

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”

2、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，达成后都能够评估
A (Attainable) 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

（2）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，他希望能提高体育成绩，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		