淡江時報 第 1095 期

# 「人生動起來」：淺談生涯中的動力

心靈花園

■資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

你是否常常在滑手機的時候、也把原有的時間和計劃滑掉了呢？你是否覺得生活缺乏動力、做什麼事都提不起勁呢？是否有時候、你會試圖讓生活變得更充實，卻又力不從心？又或想好好的去完成生涯中的目標、卻又是「計畫趕不上變化」呢？這些都是很常見的感受，或多或少困擾著我們。不妨來聽聽看心理學家們怎麼說，也許對於生活和生涯規劃都會有很大幫助。

動力不是偶然產生、而是培養出來的

我們的身上有個奇妙的特徵：情緒的作用是雙向的。如心理學家保羅．艾克曼（Paul Ekman）的研究所發現的，我們會因為開心而笑，在某種程度上，我們也會因為笑而開心。換言之，除了情緒可能會影響行為的產生以外，行為也會反過來影響情緒狀態。因此，如果做一件事情要等到天時、地利、人和、心情對、有動力的時候才要動起來，這可能是較沒有效率的。較理想的方式是從日常生活中培養做事情的動力，讓做事情的情緒和行為互相增強，並減少注意力被切斷的機會(如滑手機)，才能夠讓自己「動起來」。然而猶如俗話說的「萬事起頭難」，因此，接下來讓我們來進一步探討引發動力的方式。

引發動力的方法

常常理性會告訴我們：「現在應該做某件事情，因為這是我的責任、因為這件事情對我有益、因為我想達成我的目標、或因為現在有空…」做一件事的理由可以有百百種，但問題是「我現在完全沒有動力去做。」在這裡介紹一個心理學家提出的方法，同時由情緒和行動兩方面去引發動力。

心理學家加布里爾．奧丁根（Gabriele Oettingen）提出了一種叫做心理對照（mental contrasting）的技巧。心理對照重視的是以正向的態度面對現實：首先想像目標的實現，然後再反思其中的障礙。舉例來說，如果你大學畢業後想有理想的收入，那要先能想像自己能得到一個薪水優渥的工作。然後，考慮你和這個目標之間存在著什麼障礙，像是：其他優秀的應聘者；這就使你不得不多做一些對於該工作的研究。這就是去感受「行動的必要性」，此為實現目標所需的關鍵心理狀態。

幻想找到理想的工作或考高分是很開心的事，但你不會因此取得任何實際進展。心理對照能引導我們聚焦於必要的行動，進而把願望和白日夢轉化為現實。心理對照的操作步驟如下：

1、寫下一個最近的願望或想法。

2、想像願望實現時的美好情景、寫下並描繪那個場景的一個好處。例如，在理想的公司上班、可以不為每個月的信用卡帳單煩惱。

3、接下來，思考一下夾在你和那個場景之間的障礙。

4、現在列出另一個好處。

5、再列出一個障礙。當你反覆的用想像去催生動力，並把障礙切小、切成可以克服的程度，那麼行動可能就會產生，然後再回過頭改善情緒狀態。

當我們更有方法去完成目標並引發動力時，也會更有力氣去做夢、或在不同的目標間作選擇。以上僅是一些建議的作法，但在過程中如遇到任何困惑，歡迎到商管大樓B408室諮商輔導組找輔導老師談談，好好整理思緒和情緒、然後再出發！

最後，祝你有個愉快、無負擔的大學生活！

（責任編輯／郭萱之）