

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：為何人會慣性遲到?怎麼改掉慣性遲到?

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

平時與親朋好友約會時，明明約定好了時間地點，時間到了總是會有人慣性遲到，而總是慣性遲到，不僅影響別人對你的觀感，也會間接的影響人際關係，因此我們要探討慣性遲到人的原因，並從中找出原因，如何改掉慣性遲到。



習慣遲到的人，據研究指出導致習慣遲到的因素有很多，可能是時間的管理不當、也也可能是人格特質的影響，此外缺乏安全感、參與度低的人們也會習慣性遲到，慣性遲到有時是無意識的，但習慣性遲到還是對我們的生活影響很大，改進會對人生有正面影響。而為了改掉慣性遲到，我們可以從以下幾點開始著墨下手

1.了解早到的好處

有些人晚到的理由可能是不喜歡早到，只因為早到有可能得等候約會對象到來，可能會等一段時間，長久下來，便會使人不太早到，因此我們可以體認到早到的好處，試圖去改變習慣，早到的話不用像之前傻傻等待，可以去附近附近閒逛，等時間快到了再到集合地點不僅不會遲到也能準時。

2.學會計算意外時間

有的時候計畫趕不上變化，有可能你已經以為你已做完時間的規劃，覺得自己可以在約定時間準時出現，但要是突然塞車，或忘記東西需回家拿等等因素都會比我們預期的還花費時間，因此我們還得拉出一個緩衝時間，提早個幾分鐘，可能會使你更有機會準時不會遲到

3.設定「準備時間」的提醒，而非「出發時間」

每當我們接受到之後會有個行程的時候我們都會先在心中訂下一個出發的時間，但是往往

我們都會疏忽時間的流逝是相當快速的，總是想著還有時間準備，殊不知都是快到了出發時間才來倉促的做準備，收拾好行李出門時才發現比預定時間晚了幾分鐘，就因為這幾分鐘有可能會耽誤你之後的行程，因此我們得把「出發時間」改成設定「準備時間」，了解自己幾點出門，提前訂定準備時間，這樣才能依照自己收拾行李速度去配合，可以悠閒地整理，舒服地出門。

4.考慮後果

要是你試著站在等候你的人的立場想想，你可以試圖去想想看，每當你遲到時朋友應該都是有些不悅的，即使關係再好，還是會難以承受長久的等候，因此你要試圖挽救你的形象，想到事情的嚴重性，想著可能因為遲到失去友情；想著有可能會未來踏入職場，要是老毛病沒改，導致工作上有延誤會影響到同事，想必久而久之就會有所變化了吧。

要是循著以上幾點，試圖改變自己的時間觀念及慣性遲到的習慣，應該會對人生有很大的影響吧，親朋好友們會意識到你的改變，管理好自己的時間，會使你的人生更從容。我本身就是個會慣性遲到的人，就因為我有試圖改變，所以我能體認到不遲到的美好，相信你也可以！

參考資料

愛遲到的朋友到底在想什麼?慣性遲到心理學

<https://womany.net/read/article/19874>

如何不遲到？其實守時者想的都不是準時

<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/18441>

7種有效方法不再經常性遲到

<https://tw.aboluowang.com/2014/0805/426016.html>