

旗帜鲜明的“Flag” ——高中生如何设定有效目标

◎ 朱文斌（广东省佛山市顺德区第一中学，佛山 528300）

关键词：学业管理；有效目标；高一学生

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）23-0029-03

【活动背景】

经过一个学期的高中各科学学习，也通过一个学期的生涯探索系列课程（自我探索课程、大学专业及行业职业了解课程）和生涯决策课程的学习，学生们已经完成了新高考的选科决策，站在了新的学业征程上。在以往的学生工作中，我们发现对高中生来说，主要的困扰议题仍然来自学业的表现不尽如人意，在对学业过程的梳理中我们发现，很多时候问题出在学业的管理过程。因此在新的学习阶段，希望通过一系列学业管理的课程，帮助学生们有意识、有方法地去管理自己的学业过程，进而助力生涯的发展。

之所以将“设定有效目标”作为系列课程的第一课，一方面，因为每进入一个新的阶段，学生们会对自己的表现有一个新的期待，比较契合心理状态；另一方面，后续课程的开展需要围绕实现目标这个核心，故作此安排。

【活动目标】

认知目标：引导学生了解目标的内涵及有效目标的标准。

在课堂中，教师发现学生们有积极向上的意愿，他们想要好好爱护自己，成长自己。他们积极发言，认真参与，体验互动。虽然讲生命教育的主题难度较大，但是这节课的确能激发学生对自己人生的探索和思考。

课程中每个环节之间的连接很考验教师的引导能力，寓言故事和小视频在这节课中发挥了很强的感染力，教师的引导与故事、视频相辅相成，让活动和内容层层递进，化抽象为流畅生动。

情感目标：激发学生探寻目标的热情及设定有效目标的动机。

行为目标：促成学生设立学期有效目标的行动。

【活动重难点】

重点：掌握有效目标的三个标准，并能够识别目标是否有效。

难点：深刻理解有效目标，结合实际为自己制定有效的目标。

【活动准备】

毛绒充气耳朵2套、多媒体课件、音乐。

【活动对象】

高一年级学生

【活动时长】

40分钟

【活动过程】

一、主题导入活动：竖起耳朵（5分钟）

活动规则：播放歌曲《桥边姑娘》，当听到歌词中出现“我”时，请马上竖起毛绒充气耳朵右侧；当听到“你”时，马上竖起左侧耳朵；当听到“姑娘”时，请将两只耳朵同时竖起来。

参考文献

- [1]朱晓琳.人本主义视角下中学生生命教育研究[D].南昌:江西科技师范大学,2017.
- [2]唐露萍.教师叙事:隐性的生命教育课程资源——以生命教育公益网课《疫情,让我们重识生命》为例[J].中小学教材教学,2020(6):30-34.
- [3]邢基燕.生命教育对初中生抗挫折能力的影响研究[D].成都:四川师范大学,2018.

编辑/张国宪 终校/石雪

活动步骤:

1. 邀请学生A上台演示,并请其为本次尝试设立一个想要达到的目标。

A设立的目标是“正确率达到一半”,教师将该目标写在黑板上。

2. 第二轮邀请B、C两位学生参与并进行反应力比赛,比赛中输方要接受小小的“惩罚”。

请两位学生分别设立一个想达到的目标,B设定为“正确率比C高”,C设定为“全错”,教师分别将它们写在黑板上。

3. 依据同学们的评判,正确率低的同学接受小“惩罚”——被正确率高的同学刮一下鼻子。

设计意图:通过活动,一方面,达到课堂预热的目的,将学生们的注意力集中起来;另一方面,通过学生们不同情境(独立挑战和竞争环境)下设置的不同目标,顺利地引出课程的主题,再者,不同类型的目标也为接下来“有效目标”的判断提供了素材。

二、设定有效目标(20分钟)

教师:感谢三位同学的参与及对活动目标的分享。我们今天课程的主题恰恰与“目标”有关。当我们开始新的人生阶段或进行新的任务时,大多会给自己设定目标。

(一)知识拓展:目标的内涵及作用(3分钟)

内涵:目标原意是指射击、攻击或寻求的对象,后常用来指想要达到的境地或标准。

教师:关于目标,哈佛大学曾做过一项著名的研究,研究者对一群学历、智力和生活环境比较相似的年轻人进行目标状态的调查。调查结果发现,他们中3%的人具有清晰而长远的目标,10%的人具有清晰的短期目标,60%的人目标比较模糊,而27%的人处于没有目标的状态。随后,研究者对这群年轻人进行了为期25年的追踪研究。最后研究者发现:

3%具有清晰、长远的目标的人,他们在25年间很少轻易改变自己的目标和方向,25年后,他们大部分成为社会各界的成功人士;

10%具有清晰的短期目标的人,他们25年间一个一个地实现目标,处于一个稳步上升的态势,25年后大部分成为各个领域的专业人士;

60%目标模糊的人,他们大部分各方面表现

平平,生活在社会的中下层;

而27%没有目标的人,则大部分生活不尽如人意……

这个研究给我们一个非常清晰的启示,即目标对于一个人的成功、成才具有巨大的导向作用。

那么,何为清晰的目标呢?

(二)认识有效目标(12分钟)

1. 提问

教师:大家凭借自己朴素的世界观,能不能告诉我,刚才活动中三位同学设立的目标是不是有效目标?

学生D:我认为A、B设立的是有效目标。因为目标是“想要”达到的境地,意思是还没有达到、需要努力够一够才能达到的状态,所以C的目标可以排除。

教师:从心理学视角来看,科学清晰的目标应该具备三个标准。

(1)正向,即指向积极的方向;

(2)目标要具体,可衡量,“现代管理学之父”德鲁克说“If you can't measure it, you can't manage it”;

(3)目标要可操作,一方面,它是可以实现的;另一方面,它在我们能控制的范围内。根据这三个标准,我们再判断一下三位同学的目标是否有效。

学生E:根据这三个标准,我认为只有A的是有效目标,而B的目标依赖于C的表现,不在自己的控制范围内,可操作性比较低。

教师:感谢两位同学的分析,给我们呈现了清晰的辨别过程。

2. 小组活动:明辨真伪

在本环节,教师呈现一些常见的目标表达方式,请学生们依据上述关于“有效目标”的三个标准,以小组为单位讨论判断这些目标是否有效,并说明原因。

(1)本周内我要记住三个新同学的名字;

(2)高中三年学会做人、学会办事、学会求知、学会健身;(不具体)

(3)今晚我要有质量地完成作业;(不具体)

(4)期中考试数学考到120分;

(5)期末英语考试考到年级前500名;(不可操作)

- (6) 今天晚上不能熬夜; (非正向)
(7) 本周末回家坚决不玩游戏; (非正向)
(8) 50岁之前成为本地首富。(不可操作)
请1~2名小组代表发言。

教师带领学生们逐个进行判断,看到(1)(4)为有效目标,其他的都是无效目标。

(三) 订立学期目标 (5分钟)

通过对有效目标的学习,接下来请学生们给新学期的自己订立一个有效目标,或检查已经设定的目标是否有效。

教师邀请学生进行分享。

学生F:我要本学期期末考试英语拿到120分以上。

学生G:我要坚持每天完成当天的作业。

学生H:本学期我要增重5公斤。

设计意图:通过对哈佛大学关于目标的研究过程及结论的探讨,激发学生们树立目标的动机及对有效目标标准的好奇;然后通过讲解和“明辨真伪”的活动,让学生们掌握有效目标的标准,并通过订立一个学期目标付诸实践。

三、聚焦目标实现 (13分钟)

(一) 心理镜像——实现目标的征途上你是哪一种心态? (3分钟)

案例呈现:心心和理理两位学生都制定了一个目标——本学期内学会用吉他弹一首歌。在努力练习的过程中,心心想的是“我要努力练习达到这个目标,这样到时候在舞台上表演,我可真是太拉风啦”,而理理想的是“我一定努力练习,如果以后弹不好,那我可就太拉胯啦”。

课堂互动:当我们订立了目标之后,会采取相应的行动去达成它,但是在达成目标的过程中,不同的学生心态可能不一样。觉得自己更像心心/理理的同学请举手示意。

学生们分享。

(二) 目标聚焦点:聚焦进取的类型和聚焦防御的类型 (10分钟)

教师提问:很明显,这是两种不一样的心态,心心更聚焦于进取,而理理更聚焦于防御。你觉得哪种聚焦更有利于目标达成?

学生I:我觉得心心的心态有助于达成目标,TA的状态让人感觉比较有干劲,很积极。

学生J:我觉得理理的心态更好,我自己就是这样,如果我把结果想得很好,常常反而不那么好。但如果我首先把结果想坏一点,心态反而踏实一些,最后结果也好一些。

教师总结:谢谢同学们的分享。事实上,在适度的范围内,两种焦点都能帮助我们实现目标,只要我们努力行动。但如果过度了,聚焦进取型则有过度乐观的风险,而聚焦防御型又可能有自信不足的阻碍。因此,为了保持在适度的范围内,进取型的同学可以通过以下方式常常提醒自己:问问自己为什么觉得能做好,别人具有同样的优势可能性有多大,想想如何控制成功或失败等;防御型的同学则可以对自己进行再归因训练,或者回想过往的高光时刻,想象达成后的情景给自己的心理赋能……

设计意图:通过案例,提醒学生们观察自己践行目标的心态。通过辩论,促进大家对自我心态的接纳。同时提醒学生们,在达成目标的过程中管理自己的心态。

四、总结 (2分钟)

教师:有兴趣的学生可以看看海蒂·格兰特·霍尔沃森写的《如何达成目标》,该书被评为:篇幅宜人性五颗星,趣味可读性四颗星,科学严谨性五颗星。

希望大家心中有目标,脚下有行动,能够“心想事成”。

【活动感悟】

对于高一刚选科的学生来说,他们刚站在新的起点上,学业管理的课程较高地契合了学生的需求,整个课程对学生很有吸引力。通过对有效目标特点的解读,在应用阶段,学生基本能够给自己设立有效的学业目标。

需要注意的是,在明辨真伪的活动中,学生对于考试成绩的可控性会产生怀疑,认为试卷难度是不可控因素。教师可以从知识点本身出发,引导学生掌握知识落实和自我评估落实的方法,由此解除学生的疑虑,提升学生对学业可控的信心。