

The background of the entire image is a collection of 3D geometric shapes, primarily cubes and pyramids, in various shades of teal and green. These shapes are scattered across the frame, creating a textured, abstract background. The lighting is soft, highlighting the edges and faces of the shapes.

2022

二月份門診讀書會

何建良醫師

不是失手，是沒出手！用大局思維，留1.5倍時間，給「更值得做的事」。

本文摘《大局思維》一書 作為葛蕾絲·洛登Grace Lordan



個人成長-升級版的我

大局-未來的**目標**

規畫謬誤 (planning fallacy)

嚴重低估達成目標的所需成本，也就是時間與金錢。我們做規畫時會假定事情進行得很順利、假定最好的狀況會發生 即使過去並非如此 但我們依然會以為拖延、疲勞、分心或干擾並不存在。

制定計畫時考量的三個因素

第一 多少時間

第二 多少成本

第三 承擔什麼風險

對生產力過度樂觀，導致自我否定

許多人會對自己沒有達到預期表現感到失望 也有人會覺得這證明了他們就是無法實現「升級版的我」，因而挫折拖住了前進的步伐。

考量人生的優先事項

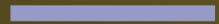
沉沒成本謬誤(sunk cost fallacy)

「沒做」的計畫，它們為什麼會胎死腹中？

放大預期的時間比例

積極的做法是放大你的時間比例，在活動上的時間比例——假設抓1.5倍好了。如果你本來設定進行一個小時的「升級版」活動，現在就是你留一個半小時。

Thanks



HO CL MD