

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

如何把目标化成信念？

制订好生涯规划之后，你要把这个目标不断强化成为你的信念。强烈的目标感能够有效激发你的使命感，产生积极的企图心，从而激活你的内在动力。那么，如何让你的目标逐渐成为一种信念？

一、视觉化，多看几眼（制作生涯卡）

某同学的生涯目标是 10 年后成为一名出色的外交官，那么对照他的生涯规划报告中的机会实施栏目，他的生涯卡大致如下：

我是未来的出色的外交官

10 年后我如愿以偿地从事外交工作

3 年后，我在北京大学国际关系学院学习

2 年后，我以最佳状态参加高考，考取北京大学

现在，我每一天都在为自己的生涯梦想打拼！

注意：卡片可以用电脑进行精美的设计，附上最好的照片，用彩色打印出来，放在你随处可见的地方。

二、听觉化，深深地记在脑海里

你可以每天对着制作的生涯卡片读几遍，也可以把家里的电话铃声、闹铃声设置成自己的激励语；让自己的家人、亲朋好友、老师指导你的目标，时常去督促提醒……

把目标化成信念，你还有什么其他方法吗？