情緒健康學生自助錦囊—改善拖延行為（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/selfcare\_tips/txt\_how\_to\_stop\_procrastinating.html）

改善拖延行為

1. 維持日常生活規律「工作有時、玩樂有時」

2. 提早做好準備功夫

3. 把待辦事情按「重要」和「趕急」程度排先後次序，然後逐一完成

4. 將複雜任務分拆成較簡單的小任務，然後逐一完成

5. 用自我對話想像把事情完成後的好處和滿足感，驅使自己開始行動

6. 提醒自己「準時完成比做得完美更重要」

衞生署學生健康服務〈學生自助錦囊〉

2022年10月