

諮商心聞報

【第 468 期】

小小改變，成就大大目標

諮商輔導中心 徐揚超兼任心理師 整理提供

不知道你有沒有過，訂了減肥目標，體重卻越減越重呢？或者一直戒不掉某個壞習慣，例如睡前躺在床上反覆地使用手機到很晚，即使很累了，還是很抗拒休息。隔天醒來卻昏昏沉沉，然後罵著昨天的自己，提醒今天不可以再那麼晚睡了，但夜晚同樣的時刻又故態復萌，每日在無限的後悔中輪迴著……。

可以發現人類的演化相當成功，為了避免大腦消耗太多能量，有個機制讓我們在沒有用到太多意識就可以快速完成很多事情，這個機制叫「習慣」。人會傾向以輕鬆的行為，來滿足正向感受。拿減肥來說，我們是依靠飲食(輕鬆行為)，來滿足內在滿足(快樂)，當這個習慣成形後，一但要改變就很困難了。

如果總是將注意力放在達成目標上卻總是半途而廢，那建議可以將注意力轉移到改善習慣。我的經驗告訴我，這麼做將會看到不可思議的改變。「意志力是有限的，最有自制力的人，通常是最少用到自制力的人」，這段話是我在「原子習慣」中印象最深刻的一段。它霸佔各大書局 top10 很久不是沒有原因，我們可以透過不斷累積很小的習慣，而在不知不覺中成長改變，只要長期堅持持續就可以產生相當可觀的改變。每天只要 1% 的改變，用複利概念去算，一年就是 37 倍的成長。如果能堅持操作自己「設計」專屬於自己的一點點小改變，那達到目標無非就只是剛好而已。

諮商心聞報

環境是一隻無形的手，會形塑人的行為，所以我們不該讓自己淪為環境的選擇者，而是主動建構屬於適合自己的環境，這也同時是我自己協助成長的小撇步。跟大部分人一樣，從小我對念書、學習都沒有強烈動機去執行，但要成為一位有實力和內涵的人，真的需要這些過程。所以為了達成這遠大目標，我促使自己參加各種訓練、讀書會和工作坊。報名很簡單，就把資料填一填，但當課程開始後，會因為擔心自己表現不夠好，所以無形的一股壓力就迫使自己要努力學習。簡單來說就是把溫室裡的自己，丟去極地好好的磨練。

統整兩個重點。第一，達成目標並非一蹴可及，超出能力範圍後的失望反而讓人容易感到挫折。至少跨越門檻開始動起來，並且有足夠的吸引力持續運作反而更重要。第二，人很容易受到環境無形的影響，可以為自己設計一個合適的環境提升學習的動機，不論是正向、良好的吸引力，或是負向鞭策自己的助力，嘗試先評估自己的狀態，也不斷調整出適合自己的方案。最後，成功道路如果卡住，不妨可以花點力氣讓路好走一點呀！

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任	留妘蓁心理師（2269）
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、 化工系、精密系、航太系)	紀姪宜心理師（2282）
金融學院、工程與科學學院 (應數系、材料系、 光電系、環科系)	孫羽佩心理師（2285）
資訊電機學院、創能學院	徐琳雅心理師（2286）
建設學院、建築專業學院	李俊龍心理師（2283）
商學院	黃莉棋心理師（2284）
國際科技與管理學院、經營管理學院、人文社會學院、 全校國際生大一不分系學士班	蔡佳玲心理師（2263）
個案管理員	張喻婷社工師（2264）
個案管理員	蔡韻如社工師（2264）