

中心：_____

姓名：_____

1150907 社會人士中翻英短文翻譯題目

一旦你選定了想要改變的行為，就該設定一個實際可行又具體的目標。舉例來說，不要跟自己說：「我想變健康」，你也許要說：「我想要在年底前能完成一場長途賽跑。」與其發誓要完全戒除甜點，不如考慮允許自己每週只吃一份甜點。有了實際而具體的目標，你就更能規劃行動方針並且更有機會履行你的志願。要達成人生中的任何目標，你需要有計畫，所以花時間擬定一個吧。

行為 behavior

實際可行的 realistic

具體的 specific

發誓戒除 swear off

達成 achieve

擬定 draw up