



壓力與時間管理

台南市元品心理諮商所
黃怡禎 諮商心理師



關於我

- 彰化師大輔導與諮商研究所畢（諮心字第1859號）
- 服務於元品心理諮商所(2015至今)
- 家扶基金會、勵馨基金會特約心理師(2015至今)
- 性侵害心理評估及處遇訓練(2015至今)
- 情緒焦點取向(EFT)伴侶與親子諮商(2017至今)
- 呂旭立基金會完形治療師專業訓練(2012-2014)
- 曾任大專校院專任心理師(2011-2014)
- 專長
 - ◆ 青少年及成人發展階段議題
 - ◆ 壓力因應 ◆ 情緒自我照顧
 - ◆ 心靈圖卡及表達性媒材應用
 - ◆ 性侵及家暴受害人、兒少保護個案



忙人的告白

因為我不知道
究竟什麼對我最重要
所以好像每件事情都很重要。

因為每件事情都很重要
所以我好像不得不每件事情都做。

有些人看到我每件事都做
所以，他們期望我什麼都做。

每件事都做讓我非常忙碌
所以我沒有時間去思考
究竟什麼對我最重要。



閒人的心聲

因為我不知道
究竟什麼對我最重要
所以好像每件事情都沒有很重要。

因為沒什麼事情很重要
所以我好像沒什麼必須要做的事情。

有些人看到我漫不經心的樣子
所以，他們就覺得我做什麼都很隨便。

我做什麼都很隨便
是因為我從來沒有去思考
究竟什麼對我最重要。



其實

不管你是忙人還是閒人

都是時間管理不佳的人



好忙呀



好忙呀





時間管理不佳的因素

1. 很容易分心

- 有三隻臘狗追一隻土撥鼠，土撥鼠鑽進了樹洞裡，樹洞裡有一個出口，不一會兒，樹洞裡鑽出了一隻兔子，兔子飛快地向前跑，並爬上一棵大樹。兔子在樹上，倉皇中沒站穩，掉了下來，砸暈了正在仰頭看樹上的三隻臘狗，兔子趁勢逃脫了。

請問，這個故事有什麼問題嗎？



時間管理不佳的因素

2. 搞不清楚自己想要的、重視的是什麼

假如一個人的壽命是75歲

生活瑣事 9年

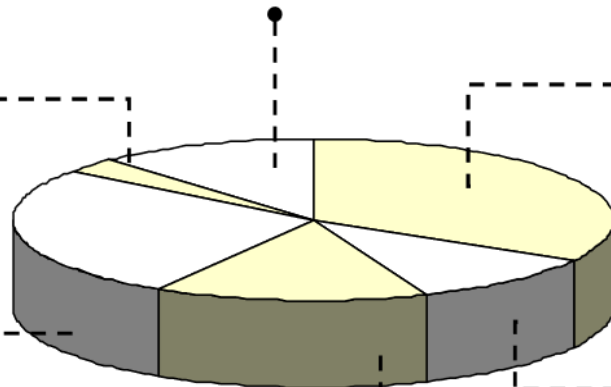
如果一天花3小時在吃飯、洗澡等生活瑣事上，這一生要用掉9年...

睡覺 25年

一天平均要睡8小時
這一輩子總共要睡掉25年...

通學通勤 2年

如果一天要花1.5小時通勤
這一生總共要花掉2年...



上課及學習 8年

如果從幼稚園開始計算
上課及學習的時間總共
要花掉8年...

自己可自由支配的時間 20年

工作 11年

如果從24歲工作到65歲退休
每天工作9小時（不含週休）
這一生總共要工作11年...



- 隔天一大早有個大刀老師的考試，你認真覺得自己要好好準備唸書，不然可能會被當…但是…

1. 你忘記今天是好友A的生日，之前答應幫他慶生，說好一群朋友要去夜唱，也都訂好位子了，你負責載A過去。
2. 今晚，你的男/女朋友/曖昧對象/好友，表示他心情不好，希望你能陪他去黃金海岸晃晃，散散步。
3. 中午時，你接到消息說家人因為車禍，雖然身體只是輕微擦傷，但醫生說要留院觀察，因為怕有腦震盪的疑慮。



急迫 ←-----▶ 不急迫

重要
↑
↓
不重要

- 1**
- 緊急狀況
 - 迫切的問題
 - 要在期限內完成的計畫、會議或工作

- 2**
- 準備工作
 - 預防措施
 - 價值觀的澄清
 - 長期的規畫
 - 人際關係的建立
 - 必要的休閒
 - 增進自己的能力

↑ 增加

- 3**
- 干擾、電話
 - 某些重要信件、報告
 - 不重要的會議
 - 許多迫在眉睫的急事
 - 符合別人期望的事

- 4**
- 浪費時間的事
 - 瞎掰閒聊
 - 花過多的時間看電視
 - 「逃避現實」的活動

心軟也算是一種不公平的善良，你委屈了自己來成全別人，有時候還被別人當成了傻瓜。

— Peter Su



時間管理不佳的因素

3. 心理因素

(1) 害怕失敗

- 是一種「適應不良的」完美主義
- 口頭禪是「我現在沒想法、沒靈感」、「我現在很忙碌」、「我也想阿，但是」...
- 拖延事實上是把注意力擺在其他事物上，即便理性上知道「什麼都沒做是最糟糕的」，還是寧可這樣，因為拖延可以「避免自己可能會失敗的恐懼」。



(2) 害怕成功

- 迎接拖延，告別成功的內疚者
- 害怕成功引來他人的嫉妒
(鋒芒畢露會引來殺身之禍)
- 害怕因為自己的成功，而排擠了他人
- 代價過高 VS. 我其實不配

其實，不管是害怕失敗者或者害怕成功者，
都是無法自我肯定的人。



(3) 反抗權威：你叫我做，我就是不想阿

- 雖然有許多事情看似不能拖，尤其是那些工作、學業上受到指派、有限定期限的任務，我們仍然會去拖延它們，甚至我們特別想去拖延它。

- 自主權受到侵犯的感覺、覺得自己是被控制的

- 危害性最大、代價最高。因為實際上接近截止日期時，我們仍不得不做，而更緊迫的時間會讓我們更痛不欲生。

建議：從被控制的牢籠裡跳脫，尋找任務裡對自己而言的正向意義



(4) 害怕疏離 VS. 害怕親近

- 人際敏感型。展現在需要團隊合作的情境
- 每個人習慣的人際關係都不太一樣，而每件事情與他人合作的緊密程度也不同，所以無論是太過緊密或太過疏離，都可能使我們抗拒進而拖延。
- 擔心做失敗的責任都歸在自己身上、害怕沒有人幫忙、害怕被討厭…
- 討厭扯人後腿或被人扯後腿、不喜歡與人做密集的溝通…

PROCRASTINATION

Why You Do It, What to Do About It Now

By Jane B. Burka & Lenora M. Yuen

【害怕失敗】

珍·博克 & 萊諾拉·袁——【著】

【害怕分離】

洪慧芳——【譯】

拖延



為什麼我老是愛拖延？
是與生俱來的壞習慣，
還是身不由己？

心理學

拖延，不是時間管理出了問題，
而是內心的恐懼在搗蛋！

【害怕成功】

【反抗權威】

【害怕親近】

【診斷你的拖延類型·根治你的拖延毛病】

Part
I

關於拖延症最全面
的心理解析



暢銷 **35** 年
特別收錄【精華圖解拉頁】
★★★★★
拖延症自助經典



Part
II

最精準而持續的
12種克服技巧



情緒管理

X

高效能時間運用

是沒時間 還是 沒心情?



時間管理的3大心法

1. 調整好情緒

- 你為什麼要訂定這些目標和計畫?
- 是真的想去做嗎?
- 還是人云亦云



時間管理的3大心法

2. 記錄自己的時間

- 以觀察者的角色來看待自己





時間管理的3大心法

3. 來點有趣的儀式感

-玩遊戲時每闖過一關卻會讓人瞬間腎上腺激素上升，興奮地還想再來一關，根本停不下來。轉念想下，如果我們可以把做任務和玩遊戲聯繫在一起，也許感覺會大不相同。





比時間管理更重要的是 壓力管理

- 國外許多企業已經不談時間管理了，與其說「時間管理」，「壓力管理」是更適合現代人的工作方法，時間總是不夠用。
- 你要做的不是管理時間，不是緊繃得每分每秒把自己逼到極限，而是學習成為與時間共舞，工作得自在的人。

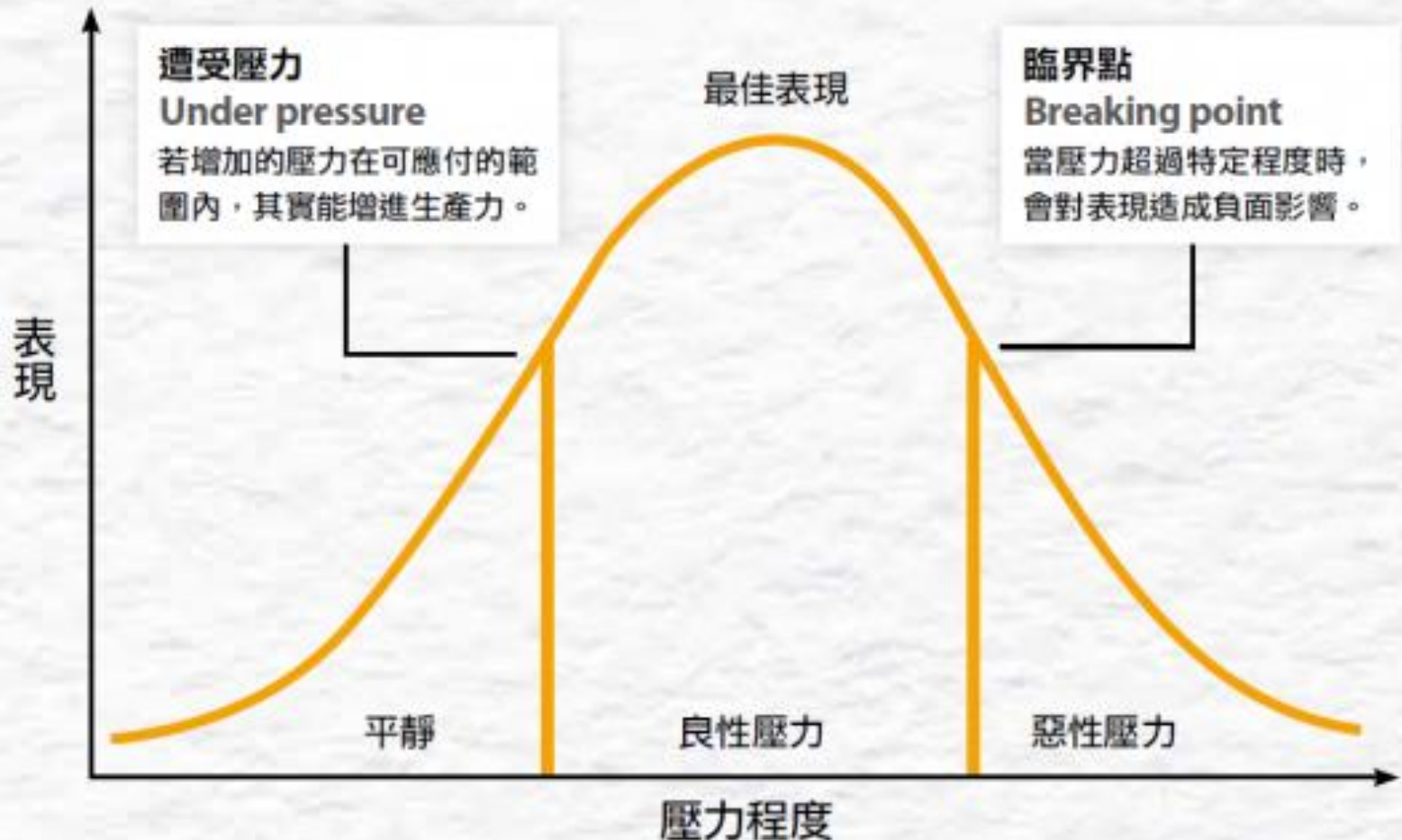


壓力？是好？是壞？

良性壓力和惡性壓力

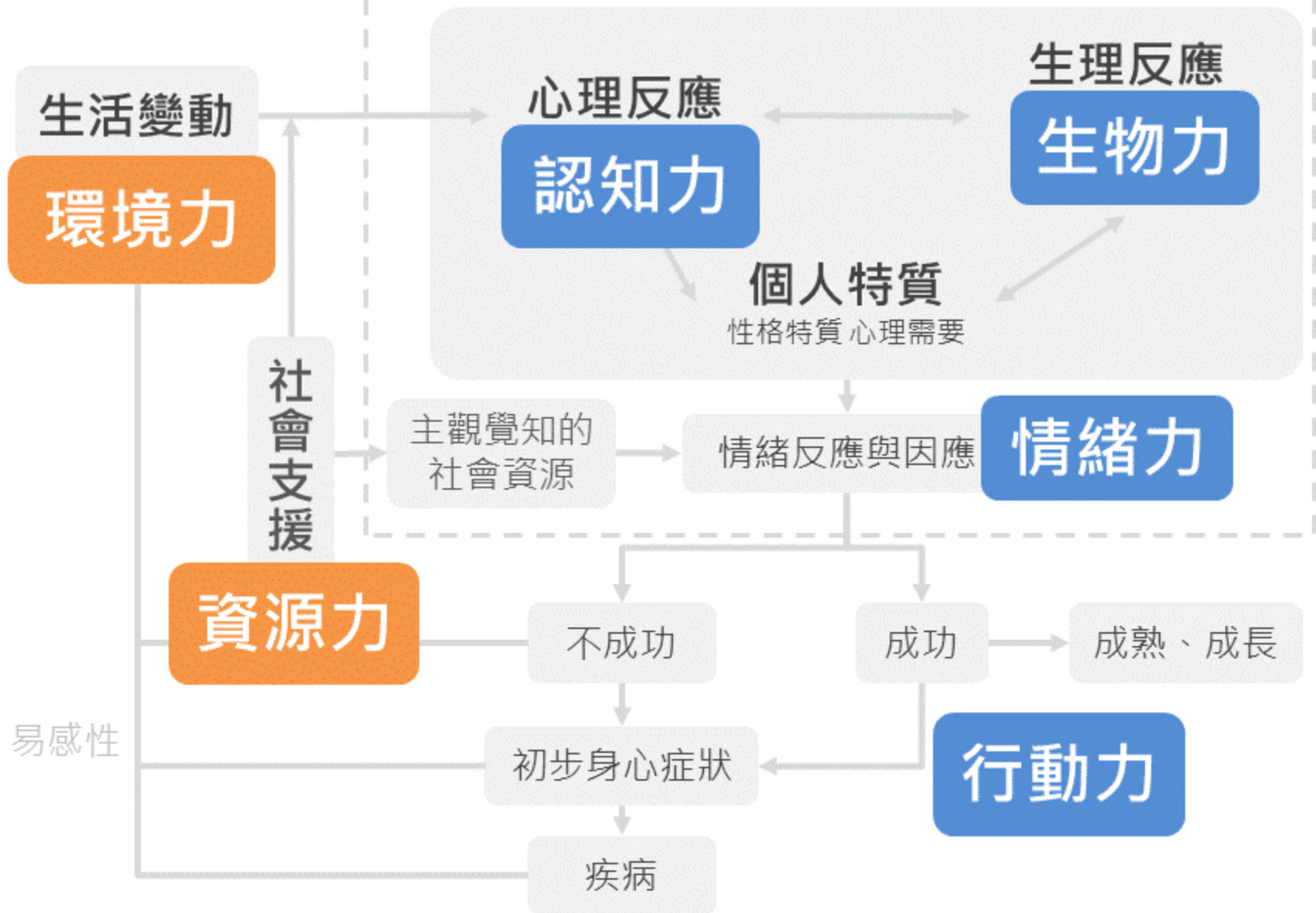
出自《How It Works知識大圖解》2017年08月號第35期

壓力程度如何影響我們的工作能力？



環境 壓力源

個人 壓力狀態





壓力的警訊

身體徵兆

1. 頭疼頻率與強度增加
2. 頭、頸、肩、背部肌肉緊張
3. 胃痛，消化不良
4. 心悸，胸部悶痛



情緒徵兆

1. 易怒，缺乏耐性
2. 意志消沉，心灰意懶
3. 失去自信與自尊
4. 孤立感
5. 覺得油盡燈枯，缺乏熱情

心理徵兆

1. 難以集中注意力
2. 連小事都會猶豫不決
3. 判斷力降低
4. 記憶力減退



容易被壓力困擾的人

- A型性格
- 好好先生 / 好好小姐
- 完美主義傾向的人 / 自我要求高
- 自信心不足的人
- 過於主觀
- 過份堅守原則
- 情緒敏感的人





高敏感族

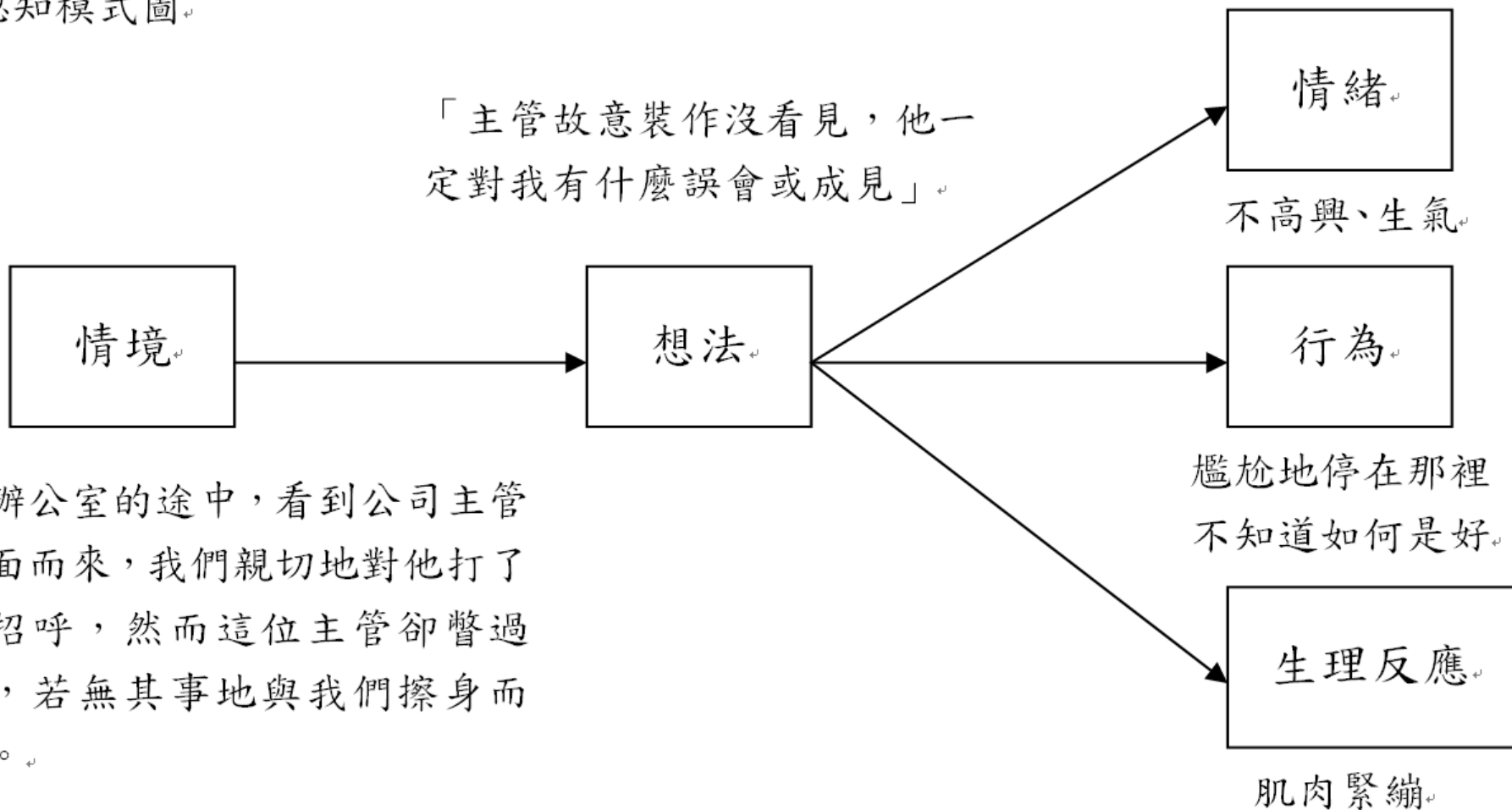
- ▲不愛給別人添麻煩
- ▲面對大量資訊時容易焦慮
- ▲需要獨處
- ▲討厭到人多的地方
- ▲容易有罪惡感
- ▲常覺得自己做不好事情
- ▲曾經為了他人眼中的小事深受打擊

(書籍：高敏感是種天賦)



壓力影響我們的認知和情緒

1. 認知模式圖





面對問題，重新定義

人只看到在意的。





思維影響你的行為

- 大多數人將壓力反應視為一種毒性狀態，認為壓力反應越小越好。
- 然而，**壓力反應**可以是你面對難關的最佳盟友，是種可依賴的資源，而不是要消滅的敵人。
- 壓力反應可以幫助你
—學習與成長



元品心理諮商所



Q & A
~ 謝謝聆聽 ~

感謝遇見的每個人。△

