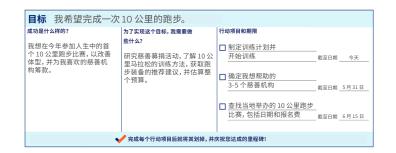
采取行动:逐步实现目标

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:			
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	
			
			截至日期
			截至日期
			截至日期
✓ 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, <u>SMART goals</u>.

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。