

六步法指导自考生如何确定人生目标 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E5_85_AD_E6_AD_A5_E6_B3_95_E6_c67_158651.htm

以下是国外学者经过反复探讨而得到的一个寻找人生目标的逐步突出法，现在就让我们通过做这个“六步游戏”来找到自己的人生目标。

游戏道具：4-5张小纸片 环境要求：安静舒适 情绪状态：精神饱满，情绪激昂，思维活跃。提醒：在考虑目标时，尽量全面，避免仅从一个方面考虑，如仅考虑事业，还要有家庭、人际、业余生活等方面。

第一步：寻找终生目标 拿出一张纸片，写下第一个问题：我终生的目标是什么？然后用2分钟写下答案，要无拘无束，想的是什么就写下什么。再花2分钟进行必要的修改。如果你不好直接确立你的人生目标，你可以回想一下你童年、少年时的梦想，或者那些最令你开心的事。以此做为启发，再写下你的答案。实例扫描：事业成功、家庭幸福、快乐……也许你写下的目标比较泛，那也没有关系，还有第2步呢。

第二步：思考如何度过今后三年 请在第二张纸片上，写下第二个问题：“我该怎样度过今后三年？”用2分钟尽快写下答案，再用2分钟把忽视的项目补充进去。在第二张纸片上，所写的东西要较之第一张纸片要具体。这里的具体既是指所做的工作要具体。如第一张纸上你若写了过幸福的生活，那么在这一张纸上你就得将之分解为较为具体细致的目标。实例扫描：拥有一份满意的工作，进入管理阶层；经济收入比刚工作时翻一倍；向女朋友求婚；将母亲接到自己身边；和好朋友经常保持联系……

第三步：半年内最重要的事 请在第三张纸上写下第三问：我在这半年内

都应该做哪些事？哪些工作对我是最重要的、最迫切的。这张纸片所罗列的内容，应该比第二张纸更具体、细致、全面，是自己需要也是能够立刻做的。实例扫描：申请学位，联系实习单位去实习；帮助女友补习功课；经常给母亲打电话；和朋友保持联系…… 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com