



立人輔導通訊

第99期 生涯規劃

2024年5月



臺中市私立立人高級中學

發行人：劉坤源

總編輯：王佩貞

編輯：孫虹景 朱思綺

陳怡心 張伯維

鄭宇家

電話：04-24834138

校址：臺中市大里區

中興路二段380號

生活充滿著變動，如何做出適合的計劃

對未實現的目標
耿耿於懷



對未來可能的選擇
惴惴不安

人生規劃怎麼做？

W(wants) 需求 「你想要什麼？」

- 五年後，你的日常是怎樣的？
- 你想和什麼人生活在一起？
- 你希望工作是什麼樣的？
- 你想成為什麼樣的人？
- 你理想中的生活是什麼樣的？

D(direction/do) 方向與行動 「你正在做什麼來得到想要的？」

- 你現在正在做什麼？
- 上週，你做了些什麼？
- 明天，你要做些什麼？

E(evaluation) 評估 「目前的行為可以讓你得到想要的嗎？」

- 你做的事情是有利還是弊？
- 你所做的正是你想做的嗎？
- 你的行為對你有幫助嗎？
- 你想得到的是否切合實際？
- 你能夠獲得嗎？

P(plan) 計劃 「你可以怎麼做來滿足你的需求？」

這份計劃是可以在生活中實踐的，
而且可以隨時做調整和修改，
使其更貼近你的狀態。



六個旋風成長TIPS，自律蛻變就靠它



面對新挑戰和人際關係

1. 要從小事開始， 激發爆炸性成長

「害怕自己做不到」的恐懼和焦慮，常會使人駐足不前，但無懼，絕對是一點一點鍛鍊出來的，都是從最小的事開始。

2. 要給自己更多試錯機會，成功只是機率問題

過去的你做決定時，是不是也受困於自己的猶豫和躊躇？其實「做決定」的關鍵，就是真誠對待你自己！

3. 要在關係中保有自我， 只要你記得重視自己

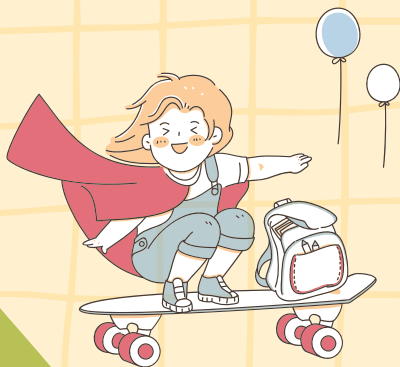
「在一段關係裡，不用擔心會失去自己，如果你真的知道自己很重要！」人際的維持並不是只有「加法」！與其花費時間、精力，去經營一段不必要的社交關係，倒不如與自我多多相處，給自己最多的照顧和重視！



面對自我認同和自律學習

1. 不要用他人給的註解， 去理解自己的價值

「我們在做的事情不只是證明自己可以，而是要從證明自己可以當中，多瞭解自己一點。」



2. 學習無痛自律，不要設定 「每天都要做的某種目標」

- 在日常中保有彈性更有助計畫
- 理解行為背後的動機，增強實踐意願
- 建立獎勵機制，在堅持中找到樂趣

3. 不要受困於錯誤， 向前是最好的解方

「如果你停下來，你的錯就會停在那裡。」成功的定義，不僅僅是對能力的證明，更需要勇敢面對曾犯的錯誤，並堅定地繼續前進。

