

目標設定練習

請在生涯追尋過程中，選定一個你認為十分重要，且可經由努力達成的目標，該目標可由任何領域範圍中選出（如：學業、職業、生活等），請慎思後，由你當前的目標中，決定一個最重要的。希望經由此練習，達成自我期許與自我實現的滿足。

要點

1. 請選擇一名或一群伙伴，伙伴有互相監督與支持的功效，可以幫助你有效達成目標。
2. 一個 *SMART* 的目標，該目標必須是：
S：Specific—明確、Simple—簡單、Single—單一
M：Measurable—可測量的（有具體行動成果的）
A：Attainable、Achievable—可達成的
R：Reasonable—合理的
T：Timing—具有時間管理的，能在一定時間內完成。
3. 所訂立之目標，需是經自己與伙伴均能同意的目標。
4. 該目標應是與當前生涯有關且有迫切完成之需。
5. 請先完成所附之計畫表，計畫表中應包含可達成之具體行為目標，以及如何提高完成動機的賞罰。
6. 與伙伴相約定期討論時間（每次約十五至廿分鐘），回答下列問題：
 - a. 目標達成情形如何？
 - b. 在實際執行計畫中遭遇問題與如何排除？

A Goal for MY Success

(如何成功，由此開始)

目標：	
完成期限：我希望在__月__日前達成此目標	
預想障礙： (在我和目標之間的障礙有哪些？) 1. 2. 3.	解決之道： (我將採取哪些行動克服障礙？) (包含：做什麼、如何做、何時開始作、在何處做、和誰一起做) 方案 1 方案 2 方案 3
預期效益：(達成目標後，我將獲得哪些好處？)	
值不值得做？我願意投入時間和努力來獲得上列之預期效益嗎？ () 是 () 否	
賞罰協議： 若未依進度達成，我將_____ (具體有效的懲罰規範) 若依進度達成，我將_____ (具體有效的犒賞自己)	
進度報告：定期評估行動計畫，並賦予分數。(0 未做、1 沒做好、 2 可、3 佳、4 優) __月__日 (星期__) 得分：____ 備註_____ __月__日 (星期__) 得分：____ 備註_____ __月__日 (星期__) 得分：____ 備註_____	

請於下頁繪圖，鞭策自己認清目標，努力以赴，因為可透視預期效益

美好願景透視圖

