

48小時 決策法

幫助你在48小時內作出不後悔的好決策



EDWARD CHONG

#自救筆記

目錄

- 前言：為什麼你總是難下決定？
- 第1章：拖延背後的心理學
- 第2章：什麼是《48小時決策法》？
- 第3章：如何重啟你的選擇力
- 第4章：你的行動人生，其實是由「行動決策」組成的

前言 | 為什麼你總是卡在「知道該做，卻一直沒做」？

你也曾經有這種經歷嗎？

- 想轉工，研究了三個月，履歷還沒動。
- 想創業，每晚都在滑 IG 看別人的成果，卻一直沒開始。
- 想發文經營個人品牌，但總覺得內容不夠好，就再等一下。

其實你不是不知道自己要什麼。

你只是不知道，**什麼時候該動、怎麼動。**

我們常以為自己是在「思考」，

但其實，我們是在「反覆懷疑自己的選擇」。

我們對每一個選擇都想完美，

所以我們拖。然後等。然後什麼也沒做。

最後不是放棄，而是不了了之。

我寫這本《48小時決策法》，

不是要你變得更高效、像機器一樣快狠準，

而是想讓你重新找回一個東西：

讓你能在48小時內，做出「不後悔」的好決策。

這是一本寫給行動派的書，

也是一本寫給「還沒變成行動派，但很想改變」的你。

我會用最精簡的篇幅，告訴你：

- 拖延的本質是什麼（不是你的錯）
- 為什麼我們的大腦很難做決定（心理學真相）
- 什麼是「48小時決策法」，你怎麼用它
- 如何用這個方法改變你的生活、事業與未來

這本書不會幫你規劃未來 10 年。

但它會幫你，**做出下一個「對的」選擇。**

就從現在開始，48 小時內，做一個你不後悔的決定。

我們一起來練習。

—— Edward Chong

第1章 | 拖延背後的心理學

“「我不是懶，我只是還沒準備好」—— 你是不是常這樣說？”

我們都曾經這樣想：

- 有些事再等一下吧，等我有靈感、有時間、有自信.....
- 可是等著等著，機會過去了，甚至連做都沒做。

拖延，從來不是「時間管理不好」，而是你內在的心理機制在保護你—— 只是用了最糟的方法。

拖延，是一種「情緒逃避」

根據心理學家 Tim Pychyl 的研究，**拖延不是行為問題，是情緒問題。**

我們拖延，是因為眼前的任務讓我們感到壓力、不確定、焦慮或無聊，而我們的大腦下意識選擇「逃避」，來獲得短暫的情緒舒緩。

拖延背後的 5 種心理類型

1. 完美主義型

- 「我要等一切都準備好才開始」
- 其實是害怕不完美會讓人看低自己

2. 自我懷疑型

- 「我怕自己做不好，被笑」
- 拖延變成了避免失敗的盾牌

3. 資訊焦慮型

- 「我還要再多看幾個影片、問幾個人」
- 但資訊越多，越容易卡住不動

4. 目標迷茫型

- 「我不知道自己真正想要什麼」
- 缺乏內在驅動力，無法聚焦執行

5. 高敏感型 / 情緒回避型

- 「我想到那件事就覺得煩」
- 情緒上的抗拒讓你什麼都不想碰

拖延 ≠ 無能，拖延 = 沒有方法

拖延不是你有問題，而是你少了一個流程。

當你開始學會「設定決策時限」、「進行行動對話」、「執行最小可行行動」你會發現，拖延不再是你的敵人，而是你重新掌控人生的起點。

 **小任務：你是哪一型拖延者？**

請花1分鐘，圈出你最常出現的想法：

- 「我一定要準備得更好才開始」
- 「我怕被批評」
- 「我還不確定怎麼做，先研究一下」
- 「我不知道這件事值不值得做」
- 「我想到這件事就覺得煩」

這會幫你在第2章，開始「48小時決策法」的時候，更精準地對症下藥。

第2章 | 什麼是「48小時決策法」？

「你不是缺乏能力，你只是缺一個開始的時限。」

你有沒有試過，一個點子在腦中盤旋了三個月，卻一直沒開始？
反而那些你「馬上做」的事情，經常最後真的做完了。

這不是巧合。這是因為——

我們的大腦，不擅長「無限延伸」的選擇，但會被「具體時限」推動。

這就是「48小時決策法」的原理。

「48小時決策法」是什麼？

簡單說，它是一個創意又實用的行動策略：

當你感覺這件事值得做，但還在猶豫時——
請你「設定 48 小時內採取一個可見的行動」。

它不是叫你完成整件事

它不是要你盲目做決定

它只要求：你要在 48 小時內「啟動它」。

核心原則 1 | 設定終止時間 (Deadline 是助燃)

大腦喜歡懸而未決，因為可以一直優化。

但人生不是寫論文，我們需要推進，而不是永遠優化。

給自己一個「決策期限」，你反而能更快聚焦。

「我會在 48 小時內，做出下一步行動。」

這是一個讓行動具象化的催化劑。

核心原則 2 | 啟動行動鏈 (目標 ≠ 行動)

很多人以為自己「設定了目標」，但目標不是行動。

- 想減肥 ≠ 開始早上散步
- 想接案 ≠ 開始寫 IG 介紹文
- 想改變 ≠ 想了很久

你需要的是：做一件真的能產生改變的「觸發行動」。

⚡ 核心原則 3 | 從「可小可快」的任務下手 (MVA 法)

我稱它為 MVA : **Minimum Viable Action** (最低可行行動)
你不需要做完，但你要「讓它開始」。

比如：

- 想創業？→ 開一個 Notion 頁面寫下名字與願景
- 想轉職？→ 下載一份 CV 模板並打開編輯
- 想開始創作？→ 開 Canva 做第一張圖或 Threads 草稿

這些都不是「成果」，但它是**啟動信號**，會讓你進入動能狀態。

📌 補充提醒 | 為什麼不是「24小時決策法」？

因為 24 小時對大腦來說太緊張，容易變成壓力。
而 48 小時是剛剛好的「行動黃金區間」：

- 可橫跨兩個白天 (能規劃時間)
- 有心理安全感，不會感到逼迫
- 又不會太遠，讓事情變得模糊

48 小時，是讓你從「猶豫 → 啟動 → 穩定推進」的最佳時間框架。

✅ 行動卡片

請你現在選一個你「最近一直想做」的事：

- 想創作？想轉職？想學習某個工具？...

然後回答這三個問題：

1. 這件事值得做嗎？
2. 我是否願意為它花一點時間？
3. 我是否願意在 48 小時內「啟動它」？

如果三題都 YES，請你馬上打開備忘錄、Notion 或 Threads，做一個行動。
讓它開始。你會看到改變，真的來了。

第3章 | 如何保持行動與去蕪存菁？

「不是你缺時間，而是你讓太多事情佔走了行動力。」

很多人都說：「我很想做那件事啊，但就是卡住了...」

不是因為沒計劃，也不是沒能力，而是：

- 太多雜事、不知從哪開始
- 拿不定主意，容易分心
- 每次做一下就停下來，沒有連貫

那怎麼辦？這一章會幫你從「行動節奏」和「優先策略」兩方面下手。

原則 1 | 打造「一次只做一小步」的節奏

最容易放棄的原因是：「一次想做太多，結果什麼都沒完成。」

相反地，你需要打造一個屬於自己的「微行動節奏」：

一天做一點點，不完美沒關係，只要不停止。

- 拿出你的 Notion / 筆記軟體
- 每天寫下「今天只做一件小事」
- 可以完成的就打 ✓，看著自己一格一格走出來

這種方式，比起做很多、壓力爆表，反而更持久，也更有效。

原則 2 | 用「篩選力」取代「執行力焦慮」

我們經常誤以為：行動力不夠，是因為「懶」或「沒紀律」。

其實不然。你不是沒行動力，而是被太多「不重要的任務」耗掉了能量。

請你記住這句話：

💡 焦點決定力量，分心帶來消耗。

這時候你需要學會「去蕪存菁」：

- 把所有待辦事項寫下來
- 用 Notion 或紙筆劃分：「這週最重要的 1~3 件事」
- 剩下的先放下（不是不做，是延後再處理）

你不需要做很多，你需要做最有價值的那幾件。

工具推薦：行動焦點表（Notion 模板）

我為你準備了一個免費模板，幫助你每天聚焦：

《48小時行動焦點板》（附在附錄）

- 每日 1~3 項重點任務
- 行動記錄區（勾選 ✓）
- Threads / IG / 自我追蹤欄位

你會發現，當你每天都看到自己往前移動一點點，整個人都會開始不一樣。

補充技巧：如何不被雜事打斷？

1. 每天設定 1 段「不被打擾的行動時間」（例如晚上 9 點~9:30）
2. 提前準備好要做的事，只專注那一件
3. 期間不查手機、不看訊息、不跳頁（設定專注模式）
4. 最後給自己一個小獎勵（吃點東西 / 打個遊戲 / 滑 IG 10 分鐘）

這種方式會幫你「行動」變成一種日常儀式，而不是壓力來源。

今天就從這裡開始動起來！

 **行動卡片：開始你的一日小任務！**

今天的任務是：

- 打開你的筆記（Notion / 筆記App / 紙本也可以）
- 寫下今天你「只做一件事」的任務
- 結束時打個 ✓ 並記得寫下：「我今天做到了」

做完後，你可以分享到 Threads 或 IG，並標記自己這是「#48小時行動」。

這一章重點只有一句話：

越少，越快，越能行動。

第4章 | 你的人生，其實是由「行動決策」組成的

「選擇困難，其實是人生方向不清。」

「你現在過的生活，其實就是你過去的選擇集合。」

你不是缺方法，是缺「決定一件事」的勇氣

每次遇到抉擇，你是不是會想太多：

- 如果做了，萬一錯了怎麼辦？
- 如果不做，會不會錯過什麼？
- 我是不是還沒準備好？

但事實是：你永遠不會「剛好準備好」才去做，而是「開始做了」才會逐漸變得更清晰。

人生不需要完美決定，需要的是——
一個「夠清楚 + 有感覺」的行動點，然後試試看。

不做決定，其實也是一種決定

很多人以為「還沒決定」就等於「還有選擇」，
但現實中：時間流逝就是選擇本身。

你沒選擇、你沒行動，那世界就會幫你決定。
結果是：你過著別人期待的生活，而不是你想要的樣子。

所以我們要訓練自己：把「我想一下」變成「我設定一個行動點」。
這就是「48小時決策法」的真正核心。

用 48 小時，重啟你的「行動型人生觀」

給你一個簡單的問題作為總結：
如果接下來 48 小時內，你一定要做出一個對人生有幫助的決策，你會選擇做什麼？

寫下來，然後執行。就這麼簡單。

- 決定要報名那堂課
- 決定把某個東西賣掉，斷捨離
- 決定開啟某個計畫，不再只是想
- 決定勇敢講出你一直壓著的話

從這一刻開始，你將成為一個「敢決定」的人。

成為那個「做決定」的人

你已經擁有了所有必要的知識與練習。

你現在要做的，只是「承諾自己」：不再讓決定卡住你的行動。

因為真正讓人後悔的，不是做錯決定，而是「明明知道想做，卻沒有做」。

實戰任務 | 寫下你 48 小時內想做的那件事

- 打開你的 Notion / 筆記工具
- 寫下：「我 48 小時內要完成的第一件事是_____」
- 在 Threads 或 IG 標記：「#48小時行動」
- 選一個朋友分享這件事，增加行動承諾力

你比你想像的更有行動力

謝謝你讀到這裡。

這不是一本教你怎麼完美計畫的書，這是一本讓你「動起來」的自救筆記。

而你，已經是那個會行動的人。

自救行動工具包

「這不是結束，而是你行動的開始。以下是我為你準備的 4 套自救工具，讓你不再一個人面對拖延與選擇困難。」

附錄一 | 48小時行動決策表

幫助你從混亂的腦中，走出一條明確的決策路線。

附錄二 | 拖延識別卡（心理檢查表）

快速找到你是哪一型拖延者，精準對症。

附錄三 | 自我提問卡（決策引導句）

用提問，釐清你真正的內在動機與阻力。

附錄四 | 公開承諾格式（社群行動）

提升行動力與持續動能的社群公開承諾工具。

 工具包在後面章節都有詳細使用說明，你可以從第一個最需要的地方開始行動。

附錄一：《48 小時行動決策表》

這是一份幫你釐清選擇與行動方向的簡易引導表，建議搭配 Notion / 紙本使用，在 5 分鐘內完成填寫，進入行動狀態。

決策主題

我現在要做的決策是：

請在這裡輸入一句話描述你的決策

列出選項

我目前有哪些選擇？

- A.
- B.
- C.

我最怕的情況是...

描述你內心最擔心的風險或後果

我最希望的結果是...

理想的情況是什麼？如果順利會怎樣？

當下的限制條件

- 時間
- 資源
- 情緒 or 精神狀態

最小可行行動 (MVA)

一步就能啟動的行動是什麼？（越小越好，5 分鐘內能完成的步驟）

行動時間表

- 今天要做的事：
- 明天要做的事：

我的決策截止時間

請寫下明確時間

完成後請打勾

- 我已填寫完這份決策表
- 我已執行 MVA
- 我已完成 48 小時內的決策

附錄二：拖延識別卡（心理檢查表）

幫助你快速察覺「拖延背後的情緒根源」，提升自我覺察，才能對症下藥、轉化行動力。

拖延情緒類型檢查表

請在以下選項中，選出你當下最接近的狀態

1. 完美主義者

- 「我怕做不好，寧願先不開始。」
- 我總想等「最佳時機」才行動
 - 我對結果要求過高，導致遲遲不動

2. 精力枯竭型

- 「我真的太累了，提不起勁。」
- 最近精神壓力大、睡眠不足
 - 我覺得任何事情都很耗能

3. 資訊過載型

- 「資料太多，不知道從哪開始。」
- 我一直在搜尋、整理資訊
 - 每次想到要開始，就感到混亂

4. 缺乏意義感型

- 「這件事好像沒什麼意義...」
- 我對這個目標沒有熱情
 - 覺得只是為做而做，沒有動力

5. 決策焦慮型

- 「如果選錯怎麼辦？」
- 我一直在反覆比較、猶豫不決
 - 擔心選擇錯誤會帶來壞結果

小提醒：

情緒 ≠ 事實

察覺拖延情緒，是轉化行動力的第一步！

對應不同情緒，回到第 3 章的策略，採取合適的行動方式。

下一步：

「知道自己在拖延，代表你已經邁出第一步！」

現在，請打開你的 **48小時行動決策表**，開始行動倒數！

附錄三：自我提問卡（決策引導句）

當你卡住、猶豫、拖延時，這張「自我提問卡」會幫助你快速跳出困境，透過問題引導你聚焦當下、啟動行動。

當你卡住時，請問自己這 5 個問題

1. 如果我現在不決定，48 小時後會更清楚嗎？
 - 有時候你以為「再想一下會有答案」，但其實只是延後行動。
2. 哪個選項讓我更接近「我想成為的人」？
 - 不選擇最安全的，選擇最符合你價值與目標的。
3. 哪個選項讓我感覺更輕鬆、自由？
 - 真正適合你的決定，不該是壓得你喘不過氣的負擔。
4. 如果只能做「最小行動（MVA）」，我會做什麼？
 - 不用解決全部，只需啟動一個小步驟，就能打破僵局。
5. 這個決定，對未來的我來說，是「推進」還是「拖延」？
 - 想像三個月後回頭看，你會感謝現在的行動，還是後悔沒做？

使用說明：

- 當你感到猶豫時，打開這張卡片，快速回答這 5 個問題。
- 不用寫長篇大論，只需一句直覺答案。
- 答完後，立刻填寫「48小時行動決策表」，並啟動 MVA！

附錄四：公開承諾格式（社群行動引導）

幫助你透過「公開承諾」提升行動力，運用社群力量增加執行的責任感與動力。

“行動，從說出來開始。”

根據行為心理學研究，當你「公開承諾」一件事時，你完成它的機率會提升超過 **70%**！

所以，我為你準備了這個格式，只要複製貼上到 Threads / IG / FB / 朋友群組，你就會更容易真正啟動行動！

公開承諾範本格式

我決定用《48小時決策法》，處理我一直猶豫的決策！

 我的行動主題是：_____

 我的最小可行行動（MVA）是：_____

 我會在：_____（時間）前完成！

#48小時決策法 #行動力提升 #不再拖延

使用建議：

1. 填寫好你的行動主題與 MVA
2. 貼到 Threads、IG 限動、群組或朋友那裡
3. 邀請 1 個朋友成為你的「行動見證人」
4. 完成後回來打卡，累積你的行動成就感！

加碼挑戰：

若你願意，在 **7 天內連續使用 3 次 48 小時決策法**，你會發現，你的人生節奏，從此不同！

工具包下載連結 | 延伸資源區

這些免費資源是《48小時決策法》的延伸工具，幫助你更輕鬆啟動行動，建立你專屬的執行系統。
(點擊下方連結即可使用或下載)

1. Notion 模板：《48小時行動系統板》

一鍵複製，打造屬於你的每日任務板、決策表、MVA 記錄區。

 [點我複製模板](#)

2. 拖延識別卡（心理檢查表）

適合貼牆、放日記，每天對照，對症行動。

 [點我下載 PDF](#)

3. 自我提問卡（決策引導句）

讓你的 MVA 不只寫下來，也視覺化呈現。

 [點我下載提問卡](#)

4. 公開承諾格式（社群行動引導）

提升行動承諾力，只要複製貼上，標記「#48小時行動」即可。

 [複製貼文格式](#)

免費訂閱電子報《EDWRD 自救筆記》

我每 10 天會寄出一封關於【決策力 × 行動心理學 × AI 工具應用】的信。
如果你想成為一個真正會「動起來」的人，這封信你一定要收。

 [免費訂閱電子報](#)

這些工具都是輔助，真正讓你改變的，是「你願意先開始行動」。