給生活帶來點變化

財團法人「張老師」基金會馮彥翔心理師



每天鬧鐘鈴響起床、通勤、打卡上下班、回家路上買菜買便當吃飯、用完晚餐後洗漱準備就寢，日復一日的行程令人感到索然無味。期待從網拍購物讓自己找一點新鮮、期待從串流影音緊湊的劇情中找一點刺激、期待在社群媒體的短影音中找到一點興奮，讓生活變得稍微有趣一點。但有時候到了某個時間點，我們又會對這些事情頓失胃口、感到煩悶無趣。

透過上述舉例的方式來尋找新鮮，的確是讓煩悶的日常生活激起些許情緒火花的一種方式，但除了關注朋友的最新動態，或是網上推薦有趣刺激的戲劇等「被動地等待」，其實我們也可以試圖在生活中「主動地」創造一點變化。

你可以從「每天給自己一個簡單的小目標、小挑戰」開始。它可以是你的年度目標中的一小部分，例如每天讀5個英文片語、認識6個日文單字、上網尋找有興趣的才藝課程等等；也可以是「純粹為了新奇、有點變化而去做的」，例如走一段平常不會走的路回家、畫一個可愛的小插圖放在桌上。

你可以先問問自己，「我希望我今天的生活跟平常相比有什麼不一樣？」
再問問自己，「那我願意做那些嘗試？」

※心理師兩個對於設定目標的小提醒

第一是不要設定得太巨大或困難：例如每天讀5個英文片語的小目標，會比看完那本買了很久都沒有翻開的原文小說來得好，否則會讓人想到就覺得痛苦、不想去做。

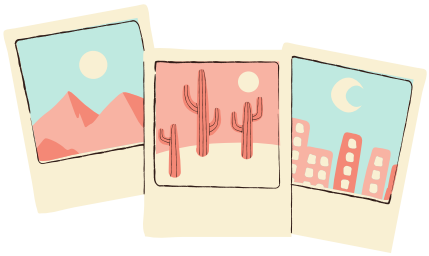
第二是相較於結果，過程更重要：這件事的初衷是讓生活中出現新鮮、有趣的元素，與其用「有沒有完成」來評價這件事、評價自己，不如多去感受一下在過程中有沒有什麼跟平常不一樣的、新的感覺。





旅行、聚餐等讓人興奮的事情不是常態，日常生活其實占了我們生活非常大一部分。當日常生活漸漸讓人覺得越來越空虛乏味，不管是多高價位的美食、還是多少天的旅行都難以平衡，同時也是內心發出的一個訊號。

當日常生活也能過得有滋有味時，能讓自己感覺到對生活是有掌控感、有主動權的，而這樣的感覺累積累積之後會漸漸讓人感到安心跟幸福喔！



張老師員工協助方案心情專線：2993-6180*32

信箱：s240403@cyc.tw

專線服務時間：週一至週五(上班日)09:00-17:00