



练习 19 制定行动计划

为了实现此前工作中设定的具体目标，让我们在接下来的 3 个月里，明确要做什么以及如何去做吧。

在这 3 个月内希望达成的目标 (→练习 10, 18)

投入的资源·时间·地点·频率 (→练习 13, 16)



资源



时间



地点



什么频率？

资源	时间	地点	什么频率？
●●语教材	早晨起床后马上	在自家的书桌	一周一课
感兴趣的 SNS 群组	通勤时间	在电车上	每天一次， 查看帖子并自己发帖
电影	睡前晚上	在客厅或 电影院	每周一部

回顾以及调整计划的时间

例：周末去喜欢的咖啡馆，回顾这本笔记，并制定下周的计划。



坚持实施计划的技巧与注意事项

例：使用小笔记本或手机的备忘录功能，记录新学到的单词和可能用到的短句，以及印象深刻的词汇 / 和朋友组建晨练小组，互相分享彼此的进展。



努力 3 个月后的奖励

例：和家人在餐厅庆祝！ / 买一件一直想要的衣服



一旦确定了目标、日程安排以及每天要执行的行动（任务），可以利用 Part 2 的日程本中的“任务日历，将任务写下来，并在完成的那天打勾。例如，“早晨在电车上听 15 分钟的听力”，“睡前背 10 分钟的单词”等等。然后在执行的日子里做上标记。即使是学习以外的事项，也建议将其加入任务中（例：自己做饭、睡前拉伸等）。