

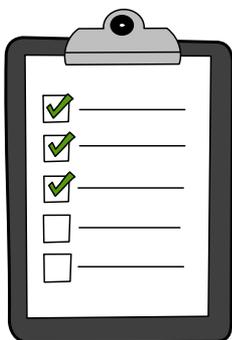
行动活性化

你的行动会影响你的感受以及你对自己和别人的看法。用这三个贴士帮你设定目标和干对你重要的事情。

确定那些事 对你最重要



确定你的价值观，比如说得好成绩或者保持身体健康。之后你能选几个扶植这个价值观的活动作为重点。



为重要活动 制定目标

制定具体和可实现的目标。确定你的目标需要多少时间和完成哪些步骤。这样当你没有动力时，你还知道下一步得干什么。

请别人帮你达到目标



如果你跟别人分享你的目标，他们可以给你提醒和鼓励帮你达到你的目标！