

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

### 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：

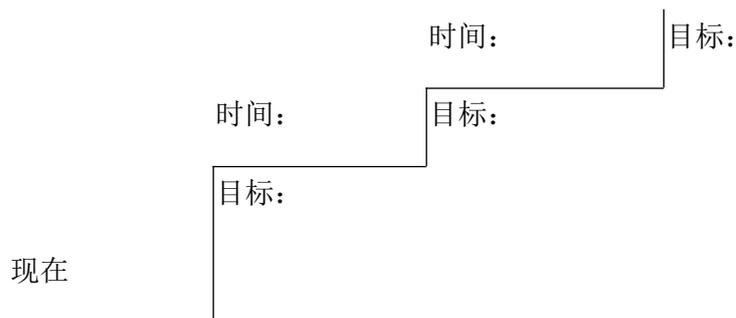
时间：

目标：

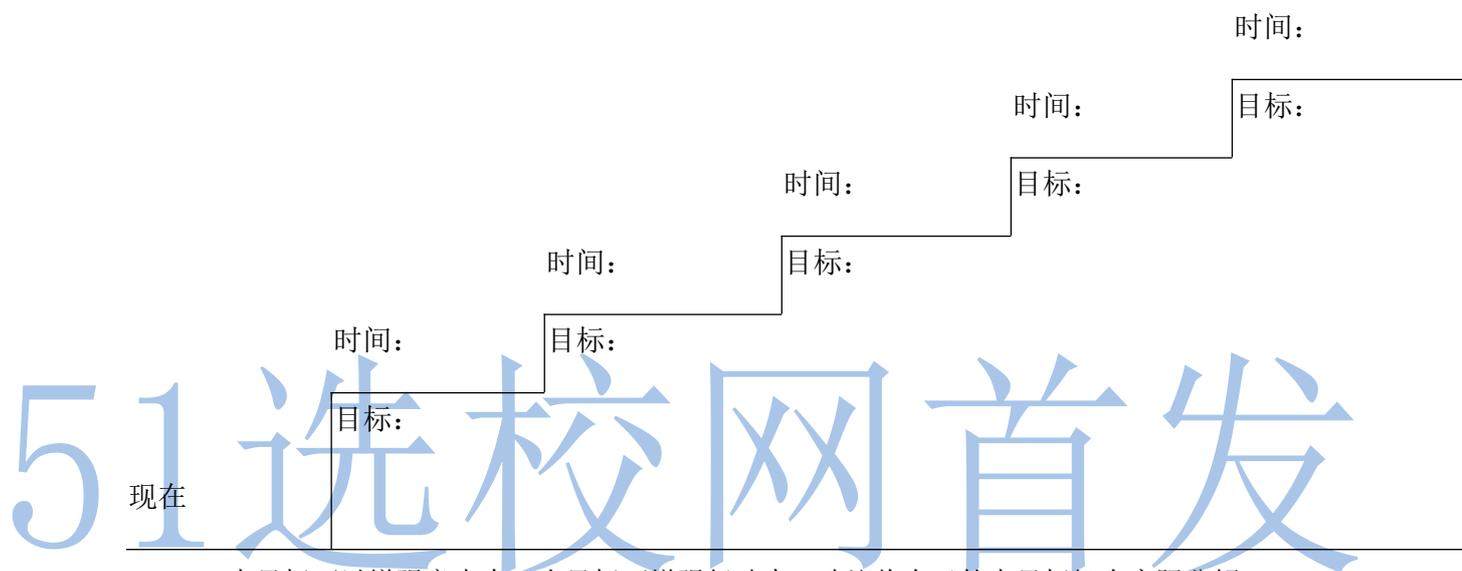
时间：

目标：

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！



2、年度阶梯图。以一年为终点，构建你的年度阶梯图。



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			

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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				

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

备注				
----	--	--	--	--

# 51选校网首发