职业生涯规划之修订高中目标

【课前引导】

经过实践，你认为自己所制定的目标合理吗？

你知道如何对目标合理性进行有效评估吗？

1. 目标脚踏实地

 切莫做“思想的巨人，行动的矮子”

1. 合理制定短期目标

（1）遵循SMART原则

|  |
| --- |
| 遵循SMART原则 |
|  SMART原则是目标管理中的重要原则。从五个维度所指定的目标进行考量，从技术层面确保目标制定的合理性。 |
|
| SMART原则 | 具体解读 |
| S（Specific）明确性 | 目标具体、清晰、明确，不是泛泛大方向。 |
| M(Measurable）可测量 | 目标可衡量，达成成都能够评估 |
| A（Attaninable）可实现 | 目标或许具有挑战，但经过努力能够实现 |
| R（Relevant）相关性 | 目标具有价值，实现此目标与其他生涯目标相关 |
| T（Time-based）时限性 | 目标要有时间限制，有时间节点，做好时间分配 |

1. 短期学业目标评估

|  |
| --- |
| **短期学业目标评估** |
|  选择当前学业发展目标，与同学合作联系目标评估技术。 第一步：目标撰写 请在下表中相应位置，分不同维度填写自我的阶段目标；寻找两位同学，进行交流，并在表中相应位置，记录两位同学的姓名和阶段目标。 |
|
|
| 维度 | 当前学业发展目标 |
| 学习目标 | 我的目标及行动方案 |  |
|
| （ ）同学的目标及行动方案 |  |
|
| （ ）同学的目标及行动方案 |  |
|
|  第二步：案例学习 阅读案例，然后与同学讨论如何应用SMART原则进行自身目标评估。 张晓同学是一名高中生，各科学习成绩都不错，但体育成绩欠佳，他希望提高体育成绩，应用SMART原则对目标评估，然后修订目标并明确行动路径 |
|
|
| 原目标及行动方案 | 目标评估 | 目标修订 | 修订后的目标及行动方案 |
| 提高体育成绩 行动方案：多练习 | 原则S：具体什么项目？ | 1000米跑步 |  高一第一学期期末体育课1000米跑步成绩达到3分20秒 行动方案： 上学期间每天放学后在学校操场练习一次1000米长跑，休息日每天早晚在家中跑步机上快跑10分钟坚持到高一第一学期末，然后根据情况调整。 |
|
| 原则M:怎样证明提高？ | 体育课测试成绩前后对比 |
|
| 原则A：目标难度如何？ | 比原来提高10秒，有挑战，但可以接受 |
|
| 原则R：目标价值大小？ | 高考有体育加试，提高跑步成绩很重要 |
|
| 原则T:什么时间达到？ | 高一第一学期末 |
|
|  第三步：目标修订 结合同学们的建议，修订阶段目标和行动方案 |
|
| 维度 | 当前学业发展目标 |
| 学习目标 | 我修订后的目标 |  |
|
| 我的具体行动方案 |  |
|