

每日中文课 Free To Learn Chinese

FREE Chinese eBook

亲爱的朋友，

你能跟我学中文我真的太开心了！你可以把这本 eBook 当作有声书，边听边阅读，然后完成课后练习检查是否已经掌握了今天学到的内容。点击这里观看课程视频 [click here to watch the original video](#).感谢你支持和厚爱！

您的老师，

廖丹

设定目标

Set Goals

1. “目标”的应用场景

目标就是你想完成的事情或者你想学会的技能。

今天我们要学习的词汇和目标有关系。什么是目标？目标就是你想完成的事情或者你想学会的技能。

比如对我来说：我的目标是在 4 月 30 号以前拍摄 30 个中文视频，这是我的目标。

你在学习中文，你的目标是在 4 月 30 号以前学会 180 个中文词汇，这是你的目标。

2. “设定”的应用场景

设定一个什么目标也就是确定了我要做这件事情。

接下来我们要说的是**设定**，我们一般说，**设定一个目标**，设定是一个动作。如果一个人没有目标，他不知道该做什么，也不知道该怎么做，那么第一件事情就是设定一个目标。**我给自己设定了一个目标**，我的目标是在4月30号以前为大家拍摄30个短视频，我给我自己设定了一个目标。

- 如果你在学中文，你要给你自己**设定**一个学习中文的**目标**。
- 如果你在健身，那么你要给你自己**设定**一个健身的**目标**。

所以**设定一个什么目标也就是确定了我要做这件事情**。设定一个什么目标。

3. 适合自己的目标

我可以完成的目标，这是适合我自己的目标。

接下来我们要说的表达是：**适合自己的目标**。目标有很多，有的目标很高，有的目标不太高，最重要的是设定一个适合自己的目标，什么是适合自己的目标？就像你的衣服一定要适合你，不能太

大了，太小了，要适合你，目标也一样，不能太高了或者太简单了，一定要适合你自己。有的人设定的目标太高了，所以当他去做的时候，当他去完成的时候，他会觉得太难了，我做不到太难了，我做不到，对我来说什么样的目标是适合我自己的？

其实我也尝试过各种各样的目标和方法，最后我找到了一个适合我自己的办法，那就是，这个目标应该是我每天都可以去做的一件事情。比如我可以每天听 15 分钟的法语广播，而且每天都听同一个视频，那么这是我可以完成的目标，这是适合我自己的目标。所以当你每天都做一件事情，每天完成一件事情，一小步一小步的完成的时候我们可以说一步一步来，不要着急，要坚持下去。坚持下去就是一直做，不能只做三天，做一个星期，我不做了，我累了，一定要坚持下去，是不是你坚持做了，就立刻能看到自己的进步。今天我学中文，明天我就能看到进步，当然不是的，可能要等 15 天、等 30 天，要等 6 个月，要等一年你才能看到自己的进步。但对我来说，我每天都在听同一个法语视频，每天都听同一个法语视频，每天 15 分钟，我坚持了 15 天，我看到了自己的进步，我知道这个目标是适合我的，学习计划是适合我的。

4. 重点词汇

接下来，让我们来一起复习一下今天的词汇。今天我们学习的第一个词汇是**目标**，每个人都有自己的目标。学习中文的目标，学习法语的目标，健身的目标，学习英语的目标。

那当我们没有目标的时候，我们要**设定一个目标**，确定了要做这件事情，设定一个目标。设定这个目标要怎么样，要像衣服一样，要像鞋子一样适合你自己。所以要找到一个**适合你自己的目标**，设定一个适合你自己的目标。如果不适合，可能会觉得太难了，我办不到太难了。

第四个，你找到了**适合自己的目标**，那么要**一步一步来**。一步一步来，不要想着去跑，想去跳，我们一步一步来，也就是慢慢做的意思。

第五个，我们要做的是**坚持下去**，要一直做下去，看看你可不

可以坚持 15 天，可不可以坚持 30 天，坚持下去。

最后一个词是**进步**。你什么时候可以看到自己的进步？你不能立刻马上看到自己的进步？你要等一段时间，就可以看到自己的进步。

实用表达

- 这是我的**目标**。
- 我给自己**设定**了一个**目标**。
- 怎么设定**适合**自己的**目标**？
- 这个学习计划**适合**我。
- 我们**一步一步来**，总有一天我们可以达到理想的目标。
- 我们要**坚持**下去。
- 我看到了自己的**进步**。

今日中文挑战

Today's Chinese Challenge

1. 目标在学习中文的上下文中指的是什么？

- A. 你想完成的事情或者你想学会的技能。
- B. 你不想做的事情。
- C. 你已经掌握的技能。
- D. 你的日常任务。

正确答案：A. 你想完成的事情或者你想学会的技能。

2. 设定目标时应该怎样选择？

- A. 设定一个你永远也达不到的目标
- B. 设定一个非常简单的目标
- C. 设定一个适合自己能力的目标
- D. 不设定任何目标

正确答案：C. 设定一个适合自己能力的目标

持续做一件事情，并期待看到进步，这个过程叫什么？

- A. 瞬间成功
- B. 坚持下去

- C. 立即放弃
- D. 寻求帮助

正确答案：B. 坚持下去

3. 以下哪个是设定目标的正确态度？

- A. 急于求成
- B. 一步一步来
- C. 马上放弃
- D. 从不设定目标

正确答案：B. 一步一步来

4. 如果一个目标让你感觉太难以至于你觉得自己做不到，你应该怎么办？

- A. 立刻放弃
- B. 坚持不懈，不顾一切
- C. 调整目标，使其更适合自己的
- D. 寻找借口

正确答案：C. 调整目标，使其更适合自己的