十个生活领域、优先工作表与原创短句

日期: 2026-10-25

价值观说明重要的事，优先事项决定这一阶段投入什么，目标说明结果。下列十领域是菜单，不是有顺序的义务清单。选两个，写为何是现在，并说明什么少用时间。尊重真实责任和需要同意的人，在真实日期回顾选择。

填写这些字段：所选领域、现状、为何重要、希望的一项变化、可用时间 / 帮助、推迟什么、第一行动、回顾日。例如本月选学习与家庭，留练习时段和约定探访，推迟可选项目。

编辑原创，不冒用名人署名：“重要目标值得在一周里做真实选择。”“系统是我回到的实践，目标是我检查的结果。”“家庭与工作时间需要约定，不只需要空白格。”“一个已核实结果，比漂亮承诺更有用。”“我安排时间，让重要行动有开始的位置。”

请在空白处填写自己的例子。

领域	选择前的问题	我的版本
学习	需要或想理解什么？	
工作	哪个有用结果是我的责任？	
家庭	我们真正约定了什么？	
关系	哪次交流或共同活动重要？	
休息	什么时间不加额外承诺？	
日常照料	哪些普通责任需要空间？	
财务整理	哪个记录或约定预算任务需要处理？	
创造	想做出哪件小作品？	
社区	真正能承担什么贡献？	
好奇	不按表现配额，想探索什么？	

来源

- CDC - SMART Framework
- NYU - SMART Goals and variants
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
