

this year

訂立「聰明」目標 建構快樂人生

2021



新的一年快到了，很多人都喜歡在新年的時候寫下來年想完成的事，作為自己努力的方向及動力。

回想起你曾經訂立的目標，



他們實現了嗎？

如果沒有達成的話，

是自己不夠努力嗎？

還是訂立的目標

不夠明確呢？



訂立一個具體而明確的目標，
可讓我們做事更得心應手。
穩定前進的步伐，也有助減低
壓力及焦慮，提升身心健康。



如何訂立 「聰明」的目標？

SMART 目標準則

- | | | |
|---|------------|--------|
| S | Specific | - 明確具體 |
| M | Measurable | - 可衡量的 |
| A | Attainable | - 可實現的 |
| R | Relevant | - 相關聯的 |
| T | Time-bound | - 有時限的 |

簡單例子：



「新一年我要成功減肥，
讓身體更健康！」

讓以上的目標變得更具體明確，
可把它改成：

➔ 有時限的

我要在2021年6月30日時成功

減重12磅，我會每天跑步30分鐘，

每天吃兩份水果及三份蔬菜。↘ ↘

可衡量 具體、可實現、相關聯的

當我們達到目標時，
可以獎勵自己，作為對自己的肯定，
更可仔細品嚐生活中的快樂。

若未能達成目標，
亦無須對自己太苛刻，
理性分析原因，繼續努力。

