

# 责任第 3 天 · 个人联系

哈伊马角定义：责任是可靠地完成人们期望或要求你做的事情。

在本课中，学生将通过我们都在与拖延作斗争的问题来审视责任。

## 每周目标

学生将：

- ☐ 分析个人和企业的责任。
- ☐ 通过责任的角度评估他们的社区。

## 资源/材料

- ☐ 视频：[拖延症高手的内心深处](#) | 蒂姆·厄本

## 反思/评估

可交付成果：

- ☐ 每日参与积分
- ☐ 责任日记账分录：有什么事情会破坏我的时间并让我想要拖延？当我做我并不真正想做的事情时，我该怎么做才能让自己取得成功？

## 分享

讨论启动者：

拖延是指我们推迟做那些要求或期望我们做的事情。

- 您是否发现很容易完成对您的期望或要求的事情，或者您是否发现自己拖延或拖延？
- 当我们拖延时会发生什么？
- 你认为为什么人们知道自己有事情要做时会拖延？



## 启发

手表：[拖延症高手的内心深处](#) | 蒂姆·厄本



大小组讨论：

- 对于演讲者的比喻，你有何看法？您以前经历过“即时满足猴子”或“恐慌怪物”吗？

## 赋能

引导学生了解可以帮助他们更好地管理时间的策略。邀请学生分享他们如何管理自己的时间和日程安排。然后将这些添加到列表中：



- [番茄工作法](#)
- [尝试帮助跟踪生产力的应用程序，例如 30/30](#)
- [进行时间审核，看看你的时间实际花在哪里](#)
- [创建一个艾森豪威尔盒子来帮助确定您的活动的优先顺序](#)

请学生练习一周制定这些策略并报告其结果。