

「那些年失敗過的時間規劃表」—探討影響時間管理的關鍵因素

撰文/孫葵雲

「哎呀明天要交論文了，算了再玩一會兒遊戲吧。」

「再刷5分鐘臉書，等下一鼓作氣把作業寫完。」

「看完這集我就去念書。」

這樣的內在對話是否你也曾數次在鄰近期中考、期末考週前對自己說過？儘管先前總是下定決心要按部就班的複習閱讀進度或完成報告，卻總是一次次打破與自己訂下的約定，在被截止日期(deadline)追趕的過程中不斷埋怨當初無法好好執行時間計畫的自己。

一、「先休息一下」的致命吸引力

許多研究都發現個人對自我要求較高者，容易對作業、考試感受到較大的壓力。因此即便已經制訂完善的時間計畫表，也可能因為「害怕失敗」的擔憂和恐懼，使個人感受到較大的心理負擔而不想去面對相關的任務。

此時若是投入能刺激腦內多巴胺分泌的活動，例如：看影集、滑手機或者整理房間等，便可能因為腦內啡促使個人感覺到興奮與開心的生理作用機制，使我們更容易持續追尋這樣的行為，而在需要面對作業、考試或論文等重要壓力源時，成為容易陷入其中無法自拔的誘惑。

然而在這些暫時性分散壓力感受的過程中，除了興奮的愉悅感，也會伴隨內疚、自責的負面情緒，或許一邊看影集歡快的同時又會不時浮現還沒做正事的不安。這份內疚可能成為某些人在完成任務時一股強大的動力，使其在有限的時間壓力下展現高效率而加速完成任務的速度，但這樣也容易使個人在之後遇到壓力事件時，仍會選擇這樣先放縱後緊繃的因應方式，而導致不斷陷入無法按時間計畫實行的循環。

二、一個「完美目標」的殺傷力

當想到時間管理你會想到什麼呢？

或許「訂定目標」會是第一個浮現在心中的答案，但你是不是也有經驗當告訴自己「我要寫論文」或「我要完成這些報告」，最後達成的進度往往與預期的落差甚大，特別是在任務非常初期的階段。

心理學家發現人們往往在一開始會選擇最難實現的目標，形成一個難以達成的任務，而導致在制訂計畫開始之初就將失敗和拖延融入其中。Joseph Luciani 便觀察許多人因為在追求過於遠大但卻空洞目標的過程中，承受一次次的挫敗而從信心滿滿變成心灰意冷，因此逐漸失去自信，甚至不願意再去制訂相關時間規劃。

三、嘗試「小改變」的大威力

在理解當我們遇到壓力的心理機制後，或許先得對自己承認「這真的是一份很有負擔的報告/考試」，以此來面對內在真實且強烈的擔憂和焦慮。雖然趨樂必苦是本能性的反應，但在被這些歡快誘惑前，或許可以試想其難以抗拒的吸引力，以及這樣的選擇可能把自己推置於一個更加焦慮、緊繃的情境，即便有成功克服的經驗，但那或許也付出得通宵熬夜的代價。換個方式面對「想先休息一下」致命的吸引力，將其當作辛苦完成一個階段的任務後獎賞自己的方式，在那時可能是更安心的一種享受。

而在訂定目標的部分，可以練習形成一個目標是在現有的基礎上加大一些難度，例如：如果一位研究生目前一週只閱讀一篇文獻，那對於「我要寫論文」這個目標就可以修改為：「我一週要閱讀三篇文獻」。儘管這容易使個人擔心這樣的小目標是否足以達成最終的任務，抑或是低估個人的能力等，但學者發現這些小目標的成功能使個人獲得滿足感而逐漸發展個體的自律性，因而得以在過去的基礎上不斷累加，而越來越靠近最終的目標。

大多數的人都不免有過時間規劃的失敗經驗，但不可否認時間管理是一項重要且值得培養的習慣。學者發現進行時間管理的人最重要的目標便是減少個人壓力並增進滿足感的獲得，而有些研究顯示有效的使用時間能使學生在課業與個人生活中達到一個較好的平衡狀況，也會在學業上有更成功的表現。因此，正在閱讀這篇短文的你，似乎處在一個改變的開端，也許嘗試訂定更具體實際的目標與面對逃避壓力的誘惑，能協助你形成更有效的時間運用，但也別忘記時間管理的歷程是需要每人在每個獨特的狀況下被調整，若是感覺這篇短文有沒有回應到你的部分，也歡迎來到中心找老師談一談，為自己的時間、生活找回更多的掌控感！

參考文獻：

「大學生普遍患拖延症，越忙越想玩卻通宵熬夜補作業」

原文網址：<https://kknews.cc/zh-tw/psychology/gkk521.html>

「你的新年計劃為什麼經常落空？」

原文網址：<http://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-cap-38654806>

Chang, A., & Nguyen, L. T. (2011). The mediating effects of time structure on the relationships between time management behaviour, job satisfaction, and psychological well-being. *Australian Journal of Psychology*, 63(4), 187-197.