

订立行动目标的技巧

在辅导过程的头两个阶段顺利完成后，受助者可以从头脑上认识到需要改变，过渡到设立目标和付诸行动的最后阶段。

设立目标

辅导员与受助者一起订立目标，让受助者更有动力和方向作出改变，也使受助者开始学习如何使作息更有规律，并且知道行为或思想上的改变怎样影响将来的生命。这些目标也为辅导提供了准则，让辅导和受助者随时评估改变的进度和成效。

(1) 总目标

辅导员先与受助者探讨受助者期望达到的结果，也就是总目标，这个目标必须是可以具体达成的。开始的时候，受助者可能讲得比较笼统，例如：“我希望不再害羞。”辅导员可以引导受助者，使他能用另一种更明确的形式表达出来：“我希望能在一群人面前大声讲话而不会心情紧张。”这样，总目标就成为可以透过思想或行为的改变而能达到的目标。

(2) 小目标

辅导员鼓励受助者思考，如何透过3至5项改变，也就是订立3至5个小目标，来达到总目标。这些小目标按照可行程度从易到难排列，最容易做到的排前，较难的排后。最好同时设定时间上的限期，加强改变的迫切性。

(3) 需要执行的任务

在每一项小目标下，都要制订两、三项需要执行的任务，目的是达成每个小目标。这些任务必须是受助者预期自己确实有能力完成的任务，既具体又可以量度，也是按程度排列，让受助者按次序完成。如果任务可以按时完成，可以增强受助者的成功感和自信心。

付诸行动

在订立目标之后，受助者要开始切实地执行任务，而以下的一些方法有助于提高受助者的动力：

(1) 订立合约

辅导员让受助者写下承诺合约，并签上名字，表示同意进行具体的行动，向总目标进发。这样可以使受助者有更大的决心和责任感。

(2) 作记录

受助者需要定期填写记录表，并向辅导员汇报行动的进度，藉以督促自己坚持下去。

（3）奖励

辅导员与受助者一起制订奖励计划，让受助者在每一项任务完成时得到及时的奖励，给他带来满足感和成功感，使他更愿意继续努力。当然，奖励要适当，过多或过少都影响效果。

（4）寻求支持

辅导员可以鼓励受助者邀请家人或朋友，帮忙与受助者同行，使他随时能得到支持和帮助，减低放弃的机会。

（5）随时调整

辅导员与受助者密切注意受助者的进度，随时找出影响受助者前进的主观和客观因素，及时调整小目标和需要执行的任务，指出行动过程中需要改善的地方，以免偏离方向。

（6）后备计划

辅导员与受助者也要制订后备计划，使受助者一旦在执行任务时遇到困难，仍然可以有出路，朝着目标前进。

最后，要注意的是，在整个辅导的过程中，辅导员只是扮演辅助的角色，作出选择的主权最终仍然在受助者的手里，他需要学会为自己的选择承担后果，为自己的生命负责。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。