

一年中的自我成長與發展

再巨大的樹，也曾經是顆種子。自我的成長並非一蹴而成，而是由無數個微小的積累組合，這些積累來自我們的行為、情感處理及思維模式。如果把一年的時間當作一個循環，運用不同階段的變化進行安排，整理過往的經驗與思考方向，對於未來的走向會多一點肯定，以下提供幾個方向：



目標與自我設立

每當新的階段開始時，我們可以列出新的目標或計劃，比如事業、進修、健康、關係等多方面的目標。目標設立不僅能使人保持動力，也能幫助我們聚焦於重要的事情。設立具體、可實現的目標有助於增強自我效能感，並增加實現目標的信心。

設立目標的內容可參考由George T. Doran在1981年提出「SMART」原則，包括具體（Specific）、可衡量（Measurable）、可實現（Achievable）、相關性（Relevant）和時限性（Time-bound）。若希望事物上有所突破，請試著設定具體的計劃，而非模糊的目標，例如：在增進關係互動上，希望和他人相處得更好，具體的方式是想想看有什麼方法能增加良善互動的機會。



自我回顧與 整理過往經驗

回顧是一種自我意識的提升，能夠幫助我們從過去的經歷中學習，進而調整未來的方向、行為和思維模式。自我回顧的過程可以了解自己習慣處理問題的方式、達成目標的有效性，以及面對困難時的應對策略。此外，回顧也能歸納過去的優勢和不足，並且在未來進行調整和改進。



自我覺察 認識內在需求

自我覺察是對自己內在需求、情感和行為的理解，強調人們對自己的思想、情感和行為有更多的理解，並學會自我調節。

這個持續性的過程，可以透過冥想、寫日記、與他人交談等方式來進行。例如，當感到壓力過大或情緒低落時，我們能否意識到這些情緒的來源，並且學會如何應對？是否明確知道自己在職業上的需求？是否能釐清在生活中真正重視的是什麼？



心理調整 釋放壓力與焦慮



心理上的調整，是自我發展的一部分。這不僅是對外在環境的適應，也是對內在心理狀態的調節。壓力的來源除了外部環境的影響，更是來自於自身對外界事物的認知和評價。因此學會調整對壓力的感知，能夠減緩焦慮發生的機會。



積極心態，挑戰自己

知識的進修、職業技能的提升，都是自我成長的途徑。面對挑戰時，保持積極的心態和對自我能力的信任，能夠提高達成目標的機率。無論是報名參加進修課程、提升工作效率的規劃，還是學習新的興趣愛好，都是增強自我效能感的方法。



挑戰與突破

挑戰和突破是自我效能感提升的關鍵。透過不斷地面對挑戰，我們能夠提升能力，突破自己的極限，這能夠幫助我們建立更穩固的自信心，堅定的自信也有助於我們面對未來的挑戰。

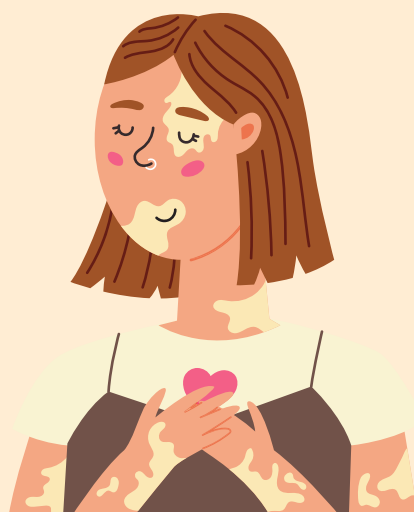


回顧與反思

回顧過去的學習與成長，自我總結出哪些地方做得好，而哪些地方還需要調整。反思有助於對過去進行深度整合，從中汲取經驗並為未來做準備。

內在平靜，接納不完美

內在平靜使我們能夠更寬容地看待自己的不足和錯誤，接受生命中的不完美，是維持心理健康的要素。自我接納並不是要我們放棄進步，而是從更平和的心態出發，理解和調整自己。



放鬆休息與恢復

持續地工作和學習、長期處在壓力之下使人身心俱疲，適當的休息有助於恢復能量，建議從事讓腦袋徹底放鬆的活動，例如：冥想、瑜伽或簡單的放鬆練習。



新的一年，是個重新開始的契機，也是個學習與成長的時刻。整理目標能夠讓我們重新檢視自己，思考自己想成為的模樣，並釐清對自己而言真正重要的事。謹此祝福您，在新的一年里成為更好的自己。



員工協助方案

EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



線上諮詢

EAP諮詢管道



0800-098-985 / (02)2986-3263



world.wide.union3@gmail.com