



八個簡單問句， 讓您夢想成真

未來我要過怎樣的生活？

我們在職業生涯發展的路程中，多少難免會膠著於人生的交叉點上，有過遲疑與徬徨，當我們處在這個時刻，腦中常常就會跳出一些類似這樣的疑問，例如：「我有什麼樣的興趣與能力？未來我到底要過怎樣的生活？要如何找到自己的生命意義與工作價值？」然而當這些毫無頭緒的問句充斥在腦海時，往往導致我們困在問題中而無法自拔。

八個問句描繪 美好未來

以下將試著藉由八個強而有力的問句，來協助探索與審視屬於您的美好職業生涯，就讓我們隨著這八個有系統的問題認真回答，您將會發現原來答案就在這些問句之中。趕快拿起您的紙跟筆，跟著這八個問句一一描畫出屬於您的美好未來。

參考資料：戴釗《自我教練：邁向自我實現之路》

1.我真正想要的是什麼？

我們常常會把焦點不自主地放在不想要的的事情上，而沒有放在思考自己到底想要的是什麼，人們的注意力其實非常有限，這一個問句將能讓有限的注意力聚焦起來，當我們把注意力放在不想要的問題上，往往我們就會製造出更多的問題，但當我們把注意力放在未來想要的成果上，就會創造出更多的解決方案與力量。

2. 為什麼這個對我很重要？

人們在做任何事情的背後往往都有一個更高的意圖，而這樣的意圖正反映著我們的價值觀，平常我們很少會和人談論自己的價值觀，因為價值觀很少能夠在我們的意識層面清晰地顯現，但價值觀卻又實實在在影響著一個人的所作所為，而當我們問自己為什麼這對我很重要時，就會迫使我们開始去思考行為背後的意義，避免重複沒有效果的行為。

3. 當我得到我所想要的， 我就會成為一個怎麼樣的人？

這是一個涉及對自我身分認同的問句，身份得以使我們區別與他人的不同，並展現出我們的獨特性，這一個問句會使我們開始去探索自我的內在，認清自己是一個怎麼樣的人，這種身分的認同將能讓我們更有力量去堅持我們所選擇的價值觀，而不再是盲從外在他人對我們的期望。

4. 當我獲得我想要的，會帶給別人什麼樣的正面或負面的影響？

人們常常都是活在自我的世界當中，我們做決定常常都是根據自己的感受與想法，很少會以別人的角度去考慮他人的感受與想法，這樣的一個問句能促發我們的換位思考，跳脫出自己的角度來看待事情，並以一個全新的視角去重新審視自己所想要實踐的目標，因而得以看見更多新的選擇。

5.我如何知道我已經得到我想要的？

人們往往對於夢想都只是大致而籠統的模糊想像，沒有一個明確可辨識的標準可依循，這一個問句將可以讓我們把原本含糊的目標設定變得更具體化，當我們有了具體清晰的畫面後，就會更清楚自己未來想要去的地方到底是長成什麼樣子，並且也能清楚看出自己現在是否有朝向我們所設定的目標前進。

6. 十年後我會如何看待這件事情的成功？

人們常常都只能看到當前所遇到的問題，常常都是為了近期的遭遇而煩惱，因而往往看不見更長遠的未來，這個問句讓我們得以跳脫出現在的時間位置，以更長的時間跨度來評估思考現狀，通常在拉長的時間軸上來回看現今所發生的事件，原本的煩惱與擔心都會變得不再這麼可怕。

7.我目前有哪些資源與阻礙？

這個問句讓我們可以有一個機會去盤點當前所遇到的瓶頸，以及看到自己還擁有什麼樣的資源，當我們發現自己身上擁有哪些資源後，可以更加鞏固自我的信心，透過找出當前阻礙自己不能行動的因素，我們將能更聚焦於如何消除這些阻礙上，當阻礙被找出並排除後，我們就可以更專注於自己的目標，因而得以想出更多的策略去實現自己想達成的夢想。

8.我如何邁出第一步？

當我們花了那麼多力氣在思考與覺察後，但卻都沒有付諸相應的實踐行動的話，最後所有的事情都不會發生與改變，這一個問句將能促使我們開始去思考計劃什麼是當前最具體可行的行動，因為人們對於要邁出第一步往往是最困難的，這意味著我們需要改變原有的習慣，然而第一步行動的開展將能促使我們更願意承諾堅持下去。

邁向自我實現之路

當您認真地跟著這八個問句好好地來審視自己之後，您是否已找到心中的答案了呢？那就請別再遲疑，現在此刻的當下就請勇敢邁開您的步伐，朝向更貼近自己內心想要的人生勇敢邁進吧！

若想進一步了解自己的需求，EAPC的心理師很願意陪您一起探索！

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：原住民族委員會
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

