

“简洁易懂！  
助家长指引孩子未来的资讯栏！”



학부모On누리



blog  
Naver 博客



YouTube频道

무로글-경기천년재목책/카래24 아네모네/SUITE 사용



## “关于制定假期目标， 充实度过寒假的所有信息！”

#寒假计划

#设定目标

#检查目标

#假期结束后

#我的改变

#检查清单



我是梦想信报的吉祥物，  
**小梦!!**

晚上12点

放假了，是不是  
就光顾着玩了？

我再玩一会  
儿就睡觉~

上午11点

玩游戏玩到很晚，  
连饭也不吃！你要睡  
到什么时候？！

### 如果每个假期都重复类似的情况， 就需要设定正确的目标！

没有目标而过假期的孩子，即使已经制定了计划，也很容易放弃，而且经常会因为小小的诱惑而动摇。如果每次假期都和孩子反复争吵，就需要检查一下是否正确制定了假期目标。明确的目标必须具备以下四个要素，我们一起来制定假期目标吧。

#### 现实性

目标必须是切实可行的。根据模糊的目标不可能制作出好的计划。

#### 实施方案

目标不能光说不做吧？好的目标需要具体可行的方案。

#### 设置期限

没有期限的目标很快就会不了了之。  
设定期限并遵守期限才是好的目标。

#### 是否可测量

目标应该是可以用数字来测量的。  
早起和多学习这样的目标很难测量。

## 孩子的假期目标，请这样确认！

要制定出一个具备上述所有四个要素的目标并不容易。如果是不习惯制定目标的孩子就更难了。首先，请先听听孩子的假期目标，然后再和孩子一起完善。如果把以下四个因素都考虑进去的话，就可以说制定了成功的目标。

寒假期间我要做十本数学习题集！

让孩子制定这样的目标才是好的目标…

应该怎么说呢？



### 1. 目标现实吗？



在短短两个多月的寒假期间完成十本习题集的目标并不现实。不切实际的目标很容易导致放弃。如果勉强达成目标，可能会失去学习意志，请帮助孩子修改成可以达成的目标。

**例** 这次以仔细完成两本习题集为目标，以后逐渐增加数量怎么样？

### 2. 有实现目标的实行方案吗？



如果目标是完成习题集，就要计划“每天解十道题”、“晚上8点到10点解题”等具体的实行方案，这样才能实现目标。将实行方案具体化的过程可能会有些难，所以请和孩子一起制定假期计划。

### 3. 目标的期限设定好了吗？



最好设定一个比“寒假”更具体的期限。如果寒假是两个月，至少以每个月为期限制定目标，并制定相应的实行方案。可以进行中间检查，防止在设定的较长的目标期间，孩子不执行的情况。

**例** 放假期间，以每月一本，共做完两本习题集为目标怎么样？  
我认为十本习题集最好以一年为目标重新制定计划。

### 4. 目标可以测量吗？



做完十本数学学习题集的目标很容易测量。数字明确，并且可以确认进度。但是，即使可以测量，也不一定都能成为好的目标。需要综合判断，确定目标是否现实、是否设定了期限。

**“请先检查一下孩子的假期目标，  
有了明确的目标后，再制定假期计划也不迟。”**

