



你要保守你心，胜过保守一切。
因为一生的果效，是由心发出。

你要除掉邪僻的口，弃绝乖谬的嘴。
你的眼目，要向前正看，
你的眼睛，当向前直观。

要修平你脚下的路，坚定你一切的道。

箴言 4:23-27

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站:设定目标

2

"Above all else, guard your heart for it is the wellspring of life.

Let your eyes look straight ahead; fix your gaze directly before you.

Make level paths for your feet and take only ways that are firm.

Do not swerve to the right or the left; keep your foot from evil."

- Proverbs 4:23-27

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站:设定目标

第一天 - 第二站: 设定目标

A. 自我发掘和小组分享

A1. 你的梦想是什么? 长大以后你要成为什么?
在十年以后, 你希望能拥有什么?

A2. 你有制定计划来达到你的梦想吗? 详细描述你的计划。 如果没有, 为什么?

A3. 什么拦阻你达到你的梦想?

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站:设定目标

4

B1. 从圣经真理的教导与学习

- 约瑟作了一梦，告诉他哥哥们，他们就越发恨他。约瑟对他们说，请听我所作的梦，我们在田里捆禾稼，我的捆起来站着，你们的捆来围着我的捆下拜。
- 他的哥哥们回答说，难道你真要作我们的王吗？难道你真要管辖我们吗？他们就因为他的梦和他的话越发恨他。
- 后来他又作了一梦，也告诉他的哥哥们说，看哪，我又作了一梦，梦见太阳，月亮，与十一个星向我下拜。

创世纪 37 : 5-9

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站:设定目标

5

B2. 创世纪 15: 1

- 这事以后，耶和華在异象中有话对亚伯兰说，亚伯兰，你不要惧怕，我是你的盾牌，必大大地赏赐你。

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站:设定目标

6

B3. 撒母耳记上 16: 13

- 撒母耳就用角里的膏油，在他诸兄中膏了他。从这日起，耶和华的灵就大大感动大卫。撒母耳起身回拉玛去了。

B4. 尼希米书 1: 1 - 6

- 哈迦利亚的儿子尼希米的言语如下。亚达薛西王二十年基斯流月，我在书珊城的宫中。那时，有我一个弟兄哈拿尼，同着几个人从犹大来。我问他们那些被掳归回，剩下逃脱的犹大人和耶路撒冷的光景。
- 他们对我说，那些被掳归回剩下的人，在犹大省遭大难，受凌辱。并且耶路撒冷的城墙拆毁，城门被火焚烧。我听见这话，就坐下哭泣，悲哀几日。在天上的神面前禁食祈祷，说，
- 耶和华中天上的神，大而可畏的神阿，你向爱你，守你诫命的人守约施慈爱。
- 愿你睁眼看，侧耳听，你仆人昼夜在你面前，为你众仆人以色列民的祈祷，承认我们以色列人向你所犯的罪。我与我父家都有罪了。

B5. 出埃及记 17: 9-10

- 摩西对约书亚说，你为我们选出来，出去和亚玛力人争战。明天我手里要拿着神的杖，站在山顶上。
- 于是约书亚照着摩西对他所说的话行，和亚玛力人争战。摩西，亚伦，与户珥都上了山顶。

C1. 什么是梦想，异象，乎召，使命和目标？为什么我们需要它们？

- **Clarity of mission** 明确的使命
大卫在世的时候，遵行了神的旨意，就睡了，（或作大卫按神的旨意服事了他那一世的人就睡了）。使徒行传 13:36
- **A Time, a Place, a People, and a Purpose**
- 时间，地方，民众，宗旨

C1. 什么是梦想，异象，乎召，使命和目标？为什么我们需要它们？

World 5 C's (世界)	Biblical Truth 5 C's (圣经)
• Cash 現金	• Character 人格
• Credit card 信用卡	• Clarity 明确
• Cars 汽車	• Competency 才幹
• Condo 公寓	• Courage 勇气
• Clubs 俱乐部	• Commitment 承诺

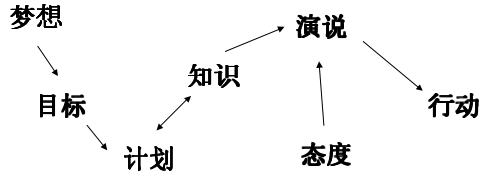
“耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长。”
路加 2:52

‘成功’的纬度是什么？

Academic 学业	Spiritual 灵命	Personal 个人
Career 事业	Relationship 关系	National 全国性
Financial 财政	Health 健康	Global 全球性

B4. 使徒行传 7: 22

摩西学了埃及人一切的学问，说话行事，都有才能。



Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站: 设定目标

13

C2. 如何成功地设定目标?

- Pray, commit your plans and put your trust in the Lord (祷告, 委托, 信任 主)
- Write it down – SMART goals (写下)
 - 明确的 Specific
 - 可测量 Measurable
 - 实现 Achievable
 - 切实 Relistic
 - 时间限制 Time-bound (short, mid, long terms)
- Pray & Review – daily, weekly, monthly – adjust, re-focus, re-action (反映和祷告, 每天每周每月) (重调整 – 集注, 行动)

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站: 设定目标

14

C3. 实习设定目标活动

Goal Setting Tool

领域	目标	设定日期	达到日期	储蓄预算/时间	需要的付出/纪律	查看状态

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站: 设定目标

15

C3. 实习设定目标活动 (eg 1)

- Academic goals:
 - I will do well in _____ subject and improve my grade from _____ to _____.
 - Date planned: _____
 - Achieved by: _____
 - Time-bound: short-term, 3 months.
 - Action list: be attentive in class, revision, complete home work, self-test and assessment, seek help, etc.
 - Status: Pending, In progress – Good, Avg, Below, Achieved, Over-achieved.

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站: 设定目标

16

C3. 实习设定目标活动 (eg 1)

- 学业目标:
- 我会做好的课题是 _____, 从 _____ 提高我的等级 _____ 的。
- 日计划: _____
- 实现: _____
- 有时间限制的: 短期, 3个月。
- 行动清单: 在课堂上专心, 修改, 完成家庭作业, 自我测试和评估, 寻求帮助等
- 现状: 有待, 在进步 - 良好, 平均, 低于达标, 超额完成。

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站: 设定目标

17

C3. 实习设定目标活动 (eg 2)

- Academic goals:
 - I enjoy study and will be among the top students in overall results. I will improve my current position from _____ to _____.
 - Date planned: _____
 - Achieved by: _____
 - Time-bound: short-term, 12 months.
 - Action list: be attentive in class, revision, complete home work, self-test and assessment, seek special help in _____, _____, _____ etc.
 - Status: Pending, In progress – Good, Avg, Below, Achieved, Over-achieved.

Day One Station 2 Goal Settings 第一天 - 第二站: 设定目标

18

C3. 实习设定目标活动 (eg 2)

- 学业目标: 我爱学习. 我将在排名前 ___ 的整体成绩的学生. 我会改善我当前位置 _____ 到 _____.
日计划: _____
实现: _____
有时间限制的: 短期, 12个月.
行动清单: 在课堂上专心, 修改, 完成家庭作业, 自我测试和评估, 寻求 _____, _____, _____ 等特殊帮助
现状: 有待, 在进步 - 良好, 平均, 低于达标, 超额完成。

C3. 实习设定目标活动 (eg 3)

- Spiritual goals:
 - To read the entire Bible in a year
 - Date planned: June 2010
 - Achieved by: June 2011
 - Time-bound: short-term, 12 months.
 - Action list: follow the daily reading plan, review understanding and get help on difficult topics
 - Status: Pending, In progress – Good, Avg, Behind Sch, Achieved, Over-achieved.

C3. 实习设定目标活动 (eg 3)

- 灵命目标:
我爱上帝的话. 我要在一年内读完整本圣经
计划日期: 2010年6月
实现了: 2011年6月
有时间限制的: 短期, 12个月.
行动清单: 按照每天阅读计划, 审查获得理解和帮助困难的课题
现状: 有待, 在进步 - 良好, 平均附表背后, 已实现超额完成

C3. 实习设定目标活动 (eg 4)

- Career goals:
 - To be among the best staff in my company in sales & marketing. I will improve from my current performance of _____ to _____.
 - Date planned: _____
 - Achieved by: _____
 - Time-bound: mid-term, 24 months.
 - Action list: develop skills in _____, review and understanding new challenges, achieving monthly targets;
 - Status: Pending, In progress – Good, Avg, Behind Sch, Achieved, Over-achieved.

C3. 实习设定目标活动 (eg 4)

- 职业目标:
我热爱我的工作. 我成为我公司销售和市场营销顶级工作人员之一. 我会从我的目前的表现 _____ 改善, 实现 _____.
日计划: _____
实现: _____
有时限: 中期, 24个月.
行动清单: 发展 _____, 审查技能和理解的新挑战, 实现月度目标;
现状: 有待, 在进步 - 良好, 平均附表背后, 已实现超额完成, 。

C3. 实习设定目标活动 (eg 5)

- Relationship goals:
 - To develop mutual understanding and deeper level of relationship with _____. The degree of mutual cooperation, trust and happiness in being together is raised to the next level.
 - Date planned: _____
 - Achieved by: _____
 - Time-bound: mid-term, 24 months.
 - Action list: develop skills in _____, review and understanding new challenges, do projects together, spend at least _____ hours per week together, etc.
 - Status: Pending, In progress – Good, Avg, Behind, Achieved, Over-achieved.

C3. 实习设定目标活动 (eg 5)

- 关系的目标：
我尊重别人，要 发展相互了解和更深的层次
与_____的关系。提高 合作程度，信
任和在一起的幸福 到新的水平。
日计划： _____
实现： _____
有时限： 中期，24个月。
行动清单： 发展_____, 审查技能和理解
的新挑战，一起做项目，花费至少每周_____
小时在一起，等
现状： 有待，在进步 - 良好，平均，后面，
达标，超额完成。

Day One Station 2 Goal Settings 第一天·第二站·设定目标

25

D. 反映和祷告

- D1. 我已经设定了重要目标吗？ 那些目标
是什么？ 如果没有，什么拦阻了我？
- D2. 达到生命的目标能带来什么好处？
- D3. 我应该如何确保能在对的时候达到目
标？
- D4. 为你的目标祈求祷告，问神有谁或什
资源可以帮助你。

Day One Station 2 Goal Settings 第一天·第二站·设定目标

26