

「任務展開」工具箱概覽

調整環境和狀態 ([按此瀏覽相關工具](#))

面對龐大或繁複的任務時，我們常因環境中的不同誘惑或未能投入工作狀態等原因陷入拖延。我們可以透過主動調整環境及狀態，讓工作得以順暢開展。

適用情況：

- 容易受到周遭環境刺激或外在誘惑影響而未能開展任務。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
6a.  專注區 	✓	✓			
6b.  誘惑盾牌 	✓	✓	✓		

適用情況：

- 容易因個人狀態影響，未能有效開展任務。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
6c.  自醒工具 	✓	✓	✓	✓	✓
6d. 任務開展三二一 	✓	✓	✓	✓	

 附「有效提問」例子  下載工具

降低起始難度



([按此瀏覽相關工具](#))

任務的難度往往會影響我們的行動意願，當任務超出自身能力範圍時，可能會出現逃避行為與拖延工作的情況 (Niermann & Scheres, 2014)。降低起步門檻能有效減輕心理負擔，促使我們更容易邁出關鍵的第一步。我們可以將任務拆分成更易於處理的步驟，讓任務看起來不致太龐大和艱巨。同時，我們也可以根據個人當前的狀態與能力，彈性地調整任務的執行次序，逐步達標，從中建立自信。

適用情況：

- 對任務的整體架構與具體要求缺乏全面理解，因缺乏清晰的後續步驟而難以啟動實際行動。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
6e. 視像化日程	✓	✓	✓	✓	✓
6f. 開工分流站	✓	✓	✓	✓	
6g. 闖關路線表	✓	✓	✓	✓	✓

適用情況：

- 面對步驟繁複或具挑戰性的工作時，易因心理負擔過重而產生抗拒，以致遲遲未能啟動實際行動。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
6g. 闖關路線表	✓	✓	✓	✓	✓
6h. 五分鐘法則	✓	✓	✓	✓	✓
6i. 任務配對器	✓	✓	✓	✓	✓
6j. 正向爬梯挑戰計劃	✓	✓	✓	✓	✓



附「有效提問」例子



下載工具

運用外在推動力 ([按此瀏覽相關工具](#))

當我們欠缺足夠的內在動機時，往往難以自發地啟動行動。適時引入外在推動力或輔助策略 (例如：適當的正向獎勵及環境提示)，均能有效推動我們順利邁出第一步。

適用情況：					
● 缺乏自發性啟動行動的內在驅動力，需外在環境提示或獎勵誘因推動。					
相關工具		完成功課	準備測考	學校常規	與人互動
6k.	講得出・做得到 	✓	✓	✓	✓
6l.	KO拖延 	✓	✓	✓	✓

 下載工具

備註

難以開展任務亦可能與其他原因或缺乏其他執行技巧有關，這些情況可參考相關工具箱選用合適的工具，例如：因擔心無法做到完美，或逃避負面情緒而未能開展工作，可參考「情緒調控」工具箱的工具；因未能有系統地整理所需材料而無法開始工作，可參考「組織」工具箱的工具；因缺乏規劃而導致任務停滯，則可參考「規劃 / 優次排定」工具箱。

參考資料

Niermann, H. C. M., & Scheres, A. (2014). The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(4), 411–421.