



# 計畫行不行 實踐力檢測

文 / 蔡群瑞  
圖 / 達志影像



## 心靈解方

### 36 到 45 分

你已經有「先思考，再做事」的好習慣，會提早做準備，設定目標，並照計畫執行。

你在課業和生活上更有效率，較不會忘東西或手忙腳亂。請繼續保持現在的做法，生活就能穩定，有條理。你也可以嘗試挑戰長時間的計畫，例如安排一週的功課，制訂假期活動，或幫家人、同學規畫事情，讓自己更有成就感。



### 25 到 35 分

你已學會對自己安排計畫，像寫待辦事項，或先完成功課再放鬆，建議你把這個模式延伸到所有事情上，想清楚再開始做。你有不錯的開始

，只是還不穩定，有時會忘記或分心辦事，試著把這些方法變成習慣，例如每晚寫下「明天一定要做的三件事」，或用貼紙記錄自己是否完成目標。慢慢練習，會發現做事更有效率，也更有信心。



### 15 到 24 分

你還不太習慣規畫事務，常想到時才做，忘記準備，或不小心中斷太多，覺得勞累又慌張。沒關係，大家剛開

始都這樣，只要練習就能進步。你可以先從簡單的事開始，比方每天睡前想一想：「明天要帶什麼」或「得完成哪些事」，也可以請家人和老師陪你共同制訂簡單的計畫表，一次做一兩件事，慢慢培養習慣，就能學會如何替自己打算。

新年新開始，最適合定下目標，小朋友覺得自己的「計畫執行力」好嗎？這項測驗能檢視你能否替自己安排合適的計畫，按部就班執行，以及「卡關」時能不能適時調整做法。

## 選項

- A 我常這麼做
- B 偶爾才做
- C 很少這麼做

1. 我會安排每天要做的事。
2. 很多事要做時，我會列出一「待辦清單」。
3. 動手前，我會先思考怎麼做比較好。
4. 要花時間做的功課或事情，我會分幾天逐步完成。
5. 我會透過筆記本或手機行事曆，安排行程和計畫表。
6. 放寒暑假前，我會制訂假期計畫。
7. 我會先做重要或緊急的事。
8. 我會事先準備明天上學要帶的東西。
9. 就算很想玩，我仍會先把該做的事完成。
10. 我會幫自己設定每日目標。
11. 我喜歡照計畫逐步做好每件事。
12. 如果事情來不及做完，我會調整時間，或換別的方法。
13. 事情做完，我會檢查是否遺漏或做錯。
14. 完成每件事後，我會給自己獎勵。
15. 如果事情沒做好，我會推測原因，下次改進。

## 計分規則

1. 選A得三分，選B得兩分，選C得一分。
2. 將所有得分加總。

