

(C)目標覆檢篇

(C2) 活動名稱：五十二個耗損生命能量的藉口

活動目的：

讓導生檢視自己阻擋自己達到目的的真正原因。

活動內容：

1. 藉口是一種心理防衛機制，它可以使人暫時跳過問題，用另一個角度看問題，但長期使用藉口，變得逃避，對解決問題不但沒有幫助，藉口更會不斷拖著你的後腿，使人動彈不得。
2. 在工作紙上，試填填你通常會用下列什麼句子來逃避問題：(ref. C2.1)

解說：

1. 如果你常用以上的(理由)來支持你做或者不做某些事情，請留意，這可能就是抽著你後腿的(藉口)。
2. 憑深刻地反思，這些理由或藉口正在為你阻擋和掩飾些什麼？
3. 如果不用這理由，你可否做出同樣的效果或者成就得更多？
4. 應如何面對(藉口)背後的原因？
5. 你會做些什麼行動來修正這些(藉口)？

(C2) 活動名稱：五十二個耗損生命能量的藉口 (ref.C2.1)

- | | |
|-------------------|------------------------|
| ___做完 XXX 之後才打算吧 | ___明天吧 |
| ___我承擔不起 | ___時間緊迫 |
| ___我從未做過 | ___我的朋友..... |
| ___我不懂得怎樣做 | ___想也沒有想過 |
| ___不應該由我做 | ___太難了 |
| ___無時間 | ___為什麼是我做 |
| ___我忘記了 | ___當 XXX 做完後才做 |
| ___我需要休息 | ___其他人不會同意 |
| ___沒有任何好處的 | ___我太高/ 矮/ 肥/ 瘦/ 老/ 年輕 |
| ___遲些吧 | ___我是男人/女人 |
| ___我父母..... | ___我沒有他那麼帥/有錢/有學歷 |
| ___我先生/太太... | ___已經有人做過 |
| ___以往不是這樣的 | ___我就是這樣(係咁嫁啦) |
| ___我不想失敗 | ___萬事以 XXX 為先 |
| ___一向都是/不是這樣做的 | ___連蠢人都不肯做 |
| ___我很累 | ___太亂啦，無從入手 |
| ___一想起便頭痛 | ___電腦壞了 |
| ___根據公司則/條文.... | ___我曾經試過 |
| ___我太忙 | ___我今天不方便 |
| ___人生太短暫了，所以..... | ___我不知道要做 |
| ___算把啦 | ___我還可以做什麼 |
| ___這不是我的責任 | ___現在不是很好嗎 |
| ___我已經盡了力 | ___很多人都是這樣說/做 |
| ___這是天意 | ___都是其他人不好 |
| ___不是由我作主 | ___還有什麼辦法 |
| ___都是 XXX 惹的禍 | |

