

大任務、小要求

小秘訣幫助你完成 那份讓你一直裹足不前 的艱鉅任務

撰文：Nancy Shepherdson

我最近在我的臉書好友群進行一項假想實驗。我問說：有哪一件事是你真心想完成，卻似乎總沒能抽空去做？幾分鐘內，我就收到近 50 筆回應。臉友們談到了清理房間、整理相片、擬訂財務計畫、轉換工作跑道、寫一本書。

所有那些計畫都有一個共通點：它們太過複雜或耗時，沒辦法一口氣完成——因此容易一天拖過一天。

當這場疫情讓很多人有時間待在家裡，我們許多人以為自己終於會去處理那些大案子。然而，我們當中除了那些最有紀律的人以外，其他人總能找到方法避而遠之。一位友人告訴我，儘管她家裡有一間辦公室，她還是把電腦裝在飯廳桌上，因為要整理雜亂的書桌已經超過她的負荷。

日本收納教主近藤麻理惠在她 2020 年著作《怦然心動的工作整理魔法》(Joy at

Work) 中寫道，人們需要意識到這種推三宕四的傾向：「我們經常把急事擺在要事之前是有原因的。要事常常比急事難完成，使得我們更不願意開始動手。」太有智慧了，近藤。

一年前，我發現自己落入那種處境。幾年來，我一直拖拖拉拉沒能清出家裡雜物，尤其是亡母的遺物。我也想寫一本家族史，提早做好退休理財規劃，最後還想清理庭院裡的鼠李。就像每個人一樣，我突然很少花時間（事實上完全沒有）出門開會、參加派對，或做其他有趣的事。我能夠感覺到多出來的時間就像一波機會的海嘯洶湧圍繞著我。而就像許多人一樣，我巴不得馬上開始，卻發現自己一直看電視。

我可以靠著追劇來逃避，卻逃避不了自己在長期延宕的計畫上一事無成的事實。後

來，在開始封城的 6 週後，我讀到一篇有關如何克服拖延的文章，當中建議：「兩分鐘以內能完成的工作，一定要完成。」那聽起來辦得到。

結果是，你根本無法一口氣在兩分鐘內完成一項大計畫。但這篇文章確實讓我頓悟：我太執著於自己的工作有多艱鉅，於是很容易就說服自己什麼事都不做。要是我直接動手做呢？

緊接著又是幾天的毫無進展。

最後，我決定自己要堅持花幾分鐘做一項工作，不管它有多艱鉅。因此，我決定挑戰那個最讓我心煩的任務。每當我出門散步，都會跟它迎面對上：正慢慢淹沒我家花園的鼠李。在伊利諾州北部，鼠李是一種很容易蔓延開來的入侵種灌木，它主要的作用是鳥類的通便劑。就像某種恐怖片裡的惡靈，稍不注意，很快就會被附身。

某個炎熱的夏日，正當我在後院露台一邊享受著清涼的飲料、一邊打量這片蔓延的綠色植物時，我開始想像自己在兩個小時內能處理多少。於是我拿出修枝剪、手套和除草劑，然後開始劈砍起來。30 分鐘過去，汗如雨下、精疲力盡的我放棄了，走回屋內吹起冷氣。當我站在窗邊吃著冰棒時，看著那處已經清空鼠李的一小塊地，我的內心被那股強烈的喜悅所震撼。我心想，哇嗚！看看我在短短半小時內做

Nancy Shepherdson 是家住伊利諾州迪爾帕克 (Deer Park) 的自由記者，也是蘇黎世湖扶輪社 (RC Lake Zurich) 社員。她新的幸運號碼是 30。

了什麼。

隔天，我等不及再下場 30 分鐘享受那個滿足心靈的過程。做一件投資最少的時間就能產生明顯效果的事，如今看起來多麼簡單。我開始跟同樣在家上班的丈夫說，我必須出去「完成我的 30 分鐘」。每天，我花上半小時剪除鼠李，而且因為我不想讓自己過度勞累，我幾乎都會期待隔天的 30 分鐘。

有許多次當 30 分鐘的時間到了，要停工居然意外地困難。我會剪得很起勁，覺得自己可以再剪上好幾個小時。我會告訴自己，再多剪一小塊地。

科學上對於那種一旦開始就欲罷不能的欲望有個專有名詞。「柴嘉尼效應」(Zeigarnik effect) 是以前蘇聯心理學家布盧瑪·柴嘉尼 Bluma Zeigarnik 命名，她發現服務生對於未結清的點餐內容記得比已結清的更清楚。在實驗中，她發現人



繪圖：Luke Best

類對於把事情做個了結的欲望既強烈且普遍存在。未竟全功會產生一股想要完成的欲望，它會纏著我們，直到我們把事情做完。

如果你已經放棄你的新年新希望，這股相同的衝動或

許能解釋原因。在許下新希望的同時，我們告訴自己會持續努力，直到實現為止——而一開始，那樣做的感覺很棒。但是當實現那個遠大的目標比我們認為應該花費的時間還要長，沒能了結的挫敗感開始侵

蝕我們。我們飽受嚴重「柴嘉尼效應」折磨的潛意識，催促著我們去追求放棄及徹底死心所帶來的解脫。我們還是看電視吧。

為了戰勝那股工作太久——或太快放棄——的誘惑，公司總部位於柏林的顧問法蘭西斯科·西里洛 (Francesco Cirillo) 設計出一套時間管理方法，利用廚房定時器設定每次 25 分鐘的工作時段。（他將之命名為「番茄工作法」(Pomodoro Technique)，因為他使用番茄造型的定時器。）還有 APP 應用程式能達成相同目的；我愛用的是 Timely，它的碼表功能可以設定為 30 分鐘整。

為了發揮最大生產力，西里洛建議在專心工作時要排除一切干擾。他說，如果在工作時想起某個不相干的工作或活動，只要註記下來擱在一旁即可。他也建議，每天早上寫下所有緊急和非緊急的待辦計畫，但那對我來說壓力太大。要決定該如何運用每天的 30 分鐘，我會建議挑選最讓你困擾的計畫，然後放手去做。你會知道是哪一個的。

透過反覆試驗，我發現自己每天確實需要重複幾個簡單的步驟：我會先備齊所有需

要的裝備。我會承諾犒賞自己。我會告訴任何可能需要我協助的人，我將有 30 分鐘無暇處理任何極為緊急以外的事務。我會設定我的碼表。接著我會一頭栽進去，而且不允許任何干擾。當定時器響起，我會立刻停手，即使我正好忙到一半。我會退一步，欣賞一下自己的成果——因為我確實有所進展。我會細細品嚐給自己的犒賞。然後我會和自己做好隔日的約定，並且期待著再次開始。

每天 30 分鐘真的會有所不同嗎？一年下來，你就相當於擁有 22 個 8 小時的工作天，可以投入到你可能已經花了至少相同時間逃避處理的事情。

有些人不會因為拖拖拉拉而困擾。他們會說就這樣吧。我們當中那些屬於改天再做的陣營的人應該瞭解，我們的潛意識正試圖保護我們免於恐懼：對厭倦的恐懼，對永遠沒完沒了的恐懼，對結果會不夠好的恐懼，對如果你面對那堆母親的遺物時會墜入悲傷黑洞的恐懼。

最近，我把處理家母遺物設定為我最新的 30 分鐘計畫。自從她在近 4 年前過世後，我一直刻意逃避做這件事。在我清出她的房間並留下

我捨不得送人的東西後，那些箱子一直堆放在我家客房的一個角落，上面蓋著一條毯子。那條毯子蓋不住我心靈的不安，但是我發現，把這項任務當成一個 30 分鐘計畫來處理，能帶走許多的恐懼。如果我在 30 分鐘後就能休息，情況是能多糟？

為了讓自己慢慢適應，我先從處理文件檔案的工作做起，把納稅申報表和帳單資料送進碎紙機，每次 30 分鐘。珠寶和小擺飾則是慢慢分成保留、捐贈及丟棄的類別。很快地，我就將處理到她珍藏的照片及紀念品。而隨著我這樣進行，我發現自己期待著每天花上半小時陪伴家母懷念過去。



我一直拖拖拉拉沒能清出家裡雜物。我也想寫一本家族史，提早做好退休理財規劃，最後還想清理庭院裡的鼠李。