訂做未來

心理師你好：

我目前是一位大一的學生，從我考進成大開始，每次別人聽到我念成大，都會豎起大拇指稱讚我，說我好厲害好優秀，但是到了現在我卻充滿挫折，覺得自己一點都不厲害。

在我的生活當中，有好多東西是我想要得到的，我希望功課能再好一點、能再更融入班上的同學之間、能交到更多的朋友，也希望自己的外表能變得更好看，有更多的異性想要認識我，我不要過平淡無奇的大學生活。我的企圖心很強，有好多東西是我希望能夠擁有的。

為了能夠得到這些，我做了許多努力，一天二十四小時都忙著為了達成目標而拼命，這讓我把自己弄得像個陀螺似地在這些理想和希望中打轉。但忙了半天除了把自己弄得筋疲力盡外，我發現並沒有如願擁有我所想要的一切，我要的願望到最後都沒有實現！

除了覺得自己白忙一場外，我也覺得自己很笨、很無能，雖然在過程中有付出、有努力，但最後卻達不到自己的理想目標，我覺得很灰心也很無力，我好像沒辦法實現自己的願望，也沒辦法得到自己想要的東西。我是不是應該要學著認清現實、接受自己無法達成目標的現況，就此放棄、不要再繼續做徒勞無功的事了？

開始懷疑自己的無力學生

****

親愛的同學，您好：

從你信中可以看得出來，你除了擁有企圖心之外，也有肯努力、不怕付出的特質，這些都是很重要的成功關鍵喔！你在追尋理想的過程中所做的努力是很值得被肯定的喔！我想之所以會讓你覺得付出心力卻徒勞無功的關鍵，在於目標設定出了問題。你有強烈的企圖心，希望能在課業、人際和感情上有所突破，這是很好的。不過發現，你所列的目標都很大且不夠清楚具體，若要同時顧及到每個目標，除了時間及精力是有限的外，顧此失彼的情況可能是讓你覺得徒勞無功、充滿無力感的原因。你可以試著運用下面一些目標訂定的原則，重新擬定自己的目標與實行計畫：

一、目標設定越具體越好

還記得小時候，將寫滿願望的紙條放在聖誕襪裡許願的情景嗎？訂目標就像是跟未來要禮物一樣，首先必須要清楚具體的呈現你的願望。目標描述的越具體，越能引發出行動力，讓你知道自己所要為何、為何而忙，並產生前進的動力。訂目標時要將模糊不清的想法轉化為具體的描述。例：你可以將「功課再好一點」轉換成「學期總成績提升五分」的具體目標。

二、從小步驟開始～集結小改變形成大改變

目標的設定最好由小步驟開始，將大目標分割成數個小目標，讓自己不斷地完成小目標的同時，也朝向最終的目標邁進。藉著不斷達成小目標，幫助自己看見過程中的收穫，累積成就感與繼續前進的動力。一次完成一個小目標就好，若想要一次完成多個，可能會讓自己無法全力以赴，導致顧此失彼的反效果喔。

三、以正向積極的方式陳述

要選擇用正面讓自己產生動力的敘述訂定目標，將焦點放在自己所「想要」的事物上，而不要著重於不想要的事物消失。如果想到的都是想擺脫的事情，很難聚焦於自己想要的部份。例：你可以將「不要大學生活平淡無奇」的負向目標，轉換成「我要過一個兼顧學業、感情與人際關係的豐富大學生活」的正向目標。

四、從自己的立場出發

設定目標時，記得要將重心放在自己身上，讓目標是適合自己，且能由自己掌控的。如此也會讓自己對目標產生更多認同感和執行力。你可以將「希望有更多的異性想要認識我」轉換成「我要在這學期多交三位異性朋友」。讓目標轉為積極的主動出擊，使自己對目標能有更多掌控。為自己設定一個正向良好的目標，就像是列出未來想要的禮物清單，只要積極努力，發掘正向事物，不斷給自己鼓勵並持續跨越一個個的小目標，你所想要的理想大學生活願望，最終一定能實現。你能提筆來信已是一個很好的開始，相信未來還會有許多好事不斷地發生，讓你離自己的目標越來越近，繼續加油喔~~

學輔組 心理師筆