

# 改善拖延症

—— 綜二四 ○九 林詩夢



# 動機

身為一個嚴重的拖延者，事情總拖到最後一刻才開始行動。檢視一下自己的生活情況，發現自己的手機使用時間平均竟達5、6個小時，甚至單日最高紀錄達13個小時。

故決定透過自主學習計畫，看看自己若減少手機使用，是否可改善拖延症？

若成功改善，使我與擁有更多彈性時間，是否可以用來養成其它好習慣？



減少手機時間 = 讓自己不拖延??!

計

+

畫

Plan

實

Start

施

✦ ✦



## 預定の計劃

始業一週：查詢並確定實測方法及目標

二～四週：玩手机限一個小時+心得與改善方法

五～七週：玩手机限半個小時+完成每日事項至少2/3  
+心得與改善方法

始業八～十週：玩手机限半個小時+完成每日事項  
+每晚預先準備隔日需用之物品+心得

十一～十三週：玩手机限半個小時+完成每日事項  
+每晚預先準備隔日需用之物品+心得

☆完成一項一直想嘗試  
但沒時間做的事（人生清單）



## 預定之計劃

十四~十五週：

1. 玩手機限半個小時+完成每日事項+每晚預先準備隔日需用之物品+心得
2. 挑戰14天減塑計畫
3. 開始製作PPT

第十七週：

1. 玩手機限半個小時+完成每日事項+每晚預先準備隔日需用之物品+心得
2. 製作PPT

第十八週：

1. 玩手機限半個小時+完成每日事項+每晚預先準備隔日需用之物品+心得
2. 成果展發表會



# SMART 法則

S	Specific	明確的（要達成什麼目標？）
M	Measurable	可衡量的（ex. 多少錢、有幾個？）
A	Achievable	可達成的（有挑戰性且 <u>非天方夜譚</u> ）
R	Relevant	相關的（是否與我的需求有一致性）
T	Time-Bound	有時限的（一個月內可達成哪些事情）



# SMART 法則

S	減少滑手機而拖延時間的情形
M	手機螢幕使用時間分析 app
A	手機的社交 + 娛樂時間最後需低於半小時 / 天
R	這項目標可能使我做事效率提高
T	設定 18 週達成目標





困  
難

# / 困難 /



因社團將舉辦小型成發，  
故需在3/31（第七週）開始經營活動ig帳號



I g 螢幕使用時間無法區分公私

導致每日限半小時玩手機的衡量指標失準





## 困難

- 違背 SMART 原則中的 M (可衡量性)

「我應該要再拿個計時器，  
計時自己在 ig 上處理公務的時間嗎？」

- 但這樣做是不是過於追求數據上的時間？
- ig 螢幕使用時間增加，  
就能說明我拖延的情形又復發嗎？

→ 我關閉了計算螢幕時間功能的設定。

# 解决方法



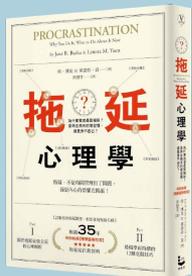
# 第一帖藥：『求助老師』

- 認知到不是限制手機娛樂時間就等於會改善拖延症，這是一件本末倒置的事。
- 不是因為愛滑手機所以拖延，而是因為想拖延，所以其中一種表現出來的症狀是滑手機。



## 第二帖藥：『檢視自己』

- 重新省視自己的需求。
- 分析自己到底屬於哪一類的拖延者，再對症下藥。



參考書籍



# 我屬於哪一種拖延者性格？

## ☆ 完美主義者

把每個細節都盡力做到完美，  
所以常常一整天只能完成一件事，  
推遲其他本應當天該完成的事。

## ☆ 夢想家

常常會有多想法和創意，  
但往往只停留在理論層面，未實際完成。



新  
計  
劃



Plan-B



# 實施要點

- 每天給自己設下的目標不超過三個
- 要做一件事的時候，不能以外界訊息作為判斷  
(例如這個時間點「應該」怎樣？「應該」要做什麼?)  
而是聆聽自己內心的聲音，先思考清楚「自己」到底想要的是什麼再行動。



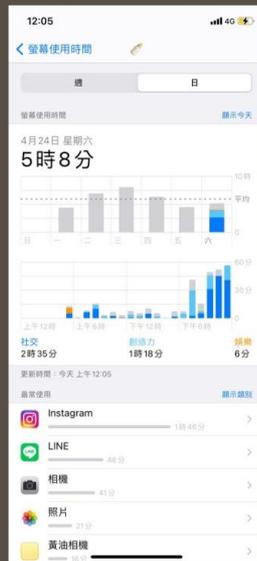
休息就要完全relax  
不能再休息的時候又焦慮自己沒完成的事!



原先娛樂時間週平均高達6小時

4/24 單日因經營帳號導致超過時間  
(困境出現)

6/7-6/13 總平均時間看似超過4/24日  
實際上娛樂時間平均為20分鐘



♪ 我所定義的手機娛樂時間為社交軟體 (除了line)+影片app+購物軟體

# 心得與反思

認為剖析自己的想法和聆聽自己內心，是一件十分重要的事。

唯有了解自己到底追求的目標是什麼，才有動力去執行。同時認清自己的能力

也是透過這次的自主學習的體認。就像是玩遊戲時，

剛從新手村出來就想打贏大魔王是天方夜譚。但從最弱的怪物開始打，

慢慢累積自己的實力及經驗就有可能破關，贏得勝利。

很多事情不是自己想做到就能在短期內完成的，

需要把它拆解成幾個小目標再逐一突破。

(更多感想請參照成果報告書)





