

2021 第一季 心情文章

(出刊日：110年2月)

活在當下，邁向成功

在進行諮詢時，經常發現很多人都知道造成困擾的原因與解決方法，但是要他們改變舊有的行為習慣時，他們都會說出千百個理由來解釋為何無法改變，或是不切實際期待上天眷顧或貴人相助，把一切困擾自動消失。但往往事與願違，讓自己的人生繼續卡在困境難題之中，對未來或改變逐漸不敢期待與無奈。

任何人都經歷過失敗的過程，失敗會令人挫折怨懟。影響一個人成功與否的關鍵，並非「失敗」本身，而是面對失敗後的「態度」。心理學家 Albert Bandura 曾做了一個實驗，實驗中他先要求兩組人分別做一個難解的管理測驗，所有受試者第一次做都是失敗。之後他告知第一組受試者，這個測驗是鑑定他們的能力。但告訴第二組解題的技巧是可以持續修正的，測驗目的只是希望受測者有機會進步和練習。實驗結果發現，第一組受試者在第一次失敗後會認為自己的技能不合格，因此，再給他們重新做一次同樣測驗時，結果幾乎沒有改變。但第二組受試者則將每個挫折視為學習的機會，在第二次解題時，解題的方法和能力有明顯改善。

從這個實驗發現要如何不被失敗擊倒、將失敗轉化為動力，重點是面對「失敗」的心態：

一、活在當下，不沈湎過去或擔憂未來：

後悔過去所做的事情，或是對還沒發生的事情感到焦慮，只是耗費現在的心力讓我們失去手中的一現在。

二、別讓恐懼限制了你的機會：

人的行為會有慣性，人們常常後悔自己先前因害怕改變需要重新適應而不敢採取行動，克服改變的恐懼的方法就是問自己：改變後失敗後會怎樣？把失敗的後果全部想過一次，很多時候你會發現根本沒什麼好損失的，恐懼也會大大的減少。

三、別期待一夕成功，成功是一點一滴累積：

成功是要先累積平日的小小成就的量變，時機成熟成就的量變才會轉化成功的質變。只要你願意今天比昨天精進 1%，累積 30 天後你就會精進 34.7%，累積 1 年，你就會精進 3778.34%。

四、掌握輕重緩急，不要為了瑣事浪費時間：

成功是因為專注投入，將時間被有效率的運用，而不是做了多少事。檢視自己的目標與工作，簡單以重要/不重要，緊急 / 不緊急二個軸向區分成四個區域。找到事情的核心，將你的時間和資源重新分配。至少把你的心力和資源50%以上投入在重要/不緊急區域的工作，減少在不重要 / 不緊急瑣事上浪費時間。

不管你或主管為你過去一年的成績打幾分，最重要的是從現在起的正向改變和持續的執行力。職場上不可能順風順水，如果你發現自己卡在過去或糾結於未來，請記得 EAP 就在你身邊，一通電話，EAP 與你一同找方向，邁向成功。

台灣力人關係促進協會 陳基榮 臨床心理師



服務諮詢項目：

- 心理諮詢** 人際互動、壓力調適、家庭婚姻
- 法律諮詢** 公務法律、車禍事件、買賣糾紛
- 財務諮詢** 理財規劃、節稅建議、保險規劃
- 醫療諮詢** 政府 / 民間機關團體醫療保健資源
- 管理諮詢** 組織變革、員工管理、轉介諮詢

桃園市政府 EAP 關心您
免付費諮詢專線：080-002-7858
Email：eap@mail.tycg.gov.tw
服務時間：週一至週五上班日09：00-19：00

※桃園市政府員工協助方案關心您※

