

個人工作管理

拖延 (procrastination)

- 沒有正當理由卻耽擱事情的進行
- 可能原因
 - 對失敗的恐懼（他人的評價）
 - 對成功的恐懼（人際關係、責任）
 - 避免不愉快或乏味的工作
 - 抵抗他人的控制

減少拖延的方法

- 計算拖延的代價
- 給自己的行為適當的賞罰
- 先克服困難的工作
- 化整為零、反難為易
- 將注意力放在開始而非結束
- 做公開的承諾

培養具生產力的工作價值觀

- 建立目標
- 培養健全的工作倫理
- 重視時間
- 全勤與準時的自我要求
- 學會說“不”
- 質與量並重

培養具生產力的工作價值觀²

- “現在做什麼最好？”
- 避免完美主義
- 避免成為工作狂
- 發現自己的心理障礙
- 不要在電腦上花太多時間

網路成癮的徵兆

- 以為寄信不需郵票，只要按〔傳送〕
- 遇到的朋友就追問人家的URL和e-mail
- 肚子餓時叫網友ftp一碗泡麵給他
- 聽到『喔!喔!』的聲音時，眼睛會不自主的瞄向右下角
- 吃早餐時，常會以掌覆蓋饅頭，不自主的在餐桌上四處滑動

網路成癮的測量指標

- 下線後或不上網時，仍然很想上網
- 要花更長的時間才能得到滿足
- 想要控制或停止上網，但總是失敗
- 減少或停止使用網路時，會感到沮喪、鬱悶、暴躁、易怒
- 花在上網的時間不知不覺中比預期的要長
- 為了上網，甘冒人際關係惡化、工作或教育的機會損失的風險
- 曾向親友或他人撒謊，以隱瞞自己涉入網路的程度
- 上網是為了逃避問題或釋放感覺

—取材自哇咧星樂園通訊2003.12.20・黃世杰

改善生產力的技巧與方法

- 使用時間日誌或萬用手冊
- 預留彈性時段處理突發事件
- 專注於重要的工作
- 一次專心處理一份工作
- 以穩定的速度工作
- 將相近的工作集中處理

改善生產力的技巧與方法²

- 特定的工作要訂定完成時間
- 保持整齊的工作環境
- 有效率的處理文書信件
- 固定東西的擺置地方
- 站著處理特定事務
- 擬訂工作表並列出優先順利

請問時間

葉薇心 作詞
杜夢豫 作曲
祁少麟 合聲
陳楊 編曲

年紀小的時候，時間總是趕不上我，
我等呀等呀等呀，它總在後面慢慢地跟。
漸漸長大以後，時間開始對我認真，
我拼呀拼呀拼呀，我們倆有時輸贏不分。

再過幾年以後，時間跑到我的前頭，
我追呀追呀追呀，它卻在前面頭也不回。
時間，時間，等等我！我有話要說，
請你，請你告訴我，人生應當怎麼過？

——取材自天韻創作專輯之十“給我換顆心”