

如何制訂有效的新年新計畫？

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。

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要，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。



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