

改善 拖延行為



1

維持日常生活規律
「工作有時、玩樂有時」



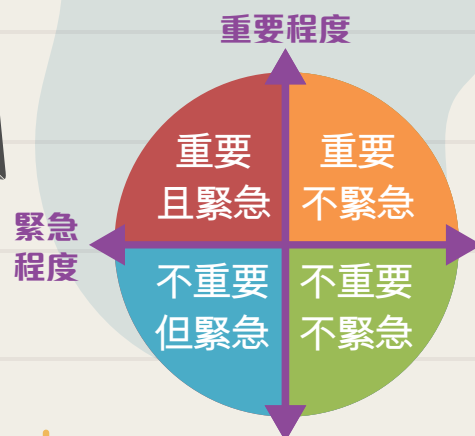
2

提早做好
準備功夫



3

把待辦事情按「重要」
和「趕急」程度排先後
次序，然後逐一完成



4

將複雜任務分拆成
較簡單的小任務，
然後逐一完成



5

用自我對話想像把事情
完成後的好處和滿足感，
驅使自己開始行動



6

提醒自己「準時完成
比做得完美更重要」

