

quyền tự do của họ (các hạn nộp cách đều) là phương pháp tốt nhất để chữa trị căn bệnh trì hoãn của họ. Nhưng phát hiện lớn nhất của chúng tôi là chỉ cần trao cho các sinh viên một công cụ để họ có thể cam kết trước các thời hạn sẽ giúp họ đạt được kết quả tốt hơn.

Nhìn chung, các sinh viên nhận ra được vấn đề của mình và hành động chống lại sự trì hoãn khi được trao cơ hội làm điều đó và đạt được thành công tương đối trong việc cải thiện điểm số. Nhưng tại sao điểm số trong điều kiện tự ấn định thời hạn lại không tốt bằng trong điều kiện độc đoán (bị áp đặt từ bên ngoài)? Tôi nghĩ rằng không phải tất cả mọi người đều hiểu xu hướng trì hoãn của mình. Người ta có thể lập thời hạn cho mình, nhưng không có nghĩa thời hạn đó là tốt nhất để có thể đạt được kết quả cao nhất.

Điều thú vị là, những kết quả này cho thấy, tuy hầu hết mọi người có vấn đề với sự trì hoãn nhưng những người nhận thức được điểm yếu của mình sẽ tự giúp mình vượt qua được điều đó.

Vậy những kết luận này có ý nghĩa gì với cuộc sống hàng ngày? Tại sao chúng ta lại liên tục thất bại trong việc đạt được các mục tiêu lâu dài của mình. Lý do là, không có các cam kết từ trước, chúng ta sẽ gục ngã trước cám dỗ.

Giải pháp cho vấn đề này là gì? Từ những thí nghiệm tôi miêu tả ở trên, kết luận rõ ràng nhất là khi “một giọng nói bên ngoài” đưa ra mệnh lệnh, thì hầu hết chúng ta sẽ trở nên chú ý. Rốt cuộc, những sinh viên bị tôi áp đặt thời hạn đạt được kết quả tốt nhất. Tất nhiên, áp chế mệnh