

养成健康习惯，实现个人目标

该网络研讨会将帮助您了解有效目标设定的价值以及如何在健康、人际关系和正念等关键领域应用 SMART 框架。您将掌握一套实用的习惯养成技巧，轻松建立持久的健康习惯，并运用高效工具达成目标。无论您渴望改善个人状态，还是希望在职业道路上更进一步，本课程都将提供一系列实用工具和策略，帮助您保持专注并取得实质性进展。

学习目标

1. 了解有效目标设定的价值，使用 SMART 框架，并将其应用于健康、人际关系和正念等关键领域
2. 探索习惯养成技巧和策略，以建立持久、健康的习惯
3. 发现实现目标的实用工具

内容大纲

有效设定目标的要点

- 了解有效设定目标对个人和职业发展的重要性
- 应用 SMART 框架制定关键领域的目标
 - 健康与健身
 - 情感关系
 - 正念/身心健康

习惯指南：养成好习惯，改掉坏习惯

- 了解养成良好习惯的有效策略
 - 每日动力
 - 自律
 - 积极转变
- 了解习惯养成的若干阶段
 - 出发因素→动机→行动→奖励
- 运用积极的习惯策略来养成可持续的健康习惯
 - 微习惯
 - 习惯累积

努力实现#目标：实际应用技巧

- 发现实现目标的实用策略
 - 积极的自我对话
 - “删除”和“添加”技术
 - 设置定期提醒
 - 有效的自我奖励
 - 充分利用正面的社交支持