

克服拖延： 行動導向的生活策略

重點提要

1

拖延是指明知可能會帶來負面影響，卻仍無故延遲或推遲某件事情的行為。這是一種透過 **逃避**來應對**困難情緒與負面心境**的方式。

拖延的代價



聲譽損害



心理與身體健康問題



工作與財務問題

2

拖延者類型

完美主義者

因擔心無法完美完成任務而拖延

反抗者

認為沒有人應該干涉自己的時間安排

危機製造者

因為喜歡在壓力下工作而拖延任務

夢想家

因不擅長注意細節而拖延任務

憂慮者

因害怕變化或不願離開「熟悉的」舒適圈而拖延任務

過勞者

承擔過多工作，難以找到時間開始或完成任務

克服拖延： 行動導向的生活策略

重點提要

3

行動導向的生活策略

<p>1</p>  <p>重新賦予 任務意義</p> <p>有助於管理負面情緒，使任務更具價值感，並減少壓力感。</p>	<p>2</p>  <p>練習自我同理</p> <p>自我批評會加劇拖延；而自我同理能幫助我們前進。</p>	<p>3</p>  <p>將任務拆解為小部分</p> <p>與其一次性解決所有問題，不如將任務拆解為小步驟。</p>	<p>4</p>  <p>組織有序，減少干擾</p> <p>透過整理任務並降低誘惑影響，來幫助自己更有效率地行動。</p>	<p>5</p>  <p>定期採取行動</p> <p>關鍵在於踏出第一步，無論步伐多小都沒關係。</p>
---	---	---	--	---

需要更多幫助嗎？

與您的導師討論個人化策略，以提升工作績效評估的效果！



立即行動，掌控你的心理健康！

立即前往 Intellect 網頁 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect App，開啟屬於你的個人健康旅程。

