


采取行动：逐步实现目标

无论您的目标是跑完首个 10 公里、偿还债务还是清理橱柜，实现这些目标的过程中都可能会遇到挑战。感到不知所措、紧张或焦虑是很正常的，有时甚至会不知道从哪儿开始或觉得难以下手。

将任务分解为可管理的步骤，可以帮助您更轻松地采取行动并迈向成功。使用此工作表创建实现目标的分步计划。请参阅下面的示例以获取指导。

立即开始

1. **写下目标。**使用右侧的示例作为指导。
2. **添加更多细节为目标设定目的和时间框架。**解释您为什么想要实现这个目标以及什么时候实现。这将帮助您清楚地了解您的目标是什么，以及成功的定义，并激励自己取得进步。
3. **仔细考虑一下您需要做什么。**写下实现目标所需的资源和行动。
4. **将目标分解为里程碑式的步骤。**对于每一步，列出行动项目并设定切合实际的目标期限。此外，由于生活不太可能完全按照计划进行，要留出一些空间来应对意外情况。
5. **采取行动并跟进进度。**核对完成的每一项行动，并在过程中适时庆祝所达到的每一个里程碑。

目标 我希望完成一次 10 公里的跑步。		
成功是什么样的？ 我想在今年参加人生中的首个 10 公里跑步比赛，以改善体型，并为我喜欢的慈善机构筹款。	为了实现这个目标，我需要做什么？ 研究慈善募捐活动，了解 10 公里马拉松的训练方法，获取跑步装备的推荐建议，并估算整个预算。	行动项目和期限 <input type="checkbox"/> 制定训练计划并开始训练 截止日期 今天 <input type="checkbox"/> 确定我想帮助的 3-5 个慈善机构 截止日期 5 月 31 日 <input type="checkbox"/> 查找当地举办的 10 公里跑步比赛，包括日期和报名费 截止日期 6 月 15 日
 完成每个行动项目后就将其划掉，并庆祝您达到的里程碑！		

目标：

成功是什么样的？	我需要做什么来实现目标？	行动项目和期限
		<input type="checkbox"/> _____ _____ 截止日期 _____
		<input type="checkbox"/> _____ _____ 截止日期 _____
		<input type="checkbox"/> _____ _____ 截止日期 _____

 完成每个行动项目后就将其划掉，并庆祝您达到的里程碑！

资料来源

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen.](#)

National 4-H Council, [SMART goals.](#)

NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals.](#)



Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。其他所有品牌或产品名称均为其各自所有者财产。由于我们一直在不断改进产品和服务，Optum 保留在无需事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的企业。

版权所有 © 2025 Optum, Inc. 保留所有权利。WF16045826 337971-022025 OHC