

## 如何減少生活目標的不確定感

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

開學了，總給人一種新開始的感覺，相信無論是身為剛入學或已在學的你，對於這樣一個新的開始總會有一些期許，期許自己在課業、人際、感情、自我形象上有不一樣的改變或者是成就解鎖的達成。面對這些不同的目標和期許，你的計劃是否在心中剛成形，又或者是已經擬定計畫一步步朝著你的目標邁進了呢？而無論是哪種情況，邁向這些未知的未來目標時，我們總會有既期待又怕受傷害的感受，期待自己在努力的過程中能有不同的收穫，也害怕在朝目標前進時，自己能不能做到的不確定感。

在面對這些不確定感，如果你也跟我一樣會有不舒服的感受，也許可以試看看提升自己的自我效能感來減少這些不確定感。自我效能的概念來自Bandura的社會認知論，指的是一個人相信他有能力運籌各項資源以完成某項特定任務的信念。而自我效能的提升仰賴以下四種方式：

### 1. 直接經驗的累積

自己經歷過的成功經驗能有效提升自我效能，所以一點一滴累積的成功經驗能幫助我們更有自信，一開始能以具有挑戰性但難度適中的任務作為短期目標，藉此熟能生巧。

### 2. 替代經驗的觀察

觀察他人的類似經驗與結果也會影響我們的自我效能，尤其是當對方的能力或背景與我們相似的時候。面對這些替代性的經驗，如何從中擷取與運用，也會是提升自我效能的課題之一。

### 3. 他人口語的說服

當我們正在努力的時候，總是會希望別人能看見甚至是肯定我們的努力，這些話語的鼓勵能促使我們繼續往前。所以在努力朝向目標的同時，不妨適時與同溫層取暖，而讓自己更有前進的動力。

### 4. 生理喚起的阻礙

在壓力之下，我們都難免有緊張或害怕的情緒或生理反應，過高的生理反應會削弱我們的自我效能感。學習讓身心處在平穩的狀態以及適當的紓壓方式可以維持我們自我效能的信念。

提升自我效能感從來就是從生活中一點一滴慢慢的努力累積與實踐，相信努力過每一天的你一定也能在朝向目標邁進的同時變成更讓自己滿意的樣子。

2020/11/22