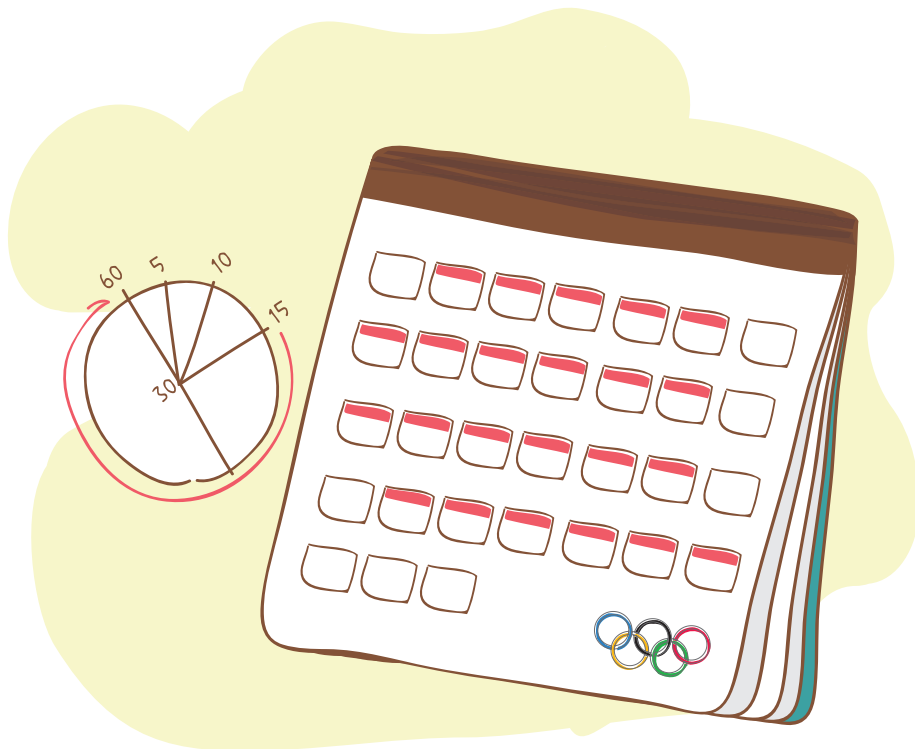


CH6

有原則的目標設定讓你走的更遠

【運動×哲學小漫畫：
目標設定的關鍵】

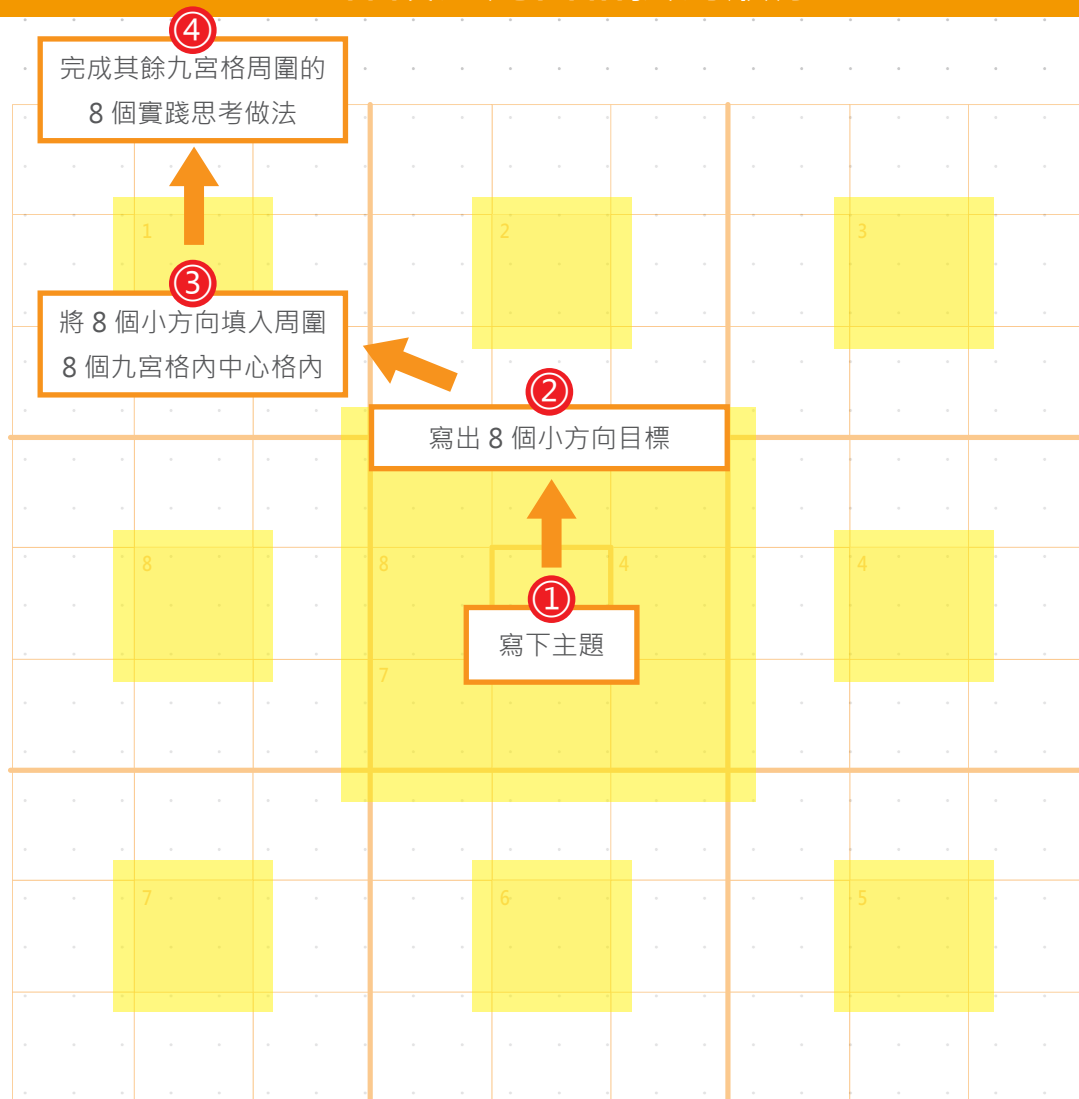
運動員時常需要設定目標，以賽事目標來說，四年一次的奧運會，中間間隔兩年有亞運、世界盃、冬季奧運，其間還有全中運、全大運或是全國運動會穿插其中，更別說每年都有總統盃、單項協會的選訓比賽或是企業聯賽，小至每天、每次的練習，每月或每季的模擬比賽等等，運動員是時常需要設定清晰目標並努力實踐的人。

到底，設定什麼樣的目標最容易達成呢？

答案是「具體可執行」的目標，是目標設定的關鍵。

善用目標設定 9X9 宮格圖， 讓目標具體化。

目標設定九宮格撰寫順序



▲ 目標設定九宮格撰寫順序示例

如何設定「具體可執行」的目標，日本職棒投打雙修的「二刀流」選手大谷翔平是箇中高手。大谷翔平受到曾經也是棒球選手的父親大谷徹影響很深，在國中時，父親是大谷翔平的球隊教練，對既是選手又是兒子的他特別嚴格，在國二時，為了嚴格且詳盡的要求大谷翔平執行所有的動作細節，因此透過 9X9 的 81 格的「九宮格」圖表來要求大谷翔平，並且以當時高中的學長菊池雄星為目標，立志突破他加入日本職棒時被六個球團選為第一指名投手的紀錄，因此透過目標設定 9X9 宮格圖將需要做到的事情一一具體化寫下來。

大谷翔平在國中時設定了一個有點遠大(超越他學長菊池雄星)，卻又不是不可能達成的目標：就是要成為日本「八大球團第一指名」選手，這個霸氣的目標一寫下來，為了要能夠達到，大谷翔平圍繞著這個中心目標，拆解出八個要素跟達成主要目標的管道，包含有體格、控球、球質、心理、球速、人品、運氣與變化球共 8 個次目標，再依照這樣的拆解方法，將這 8 個次目標各自拆解成更精細的 8 個執行方式，填寫在圍繞中心的 8 個格子中，最後依照自己所填寫的執行方法，為自己進行時間的分配跟落實在行事曆當中。

大谷翔平目標設定九宮格

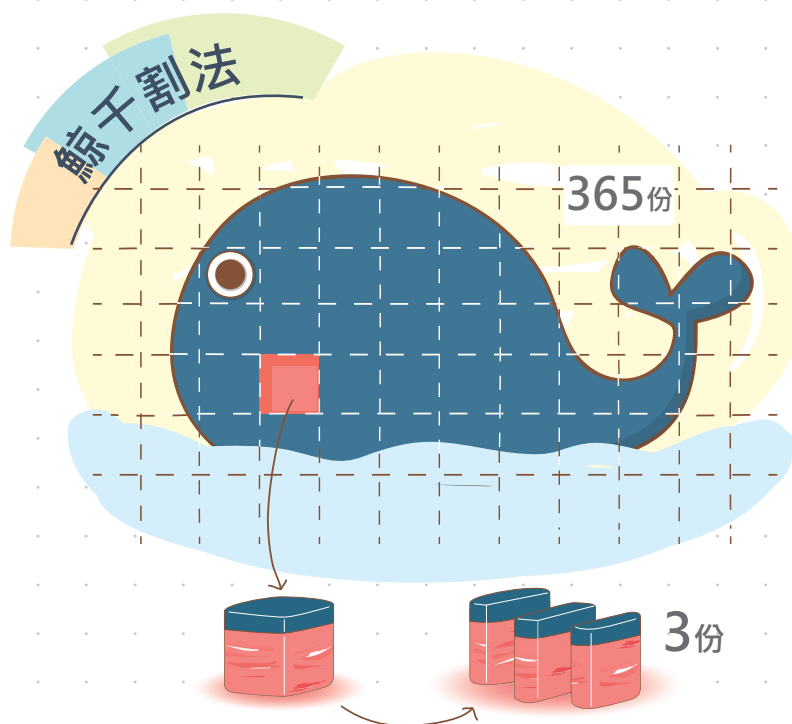
身體的保養	喝營養補充食品	頸前深蹲 90kg	改善內踏步	核心肌群強化	軸心不晃動	做出角度	從上面把球敲下去	加強手腕
心理	1 體格	傳統深蹲 130kg	放球點穩定	2 控球	清除不安	放鬆	3 球質	下半身主導
體力	關節活動範圍	吃飯 早三碗 晚七碗	強化下盤	身體不要關掉	控制自己的心理	球在前面釋放	提升球的轉數	關節活動範圍
清晰不曖昧	不一喜一憂	冷靜的頭腦 熾熱的心	1 體格	2 控球	3 球質	以軸心來旋轉	強化下盤	增重
危機中堅強	8 心理	不破壞氣氛	8 心理	八大球團第一指名	4 球速 160km/h	核心肌群強化	4 球速 160km/h	強化肩膀周圍肌肉
不造成紛爭	對於勝利的執著	同伴的同理心	7 人性	6 運氣	5 變化球	關節活動範圍	平飛傳接球	增加用球數
感性	被愛的人	計畫性	打招呼	撿垃圾	打掃房間	增加拿好球數的球	完成指叉球	滑球的品質
愛心	7 人性	感謝	珍惜的使用球員	6 運氣	對主審的態度	慢且有落差的曲球	5 變化球	對左打者的決勝球
禮儀	值得信賴的人	堅持	正面思考	成為被支持的人	讀書	跟直球同樣的姿勢去投	讓球從好球跑到破壞的控球能力	以深度做為想像

▲大谷翔平目標設定 9X9 宮格圖翻譯(網路照片)

為什麼將大目標切割成小的執行方式，就會變得比較容易達成呢？

你一定也覺得納悶，不就只是把目標寫下來，只不過是寫的比較清楚而已，怎麼可以說就容易達到呢？目標不是都還在那邊嗎？

這是一個很好的問題，我來做個比喻，想像你想要達成的這個遠大的目標就像是一隻在太平洋裡悠遊的大鯨魚一樣大，如果我今天要求你，把這隻「大鯨魚」吃完，你是不是覺得難度很高？但如果我換個方式，先請你幫我把這隻鯨魚，分成 365 等份，每一份再切成 3 段，讓你早餐吃鯨魚、午餐吃鯨魚、晚餐也吃鯨魚，連續這樣吃一年，你覺得有沒有機會把這隻巨大的鯨魚給吃完呢？相信你也會覺得，這隻鯨魚好像比較容易吃完，因為我幫你將大目標（鯨魚）做出了切割（ 365×3 等份），讓你更好執行，這就是日本人常說的「鯨千割法」。



感覺上將大目標切小，就會感覺好執行的關鍵在於，人們常常會高估自己一天可以做的事，卻又低估自己一年能做的事，大多數人只在乎短期眼前的成果，卻往往忽略長期可以做出的改變。回想一下，你是否曾經在期末考前還有 10 個科目沒有念，覺得壓力山大，卻又覺得書多到看不完就放棄了；但如果提早準備，兩天只念一個科目，20 天內就可以讀完全部的期末考內容，只佔一個月的三分之二，這就是目標切割法，讓你用更長的眼光跟視角來思考目標。

抽象的心理素質也可以具體化嗎？

讓我們再回頭看看大谷翔平的目標設定，在最底下中間的九宮格中「運氣」這個次目標中，執行方式竟然有打招呼、撿垃圾、打掃房間、讀書等內容，而對運動員來說很重要卻又抽象的「心理」方面，大谷翔平具體可執行的方法包含了頭腦冷靜內心炙熱、對勝利的執著等等；這些執行方法看起來好像跟他的主要運動棒球沒有什麼關聯，但仔細想想，這些事項確實都是選手可以達標次目標或是態度養成的基礎。



楊勇緯目標設定九宮格

付出比別人多	被支持被愛	累積成功經驗	重視細節	嘗試新技術	變化技	一個人生活	領悟教練的話	判斷對錯
信任自己	1 自信心	成功做到教練要求	訓練中攝影	2 技術	熟練度	享受孤單	3 想法	閱讀
訓練紮實	家人支持	想像力訓練	檢視修正自己	觀察隊友對手	多向人請教	觀察身邊事物	與自己對話	多學習
尊重對手	自我喊話	越努力越幸福	1 自信心	2 技術	3 想法	願意付出	打開心房	全力以赴
愛惜道服	8 運氣	按部就班做好每件事	8 運氣	奧運柔道金牌	4 團隊信任	同理心	4 團隊信任	遵守規定
清晰自我意識	在比賽中表現積極	幸運物	7 人際關係	6 心理	5 力量體格	懂得感恩	給予相同對待	更好的資源
願意幫助別人	包容	樂觀	抗壓力	心態正向正確	情緒穩定	重量訓練	體重控制	體脂肪
不要抱怨	7 人際關係	同理心	回到當下	6 心理	做好充足準備	強度大的對手	5 力量體格	體態
親切待人	有禮貌	接納他人	心態想法成熟	意象訓練	不疾不徐冷靜思考	核心訓練	飲食維持	握力訓練

▲世界排名第九名，中華隊柔道國手楊勇緯的目標設定 9X9 宮格圖，曾荃鈺提供。

運動員要走到奧運舞台，難度、壓力、細節之多可想而知，如果每個細節都要顧到位，光想到就壓力山大；不妨學習大谷翔平及多位運動員們的目標切割法，把奧運奪金目標拆解成 80 個子目標與執行細節，一次顧好一件事情，積沙成塔，當你內心懷抱著強烈的渴望，行動上卻十分務實逐步建構起具體可以實踐的目標，當每一個執行細節都看得很清楚，目標也就更容易達成。

素

養

練
功
坊

1. 在九個格子最中間的格子裡切割出第一個核心的九宮格，在正中央設定一個有點遠大但很值得追尋的目標（最好是 1 到 5 年內的目標），但切記不要是兩週後的目標，也不要像是晚餐要不要吃牛排這種過於簡單的目標。

2. 在最中間的格子，圍繞著核心目標，設定出八個有助於達成遠程目標的次目標（把最中央的九宮格填滿）。

3. 然後將八個次目標，向外丟到另外 8 個九宮格的正中央，成為核心，再思考有助於達成 8 個次目標的八種執行方式（請寫出具體可執行的方案）。

4. 依序完成周圍的格子，寫下清晰可執行的目標（符合 SMART 原則），就可以有系統性的達成 8 個次目標，進而達成最核心的遠程目標。

目標設定九宮格

	1			2			3	
			1	2	3			
	8		8		4		4	
			7	6	5			
	7			6			5	