



# 奈普敦週刊

第V0056-0421期20210515

態度對了就對了

-開啟自我驅動力-15

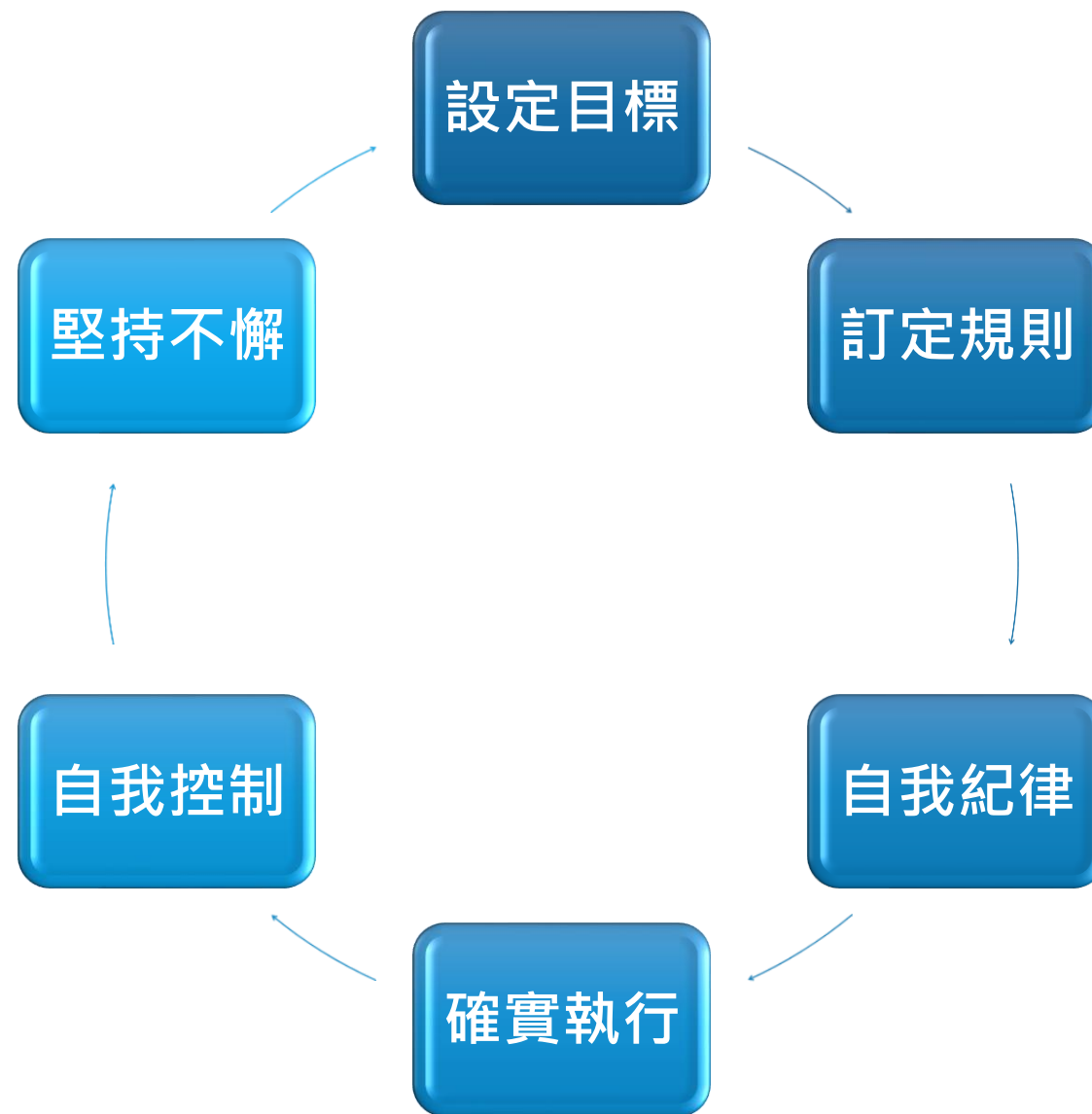
-自我管理六大基本步驟

Neptune Weekly



高 明 智  
*Jack Kao*

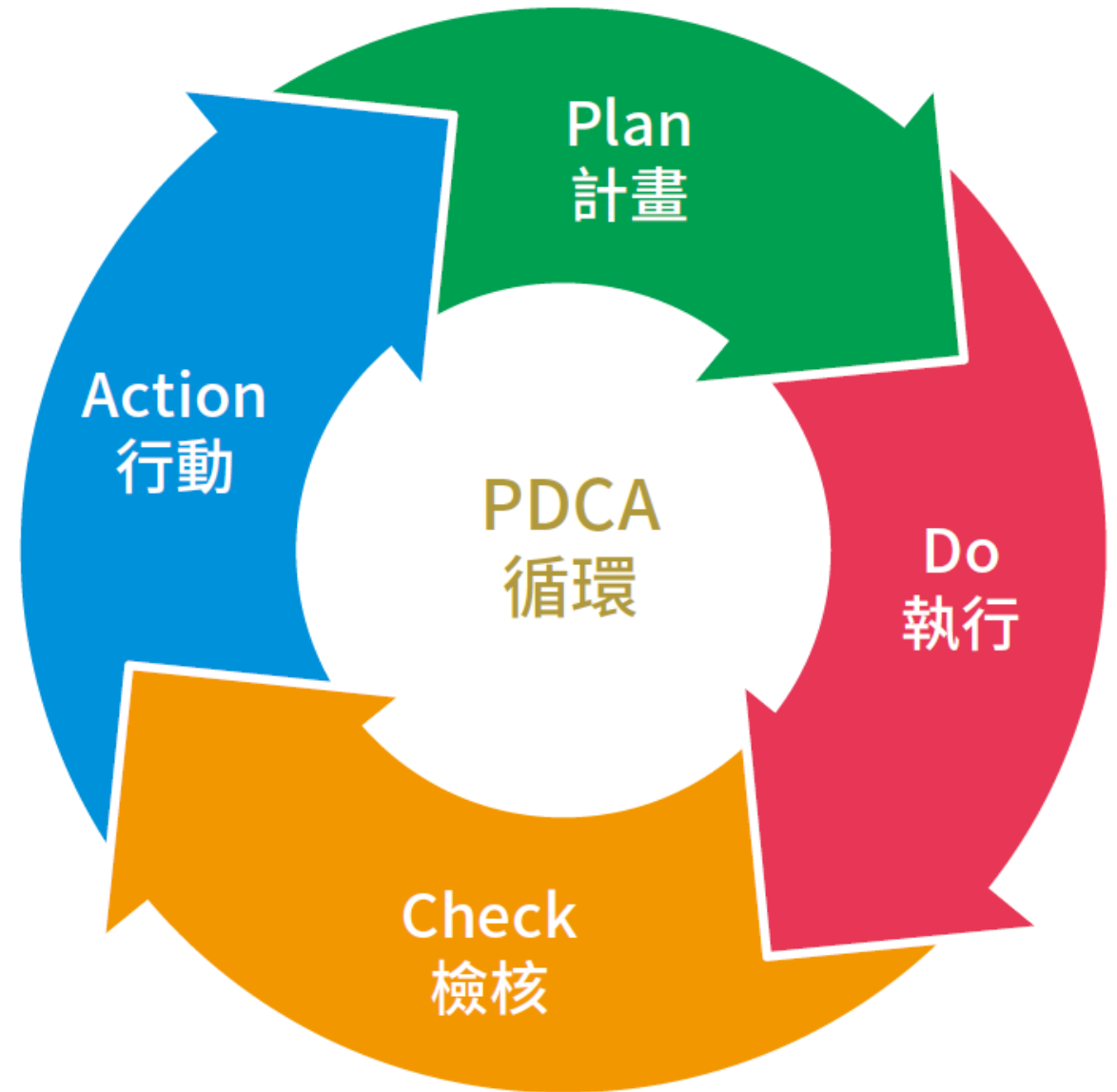
# 自我管理 六步驟循環圖



## 自我管理六步驟循環圖

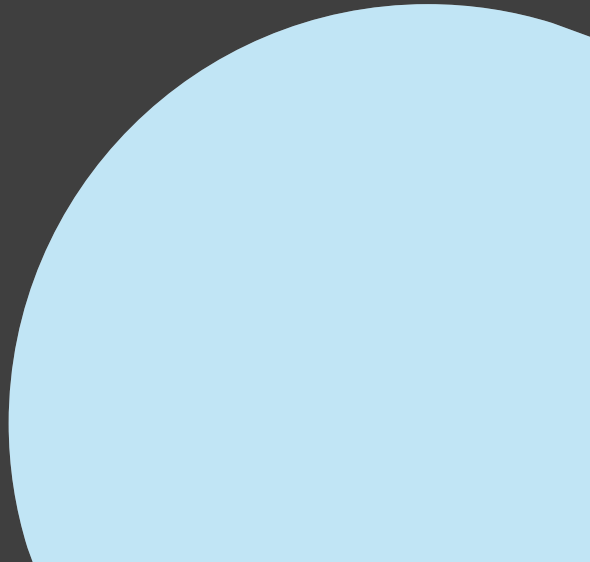

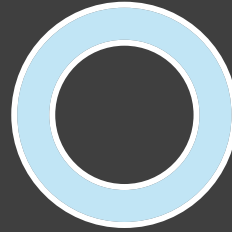


以上六個步驟可以形成自我管理的循環。這是自我管理的基本步驟，與管理學的PDCA管理循環

( Plan, Do, Check, Action ) 類似，我以自己近年撰寫發行《奈普敦週刊》為例，說明此一循環的應用。





首先，在二〇一三年四月底，我決定要定期寫一些文章分享，因為以前我已經做到每個月寫文章，這次我要挑戰每週寫，於是訂下寫奈普敦週刊的目標。規則是，每週六出刊，寫一些淨化人心的文章，給喜愛學習的人，透過Email訂閱。



接下來的挑戰是**執行**，要做到不間斷持續，自我紀律。在計畫目標與執行中間多了「**訂定規則**」與「**自我紀律**」，這是與PDCA不同的地方，也是自我管理很重要的一環。當初我在編排、寫作、選材、管理等，都訂下明確的規則，這可能是後來可以持續的原因之一。





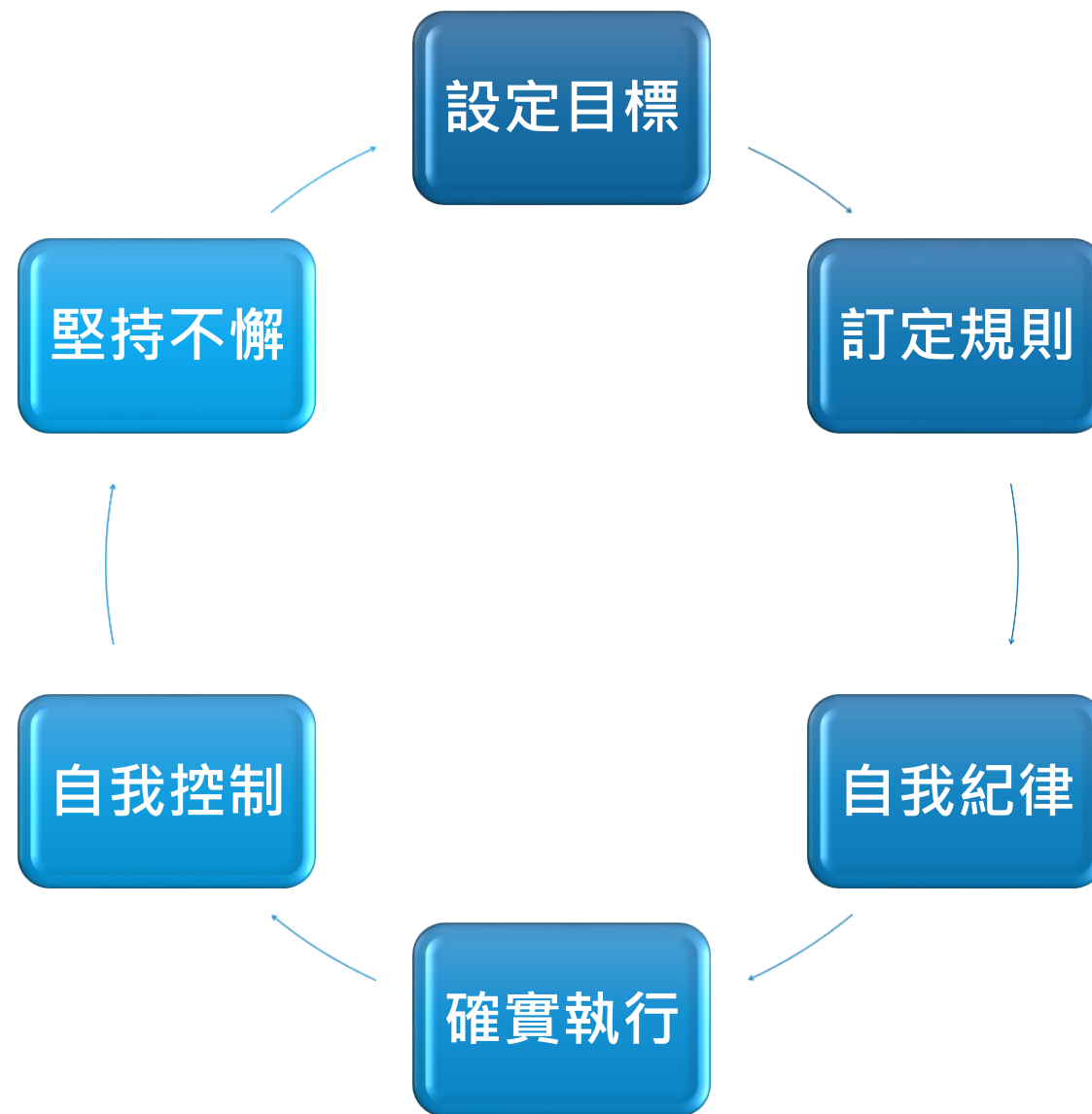
開始執行要**做好控制**，經過一段時間會逐漸完善。例如多久要換版型、調整欄目，去哪裏找模板，靈感、照片如何來，要花多久寫作編輯等。**控制的機制逐漸形成**，資料夾也愈來愈豐富，我還作了目錄索引，以便自行查閱。





當這些步驟都做到了，剩下的就是**堅持不懈**。這很像**練武功**，基本動作與招式就這些，要練到出神入化當然需要時間。我發現，要搭配接下來的**自我精進**、**自我省視**、**自我激勵**，才能提供堅持不懈的**養分**。很**感恩**一路有很多讀者的支持、回饋，才能有這些文章作為出書的養分。

# 自我管理 六步驟循環圖





# 製作團隊



- ✓ 製作：高明智
- ✓ 主持：高明智
- ✓ 攝影：高明智
- ✓ 美術：高明智
- ✓ 腳本：高明智
- ✓ 來賓：有心學習自我管理的人



P4-9為網路圖片

✓ **版權聲明：** 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>