

1. 具體性 (Specific)

明確的目標幾乎是所有成功人士的一致特點。很多人不成功的重要原因之一就是因為目標定的模稜兩可，或沒有將目標有效的執行。

例如：目標「提升體能」，這種對目標的描述就不明確，因為提升體能有許多具體做法，如：提高跑步的速度，過去跑 3 公里是 20 分鐘，現在把它降低到 15 分鐘、或是在 20 分鐘內跑完 4.5 公里...都是提升體能的可能方法。把細節明確的定義出來，專一為之。

2. 衡量性 (Measurable)

衡量性，就是指目標應該有明確的數據，作為評估是否達成目標的依據。目標的衡量標準遵循：「能量化的量化，不能量化的質化」，使團長與伙伴間有一個統一的、清晰的度量尺，避免在目標設置中使用形容詞等概念模糊、無法衡量的描述，這樣我們才知道我們在討論的東西是一樣的。

常見的衡量標準可以從「數量」、「時間」、「百分比」、「等級」幾個面相來進行，只要能做為溝通的依據即可。

3. 可實性 (Attainable)

目標是要可以讓執行人實現、達到的：太難，會讓人失去鬥志、太簡單，又容易造成懈怠。所以目標應該盡可能由伙伴自己訂定，較高的自主性，會帶來強大的內在動機，對目標會更有責任。

當然，您可以一開始就設好最終目標，並分階段逐步達成。但您也可以先訂一個，只要多努力一點點就可以達成的目標，但當您真的達成的時候，就要趕快訂定下一階段的目標，避免原地踏步。

4. 關聯性 (Relevant)

一件目標的執行，通常會有許多階段性的任務需要完成。您要確保今天所完成的任務，是否有助於目標的達成？不要偏離了主題，也就是將時間與精力花在與現階段目標關聯不大的事務上。

邊念書邊為世界大露營作準備，確實有許多事情需要兼顧，所以如果您沒有把生活中的事情排好優先順序，將力量和時間集中在現階段最重要的目標上，往往會達不到效果且反而每件事都做不太好，就變成傻瓜童子軍了。

5. 時限性 (Time)

目標的設置要具有時間限制，根據事情的輕重緩急，擬定出完成目標項目的時間要求，定期檢查項目的完成進度，及時掌握項目進展的變化情況，以及根據準備計劃的異常情況變化及時地調整工作計劃。



加油 ~~~~
有趣的童軍人生等著您呢 !!