

# 「學習達人」經驗分享活動

基本資料			
學院	法律學院	班級	財法所二年級甲班
姓名	蔡萱文	學號	06656105
學習經驗分享內容(請與學習相關)			
主題	如何戒掉拖延的壞毛病及加強專注力		
<p>大多數年輕人都有手機成癮的問題，包括我亦然。即使一天內使用手機的時間佔掉大部分，仍不會主動面對這個問題，其實時間很多，但就是不願意做事，把該做的事在期限的最後一天才完成，即使有時間，也會告訴自己時間還多。</p> <p>直到我看見重度拖延症的一個報導，我發現我就是重度拖延症患者啊！也試圖改變這種停滯不前的狀況，看了一本不拖延工作術的書後，我開始戒掉拖延的壞毛病，其中有幾個建議我認為每個人都可以做得好，甚至沒有拖延問題的人也能夠受用。</p> <p>書中提到我們必須正面對決拖延的習慣，也就是說當我們決定拖延事情的時候，其實我們內心都曉得，但就是說服自己沒關係，之後再說。當有這個念頭的時候就要告訴自己不行，能夠現在做完的，就立刻做完，當你一點一滴改變的時候，時時刻刻提醒自己，原本會拖延的也就不拖延了，還有先寫出要做的事情，一件一件完成，而不是快到期限才開始面對。最主要的是書中有句話說：「你想做的事，永遠不嫌晚。」我認為所有的問題在於自己是否願意真心面對且改善，書中提供六十個秘訣提到生理時鐘、運動跟堅持還有整理心情的重要性等，看完這本書，原本碗筷要放一段時間才願意洗的我，在碗筷放到水槽的時候，心裏浮現的是原本拖延想放著慢點洗的我跟不能拖延現在能做就做的我；立刻就做的這個決定後使我心情愉悅，也開始做每件事的時候都會時刻提醒自己，Do it now！</p> <p>在這亦分享幾個掌控自我、加強專注力的方式，一個人一整天要耗費許多精力做事，然精神的好壞、專注力會影響做事的效率及效果，且專注力是可以透過訓練而加強的。例如說當一件事變成「自動化」、「習慣化」，可以維持專注力，透過反覆的練習後，專注力亦在無形中加強，專注力是來自前額葉的意志力，鍛鍊專注力有兩種方法，一為藉由訓練增加意志力總量；二是改變日常行動或習慣，節省意志力用量。</p> <p>例如在生活中注意姿勢的正確與否，如翹腳駝背等不佳姿勢，在實驗的結果中，時時注意姿勢的人，專注力的強化程度最高，為什麼呢？因為日常生活裡為了「改變」無意識行為，會需要大量的專注力。保持正確姿勢這個行為，平常我們不會意識到。但透過注意姿勢正確的作法，讓人開始強烈意識到這無意識行為，而當意識到這些無意識行為後，越重複修正這些動作，就越能鍛鍊意志力。這種情況稱為「自我監控」。</p> <p>在透過修改日常無意識的壞習慣、慢慢戒掉拖延的問題，也在無形中加強自己的專注力，我覺得這樣的方式可以幫助現今的年輕人面對並且有效解決這些問題，供同學們參考。</p>			

備註：本表單蒐集之個人資料，僅限於教務管理及校務分析使用，非經當事人同意，不轉做其他用途，亦不會公佈任何資訊，並遵循本校資料保存與安全控管辦理。