

# 時間效率學

有個孩子寫功課有拖拖拉拉的問題。我見到那個小男孩，沒有先談做功課的問題。我拿了一條巧克力給他，他很高興地接下後，開口大嚼，一下子吃完。

「好不好吃？」我問，他開心地點點頭。「要不要再吃？」他更用力地點頭。我拿出另一條相同的巧克力說：「叔叔再給你一條，不過你要每吃一口後，就從椅子上站起來一次，坐下之後，才可以吃第二口。」他聽懂後，伸手接下巧克力。他將巧克力放入嘴中，吃了一口後，有點不自然地從椅子上站起來，匆匆坐下後，急忙地吃第二口。第二口吃到一半，他又從椅子上站起，還沒有完全站穩前，為了吃下一口，他又匆匆坐下。這樣站起、坐下、吃巧克力的動作反覆好多次後，他終於吃完那條巧克力。吃得滿嘴都沾上了巧克力糖漿，額頭上也冒出許多汗珠。

「好吃嗎？」我問他。他有點猶豫地說：「這次好像比較不好吃耶！」「不是兩條巧克力完全相同嗎？」「是啊！」「那第二條巧克力怎麼會不好吃呢？」他抓了抓頭，「我也不知道耶！」

我再拿出一張白紙，出了五題加法給他計算。他花一分鐘就寫完了。我看了一下，五題全對。「叔叔再出五題讓你計算，不過你每寫一個數字，要站起來一次。」我對他說。他開始計算，每寫一個數字，就從椅子上站起來一次。再坐下要計算時，有時找不到題目，有時忘了自己算到哪裡，結果這次花了三分鐘才寫完。我看了答案，這次只有算對四題。

「叔叔讓你每站起來一次，就是中斷你原來正在做的事。中斷的次數越多，你所要完成的時間越長，所得的結果也會完全不同，原本好吃的東西會變得不好吃，原本你會寫的作業也會寫錯。」我繼續說：「所以拖拖拉拉的做事或寫功課，都是會影響成果與表現的不良習慣。你應該一鼓作氣將要做的事情做完，等做完後再去其他自己想做的事。斷斷續續式的做事，不僅浪費了許多可用的時間，也難以達成自己原來的預期目標。」

摘自網路文章—呂宗昕著《時間管理黃金法則》



## 站在半路比走到目標更辛苦

輔導處輕鬆文學第八期

刊於第十八週、第十九週