

教育笔谈

编者按:

李大钊先生曾说过:“不驰于空想,不骛于虚声。”只要我们脚踏实地、孜孜不倦,便一定会达成自己的目标。本期,一零一中学老师教你怎样确定目标,并实现它。

今天起 定个“小目标”

北京市第一零一中学教师 赵雨佳

没有学习目标怎么办?

案例:

小奕同学在进入初三之后,一方面学习压力倍增,另一方面却始终找不到目标和学习动力,面对与其他同学的差距,她陷入焦虑,不知从何入手。

在没有目标时,我们可以先对自己进行心理建设,不妨以新的一周或是某次练习后的节点为契机,改变生活和学习的节奏。在与老师多次谈心聊天后,小奕终于恢复了斗志,逐步沉下心来学习。为了明确目标,她选择身边优秀的同学作为学习榜样,将同伴之间的良性竞争转化为自己的动力。

策略.....
发现漏洞明确努力方向
没有学习目标的同学,往往并

不清楚自己的漏洞在哪里,因而对于制订目标感到迷茫。这时,我们不妨先跟紧老师的节奏,以完成老师布置的学习任务和一日常规为首要目标。例如,同学们要做到保质保量听课并与老师积极互动,在课余时间解决遗留问题,认真完成作业并且自我订正。在学习过程中,我们就会逐渐发现问题,进而逐步明确自己努力的方向。

以行为目标导向结果目标

一般在制订目标时,会有两种类型的导向。一种是类似“期末考试要超越6名同学”“数学成绩要达到85分”这样的目标,我们可以把它称为结果目标。另一种是我们在学习过程能达成的行为目标,例如“每天背诵50个英语单词”“每周整理历史思维导图”等,这种目标实际上就是通

过规划自己的学习行为,最终达成预期的结果。我们可以先制订一个宏观的结果目标,再拆解为具体的行为目标进行努力。当每一步的学习行为做到位时,我们离成功的结果目标就又近了一步。

目标订立需量力而行

制订的目标不宜过多。在落实日常学习任务的基础上,同学们每天要额外达成的学习目标应该要“少而精”,在自己能力范围内可以实现。周末的时间较为充足,我们可以在一周结束后完成复习总结和预习,对一周所学知识查漏补缺。具体的制订方式可以遵循SMART原则(目标具体、可量化、可实现、与整体发展方向相关且有明确的期限)。总而言之,将目标逐渐转化为日常的学习习惯就是目标最好实现的方式。

学习目标太多怎么办?

案例:

初三学考压力当前,小博同学的苦恼却是“我的目标太多了”。因为他对自己在课内学习和课外拓展都有更高的要求,小博希望能在各方面都有所提升。然而,我们的时间和精力都是有限的,制订太多的目标不仅很难逐一落实,甚至会适得其反,打击自己的学习积极性。

策略.....
学会给目标做“减法”

我们制订目标、实现目标的过程应该是一个做减法的过程,而非给自己增加过重的负担。在面对自己的众多目标时,我们需要锁定方向,分清主次,并对目标进行拆解。例如,我们可以将初三下学期拆解为不同

的阶段——英语听说机考、“一模”考试、“二模”考试和最终的学考。我们应针对当前所面临的最紧要任务制订阶段性的目标,在迈过一个“关卡”之后,再对自己的学习成果进行复盘,制订新的阶段目标。

对不同的科目,我们也可以将每一科目拆解为不同的学习模块,再着力落实。例如,语文分为基础运用、古诗文默写、古文阅读、现代文阅读、作文等几个板块。那么,在日常学习中我们便可以采取分析试卷与作业的方法,和老师一同锁定自己的薄弱板块,投入针对性的训练,减负增效,而非一头扎入茫茫题海之中。通过这样的方式,实现从扎实基础到弥补漏洞,再到提高能力这几个阶段的攀升。

保持目标灵活性

我们的目标和计划应该因时而变。有时,我们很轻松地达成了目标,这时便可以去总结成功经验,可以给自己加一定任务量,制订更高的目标。对于时限内完不成的任务,我们可以调整目标完成的期限;对于有很大难度的任务,也可以及时调整目标任务量。

在调整时,我们也要分析原因,若是因为主观还是客观的问题导致了目标的改变,在下次制订时便要量力而行,或者提前做出安排来保证目标的实现。对目标有灵活的把控,我们便可以始终保持前进的状态,不必以完不成目标而苛责自己,而是以积极的心态投入到下一阶段的学习中。

开卷有益

体育运动是青少年成长过程中不可或缺的。春暖花开,此时更是到了户外运动的好时节。本期,人民邮电出版社编辑王若璇为我们推荐两套体育运动相关好书,传播体育知识,启蒙运动兴趣,让更多青少年爱上运动、参与运动,并从中受益。

《冬季奥运会小百科》 《夏季奥运会小百科》

国家体育总局青少年体育司
国家体育总局体育科学研究所 主编



这两本书通过比赛场景呈现和多角度图文讲解的形式,分别对15个冬季奥运会和47个夏季奥运会的体育运动项目进行了全方位介绍。内容包括项目的起源与发展、场地与装备、竞赛规则、观赏点和具有代表性的中国运动员等,能帮助读者全面了解和参与运动,同时具备欣赏比赛的能力。

推荐理由:
体育运动类图文并茂的书籍有助于启蒙青少年

对运动的兴趣,引导他们尝试运动,找到自己喜爱的运动并形成规律运动的习惯。这两本书采用大开本精装设计,围绕比赛场景展开内容介绍,将复杂知识拆解为青少年更易理解的精美插图和简单文字,能帮助读者更好地欣赏奥运会和参与运动。两本书内容权威、知识丰富、画面生动、讲解细致,得到苏炳添、张雨霏、武大靖和范可鑫等多位世界冠军的推荐。

《儿童青少年体质健康水平提升指导与实践(13~15岁)》

国家体育总局青少年体育司
国家体育总局体育科学研究所 主编

李良 雷洲 编著



本书旨在提供针对13~15岁青少年的体能训练指导,有效提升他们的体质健康水平。本书首先概述了儿童和青少年体质健康测试的评级标准及其重要性,以及针对13~15岁青少年的测试项目的评分标准和训练注意事项;其次系统分析了13~15岁青少年在各个测试项目(BMI、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立

定跳远、1分钟仰卧起坐、引体向上、800米跑和1000米跑)中可能存在的问题;最后提供了解决不同问题和有助于综合提升的分级训练方案。本书采用图文结合和视频演示的形式对练习进行讲解,方便读者理解内容和掌握要点。

推荐理由:
达到国家学生体质健康标准要求是教育教学考核的重要内容,体育科目已经纳入中考。这本书能帮助初中生掌握初中阶段体质健康测试的备考方法和要点,包括令很多初中生头疼的立定跳远和耐力跑项目,有助于他们养成规律运动习惯,逐步提升体质健康水平。

家教信箱

疑问:孩子学习习惯很好,基本上能在学校完成作业,对于学习有一定规划。但她家务劳动参与较少,我们和她讲道理、提要求都效果一般。我希望孩子可以多参与家务劳动,应该怎么做?
孩子情况:女孩,12岁。

答疑:与其将家务劳动看成是孩子的任务,不如转化为家庭活动。在大家都方便的时间,家庭成员一起坐下来,平等地讨论家务活动这件事,可以根据每个家庭成员实际情况,安排大家都能接受的任务,不区别对待兄弟姐妹。家长要和孩子说

清楚,各自任务具体怎么做、要求是什么。如“把你房间打扫干净”是较笼统的说法,家长可以换成:“床单被套换了,桌子擦干净,书架摆放整齐,地拖一遍”。这样,孩子不仅知道该做什么,也有检验的标准。评价家务劳动的成果时,哪怕孩子做得不够

好,家长也要先肯定孩子参与了劳动这件事本身,再告诉孩子下次怎么做能达到更好的效果。
把家务劳动当成游戏,划分成不同板块,孩子完成可兑换积分,再用积分换取奖励。这样的方式家长可以带着孩子试试。