S

具体的

拟定出完成目标项目的时间要求

M

可衡量

确保你能衡量绩效

A

能实现

确保你的目标是可以实现的

R

相关联

设定与你的职业或教育相关的目标

T

有时限

拟定出完成目标项目的时间要求