嘉新心泉

發行人：許永諒　編輯：潘慧綺　連絡電話：05-2373029#141

109 年 1 月份

【新年新目標】跟著艾爾文的 6 步驟，迎接 2020 新生活！

英國的大學教授李察・韋斯曼曾做過一項研究。他追蹤超過 3000 人，邀請他們寫下新年新計畫，並問他們計畫是否有信心可以完成。「有 52%的人有自信可以達成，一年後研究結果出來，卻只有 12%的人成功。」

事實上，許多人的新年計畫，就只是把想做的事列出來，但制定的方法，其實有助於我們持續的把這些計畫放心中！

今天我們就跟著艾爾文的 6 步驟，有系統的制定計畫，2020 年不再當那些 88%無法完成新年計畫的人！

1. 清空大腦清單

大腦其實善於思考，而不善於記憶，如果你把太多事堆積在大腦裡面，不管它有多重要，你都會忘記去做它！

於是**第一步**，清空大腦清單，目的是解放大腦中待辦事項的壓力。在這份清單上，先別管什麼時候要做，只要是想做的，就寫下來，在之後分配計畫的時候，也是依據這份清單去做。

寫這份清單時，腦中可以想著：我想做什麼事，什麼事讓我很煩惱。

2. 年度目標清單

這是一般人在制定新年新計畫時，最常寫的清單。

但這次，檢視你的「清空大腦清單」，看看有哪些事情是你想在新的一年裡達成並把它寫下來。

寫這份清單時，腦中可以想著：2020 年，我想完成的目標是：_____。

3. 年度核心目標清單

從上一份年度目標清單中，找出 3 個你最想達成的目標。

在挑選目標的時候可以問自己：有哪 3 件事，如果我達成的話，我會覺得這一年過得**很有意義**？

找出那 3 個目標，並當成你新的一年出發的核心動力。

4. 某一天要做清單（Someday list）

這份清單很特別，它是你曾想過要做，但又沒有重要到要去做的清單。簡單來說，這份清單讓你紀錄「未來期待會發生的事情」，沒實現沒關係，但是有實現能大大增加生活樂趣！比如你一直想學畫畫、學吉他、聽演唱會，但一直沒有去達成，那 Someday list 就是一個收集願望的清單讓你在某天突然有空，且有能力時就能夠去達成。

5. 可能的阻礙清單

如果計畫這麼好達成，就不會有 88%的人都無法完成目標。計畫勢必會遇到阻礙，除了在遇到時努力克服，還有事先預期可能的阻礙也很有幫助。提早估計會遇到的麻煩，當真正遇到的時後便不會太排斥，也更願意去面對與解決！寫這份清單時可以想著：**我會遇到什麼阻礙，讓我延後或無法完成我的目標？**

6. 冠軍目標清單

冠軍目標清單，是讓你要第一個月**馬上去做**的清單。

從你的 3 項核心目標清單當中，挑一個出來，接著把要達成這個目標需要做的準備及內容，詳細寫下來。因此你要寫下你的「**行動**」，而不是計劃。

比如說你從核心清單中挑選出：運動，那你的冠軍清單很有可能就會寫下：拿出運動鞋，待會去夜跑。這份冠軍清單是**讓你開始產生動能**的清單，也可能是改變你一整年的關鍵，因為它讓你跨出最困難的第一步！

寫這份清單時可以想著：為了實現我的核心目標，我第一個月或我等下就能做的事是：_____。

跟著這 6 步驟，完成屬於你的 2020 年的新年新目標吧！☺