

國立新竹高級商業職業學校學生自主學習成果報告書 2021/2/20修正

計畫執行者資料	班級	座號	姓名	計畫施行期程
	綜二四	09	林詩夢	110年2月25日至 110年6月16日
計畫名稱	擺脫拖延症！建立新的習慣—成為時間管理大師			
共學同學				
學科屬性	<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input checked="" type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 家政 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 生活科技 <input type="checkbox"/> 藝術生活 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 生涯 <input type="checkbox"/> 健康護理 <input type="checkbox"/> 國防 <input type="checkbox"/> 其他_____			
計畫類型	<input type="checkbox"/> 1. 專業知能精進 <input type="checkbox"/> 2. 專題研究報告 <input type="checkbox"/> 3. 創意作品研發 <input type="checkbox"/> 4. 志工服務 <input type="checkbox"/> 5. 競賽準備 <input type="checkbox"/> 6. 活動企劃舉辦 <input type="checkbox"/> 7. 多元文化參與 <input type="checkbox"/> 8. 其他_____			
學習歷程	<p>一、我的自主學習主題設定緣起</p> <p>我是一個不到最後一刻不會做事的人，平均我一天至少會花6小時以上滑手機，誇張時甚至可達13個小時。過去我一直信奉著計畫永遠趕不上變化，所以自己規劃的每日事項都持續不過三天。但我並不喜歡這樣的自己，所以我決定改變。透過自主學習，改善時間管理及「今日事，明日畢。」之拖延的壞習慣。</p> <p>二、我的自主學習過程</p> <p>(一)從哪裡找資料？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 書籍</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> YouTube</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 網站</p> <p>(二)找到哪些資料？</p> <p>1. 《意志的力量:告別懶、慢、拖，強化意志力的75種刻意練習》</p> <p>2. 《拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是</p>			

身不由己?》

3. 拖延症患者救星！理科太太分享高生產力方法

<https://www.youtube.com/watch?v=B8WHtLf-CII>

4. 唐鳳:如何改善及戒除拖延症?克服完美主義的拖延習慣【每日唐鳳】

<https://www.youtube.com/watch?v=rgd40VgC07U>

5. 三步驟搞定「拖延症」--化解潛意識中的抗拒與恐懼!

https://www.youtube.com/watch?v=qUA4tS_sT70

6. 為什麼員工總是無法達成目標?馬上使用「SMART」原則,停止所有無效目標設定!

<https://www.smartm.com.tw/article/36353635cea3>

(三)看過那些資料?

同上。

(四)經由資料查找、老師建議後,是否想法與作法有所改變?

經由和老師討論,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。這說明我在一開始制定計劃的方向就有瑕疵,故應重新省視自己並修改計畫。

(五)自學過程中是否曾經歷過一些挫折,談談你的經歷與想法。

起初我以為自己會拖延的原因是因為花太多時間在手機的娛樂時間上,於是在計畫初期對自己嚴格執行標準。第七周時,因社團將於三周後舉辦小成發,我負責經營活動ig帳號進行宣傳、排版的工作。然而,這代表計算instagram的螢幕時間無法區分公私,導致在數據會超過我的預設目標,違背SMART原則中的M(可衡量性),讓我陷入了煩惱。「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?」但我又覺得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?在一頓混亂的情況下，我關閉了記錄螢幕時間功能的設定。

直到第十周需繳交期中執行紀錄，於是在自主學習課向指導老師求救，一起思考紀錄空白的那三周遭遇了什麼困難，再討論未來幾星期的規劃。最後我選擇重新省視自己的需求，透過閱讀《 拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？》及上網蒐集資料分析自己到底屬於哪一類的拖延者，再對症下藥，重新擬定作戰計畫。

我是「完美主義者」類型的拖延症，因為知道自己會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。同時我也有「夢想家」的特質，這類的人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。加上自己的時間觀念很差，無法衡量自己做一件事可能會花費的時間，導致自己常常認為在未來的幾個小時一定能全部完成，於是養成拖延的壞習慣。

所以後來我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。若想要休息就要完全放鬆，不能再休息的時候又焦慮自己沒完成的事，這樣只會助長拖延的情況。

(六)經由自主學習達到以下哪些指標？

A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進	<input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題	<input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變
B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達	<input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養	<input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養
C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識	<input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作	<input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解

(七)知識上獲得了甚麼？

- 認識SMART原則
- 5秒法則
- 番茄時鐘法
- 了解到拖延症區分的不同種類型。

(八)技術能力方面增進了甚麼？

- 蒐集有效資訊能力增加
- 規劃事項能力提升

(九)體悟覺察了甚麼？

我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。

(十)其他記事

三、我的自主學習成果(若成果附於後，請直接填「成果如附件」，線上連結請附上連結或QR Code)

成果如附件，以上傳至GOOGLE表單。

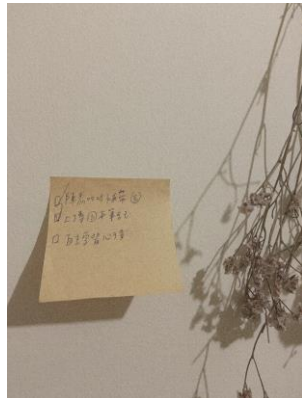
四、未來可延伸的學習方向、後續計畫。

繼續執行現在的步調，如同上文(五)的最後一段(每天給自己設下的目標不超過三個、先思考清楚「自己」到底想要的是什麼再行動…)，持續並逐步改善拖延的習慣。

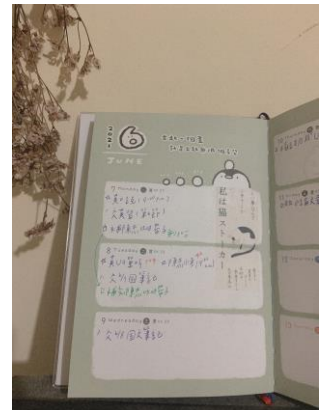
學習歷程相關

照片

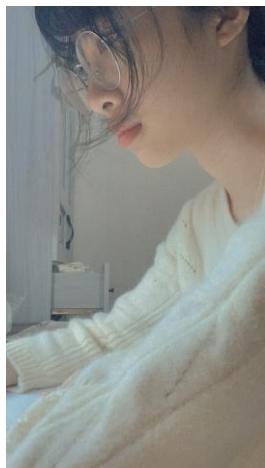
(8張)



每日計畫不超過三項



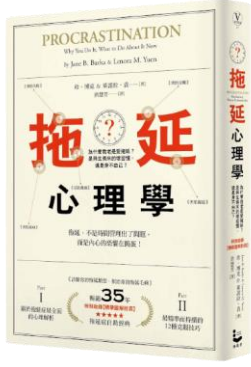



將待辦事項與日期提前紀錄



自主學習過程記錄



自主學習課時
將自己的計畫與同學交流

	 <p>閱讀的書籍</p>	 <p>閱讀的書籍</p>	
	 <p>原先娛樂時間平均超過七小時 *我所定義的娛樂時間為社交軟體 (不含LINE)+影片app+購物軟體)</p>	 <p>6/7-6/13平均娛樂時間為20分鐘</p>	
<p>成果發表 形式</p>	<p><input type="checkbox"/> 1. 靜態展：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 海報陳列 <input type="checkbox"/> A4書面報告陳列 <input type="checkbox"/> 手作品陳列 <p><input type="checkbox"/> 2. 動態展：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 公開發表會(口頭發表或表演-需備ppt) <p><input checked="" type="checkbox"/> 3. 線上輪播展：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 繳交pdf檔 <input type="checkbox"/> 將影音檔上傳至youtube，提供網址連結) 		
<p>指導老師 核章與意見</p>		<p>圖書館 核章與意見</p>	

1. 成果發表會需連同此報告書一同展出，請同學一律以電腦打字排版。
2. 成果發表會將舉辦簡報比賽，績優者另有激勵獎金與獎狀！

