

🏠 首頁 / 數位版文章 / 完成「不想做任務」三部曲

自我管理

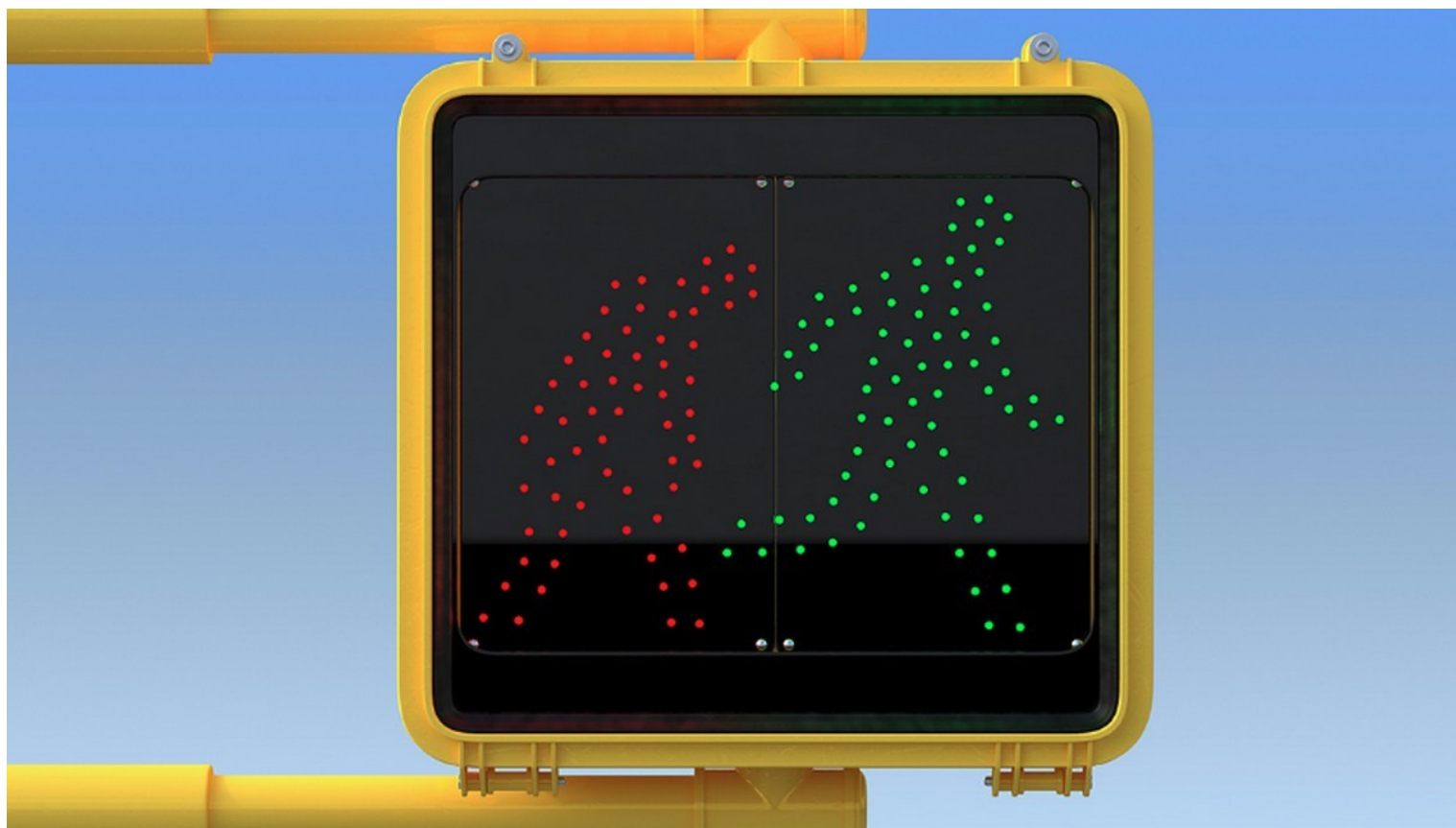
# 完成「不想做任務」三部曲

How to Motivate Yourself to Do Things You Don't Want to Do

伊莉莎白·葛瑞斯·松德斯 Elizabeth Grace Saunders

數位版文章 | 2019/2/6

瀏覽人數：3174



聚焦在你的任務上，而不是感受。

不


論你平常工作有多麼積極，每個人都有一些自己不想做的任務。我們或許覺得這些任務無聊、沒意義、耗神費力、花時間、讓人厭煩或焦慮。當你遇到這類情況，該如何讓工作有進展？


第一步，是要了解，工作有動力，並不是指你必須體驗到某種特定的感覺，像是興奮或期待。相反地，動力只是指一個或更多理由，可讓你以某種方式採取行動。你若能找到對你個人有意義的理由去做某件事，那麼你不需要對那件事感到興奮，就可以決定去做那件事。


例如，你可能選擇做某件事情，因為它會：


 降低你的焦慮。


 讓你關心的人受益。


 帶來財務上的好處。

 避免負面後果。

 讓你對自己感覺良好。

 釐清你的思緒。

 符合你的價值觀。

 減少壓力。

在你的日常生活中，這些理由聽起來可能像這樣：

「我不想做 \_\_\_\_\_。可是，如果我做 \_\_\_\_\_，那麼不論是現在還是未來，我都會有重大的財務報酬，而且會對我自己的選擇覺得很好。」

「我不想做 \_\_\_\_\_。可是，如果我把 \_\_\_\_\_ 做好，那就會讓我的上司高興，而且每次我和上司單獨開會時，我的焦慮感就會降低。」

「我不想做 \_\_\_\_\_。可是，如果我在 \_\_\_\_\_ 上有進展，那麼下星期我的壓力就會少了許多，而且為 \_\_\_\_\_ 做好準備。」


即使我們從未覺得某項任務特別讓人充滿動力，但我們可以把眼光從任務移到任務的結果上，以


便找到往前邁進的理由。

**成功的第二步，是想出一項策略，讓你在情緒動力極低或完全缺乏的情況下，還是能完成任務。**依據任務性質和你工作的方式，下列這幾項策略可能會有幫助。如果你想出一個理由要採取行動進行某項任務，但仍不確定如何完成任務，就可以把以下這些方法視為你工具箱裡的工具。


一套採取行動的方法，是要讓其他人參與這個過程。這種正向的社會壓力可以為完成工作提供動力。比方說，把部分任務分派給別人做、跟其他人一起合作完成這項活動、負起責任，或只是跟其他也在工作的人待在一起。關於最後這一點，這對某些接受我指導做時間管理的客戶來說，這可能就是坐在圖書館，裡面的其他人也正在執行工作，或甚至透過Skype進行線上會議，而在Skype的另一端，他們認識的某人也在努力工作。


另一套採取行動的方法，是跟你如何建構自己的工作方法有關。這類型的策略（每一項都以例子說明），可協助你在工作動機較低時獲得前進的動力：

 在高頻率活動之前，先完成低頻率活動。例如，在我交了費用報告之後，才能打開電子郵件。

 給自己一個固定時段。每個星期五下午2到3點，我在行事曆上固定保留這段時間做每週規畫，我把那個時段視為神聖時間，只能做這件事。

 限制投入的時間。每天我必須在這項任務上投入十分鐘，之後我可以隨意停止工作。

 降低標準。在這項活動上，每個星期我只需要採取一個行動步驟。

 把事情做好。我想完成這件工作，所以我空出一整天來完成它。

**第三套採取行動的方法，是把不愉快的活動搭配愉快的活動，以提升你的整體情緒。這可能包括**

允許自己在很喜歡的地點（比方說，一家舒適的咖啡館，或者如果天氣好，甚至可以在公園裡），完成一項比較困難的任務（例如準備或整理一份簡報）。你還可以嘗試同時做幾項工作，例如，在整理辦公室時聽音樂或播客（podcast）。即使在過程中做一些身體活動，也會有幫助。人們可能聽說過我會在散步時練習演講。這樣的我不可能看起來有點好笑，但我同時完成了兩項活動。

你運用上述一項或更多項策略時，或許無法獲得快速的進展或完美的進展。但你可以緩慢但穩定地推展任務，完成原本不想做的事情。

（蘇偉信譯）

---

---

伊莉莎白·葛瑞斯·松德斯 Elizabeth Grace Saunders  
時間管理教練暨Real Life E Time Coaching & Speaking創辦人，著有《如何像金錢一樣投資你的時間》（How to Invest Your Time Like Money）和《神聖的時間管理》（Divine Time Management）。

---

本篇文章主題 自我管理

⊕ 追蹤主題

更多關聯主題: 生產力 | 激勵員工

---

延伸閱讀