

心晴文章

# 目標設定與計畫的開始

## 【嗨！您有想達成的目標嗎？】

### 清晰的目標

設定目標和計畫就像是為自己的成長打下基石，讓我們在人生航程中有了前進的方向。透過明確的目標，我們更能了解自己在事業上的追求。

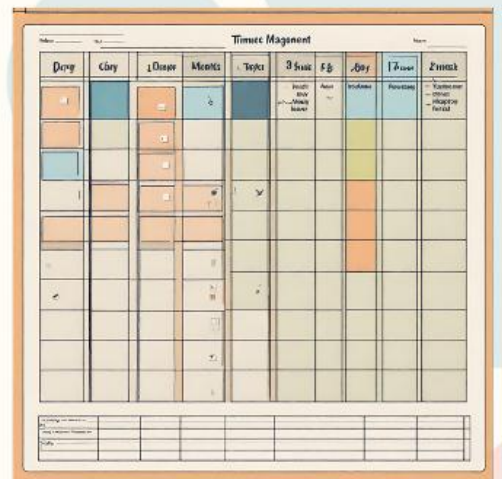
當然，在這段新旅程中可能會有些坎坷和挑戰，因此，如何為自己設定清晰目標，制定可行計畫，並激勵自己邁向成功，是迎接新挑戰前的重要準備。

在實現目標的過程中，我們可能會遇到一些困難。以下是可能的挑戰及克服它們的方式

### 時間管理好障礙？

【先來制定優先順序和時間表吧】

時間不足是許多人在日常生活中會面臨的挑戰。在追求目標的過程中，時間管理變得尤為重要！首先，可以通過制定優先順序來確保首要處理的重要任務。其次，為自己的一天建立一個明確的時間表，將每天未達成目標的時間划分成小時間段，以確保我們充分利用每一天的時間，同時也能更詳盡地檢視自己的規劃。





## 沒動力了嗎？

【建立長期和短期目標，與他人分享進展】

想達成長遠目標出發？動力得跟上！保持動力不簡單，尤其當熱情漸漸淡去時，為了克服這困境，試著把大目標切成小塊短期目標，並於每次達成都來場小慶功會。這樣就能更感受進步，獲得成就感，讓自己燃燒動力一路衝刺！還能跟同事、朋友、家人分享目標和進展，不僅能宣洩壓力，也能獲得額外支持和激勵哦！

### 目標設定與計畫的開始

## 面對不確定性和挑戰

【建立應變計畫，接受變化並調整目標】

無論是生活、職場還是家庭，我們所處的環境總是面臨著變化和挑戰，而大部分是不可預測的。這可能會對執行中的目標產生巨大的影響或阻礙。為了克服這個困難，可以在計畫中建立應變措施，預先考慮可能的變數和挑戰，讓自己在遭遇不預測的突發狀況時可以更周全地應對。



最後但也最重要的是，學會接受變化，擁抱不確定性！正視它，並了解變化是持續發生的自然現象，而非成功路上的絆腳石。學習持積極、好奇的態度，並根據實際情況靈活調整目標，可以讓我們更好地應對不確定性。



桃園市政府人事處



尼思湖心理諮商所

為自己訂下計畫和目標，是一個有益的過程，更是幫助個人與職業成長的關鍵。訂定明確的目標，不僅為自己達成計畫提供方向感，更幫助我們深入地了解自己在生活或職業生涯中想追求的成就。然而，過程可能遇到一些挑戰和阻礙，因此保持動力、建立應變計畫及適時依據實際情形調整目標，在達成理想的路上是至關重要的。

讓我們勇敢地面對挑戰，堅定地邁向目標，無論前方的道路如何坎坷，相信自己都有能力克服困難，創造屬於自己的美好未來。

願我們在這段旅程中不斷成長、不斷進步，最終實現自己的夢想與抱負。



**祝福你我他，在執行計畫，  
能勇敢前行。**

尼思湖心理諮商所 撰寫

## 桃園市政府 人事處 員工協助方案

官方LINE@



預約表單



官方網站



LET'S GO!

**EAP服務專線：0800-002-7858**  
(服務時間:週一至五上班日上午九時至下午七時)



桃園市政府人事處



尼思湖心理諮商所

