



5 ขั้นตอน แก้อาการ ฝัดวันประกันพรง แบบเห็นผล



นักวิจัยที่มหาวิทยาลัย Stockholm เผยแพร่ รายงานการศึกษาของตนในเรื่องนี้ออกมาเมื่อเดือนสิงหาคม ที่ระบุว่า การฝัดวันประกันพรงที่เรื้อรังนั้น คือ การที่คนเราจัดการกับความกดดันทางอารมณ์และจิตใจ

สมองมักจะบล็อกความคิดเรา และ ตามที่เราบอกนเกินไป แก้อังแล้วการฝัดวันประกันพรง มันคือ การที่เราเสื่องงาน และ เสื่องความรับผิดชอบ ของตัวเอง นั่นเอง ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม: เด็กหรือผู้ใหญ่ ถ้าเราทำพฤติกรรมแบบนี้บ่อยๆ มันจะติดเป็นนิสัย ที่แก้ไขยาก

วันนี้ ผู้เขียนมีได้สรุป 5 ขั้นตอน แก้อาการ ฝัดวันประกันพรง แบบเห็นผล มาฝากกันค่ะ โดย ศาสตราจารย์ Timothy Pychyl ซึ่งสอนวิชาจิตวิทยาอยู่ที่มหาวิทยาลัย Carleton ในกรุง Ottawa ของแคนาดา ให้คำแนะนำเพื่อแก้อันฝัดวันประกันพรง ไว้เป็นขั้นตอนดังนี้

5 ขั้นตอน แก้อาการ ฝัดวันประกันพรง

1. วางแผนงานให้ชัดเจน เป็นส่วน ๆ :

การแบ่งงานเป็นสัดส่วน และ จำกัดระยะเวลาในการส่งงานนั้นให้ชัดเจน สรุปกับตัวเองว่า ในแต่ละวัน เราจะเวลาที่ขม. ในการทำงานนี้ให้เสร็จ สิ่งนี้จะช่วยทำให้เราสามารถโฟกัส สำคัญขั้นตอนความสำคัญของงาน 5นี้จะช่วยตกย้ำให้เรารู้สึกว่า งานนี้ "ทำเมื่อไหร่ก็ได้"

2. ลงมือทำทันที :

หลายคนมักจะเป็นแบบนี้ค่ะ ยังไม่ได้คิดแผนงาน ออกอด หรือ เตี้ยงก่อนก็ได้ ที่จริงแล้วสิ่งเดียวที่จะ บังคับตัวเองให้ได้ คือ ลงมือทำทันที แล้วห้ามมองไปว่างานนั้นจะ ยากหรือง่าย

3. คิดเสมอว่าเรา "ผู้รับผิดชอบ" :

เมื่อเราเห็นคุณค่าของงาน และเรากำมันเสร็จ มันจะมีผลให้กับชีวิตคุณในแบบไหนได้บ้าง ซึ่งสิ่งนี้ จะเป็นการกระตุ้นให้เรารู้สึกว่า ไม่ใช่เรื่องปกติแล้วมันขมยากจะต่อต้านกับแรงกดดัน เราจึงจะต้องชัดเจนกับตัวเองให้เห็นความสำคัญกับเนื่องาน นั้นๆ

4. กำหนดเวลาโดยให้ตัวเอง :

ข้อนี้ฟังดูแปลก ๆ ว่าจะลงโทษแบบไหน เช่น ถ้าเราเลื่อนเวลาการทำงานไป เราจะต้องชดเชยเวลานั้นเพิ่มเข้ามาเท่าไร? เพื่อไม่ให้กระทบการวางแผนงานในแต่ละวัน เพราะถ้าเราเลื่อนเวลาแบบนี้บ่อย ๆ มันยิ่งทำให้เราเชื่อที่จะทำงาน

5. ให้รางวัลตัวเอง :

เมื่อเราทำงานเสร็จตามที่เป้าหมายที่เราตั้งไว้ บอกกับตัวเองไว้เสมอ "ถ้าเราทำงานได้เสร็จเร็วก่อนกำหนด เราจะใช้เวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น" สิ่งนี้จะทำให้เรารู้สึกกับการทำงาน และ ไม่ทำให้เรารู้สึกเหมือนว่า จะเป็นต้องทำและทำให้มันผ่านๆ ไป

ทั้งนี้เรื่องการ "ฝัดวันประกันพรง" มันก็คือ นิสัยอย่างหนึ่งที่ทุกคนมีไม่ต่างกัน แต่วิธีที่เราจะไม่ทำให้สิ่งนี้ ติดตัวเป็นนิสัยถาวร ว่าจะอยู่ช่วยวัยทำงานหรือวัยเรียน ก็สามารถนำไปปรับใช้ได้ เพียงแค่ "อย่าขี้เกียจ" ซะก่อน ค่ะ

Cr.
<https://www.voathai.com/>
<https://www.upwork.com/blog/2016/02/how-to-kill-procrastination-freelancers/>

📖 เรียนรู้อย่างฉลาด ทางวิทยาศาสตร์ "ชายเอนเทีย"
📖 เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ จะจำได้ยาวนาน
👤 การันตี ผลงาน ด้วยการสร้างรางวัล สสวท. และ ระดับนานาชาติ ให้กับเด็กฯ มาอย่างยาวนานกว่า 13 ปี
สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง :
โทร 085-800-4848
Line : @scientia
คลิกเลย: <https://bit.ly/2wheLYu>

ค้นหา
Type and hit enter ...

- ค้นหา
- การทดลองวิทย์
 - ข่าวสารและกิจกรรม
 - คลังความรู้วิทยาศาสตร์

- Menu
- หน้าแรก
 - เกี่ยวกับเรา
 - คอร์สเรียน
 - จุดเด่นของเรา
 - สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์
 - Success Story



October 12, 2023

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Post comment

Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Information

ข่าวสารและกิจกรรม

คลังความรู้วิทยาศาสตร์

Videos น่ารู้

ติดต่อเรา

ติดต่อเรา

โทร.

02-689-2113 , 085-800-4848

Line ID:

@scientiq



Success Story

ติดต่อเราที่นี่ได้เสมอ

