



寫給孩子的

# 目標達成術

鄭喆熙◎內容 金夏柅◎文  
趙恩愛◎圖 林建豪◎譯



晨星出版

 推薦序

## 陪著孩子找出自己的適性， 並著手規劃人生目標的好書

當我讀完《寫給孩子的目標達成術》一書的書稿時，非常感嘆我小時候為什麼沒有出版這類的兒童書。每次老師教我們設定目標，永遠都是我要考100分、我要考全班第一名、我要考上國立大學……這些目標都距離我好遙遠，而且達成目標的方法永遠只有四個字——用功讀書。我永遠搞不懂設定這些目標有什麼用，我也不知道如何才能達成目標。

當了教授助理寫了幾年研究計畫書後，才學會如何設定目標，並且分析這個目標的可行性、為這個目標列出執行步驟、用甘特圖畫出執行進度、最後還要列出可能遭遇到的困難或風險，並準備計畫失敗時的備用方案。這時候的我才懂得將寫研究計畫書的方法套用到我的生涯規劃當中。

因為工作的關係，漸漸接觸到有關『PDCA』(Plan, do, check, act)、『SMART法則』(specific, measurable, action-oriented, realistic)之類的書或文章，才逐步驗證了原來世界上很多成功人士都是用這樣的方式來規劃人生目標的。學會目標管理的過程當中，我浪費了數十年的光陰在摸索，現在的小孩很幸福，有專門《寫給孩子的目標達成術》這樣的書籍，幫助他





們從小就開始學習目標管理，縮短了摸索的時間。

書中對於目標管理的方法寫得很深入，不只提到了設定目標前要先從自我觀察開始，利用書中的適性測驗找出自己最擅長的能力，提升自尊感，製作夢想板和使命宣言書，擬定戰略目標，並且花21天的時間來養成達成目標的習慣，戒掉拖延，培養專注力，定時檢視目標達成率，適時修正自己的執行方法。

這是本值得家長陪著孩子找出自己的適性，並著手規劃人生目標的好書。想要達成目標完成夢想，照著《寫給孩子的目標達成術》書裡所說的：『只要把日期和夢想寫在一起，就會變成目標；再將目標適當的分好階段，就會變成計畫；接著，只要切身去實踐，夢想就會變成現實。』就可以美夢成真囉！

筆記女王Ada（「筆記女王的手帳活用術」系列書作者）





## 馬尾老爺爺的禮物

「哇，終於下課了！」

「快點去玩吧！」

第三節課一結束，英雄等人就大喊萬歲，同時開始七嘴八舌地喧嘩了起來。

「再過一個小時就可以吃午餐了！太棒了！」

無論同學們多麼吵鬧，達成只是靜靜地坐在座位上，然後拿出下一堂課的社會課本，因為他想要在上課前先預習一下。

「你們看！達成自己在讀書耶！」

「那又怎麼樣呢？」

「對呀，他再怎樣努力讀書，成績還不是只有中等程度。」

「他三年級的時候在班上成績也只有中等程度而已，虧他還那麼拚命讀書，嘻嘻嘻！」

「我個人認為，那樣努力用功讀書，成績還這樣普通，不是因為腦殘就是學習能力太差！」雖然英雄將「腦殘」和「學習能力」太差兩個詞刻意說得很小聲，但聲音卻清清楚楚地傳入了達成的耳中，達成嚥不下這口氣，立刻站了起來。

「喂，盧英雄，你說夠了嗎？」

「嗯？你說我嗎？我還沒說夠耶，怎麼了嗎？」英雄裝作若無其事，同時用手撐著下巴，英雄本來就有點辱斗，用手撐住下巴後，整張臉看起來就像是西瓜一樣大。

「臭英雄！你這個大壞蛋！那你自己呢？你是我們班的最後一名耶！」達成的嘶吼聲響徹整間教室，竟然被一個吊車尾的人說「腦殘」、「學習能力差」，真是讓人難以忍受，但是，盧英雄卻露出一臉無所謂的表情，而且不斷地嘻笑。

「對呀，我是我們班的吊車尾又怎樣？有誰不知道我是最後一名的？」

「哈哈！」

聽到盧英雄無所謂地自我調侃，同學們紛紛笑成一團。

「就算吊車尾也無所謂，我根本就不在乎，因為我對讀書本來就沒有興趣。英雄是天生的，而不是創造出來的！」英雄只要一提到自己的名字，就會開始談論起英雄的事情，不過就算這樣，他終究也只是名叫「英雄」的人而已！

「別開玩笑了，盧英雄，就算所有人都變成英雄，你就是不行！你當不了英雄的！」

「那麼，『吳達成』，你又達成過什麼事情嗎？就算你拚命讀書，也沒當過資優生！沒當過班長！無論你怎麼努力讀書，成績還不是一樣不好，只能一直排名在中間而已！」英雄接二連三地說出了達成的痛處。

「我很清楚是什麼原因，非常清楚！」英雄一邊跳著抖腳舞，同時擺出滑稽的動作。

「是什麼原因呢？」同學們都催促英雄快點揭曉謎題。

「你敢說，我絕對不會放過你！」達成氣憤地眯著眼睛站在英雄面前，阻擋他繼續說下去。

達成和英雄住在同一個社區，但是與其說他們是朋友，其實更像是相互仇視的敵人。不巧的是，他們竟然連續四年都被分在同一班。

學習能力差

腦殘

腦殘



「不會放過我又怎樣呢？你想怎樣呢？我本來一直忍著不想說的，但現在我忍無可忍了！各位，你們知道達成之所以如此拚命努力讀書，成績卻還是無法拉高的原因嗎？其實就是因為他頭腦不好的關係，哈哈哈！吳達成的智商只有兩位數而已！」

「什麼？達成的智商只有兩位數？哈哈哈！」

「哦，原來如此！難怪無論他再怎麼努力讀書，成績都無法進步！真是太慘了！」

周圍的同學們也紛紛跑來湊熱鬧，達成的臉瞬間脹紅了起來。他用手摸了自己的臉，感覺就像是快要燒起來一般滾燙。

「臭小子，我一定不會放過你的！」達成用力推了英雄，而英雄則向後跌了一跤，一股腦地跌坐在地上。

「喂！吳達成！」英雄大聲吶喊，達成卻裝作沒聽見，往教室外面衝了出去。達成必須先讓灼熱的臉頰冷卻一下，於是他走到洗手台洗了一把臉，儘管如此，那種燙熱的感覺還是無法冷卻下來。

達成就讀的學校在去年曾進行適性測驗與智力測驗，當時，達成的智力測驗





# 從自我觀察開始



老爺爺，我沒有夢想。我很努力去做爸媽叫我去做的事情，但我一點興趣也沒有，我也想尋找自己的夢想，卻不知道該怎麼做？

達成，你人生的船長就是你，你想要做什麼、想要過何種生活，應該要問你自己。毫無目標地航海，是無法成為船長的。



## 我的個性

試著用一句話來描述你眼中的自己，以及朋友眼中的你？

## 我的能力

我擅長的事情與不擅長的事情，以及擅長與不擅長的科目是什麼呢？



## 我的興趣

我喜歡和討厭的活動各是什麼？理由是什麼呢？

## 我的潛力

我有興趣想學的是什麼？日後想要在哪一方面有優秀表現呢？

## GOAL IN 戰略

### 尋找我「內在珍珠」的方法

- ① 平常養成觀察自己的習慣。
- ② 利用短短的幾分鐘和自己交談。
- ③ 要經常鼓勵自己：「你辦得到！」
- ④ 培養能夠自己解決問題的能力。
- ⑤ 努力去了解和自己的行為。
- ⑥ 思考後立定目標並持續努力。

# 培養自尊心



自尊心是什麼呢？

自尊心就是「珍視自己」的心。深愛自己原有的樣子，珍惜自己所具備的特殊價值。



要有愛自己的  
自尊心

- 如果不愛自己，就不會有人愛你。
- 反問自己你的存在是否有價值。
- 對自己抱持肯定的想法，自尊感便會提高。
- 若對自己抱持負面的想法，自尊感就會降低。

自尊感決定人生的方向

· 只要對自己的信任度與自尊感高，無論遇到何種困境或失敗，都能用自己的力量克服。

· 自尊感低的人就會對自己設限，害怕繼續向前進。



不管我做什麼  
也沒用，我能做什麼呢？  
乖乖維持現狀就好。

· 若是自尊感高就會認為自己是重要、有價值的人，對自己做的事情深信信心並積極參與。



我很珍貴

不管別人怎麼說，  
我相信自己，  
因為我很珍貴。

· 只要提升自尊感，便可以更有效率的達到夢想與目標。



我一定會實現夢想，  
因為我相信我有無限的  
可能性！





## 自尊感測試

	0	X
1.我希望變成不同於現在的自己的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我害怕在班上同學的面前說話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我在家經常生氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我需要花費相當多的時間去適應新事物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我很會順從別人的提議去做事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.偶爾會討厭我自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我在學校經常遇到驚慌的情況。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.經常會有想要離開家裡的念頭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我的長相比其他朋友差。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我沒辦法給其他人好感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我認為他人對我的期待太超過。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我經常會失去上學的意願。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我是不值得相信的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.不管什麼事情，我都可以輕易的做決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我和朋友們很合得來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.弟妹們會聽我的話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.只要有想說的話，就會直接說出口。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我相信我自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.仔細想想，我其實是一個很有趣的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.無論發生什麼事情，我都不會覺得痛苦或難受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⇒1號~13號選擇X、14號~20號選擇O的可分別獲得1分，將所有分數加總計算。

## 高\_17分以上



自尊心高，成為國際級領導者的可能性高。

為了培養國際級領導者的資質該做的努力：

- 培養懂得體貼他人的共感能力。
- 透過各種體驗，提升創意力與溝通能力。
- 提升明智克服困境的逆境指數。



## 一般\_12分~16分



自尊感一般，以一般能力生存的可能性高。

為了喚醒潛藏在體內的能力該做的努力：

- 試著自己累積小的成功經驗。
- 尋找屬於自己的強項並進一步強化。
- 不會因為小失敗感到挫折，培養再次挑戰的毅力。

## 低\_11分以下



自尊感低，過著受人支配生活的可能性較高。

為了提升低的自尊感該做的努力：

- 利用失敗的經驗來提升小的成就經驗！
- 將否定、消極的想法變成肯定的想法。
- 一天30分鐘、一個星期運動三次以上。



# 提升自尊感的方法

製造自己生活中的小成功

1 製作閱讀書目

2 培養早睡早起的習慣

3 每天做一件好事

4 自己整理自己的物品

5 記錄個人的挑戰目標

6 登山

7 試著照顧動、植物

8 參觀博物館或各種展覽

9 學會一項拿手的運動

10 參與志工活動

從測試結果來看，我算是自尊感低的人，結果告訴我需提升小的成就經驗，我該怎麼做呢？

想要累積小的成功經驗來培養自尊感，可試著在這十種方法中找幾項來好好地做。

## 提升自尊感的4階段祕訣

第1階段 視覺化

在腦海中描繪自己想要的結果或理想。



第2階段 寫下肯定文

用肯定文寫下目標。



第3階段 大聲說出口

大聲說出自己想要的結果和信念。



第4階段

要積極身體力行

要達到想要的結果就要積極實現。



# 尋找我的適性

我沒有專長，  
讀書和運動  
也是一團糟。

只要能做你喜歡的事  
情，就能夠喚醒無限的  
潛力。只有做你想做的  
事和最擅長的事，  
才能夠成功。

## 了解適性的最正確方法

1

不要模仿別人，應該先找到自我，適性會讓我們體驗與喚醒自我。找出自己的適性才能培養選擇未來之路的力量。

2

知道在生活中，自己在做哪一件事時最能獲得成就感，隨著知道與體驗的增加，就更能找到適合自己的事情與目標。

3

保留學習痕跡。在學校寫的文章、美術作品或日記等，都可以扮演一個指引方向的角色，這一類的學習痕跡，能讓你有機會再次發現自己關心的事情與能力是什麼。

4

知道自己的適性與興趣後，慎選專長的領域是明智的方法，最好能將喜歡的事情當作興趣、將擅長的事情當作職業。

# 我的適性測驗

## A 語言智能

- 語彙能力比其他人更豐富。
- 經常被稱讚文章有條理、具備說服力。
- 喜歡國文課或寫文章的時間。

▶適合的職業：律師、政治人物、詩人、小說家、廣播業、編輯者、記者



## B 理論數學智能

- 任何事情都喜歡實驗與驗證。
- 會清楚計算物品的價格或銀行的利息等。
- 喜歡數學或科學。

▶適合的職業：數學家、會計師、統計學家、科學家、電腦工程師



## C 空間智能

- 喜歡用手製作品物與畫圖。
- 可利用推測的方式，概算出距離或空間。
- 學習新的知識時，會描繪圖畫或概念地圖來背。


▶適合的職業：設計、操縱師、建築師、圖形藝術家、發明家、藝術家、雕刻家



## D 身體運動智能

- 任何運動只要嘗試一、兩次就能上手。
- 擅長模仿諧星、藝人或周圍朋友的行動。
- 可以利用演技或舞蹈來表現自己想要傳達的意思。

▶適合的職業：運動選手、演員、舞蹈家、工藝家、雕刻家、機械工、外科醫生



哈佛大學的心理學博士霍華德·嘉納將人類的智能分為八個種類，莫札特是音樂、畢卡索是繪畫、愛因斯坦是理論與數學、莎士比亞則是語文能力……你具備何種資質呢？試著找出你潛藏的適性吧！

## E 音樂智能

- 只要看樂譜，就大概能夠知道曲子的旋律。
- 演奏樂器能正確表達曲的音程、節奏、快慢、氛圍。
- 無論哪一種樂器，都會輕易地學會其演奏方法。

▶適合的職業：歌手、作曲家、演奏家、音樂評判家

## F 人際親和智能

- 和親朋好友、前輩、後輩與老師等都相處良好。
- 在自己所屬的群體中，會確實找出該做的事來做。
- 擅長在其他人人面前發表或演說。

▶適合的職業：諮詢師、教師、心理治療師、政治家、宗教指導者、營業者

## G 自我省察智能


- 喜歡回顧自己，計畫往後的生活。
- 平常會為了啟發自身能力或才能而努力。
- 做某件事失敗時，會澈底分析原因，並努力不讓同樣的事再次發生。

▶適合的職業：哲學家、神學家、小說家、心理學家、精神分析學家、藝術家

## H 自然探究智能

- 喜歡動物或植物，同時能妥善照顧。
- 對汽車相當感興趣，了解各自的共通點與差異。
- 知道許多解決環境問題的方法。

▶適合的職業：植物學家、科學家、造景師、訓獸師、海洋學家、地質學家、獸醫師





# 我的強弱機危綜合分析

(SWOT, 又稱態勢分析法)

我的語言智能算比較高一點，所以我想當成為小說家，但是，成為作家並不是容易的事情吧？

擬定目標時，可以先透過強弱機危綜合分析法 (SWOT) 客觀地觀察自己。

## 強弱機危 (SWOT) 綜合分析法

指分析強項 (S)、弱點 (W)、機會 (O)、威脅 (T) 來製作戰略的過程。簡單來說，利用自己的弱點與危機來打造強項與機會的方法。

## 達人的強弱機危綜合分析法

### 我的強項 (Strengths)

- 擅長集中注意力。
- 擅長擬定計畫。
- 意欲強烈。
- 體力旺盛。
- 抱持肯定性的想法。

### 機會因素 (Opportunities)

- 可以去住美國的舅舅家學英文。
- 課後可在學校自習室學習。
- 熟識的大學生哥哥會給予幫助。

### 我的弱點 (Weaknesses)

- 會受周圍的電子機器誘惑。
- 要持續遵守計畫相當困難。
- 若是事情不如預期想像，就會失去自信。

### 威脅因素 (Threats)

- 難以擺脫朋友一再邀約玩樂的誘惑。
- 經常和朋友傳訊息。
- 喜歡電腦遊戲。

## 利用達成的SWOT，擬定戰略目標



### SO (強項與機會) 戰略

如何利用我的強項運用身邊的機會呢？

- 由於意欲強烈，持續學習英文，然後創造能夠去美國留學的機會。
- 由於專注力好，下課後，運用學校或學校自習室來培養自我主導的學習能力。

### ST (強項與威脅) 戰略

如何利用強項避開威脅，或將環繞在周圍的威脅因素降到最低程度？

- 妥善擬訂計畫、決定和朋友相處的時間，並確實尋找讀書的方法。

### WO (弱點與機會) 戰略

該如何彌補我的弱點，並且善用機會呢？

- 獲得大學生哥哥的幫助，明確地設定日後的方向。若是自信心不足，也可以尋求大哥哥的幫助。

### WT (弱點與威脅) 戰略

在彌補弱點的同時，若要避開或將威脅因素降到最低要怎麼做呢？

- 必須在周圍（書桌前、餐桌、廁所門前等）貼上能夠刺激自己的名言或內容。
- 讀書時，最好將手機關機。

