

養成健康的習慣，以實現你想達成的目標

重點提要

1

為甚麼有效的目標設定很重要？



更好的工作場所聯繫和情感結果



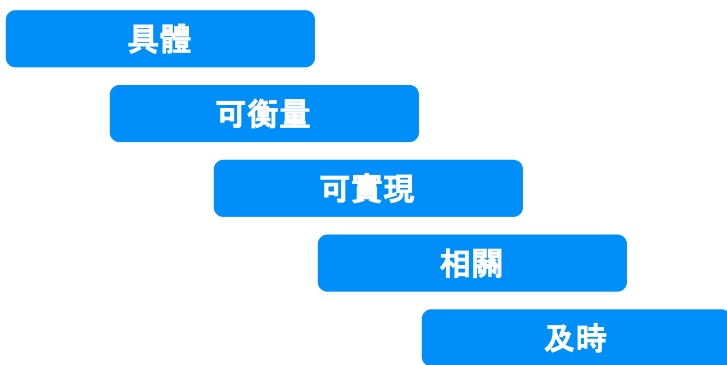
增強動力、自尊、自信和自主性



更集中、更清晰、更有方向

2

有效的目標是 SMART



3

正面的習慣養成策略



小習慣

習慣就像積木
推動我們朝著既定目標前進



習慣疊加

疊加新習慣
至當前習慣

養成健康的習慣，以實現你想達成的目標

重點提要

4

實際應用貼士



進行正面的自我對話

有助於加強自信
認同並提升抗壓能力



刪除和新增技巧

需要刪除一些東西
才能新增這些新行為。



設定定期提醒

透過建立提醒來保持
條理，有助於形成一
致的習慣。



有效的自我獎勵

建立個人獎勵制度
，以保持你的工作
效率，同時努力實
現你期望的習慣或
目標



利用正面的社會支持

透過與他人分享或談
論你的習慣和目標，讓
他們一同參與

需要更多幫助嗎？

與你的導師討論更個人化的策略，了解如何設定有效的
目標並堅持下去！



立即為你的心理健康負責！

立即瀏覽 Intellect 網頁 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect 應用程式，踏上
個人健康之旅。

