



用21天达成目标

你可能难以坚持达成目标，
怎样可以变得更容易？

都市传说？21天建立习惯？



1950年代的整形外科医师
麦克斯韦尔·马尔兹
(Maxwell Maltz)



医师在进行整形手术后，
发现患者大概需要21天
才能习惯自己的新面孔

当患者被截肢之后，
患者会有一段时间产生「幻肢」感(感觉到
已经消失的肢体还有痛觉)，同样也是21天
左右才会慢慢习惯。



我们也在不知不觉
建立了习惯。这都是
我们本来不习惯的
事情，现在很容易
做到



诚邀大家一起验证一下这个「都市传说」

#未来三星期

#设定目标

#持续完成

兴趣

学业

用21天达成目标，做一样对自己或别人有益的事情！

其他能力

希望自己建立的好习惯

希望自己改善的坏习惯

希望自己进步的事情

希望自己达成的愿望

目标能助你搞清楚
自己想要什么

助你打倒
「拖延症」

订立目标
的好处

目标能助你
集中力量

目标助你量度进度

目标不一定要非常伟大，短期又可行的目标
更容易见到成效！

订立目标四步骤

1. 想清楚
你想做到的事情

2. 具体地
写下目标

3. 如果目标太大，可以
拆成数个小目标或里程
碑，并设置不同的期限

4. 恒常检视进度，
适时自我奖励

把大目标拆细成三个小目标，用三星期达成，事情变得比较容易呢！

大目标

把大目标拆细成三个小目标

按自己能力

循序渐进

每星期完成
一个小目标

小目标

小目标

小目标

例子一

大目标

每天练习打乒乓球30分钟，提升技术，学懂开球和正手接球

把大目标拆细成三个小目标

第一星期小目标

第二星期小目标

第三星期小目标

能用正确的方法握球拍及练习挥拍

能用正确的方法开球，而乒乓球落在界线内

能用正手接到对方的发球

☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆

当完成一日小目标，把一粒星星填色以纪录完成状况，适时自我奖励，保持动力继续完成目标

当我完成了 4 日，
我会 吃两个甜筒 奖励自己

当我完成了 4 日，
我会 看电影 奖励自己

当我完成了 5 日，
我会 买新球拍 奖励自己

例子二



大目标：
阅读一本80页的中文
图书

Week 1

小目标：
每天上午阅读图
书4页

当我完成了 5 日，
我会 打游戏机30
分钟 奖励自己。



Week 2

小目标：
每天上午阅
读图书 5 页

Week 3

小目标：
每天上午阅读
图书 4 页，晚上
阅读3页



当我完成了 5
日，我会 看动画
电影 奖励自己。



当我完成了 5
日，爸爸会和我
去长洲踏单车。

你也来试试!

我的21天大计

大目标：

兴趣

学业

其他能力

Week 1

小目标：



当我完成了 日，
我会 奖
励自己。

Week 2

小目标：

Week 3

小目标：



当我完成了 日，
我会 奖
励自己。



当我完成了 日，
我会
奖励自己。

我的21天大计

你也来试试!

大目标



把大目标拆细成三个小目标

第一星期小目标

第二星期小目标

第三星期小目标



当完成一日小目标，把一粒星星填色以纪录完成状况，适时自我奖励，保持动力继续完成目标

当我完成了____日，
我会

奖励自己

当我完成了____日，
我会

奖励自己

当我完成了____日，
我会

奖励自己