



除舊布新 一起來計畫最棒的一年



又到了每年除舊布新的時期，回顧2019的新年規劃，你完成了多少呢？每到新的一年我們總會為自己規劃新的計畫，但總是有計畫敢不上變化的時候，健身計畫停滯了好久，自我充實的計畫也只完成了20%？計畫總是停滯或是沒有開始？如果你也有一樣的困擾就繼續看下去吧！！

2021年時，你希望自己變成什麼樣的人，或完成什麼事情呢，今年當然不免俗的也要來計畫新的目標與規劃，但這一次，利用下面的小技巧，跟著我們一起計畫最棒的一年。

1

相信可能，提出年度目標

要完成一件事情之前，最可怕的就是自我設限，當你心裡其實不相信



自己會成功的時候，計畫都會成為一場空，當害怕自己失敗，就會用各種理由來限制自己的成功，以避免自己盡力了卻失敗的挫折。所以當要寫下計畫以前，先想想看，你信任自己會完成嗎？而更重要的是，這是個目標真的是你的需要嗎？還是別人的期待呢？如果不是自己想要達到的，到一半就會失去動力而難以進行下去。年度目標的設定其實很簡單，可以是，我想要變得很健康，或是，我想要英文變得流利。有心裡浮現自己想要的嗎？嘗試把它寫下來，就能進到下一階段。

2

基於年度目標，劃分成小行動目標

萬事起頭難，但一開始的規劃卻也是最最重要的，當我們為自己設定目標時，基於年度目標思考，自己可以做哪些事情，例如：目標是想要變得健康，那麼控制飲食、運動、冥想就都可能是可以做的事情。接下來，很重要的一個步驟，把它化為階段性具體行動：我要如何達到這個目標？例如以下的方式



- ★ 季目標：如果要變健康，每一季可以做什麼。
- ★ 月目標：若要達成每季目標，每個月要完成什麼？
- ★ 週目標：一月每周要完成什麼事情，才能完成一月的目標？
- ★ 每天任務：最後由一周需要完成的項目來把每天的任務定下來

越細小的目標，就需要越具體，也就是說可以將焦點放在小事情上面，這樣除了能夠幫助我們知道該如何達到目標，同時也會使難度降低很多，在訂出每周及每日目標時，也能檢視年度目標是否合理，而在隨著完成每個小任務的過程中，就能自然而然的往自己的年度目標靠近。

3

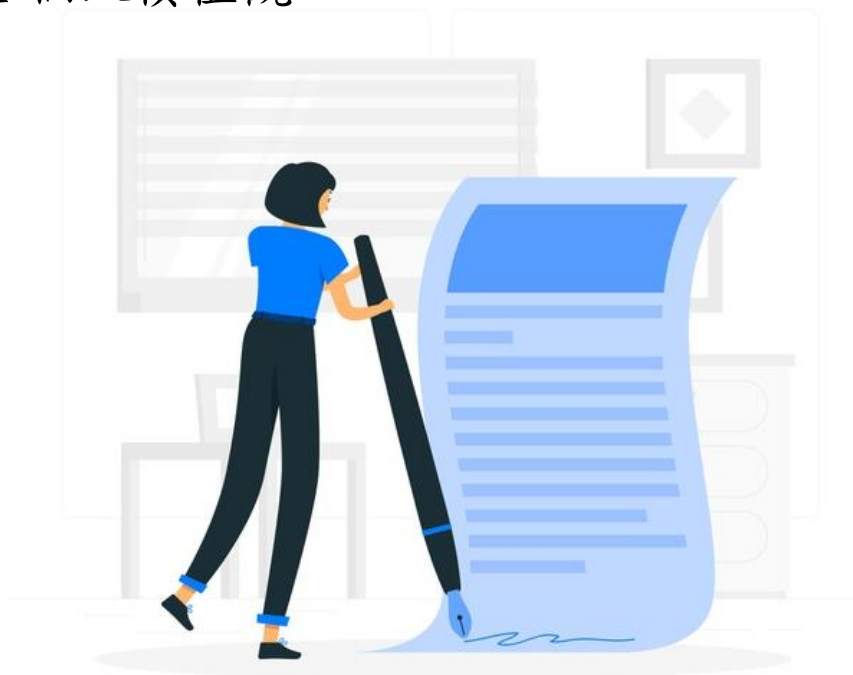
如何訂下目標



看到這裡，也許會覺得訂定小目標有點困難，你可以依照麥可·海亞改良的，更聰明目標七大特徵，來設定。

- ▶ 明確:越集中的目標越明確，例如:學攝影可以改成，完成某攝影課程。
- ▶ 可計量:將目標由概念改成可量化的，例如，存很多錢改成，提升儲蓄50%。
- ▶ 有行動提示:用強烈動詞設定目標，例如:完成、消除、有。
- ▶ 有風險:適當的挑戰性，可以提升自我動力。

- ▶ 有時間提示:要為自己設定目標時間，多久要完成，可避免拖延。
- ▶ 刺激感:確保目標是能使自己熱血沸騰有動力的。
- ▶ 相關性:與自己的人生目標、信念息息相關，同時符合個人價值觀。



4

重複自我檢視計畫

在訂下這些計畫之時，總會有窒礙難行的時候，可能某個月時間不足，或是你發現行動其實很不切實際，甚至是在做白工、因為太過勞累而影響生活，因此每個月、每季的自我檢視、回顧就很重要，回顧要做些什麼呢？

- ★ 本月計畫完成了多少？
- ★ 可以如何犒賞自己的努力？
- ★ 什麼東西沒完成？阻礙是什麼？
- ★ 看看年度目標，有更靠近他嗎？
- ★ 在進行這個計畫的過程中，你的感受是？
- ★ 發生了什麼事情有這樣的感受呢？



這樣的回顧，可以幫助自己了解，這個計畫在一段時間內完成多少，能夠協助你調整此計畫的可行性及合理性，是否有朝向想達到的目標。同時也可以協助我們修改、刪除、替換接下來的計畫，在經過調整後，年度目標才不會因為阻礙或是任何問題，而停滯

不前，例如一週運動三天，結果發現二月開始的完成率很低，你發現自己因為二月開工太過繁忙，所以很難完成，這時候你就可以調整二月的目標，及接下的目標。計畫經過規劃、實施、評估、調整，不停地重複，就能提高完成的機率喔。



雖然以上方法看似很繁雜困難，但要記得每達個人的生活及作息都很不一樣，所以不需要強制自己照著以上作法，可以擷取適合自己使用的部份，甚至改良成最適合自己的方式，比起好的方式，適合自己的方式更能協助自己達到目標。



完成這些目標很累人，但正因為你想成為更好的人，所以即便知道很難實現，還是每年都充滿動力的為自己訂下目標，這份動力是我們的初衷也是最重要的部份，今年不知道計畫會進行得如何，但當走到不想實行行動時，不彷想想自己今天是用什麼心情寫下這些計畫，而當怠惰的時候也別太強迫自己，可以給予自己適當的彈性，在這樣的努力下，一定能找到屬於自己的規劃方式，也為自己預約最棒的一年。

若您對此類主題有興趣，可試著提供使用EAP協助方案來幫助自己，讓我們一同面對與探索~

An illustration of a diverse group of people of various ethnicities and ages, all smiling and holding up a large, glowing white circle. The people are drawn in a simple, friendly style. A yellow lightbulb is positioned near the bottom center of the circle, symbolizing an idea or support.

你可以選擇透過電話或Email尋求預約服務，

Email : matsueap@world-wide-union.com

免付費0800專線：0800-098-985

(0800你就幫，就幫我)