

訂立目標

Goal Setting

訂立目標是幫助人實現理想的一種技巧。這種技巧廣為各階層人士運用（例如成功的商人、學生和運動員），為他們提供長遠視野和短期動力。

採用井井有條的訂立目標方法，可大大提高你實現目標的機會。

透過訂立按部就班的目標，你會決定甚麼才是你想實現的項目，然後一步一步地朝著達致目標的方向邁進。

在訂立目標的過程中，你可選擇你一生將要走的道路。當你確切知道自己想要成就的事後，你就會知道應該全力以赴去做甚麼事情。

訂立清晰的目標後，你可衡量這些目標的實現進度，並引以自豪。你亦可從原先看來是沒有意思的苦差中，發現一步一個腳印的進展。

透過訂立目標，你會認識自己在實現所訂目標方面的能力，從而提高自信心。達致目標和親眼目睹這些成績的過程，當令你信心倍增，深

信自己定能達致難度更高的目標。

訂立目標的方法

The Goal Setting Method

1) 列出目標清單，挑選一兩個項目去做

List your goals and select one or two to work towards

想出你在未來一兩年的所有目標，問一下自己「甚麼是我想達致的目標？」以及「一年後我想達到甚麼水平？」

你的目標可能關乎工作或學業，康樂或興趣，多做運動或擴闊社交圈子等等。

如果你一時想不起有甚麼目標，可以想一下你的日常生活中有甚麼是你希望改變的，又或有甚麼你是最不滿意的，例如，你可能不高興自己的現有工作，又或想騰出更多時間與人交際。改變你不喜歡的事物，本身就可能成為你的目標。

用筆把上述目標全記下來，寫下目標時要採用積極語

句：「我定可順利通過這個課程」當然勝過「我希望不會在這個課程不及格」。

想出你的目標後不久，你會發現你有許多不同的目標想實現，如果是的話，那太好了！不過，一下子要全部實現這些目標會弄到你身心疲累，以至不能集中精力在每一個項目上，令你不知所措。這時就要再仔細地研究目標清單，編排好先後次序，僅集中全力去做一至兩個項目。

在構想目標和選擇要付諸實現的目標時，必須實事求是，此點十分重要。為了令訂立目標行之有效，我們所訂立的目標必須是實際可行的。有些目標明顯是不切實際 – 例如，許多人都想找一份年賺 1 百萬元的工作，

對大多數人來，這簡直是天方夜譚！至於其他目標，則很難斷定其是否實際可行。

坦誠地向 EPI 臨床治療師或信得過的朋友談論這些目標，通常會有助你決定何者才是你能力所及的目標。

訂立適當程度的目標，要確保這些目標不太困難也不太容易達致。

最理想的做法是，訂立一些稍微超出你現時能力範圍的目標，但不要太離譜，令致全無希望達致。

需要經常練習，才可訂出適當程度的目標 – 如果目標看來太容易或太困難，就要加以修訂。

不要因為修訂目標而感到沮喪 – 這是訂立目標過程的一部分，早已預計得到。

2) 清晰界定你的目標，把它細分成各個小步驟

Define your goals clearly and break them down into small steps

一旦選取出一兩個實際可行的目標，就需要加以清晰界定。界定目標時要準確 – 訂明日期、時間和數量，以便量度所取得的成績。

把每個目標分成多個小步驟，這些步驟應該能在一段較短的時間（例如數日或數週）內完成。

可能的話，盡量令這些步驟變得趣味盎然 – 要達致相同目標往往有許多不同途

徑 – 最好選擇較有趣味的方法。

3) 檢討進度，隨時修訂 **Review your progress and revise**

你應定期檢討達致目標的有關進度，識別及記下你所遇到的任何問題或障礙。

集中全力去解決難題，確定到底有沒有方法去補救，以便繼續按計劃朝著目標進發。在若干情況下，看來可能沒有辦法去解決，就應改動朝目標前進的步驟或修訂目標本身。

不要因修訂目標而感到失望 – 其實這已預料得到，這表明你正在正確地運用訂立目標的方法。

在檢討進度時，留意你是否太容易達致目標，你的進度是否太緩慢、太困難或前後不一致。所有這些意味著你的目標並非訂立在一個合適水平上，你需要作出調整。

訂立目標並無失敗可言 – 只需對目標的實現程序或水平加以調整。

此外，記住你的目標可隨著時光流逝而改變。有些事物在六個月前可能是你的目標，但並非意味著今時今日仍舊是你的目標。如果目標不再具吸引力，干脆加以修

改，又或由得它去。訂立目標只不過是幫助你達致自己想達致的目標的一種工具。

4) 為自己的努力和成績而欣慰 **Take satisfaction in your efforts and achievements**

當然，在實現某一個目標後你應該為自己的成就而欣慰。你應恭賀自己 – 你已付出辛勤努力，很值得為自己的成就而高興！

沒有你的努力，沒有你朝著目標一步一腳印的邁進，根本就不可能取得任何成績。在實現目標的路上，每當你完成一個步驟或付出一次重大努力，記緊騰出時間為自己所做的一切慶祝一番。

Jan 2005