

## 作計畫

從這點 到那點



# 設定激發行動力的目標

>黃夏成 佳音電台「成為發光的職場達人」節目主持人、靈活生活教練心房負責人

設定目標的主要目的就是達成目標，所有的努力都朝向這個靶心。但是，沒有被完成的目標遠遠地多於已達成的，為什麼？根本原因有三項：

## 無法完成目標的因素

### 一、不是來自於內在的正向動機

從外界而來的吸引力和壓力，所產生的行為動能容易彈性疲乏或消耗掉，在行徑中途會出現拖延，甚至半途而廢了。

若是由內在的負面動機所催促的驅力，則會覺得負荷過重而乏力持續下去；若是追求過程的痛苦較大，自然會逃避而提前放棄了。

**思想處方：**花時間挖掘出內在的正向動機，不論是較抽象的意義和價值觀，以及具體的行為和物質上的利益，創造出結果的快樂大於過程的痛苦。

### 二、沒有明確的執行計劃

下定決心的目標才會帶出「規劃執行計劃」，而且具有明確的步驟和進度表。

明確的執行計劃是達成目標的保證書，

它讓你看見可能性及通往成功的階梯，也協助你在過程中視需要做合理的調整。

**思想處方：**按流程和時間進度，將目標切割成可執行的日常動作，以文字和圖表方式呈現。設計簡易的起步，讓一開始就有成功的經驗，可加強後繼力。

### 三、缺乏必要的能力和資源

實現目標的旅程上會有許多障礙和挑戰，要化解這些考驗不能只靠你一人徒手奮鬥，增進必要的能力、尋求各方支持以及有效的資源，才能引領你向前突破。

**思想處方：**追求目標本身就是一堂能力擴張的課程，把這些困難視為實習課，通過了就往下個層次提升。勇敢迎戰，樂於開口，支持系統就在你垂手可及之處。

## 目標中的目標—成長

實現人生夢想的核心目標是，生命持續不斷地成長，這股動能也將打破你既有的框架，開啓下一個更大的格局。

閱讀、默想和操練，是成長最簡易又每天可以投入的方式，為自己找一個主題馬上就啟動吧！■