

时间管理方法之 我的大学目标

该工具由清华大学学习与发展指导中心开发，主要是结合生涯规划技术帮助学生反推自己的大学学习发展目标。目标的检视往往对学业动力和学业规划都有帮助。

目标	我的目标	如何达到我的目标	完成时间
目标的长短： 长期目标 中期目标 短期目标			
目标的对象： 学习成长目标 健康目标 社会工作目标 人际关系目标 家庭目标 娱乐目标			

使用说明：

- 目的：明确我的目标有哪些，哪些目标重要，可以如何实现。
- 填写：在目标选择的过程中注意采用采用**SMART**原则（明确的Specific；可衡量的Measurable；可实现的Attainable；实际的Realistic；有时间限制的Time-bounded）。



联系信息

