练习表 · Student Wyckoff · 我的一天

完整的五项 SMART 检查与填写表

发布日期: 2026-10-25

在讨论自我调节时，SMART 可以把意愿转成可观察的动作和约定的反馈节点。它不是心理测验、诊断，也不能解释行为的所有原因。还要检查目标是否真的对当事人有意义。下表是原创完整示例：周五前独立完成五道百分比题。填写自己的栏位，时间或基础不足时缩小范围。

姓名 / 项目: _____

请在空白行填写自己的例子。

组成	检查问题	已填写示例	我的版本
S - 具体	具体做什么?	解答百分比题	
M - 可衡量	如何检查?	五份独立解答并与范例核对	
A - 可实现	有什么资源?	三个可用时段、清楚例题与提问帮助	
R - 相关	为什么重要?	能够独立处理这类题目	
T - 有期限	何时检查?	周五最后一次练习之后	

来源

- CDC - SMART Framework
  https://www.cdc.gov/youth-advisory-councils/action-plans/smart-framework.html
- NYU - SMART Goals and variants
  https://wp.nyu.edu/coaching/tools/smart-goals/
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
  https://rise.mmu.ac.uk/wp-content/uploads/SMARTERGoalsettinginfo.pdf

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/zh/blog/2026-10-25/meaningful-smart-goals#smart-five-checks