生涯规划之我的目标

**生涯困惑**

1. 要开学了，练习卷作业都还没做怎么破？
2. 计划的好好的，下午打算做数学练习，可是却被朋友叫去打球，啥都没做成！
3. 我们的时间很多呀，干嘛要省时间？

  **生涯导师**

清晰地规划目标是人生走向成功的第一步，但要真正塑造未来自己想要的生活，我们必须奋起行动。

**生涯知识**

梦想如果加上预期实现的时间，就成了目标。怀揣梦想的人通过想象未来的自己，明确梦想可能实现的时间，制定细化的发展目标和具体行动路径，然后一步一步执行计划、修订计划，最终梦想才会成真。

总而言之，要实现梦想需要对目标进行管理。

**生涯探索**

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，那么久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 |  |  |  |  |

生涯故事

三个工人一起在工地干活，他们工作是一样的——砌墙。一天有个路人问其中一个工人：“师傅，您在干什么？”“砌墙”他又问另一个人：“您呢？您在干什么？”“挣钱，吃饭养家”他又问第三个工人：“您干的是什么活儿？”“我嘛，在建造世界上最美丽的房子。”那个工人认真地回答道。很多年过去了，前两个工人仍然在工地上砌墙，而第三个工人则成为著名的建筑大师。

从这三个工人的故事中你学到了什么？