

「堅持達標」工具箱概覽



訂立目標



([按此瀏覽相關工具](#))

「訂立目標」是指我們根據自身需求和客觀情況，清晰地設定想要達到的成果或完成的任務。明確的目標能標示我們前進的方向，幫助我們一步步追蹤自己的進度，強化內在動機，並提升我們堅持追求理想和成就的行動力和意志力。

適用情況：

- 難以將抽象願景轉化為具體、可量化及可執行目標。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
9a. 「SMART 目標 + 獎勵」方程式 	✓	✓	✓	✓	✓

 下載工具

維持動力 (按此瀏覽相關工具)

「維持動力」是指設定目標後，能持續投入努力並克服困難，直至任務完成，其核心在於「動力」與「堅持」。我們可以透過細分目標、設定外在誘因、覺察自身無法堅持的盲點，並運用適切的認知與行為策略來激發持續的「動力」，進而「堅持」完成任務。

適用情況：

- 因預期成果與回饋過於遙遠，看不見終點，致使執行意志隨時間過去而消磨，難以堅持到底。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
9a. 「SMART 目標 + 獎勵」方程式 	✓	✓	✓	✓	✓
9b. 視像化日程 	✓	✓	✓	✓	✓
9c. Power-Up 金句庫 	✓	✓	✓	✓	✓
9d.  正向爬梯挑戰計劃 	✓	✓	✓	✓	✓
9e. 闖關路線表 	✓	✓	✓	✓	✓

適用情況：

- 常因遇到困難或挫折而萌生放棄念頭。
- 容易過度聚焦於個人不足或過往失敗經驗，陷入負面的自我懷疑，嚴重打擊自信與持續投入的內在動力。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
9f.  破局六步 	✓	✓	✓	✓	✓
9g. 任務配對器 	✓	✓	✓	✓	✓
9h. 思想大變身 	✓	✓	✓	✓	✓
9i. 感·欣日記 	✓	✓	✓	✓	✓

適用情況：

- 常因對任務缺乏認同感或興趣，而缺乏堅持完成任務的動力。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
9j. 講得出·做得到 	✓	✓	✓	✓	✓

 附「有效提問」例子  下載工具