



諮商心理師來說分明

許多人都有在新年制定新年新計畫的習慣,期望自己在新的一年可以有新氣象,能徹底執行並完成許多目標。諮商心理師陳劭旻表示,常有人會發現去年制定的計畫仍有未執行的,而有挫折懊惱感。

到底如何制定一個能夠達成的計畫?陳劭旻指 出,如果希望新年目標有較高的機會實現,讓自 己可以有更多的成長與學習,可以注意下列的重 點,讓自己新的一年有機會完成想做的事情。

如何制訂有效的部件的理師來說分明

報導/黃慧玫 諮詢專家/諮商心理師全聯會媒體與公關委員會委員暨諮商心理師 陳劭旻

重點1 放自己想完成的目標就好

只有想完成的目標,才有辦法持續投入熱情與能量。陳劭旻說,有些人在規劃時,放入了一大堆目標,這個也想做那個也想做,不但分散了能量,還會因為目標沒有達成而感到挫折, 因此,只要留真正想做的就好。

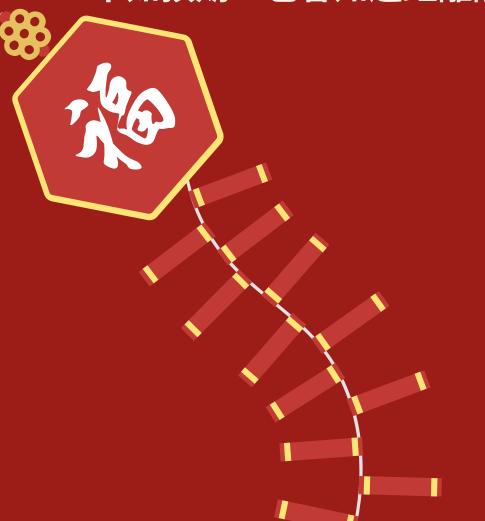
重點2 訂立自己可以達成的目標

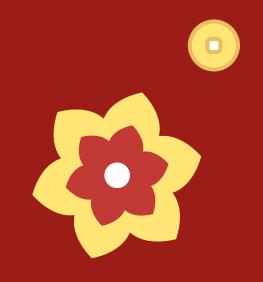
只有可達成的目標,才有實現的可能,目標太不切實際,注定完成不了,寫了也只是自我滿足。陳劭旻提及,目標如果過於抽象,就沒有標準得知是否達標,往往執行了卻沒有充實 感,也不知道完成了沒有,反而陷入在「我到底做得夠好了嗎」的自我懷疑中。

重點3 切分小目標,寫下自己具體可做的

一個目標的完成並非一蹴可幾,定是逐步累積的結果。因此,將大目標切分成小目標,再逐步完成,最終才能有效率的完成目標。

陳劭旻表示,將想做的事情分成3~5個階段,並且寫下每個階段中,每天、每周可以做的事情,然後持續評估完成進度。當進度慢慢往前推進,心中也才有逐步完成的踏實感;若進度不如預期,也會知道距離離終點還有多遠,要用多少心力去彌補,心裡也會更踏實。





如果您因COVID-19疫情心裡感到焦慮不安可來電0800-028-885本府員工協助方案專線尋求安心諮詢服務



資料來源:KINGNET國家網路醫藥