我的目标探索表格

探索活动一 梳理我的职业目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 范围 | 内涵 | 探索结果 |
| 个人 | 兴趣 |  |
| 能力 |  |
| 性格 |  |
| 价值观 |  |
| 社交关系 |  |
| 生涯形态 |  |
| 生涯信念 |  |
| 个人与环境 | 家人期待 |  |
| 社会经济因素 |  |
| 教育与职业资源 | 希望就读的大学 |  |
| 希望就读的科系 |  |
| 职业与工作性质 |  |
| 福利与待遇 |  |
| 职业名称 | 1 |
| 2 |
| 3 |

探索活动二 目标分解与使用

一、目标阶梯图

“万丈高楼平地起”，大目标是由一个个小目标逐渐完成，如果你也想完成自己的人生目标，那么就开始为自己搭建目标阶梯图吧！

1、生涯阶梯图。以一辈子为终点，构建你的生涯阶梯图。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 时间： |
|  |  |  |  | 时间： | 目标： |
|  |  |  | 时间： | 目标： |  |
|  |  | 时间： | 目标： |  |  |
|  | 时间： | 目标： |  |  |  |
|  | 目标： |  |  |  |  |
| 现在 |  |  |  |  |  |

2、年度阶梯图。以一年为终点，构建你的年度阶梯图。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 时间： |
|  |  |  |  | 时间： | 目标： |
|  |  |  | 时间： | 目标： |  |
|  |  | 时间： | 目标： |  |  |
|  | 时间： | 目标： |  |  |  |
|  | 目标： |  |  |  |  |
| 现在 |  |  |  |  |  |

大目标可以增强意志力，小目标可增强行动力。建议将自己的大目标切合实际分解，可以按时间进度分解：在规定时限内将你的小目标具体化、数字化，然后逐个落实。

二、周日制定计划

本周要完成的目标

制定人： 时间： 年 月 日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一周目标 | 学科学习方面 | 其他方面 | 完成期限 |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 备注 |  |  |  |

本周目标完成情况检查表

个人签名： 审核日期：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 目标 | 采取行动 | 完成日期 | 未完成原因 |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 备注 |  |  |  |  |

三、日计划制定与执行

今天我要完成的目标

姓名： 时间： 年 月 日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 目标 | 完成保障措施 | 完成后打钩 |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 备注 |  |  |  |

今天目标完成情况检查表

个人签名： 审核日期：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 已完成目标 | 未完成目标 | 未完成原因分析 | 解决方法 |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 备注 |  |  |  |  |