延症有5種類型，分別為害怕成功型、害怕失敗型、害怕親近型、害怕分離型，以及反抗權威型。她以自身經驗為例，小時候的時間都是被家人所安排，雖然也會拖延仍都順利完成工作，但她想爭取掌握自我時間而不受他人干涉的權利，這便是反抗權威的表現。接著，又舉出害怕失敗型的案例，一個人在考取好成績時，恰逢家庭發生嚴重變故，導致日後在面對成功時都會感到內疚及害怕，這都是過往的經驗造成對時間安排的無形影響。

無論哪種拖延模式，都是源自於想要保護自己，這份保護及內在渴望會影響完成目標的效率。范芷榕表示，「保護自己所做出的努力，都是值得喝采的，雖源自於過往，但未來則可開展新的方式。」面對時間規劃，SMART原則可提供很大的幫助，想做什麼？如何知道自己是否達成？有能力達成？現實是否能實現？想什麼時候完成？這5個問題可以幫助自己釐清思緒，並利用時間表進行安排，時間表應結合日常生活習慣及習性去調整，保留空檔作為不能達成目標時的彈性期或是與自我對話的時間。最後，在設立目標時，可以先從小目標開始，藉由達標來累積成就感。

財金碩一黃筠雅分享：「我的時間常常都安排過滿，導致疲勞，所以想讓自己更有效率。聽完這場演講，學到了有關於SMART原則及時間表如何安排，包括保留空白時間等。」

你是哪一種拖延者？
先從認識自己開始！
害怕親近型
害怕失敗型——
過應不良的完美主義者
害怕分離型
反抗權威型——
打破規則的叛逆者
淡江時報