

經理人
新書快讀

《達標》

簡報製作 / 經理人月刊編輯部

GET IT DONE!

GET IT DONE!

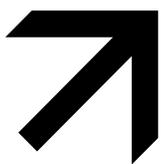


3

#目標管理 #個人成長 #績效達成

保持前進動力。

掃除行動過程中的阻礙，



2

訂定有效的量化指標。

為了達標，



1

目標完成計畫。

打造高效率的

你可以學到的
3件事

艾雅蓄·費雪巴赫 (Ayelet Fishbach)



芝加哥大學布斯商學院
行為學、行銷學教授。

研究常見於《華爾街日報》、《芝加哥論壇報》、
美國有線電視新聞網 (CNN) 等新聞媒體。

2006年榮獲芝加哥大學教學卓越教務長獎。

如何訂出好目標？



目標是有力的工具：指出方向、
成為前進動力。

method
1

看好處而非代價

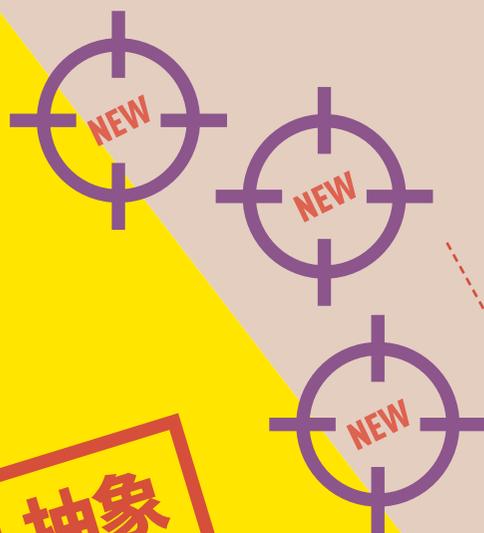
以瘦身為例，減10公斤聽起來很辛苦（代價），但把目標放在瘦完能穿下某件衣服（好處），就比較願意努力。



如何訂出好目標？



目標是有力的工具：指出方向、
成為前進動力。



抽象

以職涯規畫為例，
抽象目標是探索求
職新機會。

method **2**

抽象 + 方法



方法

每天看10個工
作機會則是實
際方法。



如何訂出好目標？



目標是有力的工具：指出方向、
成為前進動力。

method **3**

肯定句 > 否定句

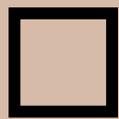


我要吃得很健康。
(趨近型目標，產生
動力)



我不要吃垃圾食物。
(迴避型目標，缺乏
動力)

目標訂定檢查清單



你有目標嗎？



將目標聚焦
在好處了？

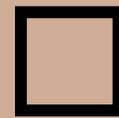
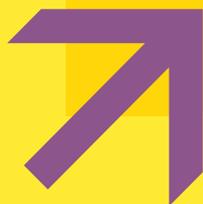
經理人
新書快讀



是否兼具意義
與行動？



目標適合你嗎？



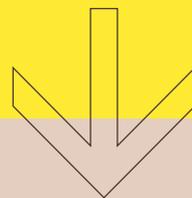
目標是否偏向
趨近型？



如何訂量化指標？

量化目標指標：

分量（多少）
頻率（多久）



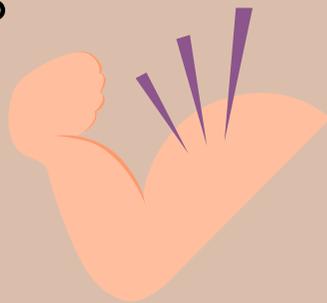
**容易測量、
執行**

方法和進度要
很簡單計算、
進行，否則容
易放棄。



具挑戰性

太容易做到，
就不會有動力
完成。

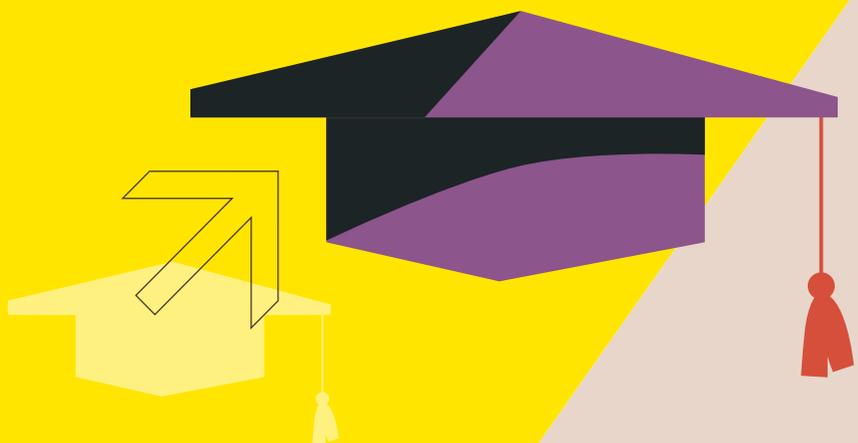


**必須由
自己訂定**

別人幫你訂的
目標，往往不
會讓你很想努
力。



不同目標類型



全有全無型

一定要做完才會達成，例如，要取得大學學位。大一時只讀了1/4，到了大三只剩下1/4就能畢業，會非常有動力讀完。



累進型

目標是一年讀20本書，當讀到19本時，雖然很靠近目標，但動力未必會增強很多。

自我激勵作用力



貫徹力

從頭到尾都遵守一致的目標，例如，戒酒協會要你戒除的過程都不喝酒。



平衡力

過程會建議放鬆一下，以完成目標。像是飲食控制，每周中的某天可以吃想吃的垃圾食物，才能長久執行。

如何打造目標系統？

每個人都多重目標，工作、生活、人際關係等等。建議將它們組成系統，較容易執行。

比如工作、家庭、個人各自有2大目標，在大目標下會有子目標，在子目標下寫上執行方法，構成你的目標系統。

work

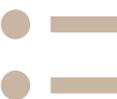
family

hobby

friend

educati

ation



如何打造目標系統？

放大達成率

一個方法，達成較多目標。

但會互相競爭。

能提高決心，

相同目的不同做法

目標類型。

道德價值、行動關係、

折衷或擇一

互相妨礙 VS. 相輔相成。

檢視目標的彼此關係

如何戰勝欲望？



察覺誘惑

大範圍框架、
損害觀感。



戰勝誘惑

預先自我約束、
懲罰自己。

世經書

作者：艾雅蕾·費雪巴赫
(Ayelet Fishbach)

出版社：先覺



Buy Here



經理人 新書快讀

想看的書從沒讀完？讓我們為你影音說書！

鎖定帶人、領導、管理、財經、商業，精選必讀商管話題書，由經理人榮譽發行人何飛鵬和編輯群，用影音為你導讀。即刻加入，將來的你會感謝現在奮鬥的自己！

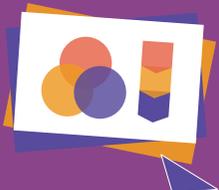
加入付費會員，享 6 大學習好處



精選好書



專業解讀



圖解精華



專屬音頻



千字密技



學習周報



<https://bit.ly/2Jwn5KY>