

**長**期績效是來自你每天採取的行動。約翰霍普金斯大學醫學院創辦人威廉·奧斯勒（William Osler）爵士說，他之所以成功的祕訣就在於讓自己活在「完全獨立的今天」<sup>3</sup>。他發現雖然我們計畫的是未來，行動卻是以日為單位。想要做到真正的高績效，你每日的活動必須與長期願景、策略和戰術保持一致。

終究，你對自己行為的掌控力比對結果的掌控力要強的多。你的行動創造你的成果，這就是為什麼制定計畫會是如此重要的一環，這些計畫不僅要以數字為基礎，還要列出具體及關鍵的活動。

預測未來的最佳指標是你的日常行動。

不論你的願望再怎麼充滿熱情、再怎麼強烈，物質世界也不會對你的願望做出反應。唯一能讓宇宙動起來的是「行動」。正如我們前面所討論的，願景很重要，因為它決定了終局分數和你前進的大方向。願景也提供了行動的動力，沒有行動的願景只是一個夢想。讓夢想成真的正是持之以恆的行動。

這就是改變過程中最常出錯之處。我們大多數人都渴望改善某方面的人生。不論你是想要賺更多的錢、找到一份新工作、遇到合適的伴侶、減掉幾公斤體重、改善關係、高爾夫球打得更好、父母的角色做得更好，或是成為一個更優秀的人——光許願是不夠的。

徒有改變的意圖是不夠的；你必須按此意圖採取行動，事情才會

變好，而且還不只是一次的行動，而是持續不斷的行動。正如古羅馬哲學家盧克萊修（Titus Lucretius Carus）所指出的：「滴水穿石。」持續對實現目標所需的關鍵任務採取行動，是得到你想要的人生的關鍵所在。

你眼下的行動正在創造你的未來。如果你想知道未來是什麼樣子，看看你的行動，它們是對未來最好的預測。想預知未來的健康，看看你目前的飲食習慣和運動習慣；想預知你的婚姻關係是否良好，看看你現在與配偶的互動；想預測你的職業生涯方向和未來的收入，看看你在每個工作日做了什麼。

你的行動會告訴你一切。

## 週計畫

因此，我們在此推薦「週計畫」，它可以將你的十二週計畫轉變為每天和每週的行動。週計畫是安排且提供一週重點的有效工具，它是你每一週的行動方案，確保你遵循計畫進行，且每天從事的都是最關鍵的活動。週計畫讓你得以安排自己的活動，同時專注於真正重要的長期和短期任務，也讓你在當下能夠保持專注和高效的狀態，不受影響你表現的噪音和雜念所擾。

週計畫並不是一份經過美化的待辦事項清單，相反的，它反映的是你為了實現十二週計畫目標，當週需要採用的關鍵策略活動。

一份有效的週計畫，起點是你的**十二週計畫**。十二週計畫包含所有為了實現十二週目標所需要執行的策略。每個策略都會被指定一個完成日期（週數），這些策略通過管理你的日常行動，來推動你的週計畫。因此，週計畫只是十二週計畫的衍生品，本質上就是十二週計畫的十二分之一。

一盎司的行動抵得上一噸的理論。

——思想家愛默生（Ralph Waldo Emerson）

為了有效利用你的週計畫，你需要在每一週開始時花十五到二十分鐘的時間，回顧過去一週的進度，並規劃未來一週的工作。除此之外，每天的前五分鐘應該用來回顧你的週計畫，且規劃當天的工作。

「一年十二週」透過強調每一週的價值，創造更大的焦點。有了一年十二週，一年現在等於十二週，一個月相當於一週，一個星期相當於一天。當你以這種方式去看待它，**每一天**變得更重要、更有力。週計畫使你能夠集中行動，在少數幾件事上表現出色，而不是做許多事表現都平平。為了確保你能最大發揮自己的能力，週計畫是強大而不可或缺的工具。

你的週計畫必須包括策略和優先事項、長期和短期任務，以及你承諾的完成時間，它可以幫助你專注於每週需要執行的項目，按計畫完成十二週的目標，反過來說，你的目標又使你按部就班朝著願景前進。一切前進都保持一致。

假如想真正讓一年十二週生效，你需要隨身攜帶週計劃，每天照表操課。按照你的週計畫開始每一天，每天都要核對幾次。如果你已經安排好當天該完成的策略，那麼完成之前不要回家，以便確保每週的關鍵任務（即你的策略）都能夠完成。

請參考「一年十二週」網站（[www.12weekyear.com](http://www.12weekyear.com)）上提供的週計畫範本及官方軟體「Achieve!」裡的其他工具。比起其他方法，週計畫更能幫助你每天和每週取得進展，以有效實現你的願景！

---

3 原文為日密艙（day-tight compartment），意思是活在當下。