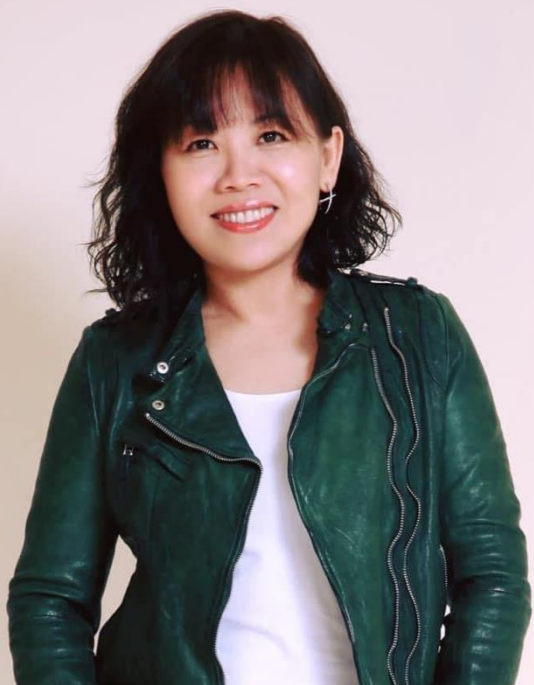


目標管理學

從個人到企業一定要做的 K P I

吳思慧 講師



吳思慧

生涯教練

財務顧問/商業顧問

工作經歷

- 。華毅集成有限公司 _ 執行長
- 。台灣金聯資產管理公司(第一大資產管理公司) -AVP- Finance
- 。KPMG台灣 (全球四大財務諮詢專業機構) -企業再生服務組副理
- 。資憲科技公司 (地理資訊系統) -財務長
- 。龍捲風科技公司 (中文搜尋軟體) -財務長
- 。W.I.CARR台灣惠嘉證券公司 (歐洲第3大投銀) -HR

學習歷程

- 。USA Metropolitan State University MBA
- 。台灣大學Elite MBA program
- 。台灣大學-職場心理學結訓
- 。政治大學-群體撰寫企業個案教學_教師專班
- 。GCDF全球生涯發展師結訓
- 。Y E S 就業力生涯諮詢師證書
- 。美國ATD人才發展協會 _ 培訓大師認證
- 。美國ATD人才發展協會 _ 學習成效評估證書
- 。美國ATD人才發展協會 _ 人員績效改善培訓證書

學習不是找標準答案，
學習是來蒐集資訊的。



有無學習目標？

☑ 每天醒來 知道為什麼而努力。

☑ 增強自信 看到進步。

? 沒有目標的人,不是沒有能力,只是沒有方向。

? 沒有設定目的地,會容易焦慮與發生迷路狀況。

A colorful cartoon illustration depicting a scene from the fairy tale 'The Three Little Pigs'. The Big Bad Wolf, a large white wolf with a black nose and a mischievous grin, is shown from the chest up, reaching down towards the pigs. Three little pigs are running away from him. The pig in the center is wearing a red shirt and a red cap, running towards the viewer with a determined expression. The pig on the left is wearing a yellow shirt and a blue scarf, running away from the viewer. The pig on the right is wearing blue overalls and a red cap, running towards the viewer. They are in a rural setting with a wooden barn, a thatched-roof house, and a brick wall in the background.

目標強弱結構與逆境

哈佛大學**目標對人生影響**長期追蹤調查。

調查一群智力、學歷、環境等條件相當的年輕人，
調查結果發現：

27% 沒有目標； 60% 目標模糊；

10% 有短期的清晰目標； 3% 有清晰且長期的目標。

10年的追蹤生活狀況及分佈現象結果：

3%者，10年來幾乎都不曾更改過自己的人生目標。

大部分成了頂尖成功人士，如創業者、行業領袖。

10%者，有短期的清晰目標，因為短期目標不斷被達成，
生活狀態穩步上升，成為各行各業的專業人士。如醫生、
律師、工程師、高級主管，等等。

60%者，模糊目標，幾乎是在安穩地生活與做著一般性
工作，但都沒有什麼特別的成績。

27%者，10年來都沒有目標的人群，大都生活在不如意，
抱怨他人，抱怨社會，抱怨世界中生活與工作中。

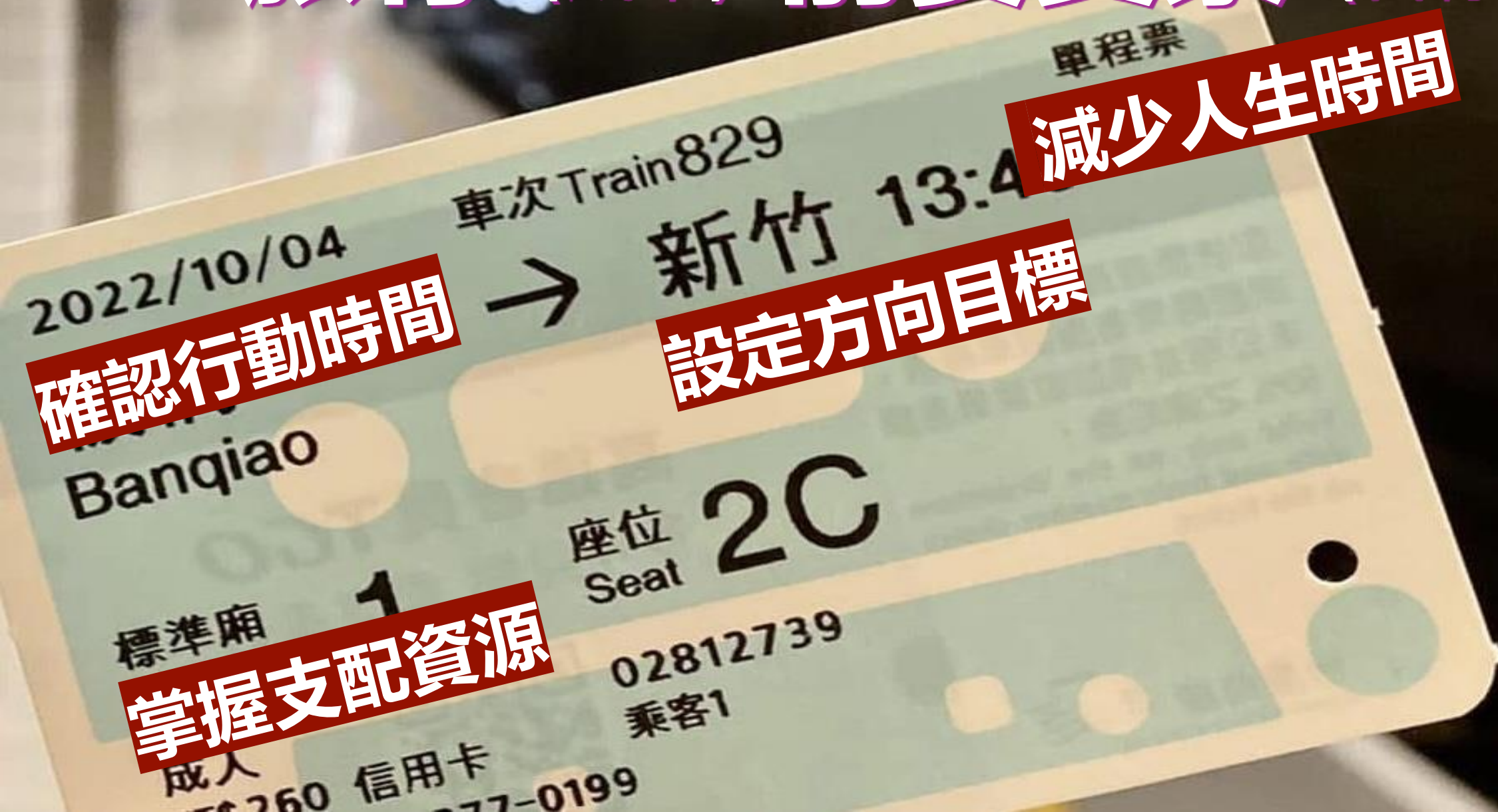
旅行 (成果) 前要買票 (目標)

減少人生時間

設定方向目標

確認行動時間

掌握支配資源



觀念釐清

- > 人生會很多夢想,但**每個時期只能有一個重心目標.**
- > 沒有挑戰的目標,不會讓你成長.
- > 不可能的目標,會讓你放棄.
- > 理想目標,是達成70%,卻得到100%成就感.
- > 有力量的目標,是在沒有掌聲時願意繼續做的事.

找目標

從「**什麼讓我覺得有意義、有成就、有能量**」開始。

關鍵原則

想要 ≠ 應該要

很多學生的「目標」在被期望的結果 _ 爸媽希望/同儕流行/社會認可。
真正的目標,是「內在驅動」,不是「外界驅動」。

想要 ≠ 能做到

不是每個想要都能立刻實現,
但可以先找到「真想做的方向」,再拆解成會做行動步驟。

是發現 ≠ 不是發明

不用硬想,你的人格特質、興趣、價值觀、經驗,其實早就藏著線索。

覺察>聚焦>轉化

1.回想過去**最投入時刻**

什麼事情讓我全神貫注、忘了時間？

2.過去**成就感的經驗**

我在何時用了什麼能力？幫了誰？得到什麼回饋？

3.最討厭或不想做的事

知道「不想要什麼」有助於聚焦「想要什麼」

我2025真正想要的是...3Why?

例：我想考上研究所

為什麼？ → 想要 _ 有好工作.

為什麼？ → 想要 _ 被尊重與認同.

為什麼？ → 證明 _ 自己有能力.

👉 真正目標： 希望被看見與被肯定.

目標條件

1. **明確成果程度** → 例：期末平均達85分。
2. **可用數字驗證進展** → 例：每週運動3次,每次30分鐘。
3. **有時限** → 例：在6週內完成作品。
4. **可開始行動** → 例：每天早上背10個單字。
5. **有10%挑戰成長力** → 例：原本跑3公里,目標設3.3公里。
6. **符合自己重視的意義** → 例：想學口說，是因為想更自在表達。
7. **可拆成每日/每週行動** → 例：半年完成作品 → 每週完成一頁。
8. **有進度紀錄** → 例：每週記錄完成率。
9. **有失敗調整空間** → 例：若沒達成,檢視阻礙與新策略。
10. **能看到小成果** → 例：學3週後能成功做一份簡報。

目標公式

1. SMART

= 具體(Specific)+可衡量(Measurable)+可達成(Achievable)+相關(Relevant)+有時限(Time-bound)

例：在4週內每天背20個單字,通過英檢初級。

2. 3W = What (要做什麼) + Why (為什麼做) + When (什麼時候完成)

例：完成簡報設計 (What) , 為了提升報告力 (Why) , 週五前完成 (When) 。

3. OKR = O (目標) + KR (3~4個關鍵成果)

例：O：提升學習專注力；KR1：每天專注讀書1小時；KR2：每週減少手機使用30%。

4. GROW = Goal (目標) → Reality (現況) → Options (選項) → Will (行動)

例：目標：提升自信→現況：害怕上台→選項：參加口說課→行動：每週練習2次。

5. 5W1H = Why + What + When + Where + Who + How

例：Why要減重？為了健康；What：跑步；How：每天30分鐘。

6. 80/20 = 聚焦在能帶來80%成果的20%行動

例：考試重點放在主要章節與題型練習。

我2025真正想要的是

