高中生涯规划之给梦想加时限

【课前引导】

你知道梦想和目标的区别吗？

你会管理自己的时间吗？

你知道如何对目标进行分解吗？

1. 目标有时限
2. 要事先做

1、时间管理技巧

**重要**

第二类 重要不紧急

**提示：明确期限，按部就班**

第一类重要且紧急

**提示：立即做，认真做**

**不紧急** **紧急**

第三类 不重要不紧急 第三类紧急不重要

**提示：寻找零碎时间做**  **提示：适当拒绝，寻找帮助**

**不重要**

1. 树立学业目标里程碑

**学业目标里程碑**

写下心中的梦想，也写下关于大学学习、未来职业发展方面的梦想。请结合这些方面的梦想，以当下高中毕业、未来入职为时间节点，对学业目标进行分解。

**未来职业目标：**

**高中毕业目标：**

**当前学业目标：**

**短期目标：**

**中期目标：**

**长期目标：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **我和师长谈目标** | | | |
| 通过学习，你能为自己制定高中学位发展的阶段目标吗？听听家长和老师的建议会更有帮助。  请你利用课余时间，就自己初步制定的高中学业发展阶段目标，分别于以为家长、以为教师进行讨论，咨询并记录他们的建议，填写下面的表格。 | | | |
|
|
| 家长姓名 |  | 与自己的关系 |  |
| 家长联系方式 | 联系电话： | 电子邮箱： | |
| 家长建议 | 阶段目标调整建议： | | |
|
|
| 实现目标的温馨提示（如所需努力和资源、可能遇到的困难或挑战）： | | |
|
|
| 家长签名 |  | | |
|
|  | | | |
| 老师姓名 |  | 任教学科 |  |
| 教师联系方式 | 联系电话： | 电子邮箱： | |
| 教师建议 | 阶段目标调整建议： | | |
|
|
| 实现目标的温馨提示（如所需努力和资源、可能遇到的困难或挑战）： | | |
|
|
| 教师签名 |  | | |
|