

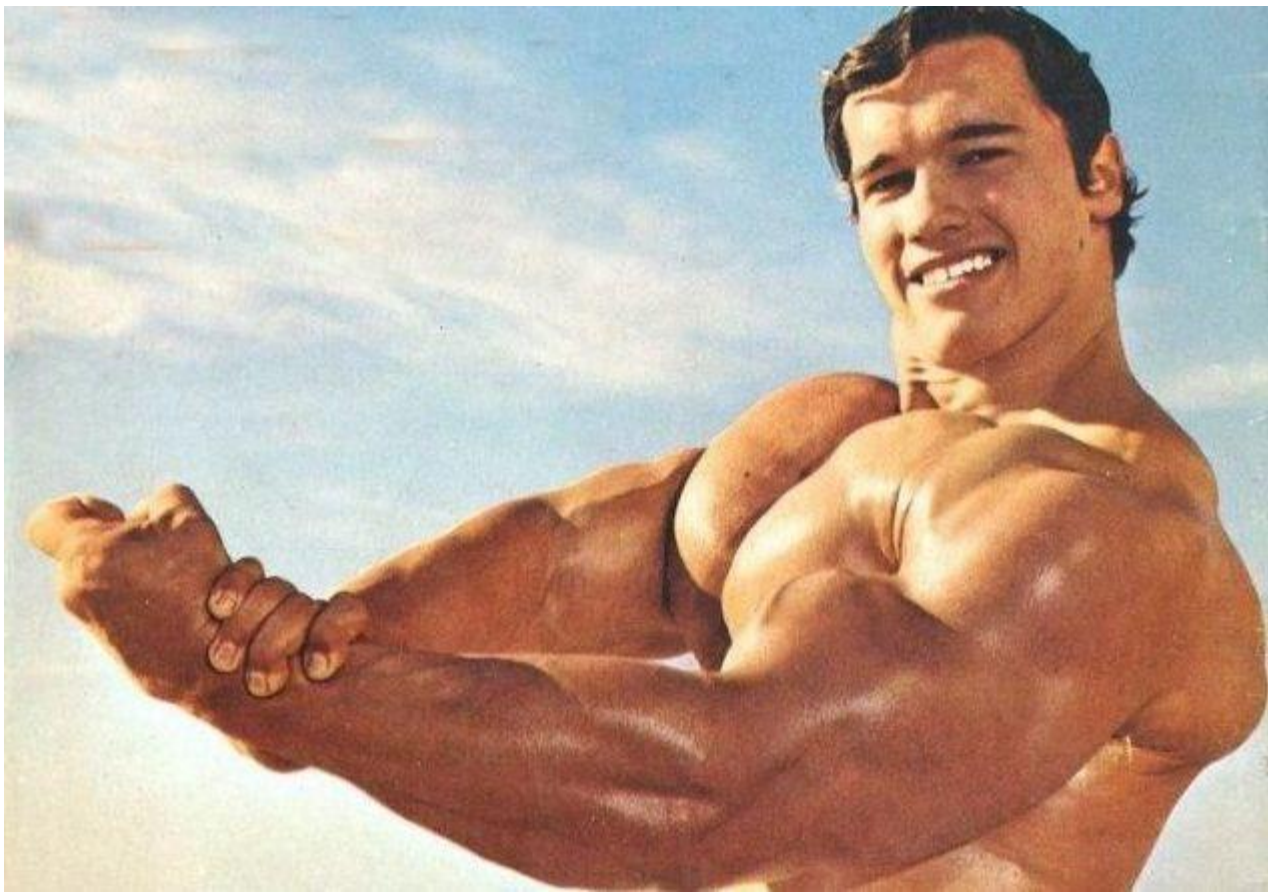


制定阶段性目标

SET PERIODICAL GOALS

教师：明蕾

时间：2023年4月24日



阿诺德·斯瓦辛格



阿诺德·斯瓦辛格传奇的一生

他十岁时还是一个**穷小子**

他写下日子，励志长大成为**美国总统！**

写下自己实现梦想的办法：

做美国总统 ←—— 竞选州长 ←—— 有雄厚财力支持

2003

←—— 娶一位豪门千金 ←—— 成为名人

31

28

←—— 做电影明星 ←—— 健身，练出阳刚之气

22

13-20

坚持目标40多年，步步为营

我们身边的“假”目标

A 应付老师，应付家长

B 一时兴起，随意编造

C 碍于面子，立军令状

D 表面应付，流于形式

你并没有认真地思考过自己的人生

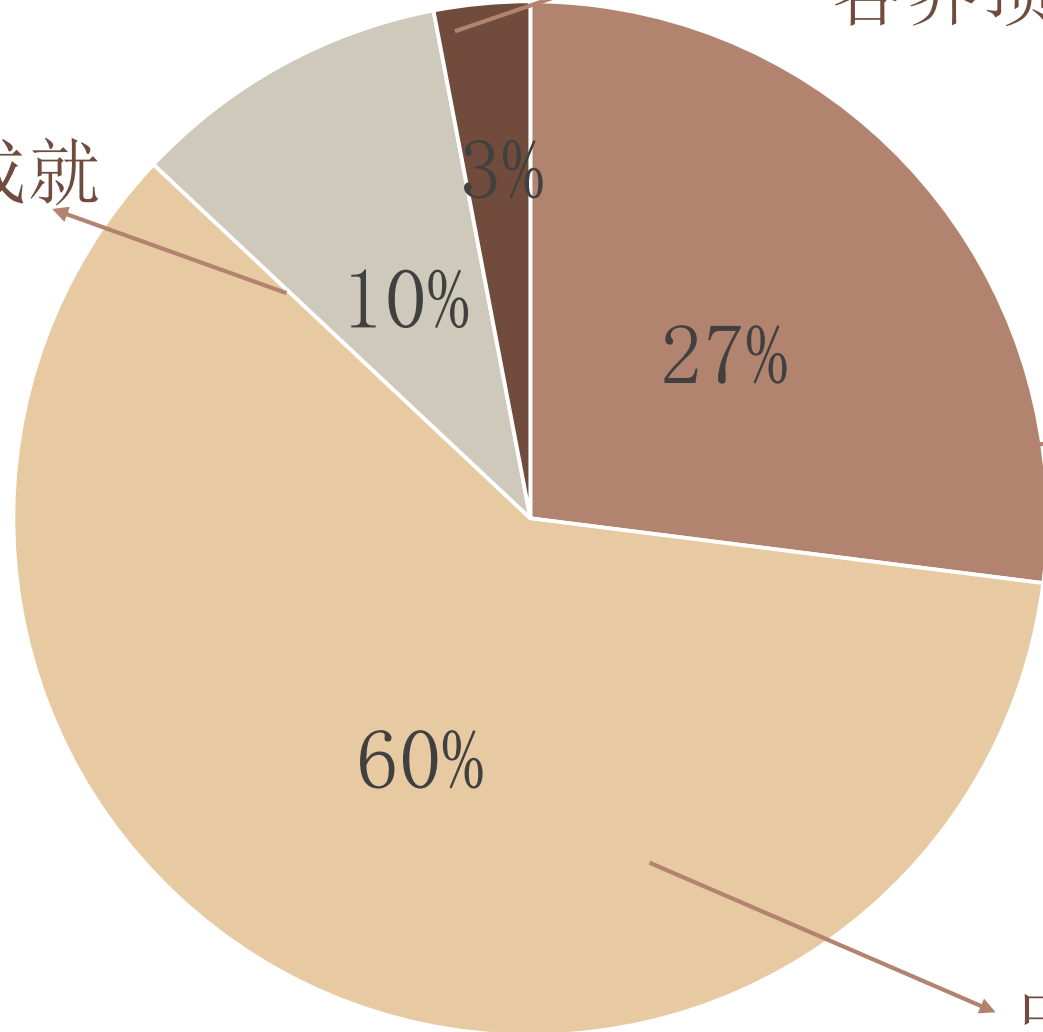
耶鲁大学追踪25年的调查发现

目标20年不变，
各界顶尖人才

中上层，有一定成就

底层，不如意，
时常抱怨

- 没有目标
- 有模糊目标
- 有清晰短期目标
- 有清晰长远目标



中下层，无突出成就

A photograph of a beach with waves on the left and footprints on the sand on the right. The text is centered over the image.

不积跬步无以至千里！ 不积小流无以成江河！



目录

01

明确阶段性目标

02

制定阶段性目标

03

管理实现阶段性目标



PART 01

明确阶段性目标

CLEAR
PLAN

ABOUT

YOUR

GOAL

AND

●什么阶段性目标？一个阶段是多长呢？

“ 阶段性目标=阶段性计划

- 宏观上：人生被分为几个大的阶段

小学，初中，高中，大学，研究生，博士生，从事工作的第一个3年或5年……

- 微观上：每一个对应阶段所能够划分的时段

一个学期，一个学月，一个周，一天……



”

A top-down view of a desk setup. On the left, a small white pot with a succulent sits next to a brown ceramic cup filled with dark coffee. Below these is a newspaper with the word 'BUSINESS' in large letters and a headline 'Economy of the European Union'. The newspaper is placed on top of a brown folder. Under the folder, a spreadsheet with various data columns is visible. A large, thick, gold-colored curved line sweeps across the right side of the image, separating the desk scene from the text area.

PART 02

制定阶段性目标

MAKE
PLAN

REASONABLE

PERIODICAL

●用宏观的阶段性目标指导微观的阶段性目标

每个人生阶段需要具备哪些知识，技能，人际关系，性格等等

1. 力争高考分数超重本80分左右
2. 力争高考分数超重本30分左右



1. 就读于国家部署师范院校
2. 就读于普通师职业院校，并取得研究生文凭



国家级重点中学的老师

沟通，组织能力强

身体强壮

性格开朗

普通话要标准

计算机达标

至少2等奖学金证书

高中阶段目标表格（高一学生视角）

大学 目标	项 目	实现生涯规划的分阶段目标		
		高一	高二	高三
考上国务院部署师范院校（甚至985）	学业水平成绩	优秀	取得高考资格，有进入985的资格	优秀
	阶段性考试成绩	超重	为进入985创造分数条件	超重本线80分
	课外活动	跑步，球类运动，学生会干部，做一次主持人	身体健康，性格活泼，有组织能力 加一次老师搞的活动	坚持跑步，强身健体，每晚5圈

大学阶段目标

生涯目标	项目	实现生涯规划分阶段目标			
		大一	大二	大三	大四
担任一名国家级重点中学英语教师，教书育人	专业课程学习	顺利完成专业课程	完成学分，获得毕业证		在一所国家重点中学顺利完成实习
	期末考试	各科优秀，力争绩点3.7以上	获得奖学金证书		各科优秀，力争绩点3.7以上
	社团活动	成为演讲俱乐部成员	培养良好的沟通组织能力		走走看看，了解不同风土人情
	相关书籍	阅读英语词汇积累相关书籍	促使见多识广		思考毕业论文，阅读专业文献

大学阶段目标

生涯目标	项目	实现生涯规划分阶段目标			
		大一	大二	大三	大四
担任一名国家级重点中学英语教师，教书育人	专业课程学习	顺利完成专业	完成学分，获得毕业证		在一所国家重点中学顺利完成实习
	期末考试	各科优秀，力争绩点3.7以上	获得奖学金证书		各科优秀，力争绩点3.7以上
	社团活动	成为演讲俱乐部成员	培养良好的沟通组织能力		走走看看，了解不同风土人情
	相关书籍	阅读英语词汇积累相关书籍	促使见多识广		思考毕业论文文献
各类资格证书		普通话证书	专业等级证书	教师资格证书	等等

● 微观阶段性目标制定的方法 (How to make a plan)

SMART 方法

- Specific: 很具体
- Measurable: 可量化
- Achievable but challenging: 可实现有挑战
- Rewarding: 有意义
- Time-bound: 有时限

SMART方法

高中阶段目标表格（高三学生视角）

大学 目标	项目	实现生涯规划的分阶段目标		
		4月	5月	6月
考上部 署师范 院校 （甚至 985） 为高考 提分	学科学习：语文	总结大考得失，明确增分	加强巩固自己未 及时复习的考	做最后阶段的巩 固复习，浏览强
	学科学习：数学	总结大考得失，明确增分	点，明确到天， 强化增分点	化所有的考试重 点，适当刷题，
	学科学习：英语	总结大考得失，明确增分		保持做题的速度 与准确度
	学科学习：政治	点 尽可能罗	列举未梳理的	明确需要加强
	学科学习：历史	列增分点	考点，并制定 复习进度	的重点有哪些
	学科学习：地理			
	阶段性考试成绩	成绩不重要，重要的是我从考试中收获什么		
	课外活动	坚持跑步，让自己每天精力充沛，早睡早起， 形成适合高考的生物钟		

大学 目标	项目	实现生涯规划地分阶段目标（周/天计划）						
		周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
	早自习前							
	早自习							
	上午的课间							
	（大课间）							
	中午放学后							
	午自习							
	下午课间							
	下午自习							
	晚一							
	晚二							
	晚三							
	晚四							
	早睡早起							

生涯 目标	项目	实现生涯规划地分阶段目标（周/天计划）							
		周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	
考上 部 署 师 范 院 校 冲刺 985	早自习前		词汇变形（一）， 不规则动词		1. 符合SMART				
	早自习		复习巩固100个英语单词， 读背1篇范文		2. 适合自己				
	上午的课间		复习巩固古文1篇， 阅读一篇作文素材		3. 有整体统				
	（大课间）		读背一个或者两个历史考点		筹				
	中午放学后		力争完成上午所学科目应该完成的作业		4. 要有机动时				
	午自习		力争完成上午所学科目应该完成的作业		间				
	下午课间		读背一个政治考点， 读背一个地理考点						
	下午自习		完成下午所学科目的作业						
	晚一		完成下午所学科目的作业						
	晚二		做1道三角函数， 1道立体几何， 1.圆锥曲线（导数）						
	晚三		刷20分钟英语阅读完形。刷30分钟文综选择题。						
	晚四		看1个专题的错题						
	早睡早起		按照学校的作息时间内上床睡觉， 坚持睡前跑3圈						



PART 03

管理实现阶段性目标

MANAGE AND ACHIEVE YOUR GOAL

●阻碍目标实现的两大因素



时间管理



情绪管理



●俞敏洪：时间管理是做事的关键所在

自我评价：在50个同学中，他智商属于中下水平，但勤能补拙。

1. 每天三段饭加起来的时间不超过半个小时。
2. 六点起床，晚上12点睡觉。
3. 每年有1/3的时间在上班，1/3的时间回家陪伴亲人。另外1/3用于应酬，确保家庭工作两不误。
4. 每年大约100天在外出差，旅途的时间就是读书的时间，确保时间不浪费。

专注于最重要的事和充分利用时间是一个人成功的关键。



●时间管理——四象限法则

常言道：

“事有轻重缓急！”

下课时有同学找我一起闲聊

在正确的时间
做正确的事情

躲在寝室的被窝里面看小说
周末同学约我打游戏



●阻碍目标实现的两大因素



时间管理



情绪管理



●影响高中生情绪的三大问题



情绪管理

不恰当的情绪管理是阶段性目标实现的绊脚石。



认识情绪：情绪ABC理论

- 一定的事件**A**（**Activating-event**）引起一个人出现的某种情绪**C**（**Consequence**）。结果可以是快乐的，也可以是不快乐的。
- 决定结果快乐与否，是由中介因素B（**Belief**）决定的。B是当事人本身对事件的看法、认识和评价。

$A \text{ --- } \rightarrow B \text{ --- } \rightarrow C$

我们对事件的看法，认知和评价决定了不同的情绪



TWON



非理性信念

1. 数学考试又考差了 = 我永远都学不好。
2. 我对别人好 = 别人就一定会对我好
3. 我不能犯错
4. 不能考第一名 = 我很笨
5. 每一件事都必须做到完美无缺。
6. 别人不喜欢我 = 我一定是一个很差劲的人
7. 我总是失败 = 我注定是个没有用的人
8. 我必须要赢过其他人。
9. 他总是帮助我 = 他肯定喜欢我。

理性信念

1. 数学考试又考差了：某个章节的内容掌握的不好/答题时机读卡填涂错误/下次可以考好。
2. 我对别人好：不奢望别人和我付出同样的情感
3. 犯错是人之常情，以后尽量避免
4. 不能考第一名 = 我还需要努力
5. 每一件事情虽不能完美无缺，但竭尽全力
6. 别人不喜欢我 = 我们的三观或者兴趣不一致
7. 我总是失败：可能是方向或者方法不对
8. 我要超越自己，每天进步。
9. 他总是帮助我：他是一个乐于助人的人

● 情绪管理——4AS “方法”



客观积极地看待问题

主管消极地看待问题

- | | |
|---------|------|
| 1. 值得吗？ | 自我控制 |
| 2. 为什么？ | 自我澄清 |
| 3. 合理吗？ | 自我修正 |
| 4. 该怎样？ | 自我调适 |



背上行囊，克服所有的孤寂与恐惧，出发吧！
认准远方，不再为琐事心伤；认准远方，便只顾风雨兼程；
未到想去的远方，绝不能彷徨，返航！



以梦为马，策马扬鞭，奔向人生的下一站！

金榜题名
前程似锦

