

My Personal WIG 我的超級重要目標

註：smart 目標管理原則--Specific(明確)+Measurable(可計數)+Attainable(可達成)+Relevant(相關性，與終極目標相關)+Time-based(時限性，明確起迄時間)

一、目標（在甚麼時間，幾月幾日之前，我要完成/做到/舉辦…）

二、為何這個目標對我很重要：

三、策略行動（為了達成這個重要目標所需採取的具體行動，請依情形羅列，並訂出達標次數，例如完成 3 次…或每週完成 4 項…或每一天有一小時…）

1 ()

2 ()

3 ()

四、Scoreboard 我的追蹤表（目的：追蹤自己所做的「努力」，注意設訂明確達標標準為何！）

週數 日期	SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	是否 達標
1								
2								
3								
4								

達標慶祝方式：