

自我认识：SMART目标设定与反思



核对答案时请确认题目编号一致。

评估以下每一目标说明,并确定SMART最佳学术目标。

1. 提高阅读流畅度的真正SMART目标为何？

答案：C. "我会读到"20跟踪我章节的读数进度4周数"

选项C符合SMART原则：具体（每个上学日晚读20分钟）、可衡量（记录进度）、可实现、有相关性、有时限（4周）。

2. 当你在努力实现你的目标时遇到障碍或挫折时,什么是最佳增长缓冲战略？

答案：C. 思考什么不起作用 调整你的行动计划 寻求指导

在面临挑战时,建设性的反思和修改战略反映了真正的复原力和增长心态。