

拖延症破解工具包

目標： 將讓你感到壓力山大的巨大任務，分解成「兩分鐘」就能開始的小石頭。

巨大任務

兩分鐘版本

第一個最小步驟

範例： 準備
健身教練考試

穿上運動服，打
開書本到第一頁

穿上運動服

範例： 寫一
份 5000 字
的報告

打開 Word，
寫下報告標題

打開 Word
檔案

你的任務

你的任務

你的任務

你的任務

你的任務

你的任務

每週承諾裝置設計清單

目標： 提前設計你的環境，封鎖所有「逃生路線」，讓自己難以反悔。

本週我要專注的任務是： _____

承諾類型	我的設計	完成 (✓)
時間承諾	範例： 在行事曆上預約週二、週四晚上 8-9 點為「專注學習時間」。	<input type="checkbox"/>
	(你的設計)	<input type="checkbox"/>
環境承諾	範例： 在「專注學習時間」，將手機放在另一個房間，並開啟電腦的勿擾模式。	<input type="checkbox"/>
	(你的設計)	<input type="checkbox"/>
社會承諾	範例： 告訴我的好友，我這週要完成第一章的筆記，請他週末檢查。	<input type="checkbox"/>
	(你的設計)	<input type="checkbox"/>

獎勵菜單與習慣追蹤器

目標：獎勵「努力的過程」，而非「完美的結果」，為你的大腦建立新的快樂連結。

我的健康獎勵菜單 (My Healthy Reward Menu)

(寫下 5-10 個能讓你立即感到快樂，但又不會毀了你長期目標的健康獎勵)

- 1.聽一首我最喜歡的 High 歌
- 2.喝一杯頂級的抹茶拿鐵
- 3.站起來做 5 分鐘的伸展操
- 4.看一個 10 分鐘的搞笑短片
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

每週習慣追蹤器

日期	是否完成「兩分鐘法則」？ (✓/✗)	完成後給了自己的什麼獎勵？
一		
二		
三		
四		
五		
六		
日		

每週回顧：

我本週最大的進步是什麼？下週可以如何優化？如何能做得更好？