

新しい年が始まりましたね！

2018年度理学系学生相談室通信 vol.4

ぷちっと心理学：目標勾配仮説

こんにちは！理学系学生相談室です。

厳しい寒さが続いています
皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

新しい年が始まり、気分も一新して、
何か新しいことを始めたいと思っている
方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、達成しやすくするための目標
の立て方について紹介します。

近い目標ほど達成したくなる！

人の動機付け・モチベーションについて研究したハルによると、目標が近くなるほどその目標の価値が高まり、達成したいという欲求が強くなるとされています。

日常生活で目標勾配仮説を活かすためには

大きな目標に向かって頑張るのも大事なことです
が、目標が大きすぎて自分との距離があるとなかなか
取り組めません。いきなり100点を指すのではなく、
70点や60点という、まずは近い目標を設定して
取り組む方が、モチベーションを保ちながら
大きな目標に向かいやすくなります。
少しずつコツコツと頑張っていきましょう。
「目標を立ててもよく失敗してしまう...」
という方は、ぜひ目標勾配仮説や相談室を利用をしてください。



誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは
電話(052-747-6709) または
メール(soudan@sci.nagoya-u.ac.jp)
で連絡をください◎

QRコードからメール→

