

# SMART目标规划器

将宽泛的意图转化为清晰的下一步行动

📌 我的目标：

---

---

**S** 具体  
我具体要做什么？

---

---

**M** 可衡量  
我怎么知道完成了？

---

---

**A** 可实现  
什么让这在当下可行？

---

---

**R** 相关  
为什么这对我重要？

---

---

**T** 有时限  
我何时开始或完成？

---

---

☰ 第一步计划

最小的下一步：

---

---

我将使用的支持或提醒：

---

---