

# 改善拖延行为



1

维持日常生活规律  
「工作有时、玩乐有时」



2

提早做好  
准备功夫



3

把待办事情按「重要」  
和「赶急」程度排先后  
次序，然后逐一完成



4

将复杂任务分拆成  
较简单的小任务，  
然后逐一完成



5

用自我对话想像把事情  
完成后的好处和满足感，  
驱使自己开始行动



6

提醒自己「准时完成  
比做得完美更重要」

