

# 目标设定与责任机制

## 《参与者指南》

### 目录

概述 . . . . .	2
工作坊日程安排 . . . . .	3
成功设定目标的关键要素 . . . . .	4
核心价值观 . . . . .	5
现实且有时限的目标 . . . . .	9
目标守护者的角色与突破性目标更新 . . . . .	10
年度活动安排 . . . . .	11
FORUM 目标追踪应用程序 . . . . .	12



本《参与者指南》采用知识共享署名——非商业性使用 4.0 国际许可协议授权。  
在注明内容来源且仅用于非商业目的的前提下，可以共享或改编本指南。

### 鸣谢

目标设定与责任机制（Forum 工作坊的组成部分）由乔安·玛拉（Joan Mara，护理学学士、应用行为科学硕士，EO高级 Forum 培训师）开发，并获得李·普罗森雅克（Lee Prosenjak，EO Forum 培训师）及全球EO Forum 培训师社群的慷慨指导支持。

## 概述

许多 Forum 已将目标设定与责任机制纳入其反思成长圈流程，但团队常面临两难：要么因目标数量庞大而陷入泥潭，要么因缺乏定期复盘而彻底迷失方向。目标设定与责任机制为希望协助成员设定、追踪并达成目标的 Forum 提供一套完整的体系。

## 目标

完成本次反思成长圈后，你将已经：

1. 制定了三个为期12个月的突破性目标。
2. 理解责任教练的角色定位。
3. 确定你的责任教练人选。
4. 掌握如何使用目标追踪应用程序监测并汇报进展。
5. 理解 Forum 目标守护者的职责。
6. 已体验过可融入 Forum 反思成长圈的月度目标更新流程。

## 本次反思成长圈将如何提升 FORUM 技能？

本工作坊将通过精简流程，提升各位成员在 Forum 反思成长圈中处理月度目标达成与责任落实的能力，从而增强反思成长圈成效。

与目标设定、目标追踪及责任担当相关的技能，将通过与每月5%反思和深潜流程的协同作用，拓展 Forum 体验。

目标设定与责任机制相关的工具和技能可被应用到生活中的其他领域，包括商业运作、个人成长及家庭关系等维度。

## 工作坊日程

时间	活动
1:00-1:30	开场练习 <ul style="list-style-type: none"><li>· 自我介绍</li><li>· 数据收集:目标设定与责任机制记录</li><li>· 反思成长圈概述</li></ul>
1:30-3:45 反思环节 中间休息一次	目标筛选与制定
3:45-4:15	《责任制精通指导反思成长圈目标追踪电子表格》
4:15-4:50	Forum 目标守护者月度目标更新流程
4:50-5:00	总结反思:回归实践.....

## 成功设定目标的关键要素

### 成功设定目标的五大关键：

1. 追求与自身价值观和热情相契合的目标。
2. 基于梦想设定目标。
3. 设定足够高远的目标，使其激发你的热情与斗志。
4. 将目标具体化并以可衡量的方式书面化。
5. 无条件地承诺实现目标。
  - 在 Forum 上公开你的目标。
  - 分解目标。
  - 每日留出时间想象达成目标时的感受。
  - 每日至少采取一项行动推进目标。

### 什么是突破性目标？

- 每位成员每年设定三个突破性目标。并向 Forum 承诺将实现这些目标，每两个星期跟踪进展，并在每月 Forum 反思成长圈中汇报成果。
- 突破性目标源于吉姆·柯林斯在《从优秀到卓越》提出的BHAG（宏大而大胆的目标）理念。BHAG指雄心勃勃的商业目标，而突破性目标则是聚焦商业、个人或家庭的远大目标。
- 突破性目标的特征包括：具有挑战性；个人意义重大；既令人振奋又激发斗志；实现目标需要突破舒适区；达成目标需要全力以赴。

## 核心价值观

### 你的生活有多平衡？

· 当目标与核心价值观相契合时，它们将产生协同效应并更具吸引力。核心价值观是人生的根基，反映出你最重视的、几乎是出于本能的事物。如果你的人生遵循核心价值观而行，那么这些价值就会成为决策的基础，包括你所承诺的目标。

· 我们每个人都有许多价值观。你可能重视健康、家庭、成就；也可能独立、正直、诚信或具有冒险精神。而核心价值观是少数最根本定义我们本质的准则。它们并不总是被我们自己轻易察觉。而且随着时间的推移几乎不会发生太大变化。它们来自我们的内心深处，是构成我们人格的核心所在。

· 可以通过以下任一问题来帮助识别你的核心价值观：

- 如果你问你最亲近的朋友你最根本的三大特质，对方会怎么回答？
- 哪些深植内心的价值观定义了你的本质及处世之道？
- 如果一个陌生人观察你一周的行为，会推断出你哪些核心价值观？

回答这些问题时，请先进行头脑风暴。将所有闪现的想法记录下来。随后花一分钟深入反思：哪些价值观真正指引着你的人生？再补充任何新浮现的价值观。

审视这份清单，找出最能体现你人格的三个价值观。你将会以这三个价值观为基础，来确定你的三个突破性目标。为此，请自问：

- 哪三个价值观在他人眼中最能体现我的本质？
- 我的行为最能体现哪三个价值观？
- 哪三个价值观是我生命中绝对不可或缺的？

确定你的三大核心价值观。熟悉你的人会说这些正是你的标志性特质。

## 核心价值观

### 当下现实

- 核心价值观是你秉持并追求的信念，它们是人生抉择的锚点，影响着你对目标的取舍。
- 请花时间评估当下生活中多个层面的现状。请在以下领域勾画你生活的缩影及满意度：
  - 家庭（伴侣、子女）
  - 工作
  - 个人财务
  - 身体健康
  - 精神健康
  - 社会层面（友谊、社区、公民意识）
  - 个人福祉（自尊、自我发展、人生方向）
- 哪些领域让你感到兴奋与启发？哪些领域需要你更多关注？

### 希望与梦想

- 基于你确立的核心价值观，在上述任何领域中进行头脑风暴，写下你的希望与梦想。
- 你梦想着什么？渴望达成哪些目标？有哪些重要事项亟待解决或实现？

### 责任教练

- 作为目标设定与责任机制 Forum 的一部分，你将与一位成员组成年度责任精通指导搭档。互为对方的责任教练。
- 责任搭档每月会面一次，时间安排在 Forum 开始前两周。
- 责任教练的职责包括：
  - 承诺每月在 Forum 反思成长圈间隔期与搭档进行电话或面对面会谈。请在年初设定一个固定的责任 教练交流时间，并严格遵守。在目标设定与责任 Forum 中，每对搭档都要求100%完成责任精通指导反思成长圈。
  - 作为搭档的资源支持者，需全神贯注倾听、提供支持、协助保持进度、给予帮助，必要时提出挑战或给予鞭策。搭档的成功就是你的成功。

此时，请分享你的核心价值观、现状以及期望和梦想。与你的新责任搭档携手共进。

## 突破性目标与SMART目标

### 突破性目标与SMART目标

#### 确定你的突破性目标

基于你对核心价值观、当前现状以及理想愿景的梳理，确定三个设定突破性目标的领域，并为每个领域写下概括性目标陈述。

#### 总体目标陈述

目标 #1

目标 #2

目标 #3

#### 责任教练：承诺挑战提问

作为责任教练，协助搭档检验其对突破性目标的承诺。逐个目标进行探讨时，请提出以下问题：

- 这个目标对你个人有什么意义？
- 如果未能达成此目标，你将付出什么代价？
- 实现这个目标需要多大的承诺？
- 实现这个目标需要哪些条件？你是否准备好投入必要资源？
- 你是否准备向 Forum 承诺在规定时间内达成该目标？

#### 让目标更SMART

S- 具体的

M- 可衡量的

A- 可实现的

R- 现实的

T-有时限的

## 具体性

目标必须非常具体。模糊且无法衡量的目标会助长拖延。请自问：这个目标陈述是否清晰到任何人都能理解你即将采取的行动的地步？目标陈述是否回答了关于目标的五个要素：（谁、什么、为什么、何时、如何）？

模糊目标示例：我的目标是保持身材。

具体目标示例：我的目标是在4月15日前能够卧推150磅，并在45分钟内完成10英里的跑步。

为每个目标写出一份明确的目标陈述，包含“谁、什么、为什么、何时、如何”要素。

目标#1

目标 #2

目标 #3

## 可衡量性

目标必须是可衡量的，这样才能在实现目标的过程中设定阶段性成果和衡量标准。

你将采用哪些指标来衡量每季度的进展？

目标#1

目标#2

目标#3

## 已达成共识

如果要实现该目标，可能需要获得关键利益相关者的支持。务必让他们清楚了解目标背后的动因。如果目标的目的或意义明确，那些你需要争取其支持的人将更容易支持该目标。

实现该目标需要哪些人的支持？你计划如何争取支持？截止日期是什么时候？

目标	制定获得支持的计划	截止日期
1.		
2.		
3.		

## 现实且有时限的目标

### 现实性

确保你拥有实现目标所需的资源。该目标在现有时间框架和资源条件下是否可行？

实现该目标需要哪些资源？这些资源是否可供使用？

目标	制定获得支持的计划	按日期
1.		
2.		
3.		

### 时间限定

目标必须设定截止日期。如果你无法在目标陈述中设定一个具体日期，那很可能说明你的目标还不够具体。设定一个完成日期能让你回溯制定阶段性目标，确保按时实现目标。

你的目标截止日期是什么时候？

目标	制定获得支持的计划	截止日期
1.		
2.		
3.		

## 目标守护者的职责，突破性目标更新

### 目标守护者的职责

目标守护者的任期为一年。目标守护者负责主持反思成长圈中的目标更新环节。

该角色职责包括：

- 在 Forum 反思成长圈前一个星期发送邮件，提醒所有人将更新后的《目标追踪表》发送给目标守护者
- 对未携带新版《目标追踪表》出席反思成长圈者实施罚款（或其他相应措施）
- 主持反思成长圈中的目标更新环节，时长根据小组规模控制在20-30分钟
- 为责任精通指导小组提供支持资源

### 突破性目标更新

目标更新环节是一个快速回顾每月行动进展的过程，主要围绕三个突破性目标展开。该环节在 Forum 反思成长圈中进行，由目标守护者主持，通常耗时20-30分钟。

每位成员需携带个人《目标追踪表》进行汇报（总共1-3分钟/人）：

1. 陈述目标。
2. 说明当前季度目标，包含进度评估（竖起大拇指：进度正常；拇指侧立：目标有风险；拇指向下：进度落后）。
3. 汇报月度行动步骤：已完成、进行中或偏离进度。
4. 确定新的行动步骤。
5. 针对偏离目标制定纠正措施。
6. 如有需要可寻求协助。

## 年度活动

### 目标设定与责任机制 Forum 年度活动

为持续制定并达成年度目标，Forum 应将以下具体活动纳入年度日程：

- 由离任目标守护者对年度目标设定、追踪与达成情况进行回顾与反思。
  - 我们表现如何？
  - 如何改进方法？
  - 责任教练最佳实践分享
  - Forum 目标更新的最佳实践
- 年度目标守护者选拔
  - 目标守护者负责 Forum 全年目标设定、追踪、汇报及成果庆贺的全部事务。
  - 年度目标守护者的选拔与交接应与新任主持人的遴选同时进行。
- 新任目标守护者需安排并主持 Forum 反思成长圈，确定并制定新年度的三个突破性目标。该环节需与主持人协商安排，可在例行反思成长圈期间、年度研习旅行期间、责任搭档反思成长圈期间进行或安排单独的 Forum 反思成长圈。
- 每年选拔新的责任教练。
- 设定一个新突破性目标后，需完成次年度《目标追踪表》的编制。

## FORUM 目标追踪应用程序

### 目标追踪应用程序

姓名

Forum

开始日期

### 核心价值观

1.

2.

3.

## FORUM 目标追踪应用程序

### 突破性目标(SMART)

#### 第一目标

为什么这个目标对我很重要？

---

达成目标时我有什么感受？

---

季度目标：

完成日期

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

本季度月度行动步骤：

完成日期

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

Forum 将如何与我一起庆祝目标达成：

---

## FORUM 目标追踪应用程序

### 突破性目标(SMART)

#### 第二目标

为什么这个目标对我很重要？

---

达成目标时我有什么感受？

---

季度目标：

完成日期

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

本季度月度行动步骤：

完成日期

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

Forum 将如何与我一起庆祝目标达成：

---

## FORUM 目标追踪应用程序

### 突破性目标(SMART)

#### 第三目标

为什么这个目标对我很重要？

---

达成目标时我有什么感受？

---

季度目标：

完成日期

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

本季度月度行动步骤：

完成日期

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

Forum 将如何与我一起庆祝目标达成：

---