

## 我的E-課堂

### 單元八：訂立我的生涯目標

姓名：\_\_\_\_\_

#### 《活動二：回想我曾經的一個目標》

班別：\_\_\_\_\_

1. 試回想並列出一個你曾經訂立過的目標。

\_\_\_\_\_

2. 這個目標是否符合以下這些條件？（請在口內☑）

- 目標夠具體嗎？
- 能夠量度是否成功嗎？
- 對個人來說可達到嗎？
- 對個人有意義和價值嗎？
- 有特定的完成時間嗎？

3. 這個目標是否成功？當中的經歷是怎樣的？

\_\_\_\_\_

4. 你認為成功 / 不成功的原因是什麼？

\_\_\_\_\_

很多時目標未能完成，除了心理及環境因素外，很多時都與目標本身的設定有關。我們可以參考「SMART」原則，訂立明確而有效的目標：

S	Specific 具體的（能明確了解要達成的事）
M	Measurable 可量度的（能清晰界定成功指標）
A	Attainable 可實現的（平衡內外因素確保能可行地達到）
R	Relevant 相關的（能對個人有一定的意義和價值）
T	Time Based 有時限的（能在特定的時間內實踐）

(Doran, 1981)