

自我成長？



心輔組 蕭銓慶實習諮商心理師

「自我成長」似乎是現代人生活方面常見的一個 hashtag，舉凡自我介紹、人生格言、商品行銷，甚至在擇偶條件中也佔有一席之地，儼然要「成為一個更好的自己」才算是符合當代的潮流。

在如此環境氛圍下，許多人開始了不同的修行之路。有的人學習打理自己的外貌（穿搭、妝髮、體態），有的人學習照顧自己的身心健康（飲食控制、培養運動習慣、心理諮商），有的人學習發展多項技能（語言、第二專長、媒體經營），或是有的人學習改掉不良嗜好（戒菸、戒酒、戒網癮、戒拖延）……等等，不勝枚舉。無論選擇哪一條路精進自我，其實都意謂著需要打破舊有習慣，建立新的生活模式，**改變勢在必行，但，又何嘗容易？**

引用 Prochaska & DiClemente (1983) 所提出的改變階段模型 (Stages of Change Model) 來談改變，也許我們可以更了解改變是怎麼發生的，難又難在哪裡。該理論最早因菸癮戒治而發展出來，爾後也運用於各種健康行為的樹立與培養上。改變階段模型將行為改變分為下列六個循環階段：

- 一、意圖前期 (pre-contemplation)：此時期為改變的起點，然而處於此階段的當事人通常並不會意識到改變的可能性與必要性，會以忽視、拒絕或生氣的態度面對改變的暗示與要求。
- 二、意圖期 (contemplation)：一旦當事人意識到問題的存在即進入改變階段的意圖期。此時當事人的態度可能會搖擺不定，處於想改變又不想改變的矛盾狀態，因而常見光說不做、找藉口拖延、容易受打擊，或是討價還價的模式中。
- 三、準備期 (preparation)：當當事人解決心中的矛盾，專注於改變的可能性時，改變的契機就發生了。此時當事人開始承認原有行為的負面影響，承諾做出改變，並會開始求助或尋找替代方案。
- 四、行動期 (action)：當能夠專注於某一嘗試並試圖達到改變效果，即為行動期的徵兆。此時當事人可能會制定行動計劃、

持續調整或是找尋促使成功的方法（像是專業諮詢）。

五、維持期 (maintenance)：當事人若能維持改變行為，有意識地避免自己落入舊有模式，便進入維持期。此時當事人通常具有長期計劃，並開始習慣「新」生活。

六、復發期 (relapse)：意指當事人回復舊有的行為，或出現替代性的無效行為，因而進入意圖前期的下一輪循環。此時有些人對於未能維持改變感到不在意，而有些人則可能因此產生羞愧感。

由上述理論可知，改變是歷經不同階段的掙扎與突破的過程，每個階段都有可能停滯、倒轉，甚至是重新來過。

綜上所述，自我成長本應是一個人向上提升跟自我修煉的選擇，若是社會壓力使然則可能徒生個體龐大的焦慮、羞愧與漫長的痛苦。反之，一個人的改變意圖若出自於內心的動機與承諾，才有機會在每個階段的掙扎轉變中，體驗到「成為更好的自己」的意義與價值。