



制定目标管理的步骤

具体的： 达到多少分；提高多少分；

可衡量的： 考试或者作业来衡量

可实现的： 能做到的，比如，由 70 分提高到 75 分，但不能 70 分提高到 90 分

相关的、合理的： 确实需要努力和提高的

有明确的时间限制： 一周，或者 2 周，或者下次考试，或者这个学期

例如：

第一步：目标成绩 500 分

第二步：一年时间

第三步：目前成绩 400 分

第四步：待提高成绩 100 分

第五步：一年 2 个学期，第一学期 60 分，第二学期 40 分

第六步：第一学期 4 个月，60 分，平均每个月 15 分

第七步：第一个月 15 分，语文 4 分，数学 3 分，英语 6 分，物理 2 分，化学 3 分，政治 3 分，历史 2 分（这个具体的分数安排，根据自己的学习情况分配，这个分数只是作为参考）

第八步：语文提高 4 分，本月针对阅读理解复习，每周六安排 30 分钟时间，做 5 个阅读理



解习题；（每个科目每个月只针对一个重点复习，可以安排到每天的学习中，也可以安排到周末的学习中）

第九步：学习计划调整（复习重点调整、作息时间调整、分数调整）

注意：当没有达到目标，或者退步了，要调整好心态，不要放弃，只有不放弃，才有希望，如果放弃了，一点希望都没有

目标：500 分

距离目标还剩 100 分（这个分数都时时更新，就好像中考和高考的剩余时间一样）

第一阶段：400

第二阶段：420

第三阶段 450

以此类推，阶段以月考为准，每次月考的总成绩和每科成绩都要写在墙上，时刻提醒自己进步在哪里，退步在哪里，还需要做什么努力让自己有更大的进步