



用21天達成目標

你可能難以堅持達成目標，
怎樣可以變得更容易？

都市傳說？21天建立習慣？



1950年代的整形外科醫師
麥克斯韋爾·馬爾茲
(Maxwell Maltz)



醫師在進行整形手術後，
發現患者大概需要21天
才能習慣自己的新面孔

當患者被截肢之後，
患者會有一段時間產生「幻肢」感(感覺到
已經消失的肢體還有痛覺)，同樣也是21天
左右才會慢慢習慣。



我們也在不知不覺
建立了習慣。這都
是我們本來不習慣
的事情，現在很容易
做到



誠邀大家一起驗證一下這個「都市傳說」

#未來三星期

#設定目標

#持續完成

興趣

學業

其他能力

用21天達成目標，做一樣對自己或別人有益的事情！

希望自己建立的好習慣

希望自己改善的壞習慣

希望自己進步的事情

希望自己達成的願望

目標能助你想清楚
自己想要什麼

助你打倒
「拖延症」

訂立目標
的好處

目標能助你
集中力量

目標助你量度進度

目標不一定要非常偉大，短期又可行的目標
更容易見到成效！

訂立目標四步驟

1. 想清楚
你想做到的事情

2. 具體地
寫下目標

3. 如果目標太大，可以
拆成數個小目標或里程碑，
並設置不同的期限

4. 恆常檢視進度，
適時自我獎勵

把大目標拆細成三個小目標，
用三星期達成，事情變得
比較容易呢！

大目標

把大目標拆細成三個小目標

按自己能力

循序漸進

每星期完成
一個小目標

小目標

小目標

小目標

例子一

大目標

每天練習打乒乓球30分鐘，提升
技術，學懂開球和正手接球

把大目標拆細成三個小目標

第一星期小目標

第二星期小目標

第三星期小目標

能用正確的方法握球拍及
練習揮拍

能用正確的方法開球，
而乒乓球落在界線內

能用正手接到對方的發球

☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆

當完成一日小目標，把一粒星星填色以紀錄完成狀況，適時自我獎勵，保持動力繼續完成目標

當我完成了 4 日，
我會 吃兩個甜筒 獎勵自己

當我完成了 4 日，
我會 看電影 獎勵自己

當我完成了 5 日，
我會 買新球拍 獎勵自己

例子二



大目標：
閱讀一本80頁的中文圖書

Week 1

小目標：
每天上午閱讀圖書4頁

當我完成了 5 日，
我會 打遊戲機30分鐘 獎勵自己。



Week 2

小目標：
每天上午閱讀圖書5頁

Week 3

小目標：
每天上午閱讀圖書4頁，晚上閱讀3頁



當我完成了 5 日，
我會 看動畫電影 獎勵自己。



當我完成了 5 日，
爸爸會和我去長洲踏單車。

你也來試試!

我的21天大計

大目標：

興趣

學業

其他能力

Week 1

小目標：



當我完成了 日，
我會 獎勵自己。

Week 2

小目標：

Week 3

小目標：



當我完成了 日，
我會 獎勵自己。



當我完成了 日，
我會 獎勵自己。

我的21天大計

你也來試試!

大目標



把大目標拆細成三個小目標

第一星期小目標

第二星期小目標

第三星期小目標



當完成一日小目標，把一粒星星填色以紀錄完成狀況，適時自我獎勵，保持動力繼續完成目標

當我完成了____日，
我會

獎勵自己

當我完成了____日，
我會

獎勵自己

當我完成了____日，
我會

獎勵自己