

## 設定目標，然後嘞？目標設定後的行動八步

撰文/張逸翔

你有沒有這樣的經驗？你有許多的夢想與計畫，但是往往都沒有實現？究竟發生了什麼事呢？如果你已經有一個想要努力的目標，願不願意嘗試一下『行動八步』，或許你會發現你的潛力，也會發現改變的無限可能。

### 《第一步 檢視動機》

首先問一個問題確認自己的動機：“如果有一天你達成目標，此刻的你與過去的你相比會有什麼不一樣？”接著想想你達成目標是為了什麼？例如決定減肥的人可能背後的動機是不同的，例如為了穿上夢想中的衣服、為了健康、或是為了追求心儀的對象...。同時，我們需思考設定此目標究竟是為了誰？

### 《第二步 萬事起頭難》

確認動機後就要設定行動方案，要突破原本的習慣加入新的行動方案總是不容易的，剛開始你的計畫要越細節越好，並從容易達成的小計畫開始進行，例如你的目標是騎車環島，初步設定的計畫應該是能騎車出門到附近適合的場地並騎一圈...，若能達成目標就慢慢增加圈數，請記得萬事起頭難，好的開始是成功的一半。

### 《第三步 小改變促進大改變》

開始執行小計畫後，你可能會開始擔心努力是不是有成果？自己究竟有什麼不一樣？別忘記在設定小計畫且執行的同時，也要隨時看見自己的進步，你會發現當你開始有一些不一樣與改變，就會支撐你朝更多的改變前進，然後更大的改變就發生了，你就離你的目標不遠囉！

### 《第四步 行動阻礙物》

在執行目標的同時，常常內心都會出現天使與惡魔的抗爭，聽聽惡魔在說什麼，像是“在執行目標的同時，什麼會阻礙了自己？可能碰到的困難是什麼？”例如決定追求心儀對象，會阻礙自己的可能是對自己沒信心、擔心被拒絕或是擔心告白後連朋友都做不成等。當看見阻礙物，除了評估自己克服的動機與信心，也將阻礙物視為另一個改變目標，嘗試想像一下當你搬移阻礙物後，離目標更進一步的美好。

## 《第五步 行動亮光》

在執行目標時，也別忘記心中的天使，包含過去成功經驗、自信心、本身力量與資源等。你可以嘗試回想過去曾經達成的目標，當時你的喜悅與興奮，還有當時你運用了本身什麼力量與資源。帶著過去成功經驗的美好，與達成目標過程中自己本來就擁有或增加的正向力量，你就會看見你的自信心，所以現在試著找回自己的行動亮光吧！

## 《第六步 重要他人》

執行目標若可由許多人完成，那麼彼此就是一同激勵與陪伴的重要夥伴。不過有時是個人的目標，這時候就需要重要他人的支持，重要他人可能是好朋友、男/女朋友或是家人，可以問自己“當自己達成目標後，重要他人會怎樣的讚美自己！”“當重要他人看見自己為達成目標付出的努力，又會如何的心疼自己或稱讚自己！”別懷疑，重要他人常常會是你執行目標過程中一個很重要的力量。

## 《第七步 不吝惜讚美自己》

試著做個練習，寫下自己的 10 個優點與好友的 10 個優點，你會發現要寫下他人 10 個優點容易多了，這是受東方傳統文化裡，人要謙虛的影響。練習看看，說說自己的優點或是請朋友說出自己的優點，然後不吝惜的讚美自己，你會發現讚美的力量會促使你有更多的不同，也會是你達成目標重要的夥伴喔！

## 《第八步 行動後新的觀點》

當你開始行動後常會看見自己的不一樣，同時過程中會產生新的觀點，嘗試練習寫出自我宣言，說說自己的不一樣與改變，並找到見證人一同見證你的不一樣，你會發現這些促成你不一樣的資源與力量往往變成你邁向另一個目標達成的開始！

### 自我宣言

我\_\_\_\_\_，設定了一個目標是\_\_\_\_\_，經過了一段時間我達成了，  
我發現自己有了一些不一樣，像是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_  
與\_\_\_\_\_，我真是太棒了！

本人：

見證人：

你現在願意嘗試使用行動八步達成你的目標嗎？！