

自我认识：SMART目标设定与反思



姓名：_____ 日期：_____

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?

 - A. 明天我将成为银河系中最快的读者
 - B. 我有空的时候会看书
 - C. "我会读到"20跟踪我章节的读数进度4周数"
 - D. "我希望阅读对我来说容易些"
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?

 - A. 立刻放弃 假装你没有达到目标
 - B. 怪你的老师或同学
 - C. 思考什么不起作用 调整你的行动计划 寻求指导
 - D. 把工作藏起来,没人看得见