

 员工帮助计划(EAP)

EAP月报

发现内在活力 给生命带来阳光

2015/01

活力泉

给你的年度计划加点“料”

阳光咨询室

辞旧迎新的一月

爱的箴言

新的一年，从培养孩子的自控力与主动性开始

心贴士

7步帮你成功达成新年目标

* 内部资料，严禁外传

免费预约心理咨询的新方式，自我成长的EAP平台，您贴身的心灵保健师。欢迎扫描二维码订阅EAP服务微信号。



P01



P01

活力泉

给你的年度计划加点“料”

新的开始总是给人无限期冀，一年的时间挺长的，长到似乎足以发生很多改变。但另一方面年度计划的半途而废对很多人来说却并不是一件新鲜事。如何不让年度目标一次次成为自我挫败，如何让年度计划不再流于形式？我们搜集了一些有效制定和实践年度计划的工具、方法和心态，帮你的年度计划加点“料”！。

P03

阳光咨询室

辞旧迎新的一月

Mike 原来总认为职业发展道路就是一场马拉松，必然会累，可是经过咨询之后，他感觉置换一个理解会更好些，那就是在职业道路上是无数个短跑组成的。一个个任务和阶段其实更是一个个短跑冲刺。跑前需要做各种准备，注意修整，然后开始冲刺，然后再修整，让体能恢复。这样成长更容易发生。

P03



P05



P05

爱的箴言

新的一年，从培养孩子的自控力与主动性开始

每个孩子身上有自控力和主动性‘两颗种子’，孩子成长最理想的状态就是两颗种子都饱满地、和谐平衡地得到发展。中国孩子前一颗种子的生长土壤比较肥沃，而第二颗种子的生长土壤比较贫瘠，父母有责任在发扬第一颗种子环境优势的同时，改善孩子第二颗种子的生长环境。

P08



员工帮助计划(EAP)

24 小时免费热线电话：

☎ 800-810-6605

☎ 400-650-6605

咨询信箱：zixun@eapchina.net

在线自我帮助：

<http://www.eapchina.net/help>

P08

心贴士

7 步帮你成功达成新年目标

临床心理期刊的调查发现，那些设立了新年目标的人相比那些没有设立目标的人，有高于 10 倍的可能改变他们的行为。临床心理期刊的调查也发现不好的消息是，那些设立目标的人中，54% 的人在 6 个月内就放弃了目标，只有 8% 的人能在年末的时候最终达成目标。如果你想在 2015 年成为更好的自己，以下的 7 步策略能帮助你战胜你的决心！

给你的年度计划加点“料”

编辑：陶璇



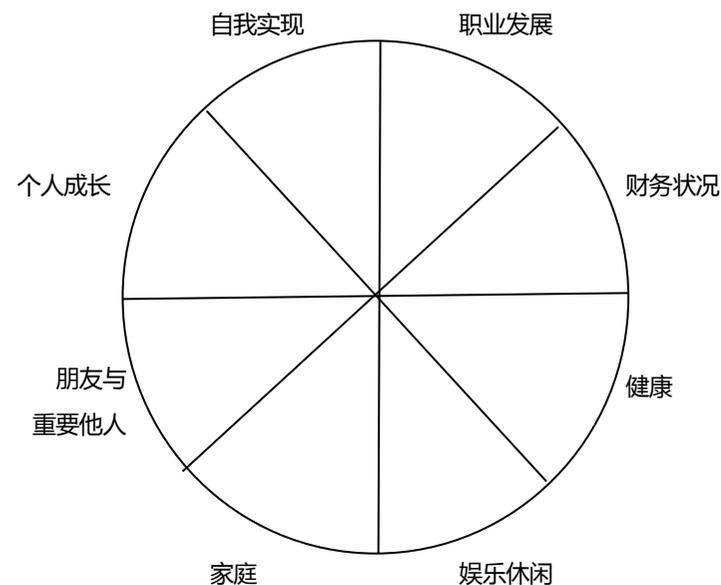
又到了辞旧迎新的季节，很多人都开始摩拳擦掌，准备为新的一年制定目标和计划。谈起年度计划，相信每个人心里的感觉都是复杂的。新的开始总是给人无限期冀，一年的时间挺长的，长到似乎足以发生很多改变。但另一方面年度计划的半途而废对很多人来说却并不是一件新鲜事。如何不让年度目标一次次成为自我挫败，如何让年度计划不再流于形式？我们搜集了一些有效制定和实践年度计划的工具、方法和心态，帮你的年度计划加点“料”！

平衡轮

平衡轮是教练技术里非常常用和高效的工具之一，它能够帮助用户平衡目标的各个方面，使其相互支持，共同发展。生涯规划师古典老师把这个工具运用到了计划的安排上。这个工具能够帮助你：1. 看到生活的全貌，2. 发现自己真正想做的事情，3. 开始排入日程，4. 让他们互相平衡、支持、启发，最终全部实现。下面跟大家分享标准的年度计划平衡轮，大家可以根据自己的实际情况，为自己创造个性化的年度平衡轮。

标准的年度计划平衡轮包括以下 8 个方面：

1. 职业发展——你的职业发展方面
2. 财务状况——你的财务方面
3. 个人健康——身体、心理健康方面
4. 娱乐休闲
5. 家庭
6. 朋友和重要他人
7. 个人成长——知识、能力、眼界、心灵的成长
8. 自我实现——也许与工作无关，但是能发挥你的天赋，实现你价值的事情。



给你的年度计划加点“料”

编辑：陶璇



仔细看看，我们可以发现上半边主要是外向的目标；下半部分更多是内向关系型的目标。这样从一个图里，我们就可以很直观地计划我们未来一个年度生活各个方面的重要目标，平衡职业、财务、家庭、休闲娱乐、健康、社交等各个方面的发展。年度计划不再只是给自己设定的需要意志力才能完成的宏伟目标，而是生命的全然呈现，帮助你不但做得好，而且玩得漂亮。

现在有没有觉得跃跃欲试呢？下面还有一些使用平衡轮的tips，可以帮助你更好的使用这个工具。

1. 运用图画和色彩，用视觉符号越多越好！你觉得特别重要的点，可以标黄，或者画一个小图标提醒自己。要知道图画比文字更有驱动力。

2. 填写那些真的想做的事情，如果一开始想不出来，宁愿空着也不要随便填写。制定年度计划是一个过程，不需要一定在1月1日当天全盘计划出来。那些让你怦然心动的愿望和目标才是你真正想要的东西。

3. 记得把目标具体化，把你确定好的目标转化成日历上具体可见的分目标。年度效率手册，电子日历都可以用来作

为平衡轮的扩展工具。

4. 隔一段时间（如每个月）复盘你的年度计划执行情况。可以做一下几件事情：（1）把做完的事情，用彩色笔划掉，给自己一些鼓励；（2）没有做完的事情，抄写在一张纸上。（3）分析前一阶段计划里没有完成事情的原因；（4）找到下一个阶段的提升点。

有了好用的工具以后，正确的心态也会帮助你在完成年度计划上事半功倍。

成长才是最终的目标——不忘初心

相信很多朋友都有过这样的经历，定了一个让自己坚持目标（如坚持每天跑步30min），但是执行的过程中因为一段时间有突如其来的临时安排，没有时间精力坚持，然后就选择彻底地放弃了这件事。因为“坚持每天跑步”这个目标已经无法实现。

很多时候，我们就是这样被所谓的目标“绑架”，在执行的过程中，不知不觉把注意力放在了“目标是否可以被实现”上，而忘记了制定目标的初衷是什么。其实无论怎样的目标成长才是最终的目的，不忘初心，你才能走得更远。

生命的艺术——留白

在我们谈论年度计划的时候，我们可能很自然的把注意力和心思都花在“做什么”上，我们会关注目标、细化目标、分配目标，想各种办法帮助自己尽可能的达成目标、执行计划。其实，给自己计划空白的的时间也是年度计划中非常重要的一环。一个有弹性的年度计划需要一些机动的时间，一个好的生活也需要留白的艺术。除了行动之外，我们需要时间反思，需要时间照顾自己情绪的波动，需要时间发现生活中随时可能出现的新的可能，甚至只是需要时间跟自己安静地待一会儿。

给生活留白，带有一丝禅意。每个月、每周、甚至每天都可以给自己计划一段留白的时光，在忙碌、行动之余静静体会生命的存在。

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费热线：4006506605
(手机拨打)，8008106605 (座机拨打)，或发咨询
预约邮件至：zixun@capchina.net。

辞旧迎新的一月

盛心阳光 EAP 咨询师：于素萍

时间走得真快，不知不觉又到了新年。Mike 工作十年了，在现在的这家公司也有七年时间，算是老员工了。可是每到年末都是很疲劳的感觉，绩效考核要完成，年度报告要写，还有无数个报告都需要去完成。尤其最近还遇到公司战略调整，2015 年的工作计划和调整都和老板一一讨论，要提出想法和具体方案来，什么事情都凑在一起了。最近这一个月，Mike 天天盼周末休息，可是经常在家两天时间根本休息不够，周一早晨感觉还是很累。所以，Mike 特别渴望赶紧放个长假休整一下，但是今年过年好晚，除夕要到 2 月 18 号了。Mike 感觉自己工作都可以完成，老板对自己的评价也不错，自己真没有特别大问题，但就是休息不过来，有点负重太久的感觉，担心如果再给自己加一根稻草，就不知道怎么样了，所以 Mike 今天约了咨询师来看看自己到底要怎么做才不会这么累？

Mike 和咨询师讨论了之后，明白了很多。咨询师首先肯定了 Mike，说感觉累也是一种担待。这让 Mike 萌生一些力量，第一次听到这样的解释非常新颖，这种赋予的新意义对自己

很重要。接下来，咨询师与 Mike 讨论了两个重点：思考自己的职业发展和做好精力管理。

Mike 回顾了自己的这些年的职业生涯，每一次坚持住，走过去，就会有进步，所以自己现在已经带领一个团队往前冲。Mike 想起毕业后的第一份工作做作了三年也是很拼，感觉很累，那时更多是因为没有找到自己的职业兴趣，也不知道自己是否适合做那份工作，就是拼命去做。后来到了现在的岗位，越来越清晰自己要做的事情，很有拼劲。就这样老板会给自己越来越多的工作，经常一边回复邮件，一边打电话，做一份计划书又在想着另外一份报告还没有完成，忙得像个陀螺一样停不下来。Mike 原来总认为职业发展道路就是一场马拉松，必然会累，可是经过咨询之后，他感觉置换一个理解会更好些，那就是在职业道路上是无数个短跑组成的。一个个任务和阶段其实更是一个个短跑冲刺。跑前需要做各种准备，注意修整，然后开始冲刺，然后再修整，让体能恢复。这样成长更容易发生。懂得休息的人才懂得工作。



休息的真正意义是恢复疲劳，放松神经，再重新投入工作时感觉又是一个精力充沛的人。

我们最重要的资源就是我们的精力。如果工作压力太大，恢复太少的话，精力过度使用；而压力太小，就是精力使用不足，这两者情况都会影响绩效，引起倦怠。适当的压力是会要求我们突破通常的限度来扩充自身精力储量。Mike 在工作中的一心多用并不能提高效率，反而是对结果有影响。当我们全神贯注时，人体系统的表现最佳。一心多用其结果是精力管理不善，无法全力投入任何一个任务。Mike 打算从现在开始就做好计划：按照重要的，紧急的，不重要的，不紧急的工作排序。一次只专注于一个事情，这样焦虑和疲劳感都会降低。

几点建议：

- 1、做好精力管理，恢复精力和扩充精力储备

辞旧迎新的一月

盛心阳光 EAP 咨询师：于素萍

进行积极休息的方式，脑力劳动者如果感觉很疲劳，你需要换一个活动内容，每隔 45 分钟最好起来活动一下身体，做做深呼吸，喝点水。体力劳动者疲劳的话，最好是静的休息，让肌肉放松下来。大概工作两个小时后最好补充点坚果和水果。合理饮食和充足睡眠是非常重要的，这样才有可能保证充沛精力去工作。还有，保持自己的兴趣爱好，或者培养一种新的兴趣。做好计划。每次只专注于一件事情，做完一件再做另外一件。做一项工作时有意地投入全部和最佳精力，这样可以提高工作效率。调整好自己工作时的情绪，带着情绪工作效率肯定是打折扣的。

2、寻找成就感

成就感可以很好地缓解焦虑和疲劳。将自己以前的成功经验和职业优势写在本子上，当自己紧张焦虑不能缓解时，拿出来看，这样可以获得力量感。还有及时肯定和适度奖励自己也是非常重要的。

3、做好职业规划

思考自己的职业目标和期待，自己的职业兴趣和优势，

以及自己所欠缺的，注意及时充电，注意关注业内最新动向和积累人脉。拥有切合实际的乐观。

4、年终总结要务实

要用事实、业绩、数字说话，把工作业绩展示出来；客观分析取得成绩的原因，对于出现的问题应找到切实可行的对策。

5、保持工作 - 生活平衡

工作和生活是互相影响的。学会合理安排时间，把需要做的工作制定合理计划去完成。学会拒绝。工作和生活间要有边界。如果边界模糊，职场中的焦虑和疲劳很容易扩散到生活中，从而容易引发恶性循环，反过来又会加重职场不良情绪。在职业遭遇困难时，学会向上级和同事求助，积极寻求家人和朋友的支持，学会倾诉和倾听别人的建议。

6、寻求专业人员帮助

如果以上建议都不足够帮助你，那么请及时寻求心理医生或者心理咨询师的帮助。



欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费热线：4006506605
(手机拨打)，8008106605 (座机拨打)，或发咨询
预约邮件至：zixun@capchina.net。

新的一年，从培养孩子的自控力与主动性开始

原文来自：中国教育报；作者：杨咏梅 编辑：郭莹



作为成年人，很多人喜欢在新年伊始为自己的工作或家庭生活做个规划，制定一年中想要达成的目标，并思考具体的行动计划。那么，对于孩子来说，是否也应该对学习或成长有一个规划呢？作为父母，你是习惯性地替孩子来计划，还是引导孩子自己来思考？事实上，做计划这件事，是非常考验孩子自控力与主动性的，孩子成长最理想的状态，就是这两项品质都充分、和谐平衡地得到发展。

每个孩子心中都有“两颗种子”

著名发展心理学家、北京师范大学心理学院博士生导师陈会昌教授，主持了一项长达 19 年的研究，跟踪北京 208 个普通孩子从 2 岁起的社会行为与家庭教养方式，研究发现——每个孩子身上都有自控力和主动性“两颗种子”。第一颗种子的核心品质是自我控制力，是控制自己、按照外界环境提出的要求，学习社会期望的知识、技能，完成成人要求的任务的能力；第二颗种子的核心成分是主动性和创造性，是出于个人内在兴趣、动机和愿望，自发

地做自己喜欢做的事情的能力。”

“两颗种子”的成长情况不同会导致什么样的结果呢？

陈会昌教授娓娓道来两个事实。

第一个事实是：国内外心理学者近年来的研究发现，中国人和犹太人的智商是世界各民族中最高的，中国中小学生的学习成绩是世界上最好的。国外心理测量专家的研究证明，东亚人和犹太人的智商无显著差异，东亚人和犹太人的智商略高于盎格鲁-撒克逊白种人，更高于美洲的西班牙后裔和非洲人后裔。1980 年代以后，中国中学生参加国际奥林匹克数理化竞赛成绩卓著，中国小学生的数学成绩明显高于美国小学生。

第二个事实是：自 1901 到现在，获诺贝尔科学奖的科学家，犹太人获奖人数是华人获奖人数的 40 多倍。在欧美各国的著名大学中，犹太裔的著名教授大大多于华裔教授。美国航天科学家中，犹太裔约占 60%，华人寥寥无几。

“这两个事实形成一个悖论：华人的智力并不一定比

其他民族低，但是获得高水平成就的人很少。”陈会昌教授指出：“对中国孩子来说，前一颗种子的生长土壤比较肥沃，而第二颗种子的生长土壤比较贫瘠，对父母而言，有责任在发扬第一颗种子环境优势的同时，改善孩子第二颗种子的生长环境。”

家庭教育要注重对“模糊性”的容忍度

陈会昌教授对诺贝尔奖获得者和其他高成就者的传记进行分析，他们发现，取得高水平成就需要的心理条件包括——对自己感兴趣事物的巨大的内在兴趣和高度热情；不可阻止的、自发的学习行为；强烈的成长动机（超越、巅峰动机）；反潮流精神；独立性、创造性、求新求异性；孜孜不倦的工作态度和克服困难的坚韧精神。其中 5 条与主动性有关，只有一条与自控力有关。“而我国传统文化对与主动性有关的前 5 条都是不支持、不提倡的，只有与自控力有关的第六条符合我们一贯提倡的‘头悬梁，锥刺骨’，‘十年寒窗苦’，‘滴水穿石’等理念。”

新的一年，从培养孩子的自控力与主动性开始

原文来自：中国教育报；作者：杨咏梅 编辑：郭莹

说到创造性，陈会昌引用美国心理学家斯腾伯格的话，“创造性包含善于发现问题、独创性思维方式、对模糊性的容忍度、强烈的成就动机、失败后重新尝试的意志力、时间和精力”。他特别指出：“其中第三条的‘模糊性’，指的是解决问题时答案的非唯一性，这恰恰是我们的学校教育中最缺少的，也是家庭教育需要特别注意的。”

“但是现在很多父母又走到了另一个极端，认为自由和民主极为重要，强调要给孩子充分的爱，认为对孩子自控力的训练会压抑孩子的天性，这种看法有失偏颇。”陈会昌教授强调，孩子成长最理想的状态是两颗种子都得到发展，并且达到一种和谐平衡的发展，“过于强调主动性而忽视自控力的培养，是从一个极端走向另一个极端”。几十年来，国内外心理学家的大量研究证明，儿童时期形成的良好自控力，对其学习成绩、学校适应以及成年后的事业成功均有重要影响，其影响力甚至超过智力。

培养自控力的前提是父母对孩子要敏感耐心

人的自控力不是与生俱来的。人有趋乐避苦的本能，人的行为受到来自外部的控制，最初都会感到不舒适甚至痛苦。因此，儿童对外部控制都会产生反感，但是，如果对儿童的行为不加控制，在他们进入社会环境后，因为违反规则而遭到惩罚，会使他们遭受到更大的挫折和痛苦。心理学研究表明，从外控转向内控，是培养儿童自控力的最有效途径。”

内控就是把来自外部的控制，如园规、校规、社会规则和道德规范，转化为儿童的内部需要。其心理学本质在于，当一个孩子想违反规则时，能够预见到违规行为可能带来的不愉快后果以及遵守规则行为可能带来的好结果，从而有意识地、自觉地表现出遵守规则行为。

在家庭教育和学校教育中，如果只凭外控，而不引导内控，对儿童的自控力教育注定是不成功的、无效的。因为在这种情况下，儿童只是被迫去做父母、教师让他们做的事情，他们身上的“第一颗种子”并没有得到良好的生

长发育，在没有外部压力的情况下，趋乐避苦的本能还会表现出来。

自控力这么重要，那么对孩子自控力的训练应该从什么时候开始呢？

陈会昌教授说：“在婴儿期，就需要对孩子的某些危险行为或破坏行为加以限制，让孩子听话和顺从，这就是自控力的早期训练。1岁左右，像按时吃饭、喝水、睡觉，避免危险行为，爱护玩具、书籍和财物，遵守一些生活常规等，就应该循序渐进地成为家庭教育中的重要内容了。”

陈会昌教授强调说，培养孩子自控力的重要前提，是父母对孩子要疼爱、敏感、同步、耐心。可以想象，一个从不打骂、呵斥孩子的妈妈，当她给孩子提出一个要求时，孩子更容易听话和顺从；相反，如果妈妈动辄呵斥、打骂孩子，那么，当她给孩子提出一个要求时，孩子很可能会反抗、不顺从。

孩子在家里受到尊重 出去才会尊重别人

新的一年，从培养孩子的自控力与主动性开始

原文来自：中国教育报；作者：杨咏梅 编辑：郭莹



陈会昌教授在完成研究课题《尊重平等教育》过程中，曾调查了几百名中小学生在家庭和学校是否受到尊重的情况。结果表明，那些品学兼优的学生，大多是在家庭和学校受到尊重的学生，而那些心理不健康、学习与社会适应较差的，往往是在家里和学校未受到尊重的学生。

但遗憾的是，由于几千年来传统观念的影响，我国的家庭和学校教育中，成人不能平等、尊重地对待下一代的现象至今仍然比较普遍地存在着。近年来，人们开始强调“爱孩子”、“爱学生”，但是“尊重孩子”、“尊重学生”仍然被多数人忽视。

“每个人都有自尊和被尊重的需要，这种需要，从婴儿受到批评时的委屈和反抗行为中就可以看出来。当孩子进入小学期以后，自尊和被尊重的需要快速发展，如果这种需要得不到满足，会严重阻碍他们人格与社会性的发展。在缺乏自尊和被尊重的氛围中，孩子通常会以违抗、敌意方式对待周围人和社会要求，他的自控力尤其是自觉的自

控（内控）自然不会得到良好发展。”

陈会昌教授举例说，我们说尊重孩子，就是要把孩子看作一个具有与众不同的天性和独特人格的“人”，一个和其他任何人平等的“自由人”。在进入小学和中学后，家长和教师要特别注意尊重孩子的兴趣爱好、情绪情感，尊重他们的选择与判断、个人隐私以及他们的抱负和志向。无论父母对孩子，还是教师对学生，都应该做到不体罚、不辱骂、不大声训斥、不羞辱、嘲笑，不当众批评。

尊重孩子与培养孩子的自控力相辅相成，尤其是要想培养孩子自觉的内控能力，必须从尊重孩子开始做起。引用美国作家马克·吐温的一句话，“对意见的表达，要像鱼儿在水里畅游般自由；而对纪律的要求，却要像岩石般坚定。”

最后给大家一些培养自控力的 Tips：

- 不轻易对孩子做出整体性评价，如“你真笨”或“你真聪明”；

- 不要说“你看看你，再看看人家！”这样横向比较的话；
- 对孩子的失控行为要有惩罚、批评、说理、引导、冷落、暂停、取消权利等多方面措施，放任自流是不正确的；
- 培养好品质，必然要在孩子做错事后激发他的悲伤、内疚、自责、羞愧等负面情感；
- 要保持家庭成员间教育的一致；
- 教育艺术的秘诀体现在教育者与被教育者的情感关系中；
- 在具备基本的自控能力之后，注意培养孩子的独立性；
- 父母具有较好的情绪和行为控制力是正确实施教育的前提。

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费热线：
4006506605（手机拨打），8008106605（座机拨打），
或发送咨询预约邮件至：zixun@capchina.net。

7 步帮你成功达成新年目标

编辑：吴佳佳

伴随着各种各样的期许和憧憬,我们迎来了新的一年。面对崭新的一年,亲爱的你是不是或满心欢喜、或雄心勃勃地开始设立 2015 年的新年目标,希望在新的一年里遇见一个更好的自己呢?新年目标在 1 月 1 日这一天看起来,总是如此令人兴奋,然而不到一周的时间,许多人已经开始纷纷宣告失败了。

一个好的消息是,临床心理期刊的调查发现,那些设立了新年目标的人相比那些没有设立目标的人,有高于 10 倍的可能改变他们的行为。临床心理期刊的调查也发现,不好的消息是那些设立目标的人中,54% 的人在 6 个月内就放弃了目标,只有 8% 的人能在年末的时候最终达成目标。

没有人能够随随便便成功,不经历风雨怎能见彩虹!心理学家鼓励说没有比当下更好的时机尝试设立目标了。如果你想在 2015 年成为更好的自己,以下的 7 步策略能帮助你战胜你的决心!



1. 设立明智的目标

实现目标的关键是设立具体且容易细分的目标。减肥,往往是一个容易失败的目标的典型例子。减肥实际上并不是完全在我们的掌握中,无论多么严格的控制饮食,加强锻炼,减肥自然会进入停滞阶段。人们常常减肥失败的其中一个原因是,他们只聚焦于“我每周要减几斤”,而没有关注与减肥直接相关的生活习惯。相比设立“减肥”作为新年目标,“不吃油炸食物”或者决定“每周步行几天”反而是更为明智的目标。



2. 一次聚焦一件事

我们生活在一个鼓励“多多益善”的社会。然而,对于设立目标而言,“更少”才是更好。正如在职场中,即使 64% 的参与者坚信他们有诸多优势,往往是那些有较少优势的公司显示出更快的发展。同样,在设立目标时,与其挑选 4 项你终将放弃的目标,不如选择 1 项你会全力以赴的目标。这并不意味着你在一年中不能设定超过一项的目标,而是说你在同一时间不应该关注 1 项以上的目标。

3. 将决心转变为具体的行为

坚持你设立的新年目标往往意味着用新的、更好的习惯来替代旧有的、不好的习惯。成功改变习惯的人会达成一个叫做“习惯自动化”的阶段,即无需思考地自动进行新的习惯。在一项研究中,研究者试图提高参与者的刷牙习惯。所有参与者拿到牙线,并被告知要常用牙线。结果显示,那些计划了刷牙的确切时间、地点的参与者比那些

7 步帮你成功达成新年目标

编辑：吴佳佳

没有计划的参与者更为成功的改变了他们的习惯。同样，要实现目标，建议将决心转变为具体的行为，并设定可行的时间表。

4. 搞砸了也无需自责

无论目标设定的多完美，我们也可能出错。但这并不意味着我们需要完全放弃目标。我们可以根据困难程度，重新调整目标。人无完人，我们在一生中总有搞砸的时候。明确信心，才能最终达成目标。



5. 适当的奖励自己

在计划中安排一些放松的时刻是达成目标的过程中非常重要的一部分内容。在这些放松的日子了，适当的奖励自己，做一些自己喜欢的事情，给自己放放假。这样，才有动力更好的执行下一步的目标。

6. 公之于众

如果你真的想让你 2015 年的新年决心板上钉钉，那就将他们公之于众吧。告诉亲人、朋友你想做的事情，或想达成的目标，他们会成为督促你实现目标的动力。即使是为了不在朋友面前难堪，你也会加倍努力尽量达成目标不是吗？

7. 保证充分的理由

如果你设定某个目标仅仅因为别人告诉你，或者你简单的认为“应该”完成，往往会产生适得其反的效果。区别那些我们认为我们应该达成的目标，和我们真的想达成



的目标是非常重要的。在设定目标时确保那些目标是发自内心的，我们才有动力去完成它。



欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费热线 4006506605(手机拨打)，8008106605(座机拨打)，或发送咨询预约邮件至：zixun@capchina.net。