



# 時間規劃~管理自己

學務處諮商中心

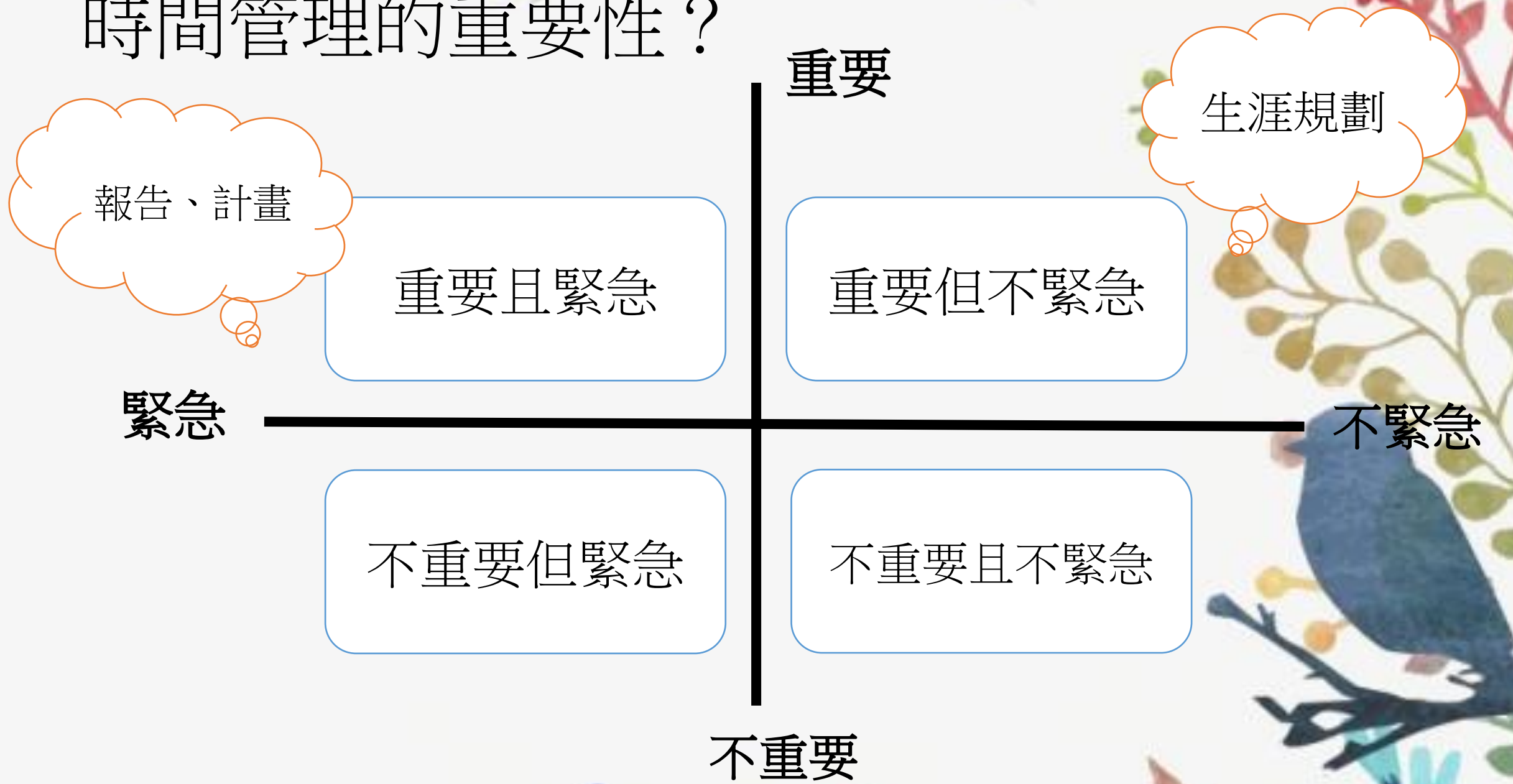
講師 郭瓊云

國立清華大學 教育心理與諮商研究所

An illustration of an iceberg floating in the ocean. The visible part above the water is a small, white, jagged peak. The much larger part of the iceberg is submerged below the water line, appearing as a dark blue, jagged mass. The water is a light blue color with some small white bubbles or ripples near the base of the submerged part. The background is a solid light blue color.

如果你有更多時間，你想完成什麼事？

# 時間管理的重要性？



重要

生涯規劃

報告、計畫

重要且緊急

重要但不緊急

緊急

不緊急

不重要但緊急

不重要且不緊急

不重要

# 工作計畫管理

工作計畫

+

時間規劃

→ 開始行動

目標  
先後順序

- ✓ 估計需花費的時間
- ✓ 時間表
- ✓ 彈性

# 工作計畫管理—設定目標

列出代辦事項

- ❶ 重要又緊急
- ❷ 重要但不緊急
- ❸ 緊急但不重要
- ❹ 不重要又不緊急

分辨事情的輕、重、緩、急

拆解待辦事項

行動!

# 為自己的生活/生涯做規劃~

## 短期計畫

每天/每星期的計畫  
保留彈性可運用的時間

## 中程計畫

以月/年度進行規劃  
做出大綱即可

## 長程計畫

為大學生涯、未來做規劃

# 每日待辦事項清單

日期

今日代辦事項

| 優先順序 | 事項   | 所需時間    | 預計執行時間                     |
|------|------|---------|----------------------------|
| 1    | 讀微積分 | 1.5小時   | 18:00~19:30                |
| 2    | 營隊開會 | 1小時~2小時 | 21:00~22:00                |
| 3    | 寫報告  | 1.5小時   | 20:00~20:30<br>23:30~24:00 |

# 一周行事曆

|    | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 上  |     |     |     |     |     |     |     |
| 午  |     |     |     |     |     |     |     |
| 午餐 |     |     |     |     |     |     |     |
| 下  |     |     |     |     |     |     |     |
| 午  |     |     |     |     |     |     |     |
| 晚餐 |     |     |     |     |     |     |     |
|    |     |     |     |     |     |     |     |
|    |     |     |     |     |     |     |     |
|    |     |     |     |     |     |     |     |



# 隱形的時間殺手

✓ 檢視一下你的時間常耗費在那些事物上

缺乏目標與計畫

過分專注在細節

拖延



# 拖延週期

這次我會早點開始!



我得盡快開始...

焦慮 壓力 還有一些時間



要是不開始，會怎麼樣？

「我應該早點開始的」 「我做了很多事，除了這件事...」

自責 懊悔浪費時間 開始做家事

# 拖延週期

## 還有時間

內疚、抱持一絲希望  
盡力保持樂觀、等待奇蹟



## 我有問題

痛苦、懷疑自己的能力 是不是我沒辦法自律?



## 面臨抉擇：做或不做？

不做，壓力太大承受不住，直接放棄好了  
做，不能再等了，為什麼我不早點做

拖延週期

我再也不拖延了！



# 拖延的內在與外在後果

內在

惱怒

後悔

強烈的自責與絕望  
覺得自己沒有能力

外在

延遲交報告

課業 人際 家庭

# 拖延者信條

我必須是完美的

我做的每件事都應該輕而易舉毫不費力

什麼事都不做比冒險失敗收場來的安全

做不好就乾脆不要做

如果我成功了，有人會受傷

這次做好，以後每次都得做好

依循別人的規定，就表示我讓步，失去掌控

# 拖延者信條-我必須是完美

「我表現好，我能力好，所以我喜歡自己」

「我表現不好，我沒能力，我很糟」

自我價值=能力=表現

將能力視為是自我價值的唯一標準

如果我竭盡所能地完成，但表現平庸怎麼辦？

如果發現我跟其他人不相上下，我的優越感會消失

# 拖延者信條-完美主義者

適應型完美主義：相信自己的表現能達到要求

適應不良型完美主義：對自我的要求與表現有落差

完美主義的拖延者對於對自我有不切實際的期許

問題不在於完美主義者的標準有多高

而是對於自己的表現落後標準有多大

對於自己的標準設定有多麼不切實際和強人所難

對於自己無法達到目標時對自己的批評有多嚴苛



# 拖延者信條—完美主義者

## ◆ 平庸惹人嫌

平庸令人難以忍受，  
追求可以達到理想目標的自己

## ◆ 優秀不費吹灰之力

相信自己真的很優秀，面對困難的事情時，  
很容易就可以解決

## ◆ 有最正確的解決方法

在找出最正確的方法前絕不行動  
有犯錯的風險，寧可不作



# 拖延者信條—完美主義者

- ◆ 要做就全做，不然就不要做  
只要進度還沒完成前，就是沒做  
在達成目標前 容易放棄

「沒有完成原先預定的每件事」

「沒有確切照著計劃做」

「做的不錯，可是不夠完美」

「覺得自己得到的肯定不夠」



# 拖延者信條—對於成功的恐懼

害怕他人對自己的期許越來越高  
不得不接受別人的規範和期待  
大家對我的要求會越來越多，我又不能說「不」  
我的成功對其他人而言會傷害他們



# 克服拖延的小技巧

自由書寫

慢慢來

注意內心的  
抵抗

心理治療

使用筆記  
或日誌



# 設定目標

可細分成幾個小步驟

明確具體

你和他人  
都看的見

最小的目標

小練習-

1. 選定目標
2. 只選一個小目標
3. 列出步驟

# 設定目標

1. 第一步-找出行為目標
2. 徵詢意見
3. 啟動
4. 想像進步
5. 提升成功率
6. 堅守時間期限
7. 堅持到底
8. 小心藉口
9. 一次只專注一個步驟



# 設定目標

# GOAL

10. 有進度後就獎勵自己
11. 彈性目標
12. 無須完美
13. 回顧
14. 評估進度
15. 注意感受
16. 檢討選擇點

