

堅持不懈過時了！

透過「目標解離」
重設新目標！





前言

每年大家總會幫自己設立新目標，但你知道目標應該怎麼設立嗎？是否也曾經一再地堅持目標，年復一年、日復一日，以為持續不懈是通往成功的道路，卻始終徒勞無功呢？不妨試試最新的「目標解離」理論（goal disengagement）吧！透過與原始目標解離，重設新目標，反而有助找到更適合自己的方向。

本文將詳細說明目標該如何設定，又可以從哪些面向著手，讓自己目標設定時更為妥善、完整，且達成率大幅提升。

目標設立新招式 **目****標****解****離**

別再讓「盲目的目標」浪費時間

在過去，人們總以為努力不懈，遇到困難不氣餒、不輕言放棄，就能達成目標，但當你發現有些目標總是年復一年，始終無法達成時，千萬別急著否定自己，認為自己是不夠努力，依據最新的「goal disengagement」理論（譯為「目標解離」或「目標拆解」）當發現有些目標遲遲無法達成時，反而應該先停一停、重新衡量與評估，而非一味地「勇往直前」。

「目標解離」有助提升目標達成率

「堅持到底、持續不懈」不一定總是對的！心理學家建議，若評估後發現達到目標需付出的代價太高、達成率卻太低，與其堅持不放棄，不如重新審視這個目標是否真的重要？並思考其必要性與可執行性，若評估後確認該目標不可行，應讓自己對該目標進行第一步「目標解離」：不再執著在「希望渺茫的目標」，並為此花費過多的時間與心力；第二步「目標重設」：重新尋找、建立一個可執行性較高，且對自己具有意義的新目標。





■ 透過「目標重設」找回人生的理想

23 歲的 Nancy 小時候目睹奶奶心臟病發送急診，所幸經過搶救與手術後恢復健康，Nancy 因此從小立志長大後以醫師為業，在課業上認真學習，希望考取醫學系，可惜因為醫學系名額有限、競爭激烈，Nancy 重考了 2~3 年依舊無法成功考取，Nancy 也因無法達成人生的理想而沮喪。

經由心理諮商師引導與會談後，Nancy 發現自己的理想，其核心的意義在於希望自己可以「幫助他人」，不一定要侷限於「醫師」，且小時候奶奶急診搶救、恢復健康的經驗，其實歸功於「醫療體系裡的每一位醫療人員」除了第一線的醫師、護理師外，位居後線的藥劑師、醫檢師亦功不可沒，因此重新評估後，Nancy 決定轉換跑道，已成功考取護理系並通過實習，成為一名擁有專業與熱忱護理師。

■ 無法「目標解離」者 罹患憂鬱症機率較高

根據研究顯示，「目標解離」能力較高者，儘管未堅持原始目標，但在「目標重設」後，新目標的達成率較高，而堅持原始目標者，達成率較低，對自我滿意度也較低；特別的是，懂得適度「目標解離」的人，自我調適與彈性都較高，對於外界負面或不可抗力之事件發生時的接受度也較高，倘日後遭遇挫折、不順心，罹患憂鬱症的機率較低；反之不懂得「目標解離」的人，自我調適能力與遭遇困境時的彈性也較低，日後罹患憂鬱症的機率則較高。



掌握「SMART 原則」制訂年度目標

另根據調查報告，能完成年度目標者僅 8%，亦即無法完成年度目標者高達 92%，也顯示出絕多數人不知道該如何設立目標，建議訂定目標時應掌握「SMART 原則」，「S」、「M」、「A」、「R」、「T」分別代表：Specific（具體的）、Measurable（可量化的）、Achievable（可達成的）、Relevant（相關的）和 Time-bound（有期限的）。

Specific 具體的

籠統的目標也會導致方向不明，因此目標盡可能愈明確愈好。

Measurable 可量化的

設立可衡量、量化的目標，便於檢視，例如每週至少運動三次。

Achievable 可達成的

指可行性，如每月減重 3 公斤與 20 公斤，顯然後者達成率極低，且不健康。

Relevant 相關的

各項目標間避免相互衝突，制訂目標時盡可能先通盤考量。

Time-bound 有期限的

為目標訂立一個合理的期限，過長或過短都會導致達成率降低。

全面提升自己！

設立目標從這 5 面向出發

如何為自己設立有效的新目標，能讓我們在努力前進的同時，有更明確的方向感與希望感，然而許多人在制定目標時，不知該從何下手，建議除了工作目標外，還可以將健康與情感等各個面向包含在內，畢竟人生絕不是只有工作、賺錢，還有許多面向需要兼顧，唯有從各個面向通盤考量後，才能讓生活更加圓滿。

1. 工作學業面向

一般人在設立目標時，最直覺反應就是從工作著手，包含升遷、轉職，如果還是學生，便可以從學業來制訂目標，小從加強特定學科、大至升學方向都包括在內。

2. 財務規劃面向

財務面向就長遠來看，通常會以退休理財規劃作為最終目標，但如何達到呢？每個人期待與適合的方式不同，例如，每月至少存多少錢，是否投資或選擇定存；另外如果有大筆消費計畫的話，也別忘了列入目標裡，例如買房、買車、重新裝修等。

3. 人際情感面向

人際情感面向主要分為家庭與感情，感情指愛情或友情，許多人往往忽略了「感情也需要經營」，不論是家人、伴侶或朋友都不例外，因為人際情感間的緊密連結往往是一個人重要的心靈支持系統，倘發生重大挫折時可以發揮強大的穩定作用。



4. 自我成長面向

自我成長面向又可分為自我學習（習慣）與興趣愛好，自我學習（習慣）例如想學習投資理財、報名課程，或養成每兩周讀一本書的習慣；個人興趣則泛指任何的興趣愛好，例如攝影、影片剪輯等等。

5. 身心健康面向

健康被稱為人生最珍貴的財富，但許多人在設立目標時卻常遺漏，且除了身體的健康外，心靈的健康也很重要，兩者缺一不可，常見的目標除了要求自己每週至少運動三次以外，建議也可以從健康檢查報告紅字的項目來改善，例如有高血壓者，可以從改善血壓著手，如運動搭配健康飲食。

設立目標參考清單		
1. 工作學業面向	工作	學業
2. 財務規劃面向	財務	消費
3. 人際情感面向	家庭	感情
4. 自我成長面向	自我學習、習慣	興趣
5. 身心健康面向	身體健康	心靈健康

Tips 確實認識自己，再開始確立目標方向

諮商師提醒，許多人設立目標時，往往未經深思熟慮，很可能只是跟隨著社會框架、父母期許、伴侶期待，認為「我應該這麼做」，因此設立了一個並不符合自己期待或能力的虛空目標，但如果盲目地設立目標，很可能只會浪費時間與人生，提醒設立目標前，一定要先想釐清自己內心真正的期待，了解自己的「心之所向」，才能朝著期待中的自己邁進。



第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co.,Ltd.

110501 台北市信義區信義路四段 456 號 13 樓
13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 110501, Taiwan

T // (886) 2-8758-1000 F // (886) 2-8786-7789

免費服務及申訴專線 //0800-001-110 網址 // www.firstlife.com.tw