

——高中生目标管理团体辅导



安徽省含山中学心理健康教育
中心
吴耀新

心 理 故 事

唐太宗贞观年间,长安城西的一家磨坊里,有一匹马和一头驴,它们彼此是最好的朋友。平时马在外面以拉车为生,而驴则在磨坊以拉磨为业。贞观三年,唐僧受观音菩萨点化来到长安城磨坊里,问马和驴谁愿意跟随一起去西天取经,驴子一听说去西天,就自作聪明的认为去西天就是到极乐世界,那可是个要命的活咧,于是乎吓得在地上打起滚来,这也就是驴打滚的由来。而马却自告奋勇,一马当先跟随玄奘法师前往西天印度求取真经。17年后,这匹马驮着佛经凯旋而归,取回了真经,修成了正果。马来到故地看望仍在磨坊里拉磨的好朋友驴子。马对驴子讲述了这次旅途的经历,讲它如何跨过浩瀚无边的沙漠,翻越高耸入云的山峰,穿过惊险刺激的森林,征服危险的妖魔鬼怪,和见识了异域列国的风土人情,听完这些神话般的故事,使驴子目瞪口呆,羡慕万分。并且面带尴尬地说:早知道有那么多的经历和见闻,当初就不该驴打滚的。马说其实在我去西天取经的时间里,你也一步都没停过,我和你跨过的距离是相等的。所不同的是,我想改变命运,所以抓住了机会,始终抱着一个目标,朝着一个方向前进,才休得正果。而你却安于现状,想过安逸的生活,放弃了追求,失去了机会,每天混日子,过一天算两个半天,所以一生只有围着磨盘打转的命,永远难成正果。驴子听后,悔之当初,遗憾终生。

1 目标是灯塔，目标指引了我们前进的方向

父子俩在雪地上玩耍，朝着远处的树走去，比谁在雪地上踩踏出的脚印，连成的线最直。结果如何？

为何父亲走的直呢？因为父亲的眼睛一直盯着前方的目标，也就是那棵树；而儿子呢，走着走着，就把目标给忘了，等发现走偏了，只好重新矫正，反复多次，就形成了一些曲线。

**不是有了学习才有目标，而是有了目标，才能确定正确地学习
！**



1.1 为什么要有目标

④ 目标清晰可见，焕发激情，激发潜力

是谁叫醒了我们的灵魂？
每天一觉醒来，我们的身体醒了
，但灵魂未必能醒，**能让灵魂
苏醒的是目标。**



目标的力量

3%的人
有清晰且长期的目标

10%的人
有清晰的短期目标

60%的人
目标模糊

27%的人
没有目标

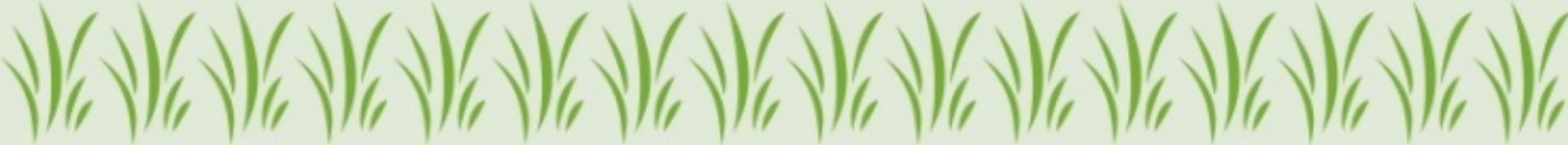
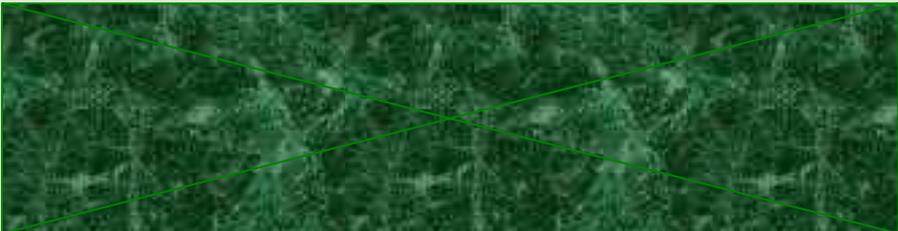
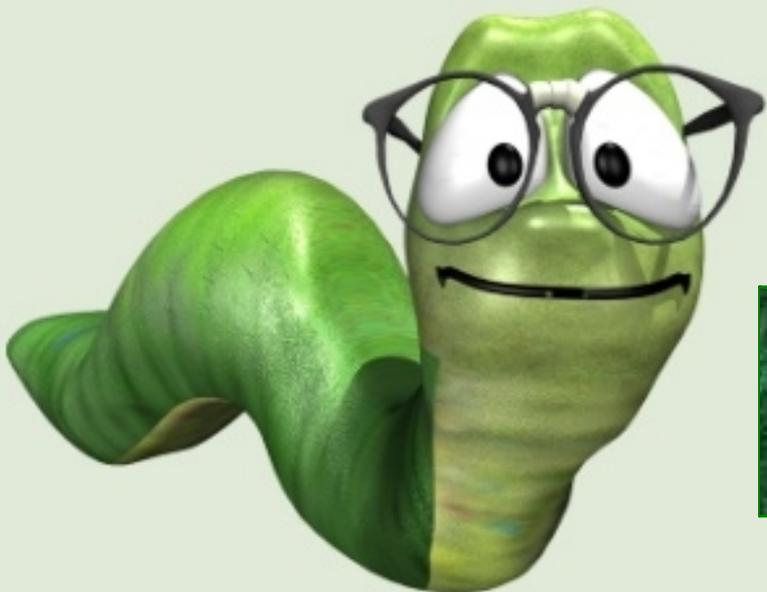
25年后

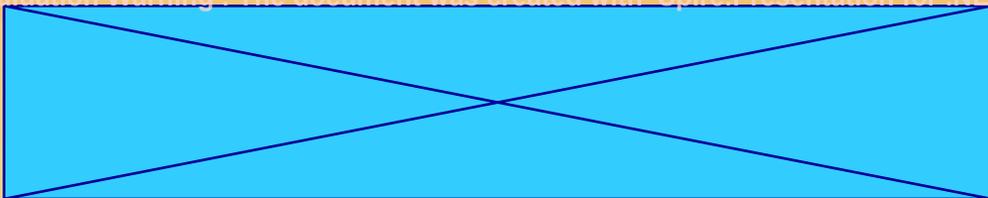
顶尖成功人士

不可或缺
的专业人士

安稳的生活工作
无特别的成就

过得很不如意
抱怨社会
抱怨世界





1.你现在有目标吗？

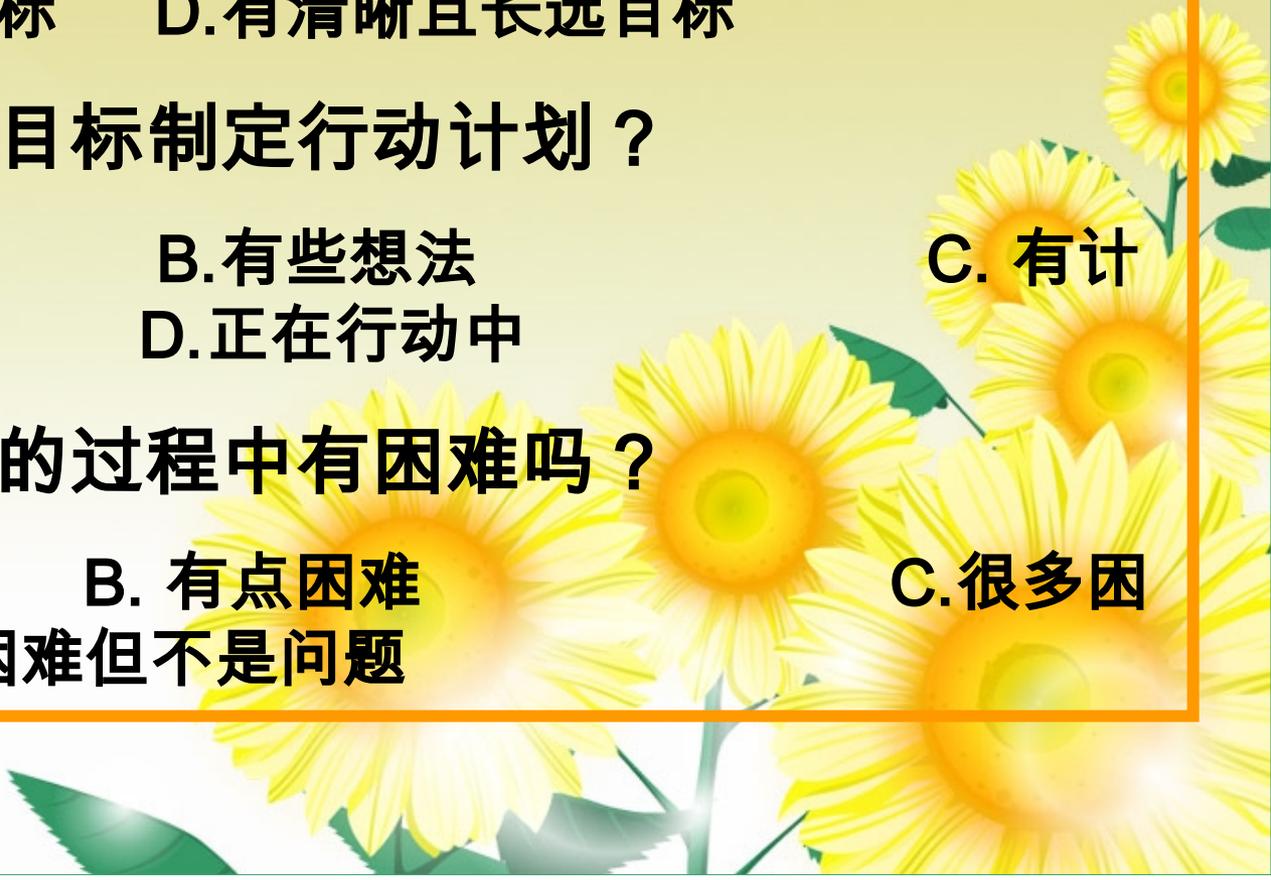
- A.没有目标
B.目标模糊
C.有清晰但比较短期的目标
D.有清晰且长远目标

2.你是否为实现目标制定行动计划？

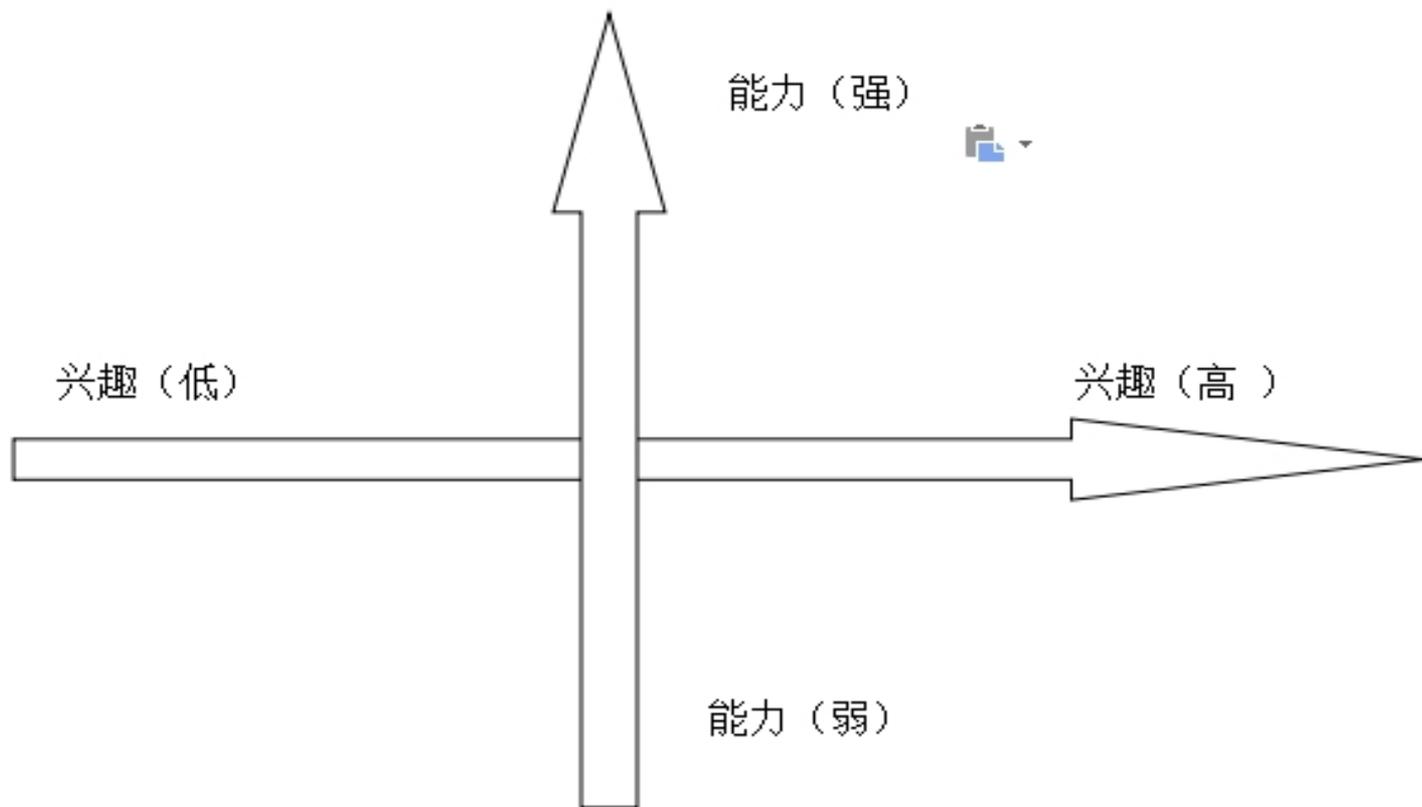
- A.没有计划
B.有些想法
C.有计划但尚未开始行动
D.正在行动中

3.你在实现目标的过程中有困难吗？

- A.没有困难
B.有点困难
C.很多困难
D.有困难但不是问题

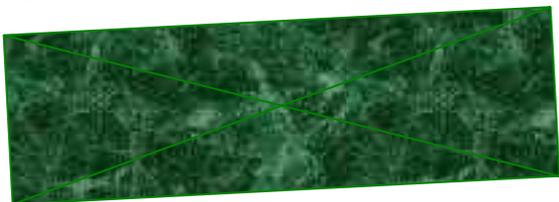


兴趣高的能力强的优势学科就是未来选科将来选专业的重点



头脑风暴：如何确定适合自己的目标

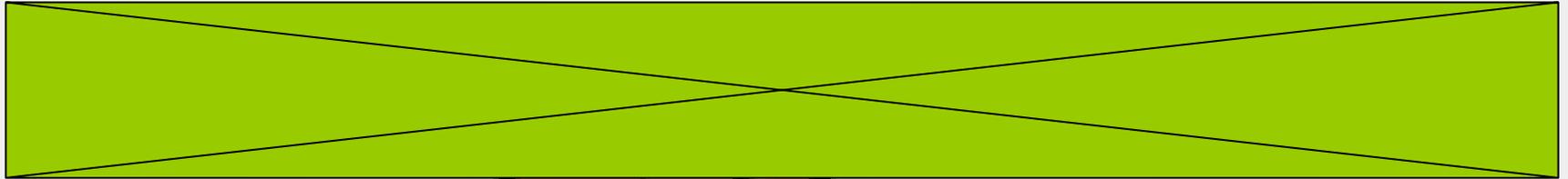
- **S (Specific)** ——具体性。目标一定要具体，比如，“我要提高化学成绩”，这只是一个愿望，但是如果对自己说“我要把化学成绩从20分提高到40分”，这就是一个非常具体的目标。
- **M (Measurable)** ——可测量性。目标一定要可以测量，只有可以测量的目标才能使目标的实施变得有效。
- **A (Achievable)** ——可实现性。目标可以非常远大，也可以很有挑战性，但是必须具有可实现性，否则目标就是一场空想。
- **R (Realistic)** ——现实性。在设定目标的过程中，不能漫无边际地设定，必须根据客观现实条件设定目标，这样目标才会变得可以操作。
- **T (Time-bound)** ——时限性。目标一定设定，就必须同时设定目标的开始时间和完成时间，这样才会让个体在完成目标的过程中有行动力。



- 1、参赛选手：先自愿参加再随机选取
- 2、评委：各小组组长
- 3、方式：评委提问，选手回答
- 4、判定：由评委投票，获得 Yes 过半数者为通过
- 5、“秀”前准备思考：为什么要达到这个目标？我身上有什么优势可以帮我达到这个目标？有什么不足会阻碍自己向这个目标前进？怎么克服？

6、选手上台呈现目标之后，给各位 30 秒准备问

启示：目标能指引我们前进的方向，也能激发我们拼搏的力量。



BrainStorm



目标设定七个步骤 **Tip**

- (1) 拟出期望达到的目标；
- (2) 列出好处；
- (3) 列出可能的障碍点；
- (4) 列出所需信息；
- (5) 列出寻求支持的对象；
- (6) 制定行动计划；
- (7) 达成目标的期限。

衡量目标是否适合的三个标准。

- 目标应该能够激励人心。
- 目标评价兼顾组织与个人。
- 目标期望值恰当。

五年后我的目

实现目标最大

优势

最大的阻力

为实现目标

我应该怎么做

?

半个学期后，
我应该达到

一年后，我应
该达到

两年后，我应
该达到

•

•

•

•

•

•

•

•

我会付出（ ）%的努力

探索修改：五年后我的目标

最大的阻力	
为实现目标	我会付出（ ）%的努力
我应该怎么做	
半个学期后， 我应该达到	
一年后，我应 该达到	
两年后，我应 该达到	

课堂小结:

《25年的坚持》：19世纪，一名英国的盲童在课堂上写下自己的愿望——英国教育大臣（相当于我们的教育部部长）；另外的一名小孩子也写下了自己的愿望——海军大臣。25年过去了，盲童成功实现了自己的愿望，而另一名小孩子则在经营一家农场。知道为什么吗？那名盲童一直在为自己的目标付出，坚持不懈地付出了25年，结果他美梦成真；而另一名小孩儿呢，仅仅把写下的目标当作完成自己的课堂作业而已，第二天就忘了。

希望大家能记住，目标+行动+自我监控=成功。在奔向目标的人生之旅中必然会遇到困难、挫折、失败和痛苦。这些经历考验着我们，我们应该勇敢地坦然面对，战胜它们，获得成长。同学们可以找机会静心思索一下自己的目标，或征询同学、父母的意见；可多制订几套方案，从中选择最适合自己的学习或人生发展目标。

 Remember



 世界上没有懒人，

只有没有目标的人。

没有目标，就没有成功！

作业布置：

- 各位同学用一句话分享本团体辅导后的感受，并完成以下作业。
- 1、请同学根据生涯拓展材料中所呈现的目标设定原则，试着给自己制定一个学期的目标与计划。
- 2、请修改自己的那张精美的个人目标—行动承诺书，粘贴在课桌上，每天看到它！
- 3、每天起床对自己说：我一定要实现我的目标！加油！加油！加油！

