高中生涯规划之落实行动

【课前导引】

你的高中规划付诸行动了吗？

如何将学习目标转化为实际行动？

1. 让目标着陆

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目标九宫格** | | |
| 1、从自己所设定的学业发展阶段目标中，找到一个距离现在时间最近的目标。 2、填写目标九宫格：请按照“ABC”字母序号依次填写。 | | |
|
|
| D、达成目标的相关因素 | B、实现目标的期望指数（0-10） | E、已拥有的资源 |
|
|
|
|
| H、实现目标可能遇到的困境 | A、当下的学业目标： | F、实现目标还需要的资源 |
|
|
|
|
| I、解决困难的途径 | C、实现时间 | G、获取资源的途径 |
|
|
|
|

1. 行动的魅力

|  |  |
| --- | --- |
| **绘制目标实现行动提示卡** | |
| 请结合你的“目标九宫格”活动，选择同一个目标，填写下面的表格，并作为实现该目标的自我提示卡，时时提示自己积极行动，达成目标。 | |
|
| 项目 | 记录 |
| 目标 |  |
|
| 实现时间 |  |
|
| 自我行动 宣言 |  |
|
| 实现后的 奖励措施 |  |
|
| 为实现的 惩罚措施 |  |
|
| 行动监督 人 |  |
|