

## 從回顧到目標：繪製屬於你的旅程圖誌

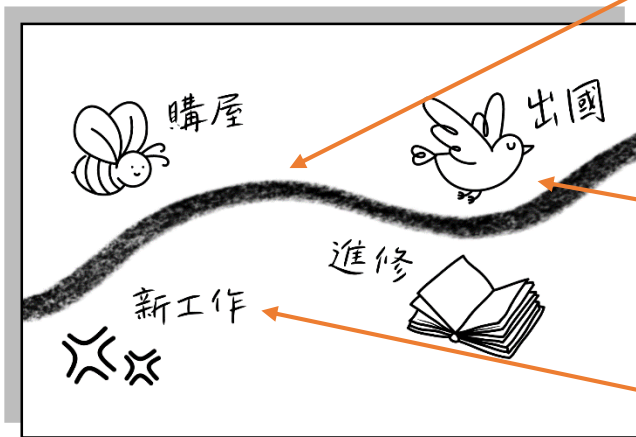
今年的你，有達成哪些目標嗎？像是培養更健康的習慣、擴展人際關係的深度與廣度，抑或是尋找更多的生活樂趣？不知道你會不會期待自己在新的一年，生活中有些新的發生？或是在未來的生活中能有些正向、積極的行動呢？年末是一個理想的時機，讓我們停下腳步，回顧與檢視生命旅程的里程碑。

我想邀請你，準備一張空白的 A4 紙與一支筆，選一個不會被打擾的時間（約莫 15~20 分鐘），跟著下面的活動指引步驟，繪製一份屬於你的「旅程圖誌」。這個活動分為兩個部分，我們將在時光軌跡的段落進行今年的回顧；在前路星辰的段落為明年的自己設定目標。這樣的活動不僅讓你回顧過去，還能幫助你有意識地設定和規劃未來。

### 《Part 1》時光軌跡：驚喜、感悟與啟示

在填寫時光軌跡時，你可以回想過去一年的高低起伏，並著重在那些帶給你驚喜、感悟或啟示的時刻。這可以是一次重要的旅行、一個人生轉折點，或者是某個學習經驗。通過標示關鍵字，你可以更清晰地記錄下每個時刻的心情、努力以及是否達到理想的結果。

圖一、時光軌跡範例



#### Step 1. 畫出時光軌跡

在白紙的正面畫一條曲線或直線，代表你過去一年的起伏。在白紙的正面畫一條曲線或直線，代表你過去一年的起伏。

#### Step 2. 加入亮點

沿著時光軌跡，在紙上畫出不同的點、形狀、顏色或圖案，每一個代表一個驚喜、感悟或啟示。

#### Step 3. 標註關鍵字

在每個亮點的旁邊，寫下一個關鍵字，簡短描述這個重要時刻。

#### Step 4. 回顧

完成時光軌跡後，將關鍵字填入下面表格，依據範例進行填寫。

	關鍵字	寫下 1-2 個心情或感受	當時做了哪些努力	是否符合理想的結果
範例	出國	我是...(開心、滿足)的	規劃行程、準備充足	飽覽美景，不虛此行
		我是...		

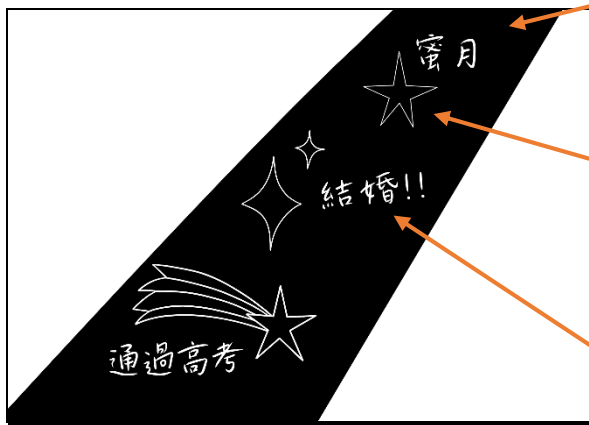
## 《Part 2》前路星辰：新的旅程，新的展望

你是否還記得？在過去的某個時空背景下，你也曾為自己設定過某些目標，也因而你才能成為現在的自己。那麼，你又將如何推動現在的自己，成就未來的你呢？設定目標是一件好重要的事，當我們將愈多的注意力灌注在目標上，被激發的內在動力即如同被啟動的引擎，驅動著我們到達目的地。

在前路星辰的部分，畫出你的星辰之路，代表未來的旅程。每顆星星都是一個具體的目標，而標注關鍵字則有助於明確這些目標的內容。同時，將心情或感受、可能的結果以及可以做的準備寫下，有助於你更清晰地定義和追蹤這些目標。

在繪圖之前，讓自己靜下心思考，有沒有什麼事情是你想做卻一直還沒做的？

圖二、前路星辰範例



### Step 1. 畫出星辰之路

在白紙的正面畫一條曲線、直線或路徑，只要能代表你的星辰之路。

### Step 2. 星辰目標

沿著星辰之路，畫下幾顆星星，代表一個具體的目標，目標可以是短期或中長期的，盡量讓它們與你的未來願景相關聯。

### Step 3. 標注關鍵字

在每個星星或符號的旁邊，寫下一個代表目標的關鍵字，以幫助記憶為主。

### Step 4. 聚焦

將關鍵字填入下表，並按範例說明完成表格，有助於目標的聚焦、實踐與達成。

	關鍵字	1-2 個心情或感受	可能的結果(正向與負向的)	可以做哪些準備
範例	結婚	我是...(幸福)的	我想要...(快樂的婚後生活) 我不想要...(冷漠的關係)	積極溝通、婚前諮商
		我是...	我想要... 我不想要...	

最後，祝福你在新的一年中，實現心中的渴望，願你的旅程充滿愛與喜悅，視線所及皆是未來的星辰，踏出的每一步都是向理想目標邁進的堅實腳印，如同過去的時光軌跡，為自己留下見證、驚喜、感悟與啟示的痕跡。

撰文 廖翌帆諮商心理師