Brwydro yn erbyn y duedd i Ohirio

"Rwyf yn eistedd i lawr i wneud aseiniad. Rydw L · WQ U R L · U cyfrifiadur ymlaen. Rwy'n tynnu allan bopeth sydd ei angen i wneud y traethawd, ac yn syth wedyn U Z \ mQnd ar Facebook."

Ydy hyn yn stori gyfarwydd? Dyma ohirio yn ei ffurf buraf. Mae pawb yn gohirio, ond mae rhai yn well am ei reoli nag eraill.

Dyma rai awgrymiadau ar sut i osgoi gohirio:

1. Gwnewch restr yn cynnwys dim ond y pethau yr ydych yn eu gohirio o hyd. Gosodwch derfynau amser priodol ar gyfer y tasgau hyn.

dasg
gwne
cadar
sbard

3. Atgoffwch eich hun pam rydych yn gwneud rhywbeth. Ydych chi am gael marc da? Rhywbeth i roi ar eich CV? Neu er mwyn teimlo’n falch o fod wedi gwneud rhywbeth nad oeddech chi ddim am ei wneud.

4. Rhowch wobr i chi eich hun, rhywbeth yr ydych yn hoffi ei wneud, unwaith y byddwch wedi cwblhau'r dasg yr ydych yn ei gohirio.

5. Peidiwch â rhoi lle i bethau sy’n eich temtio neu’n tynnu eich sylw. Os yw eich ffrindiau yn swnian arnoch i fynd allan, ond bod gennych aseiniad i ysgrifennu, ewch i'r llyfrgell neu fan astudio tawel yn rhywle. Os yw'r cyfryngau cymdeithasol yn tynnu eich sylw, beth am ddefnyddio apiau neu raglenni sy'n atal y gwasanaethau hynny.

6. Os yw chwarae gemau ar gonsol neu ar-lein yn ormod o demtasiwn, gofynnwch i ffrind neu bartner fynd â'r teclyn rheoli allan gyda nhw, neu ei gloi mewn cwpwrdd a chadw'r allwedd. Os yw'n gyfrif ar-lein, gofynnwch iddynt newid y cyfrinair fel na allwch chi fynd ar-lein.

7. Os ydych yn cael trafferth enbyd, gofynnwch am help.

8. Dywedwch wrth bobl beth rydych chi'n ceisio'i wneud. Gall osgoi'r embaras o beidio â chwblhau tasg neu'r balchder wrth brofi y gallwch ei wneud, fod yn gymhelliant cryf.

Nid yw