

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

初高中生如何用 SMART 原则制定目标？

每个人都会设定自己的人生目标，因为它不仅会对我们的行动起导向作用，还会起到激励的作用。因此，设定合理的目标极其重要。尽管目前初高中生设定目标，不可能一步到位，也不可能设立一个非常庞大的目标，但仍可尝试。

当前设立大目标之后，通常的做法会进行分层，细化出各类小目标，比如将人生终极目标逐一分解为长期目标、中期目标、短期目标、小目标，那么它们彼此之间就犹如一座金字塔。若是每一步都能够去实现，那最终目标就能实现。

然而，简单出大目标以及细化出小目标还不够，同学们还应当思考如何去落地，如何去实现这些小目标的问题。所以，不妨运用 SMART 原则去评估、落地目标！

SMART 原则具体是指：Specific，明确的具体的行为，能具体落地的；Measurable，可衡量的，有参照的依据，可对自己的达成程度进行评估；Achievable，可达成的，需要投入努力但可实现的；Relevant，相关性，需要与总目标或其他目标有关联；Time-Bound，时限性，目标需要明确的实现时间。其实，在运用这个原则设定目标的过程中，同学们会更加清晰自己的追求、目标，会更加清晰未来努力的方向。

最后，提醒同学们目标制定了，还应当把目标转化成每一天的具体的计划。相对而言目标是比较稳定，而计划是变化的，会根据实际情况不断调整。同学们可以关注具体的执行情况跟计划相比对，看是否实现了预设的目标！