高中生的目标管理与动力提升

熊梅

重庆市字水中学

DOI:10.32629/er.v3i9.3227

[摘要] 本文为高中生生涯规划系列课程内容之一,其与生涯规划理念普及、生涯探索活动、决策行动等重要部分相衔接。通过本文,旨在促使学生树立清晰明确的学习或人生目标,并将目标具体化、可操作化,提升他们的学习动力。

[关键词] 高中生; 目标管理; 动力提升

中图分类号: G451.8 **文献标识码:** A

高中生的学习成绩是家长和学校关注的重点,而且高中生的幸福来源之一就是在学业上的成就感。高中生成绩不理想的原因有很多,没有学习目标,没有学习动力是其中非常重要的原因。那么怎么样才能有学习动力呢,其中最重要的一个环节就是做好目标管理,其次是做好动力增进的管理。

1 为什么要做好目标管理

查德威克是横跨世界诸多海峡的第一位女性。但是她一生中却有一次因为看不见目标而放弃。1952年7月4日的清晨,加利福尼亚海岸及附近的太平洋洋面,笼罩在浓雾中。那天早晨,海水冻得她身体发麻,雾很大,她连护送船都看不到。她一个人坚定地游着。千万人在电视上看着。时间一小时一小时过去,已经15个小时了,她仍然在游。

终于,她感到又累又冷,她知道自己不能再游了,就请求拉她上船。随船的教练及她的母亲告诉她海岸很近了,不要放弃。当她朝加州海岸望去,浓雾弥漫,什么也看不见!最后,在她的再三请求下人们把她拉上船。后来她对记者说:“说实在的,我不是为自己找借口。如果当时我看见陆南,也许我能坚持下来。”人们拉她上船的地点,离加州海岸只有半英里!

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的跟踪调查。

对象是一群智力、学历、环境等各

方面都差不多的人。调查结果发现,27%的人没有目标,60%的人有较模糊的目标,10%的人有清晰而短期的目标,只有3%的人有清晰而长期的目标。

25年的跟踪结果显示:3%的人25年来都不曾更改过目标,他们朝着目标不懈努力,25年后他们几乎都成为了社会各界的顶尖人士。

10%的人,生活在社会的中上层,短期的目标不断地被达成,生活状态稳步上升。60%的人,几乎都生活在社会的中下层,他们能够安稳地生活与工作,但似乎都没什么特别的成就。

27%的人,几乎都生活在社会的最底层,25年来生活过得不如意,常常失业,靠社会救济,并常常抱怨他人、抱怨社会。

因此看不见目标会让人感到迷茫,丧失动力。高中生如果要在高强度竞争中,保持奋斗的精神,有持续性努力的动力,那么目标管理就必不可少。

2 如何进行目标管理

彼得·德鲁克曾提出了管理学中的SMART原则,即是:

- (1) 目标必须是具体的(Specific);
- (2) 目标必须是可衡量的(Measurable);
- (3) 目标必须是可以达到的(Attainable);
- (4) 目标必须和其他目标具有相关性(Relevant);
- (5) 目标必须具有明确的截止期限

(Time-based)。

把管理学的理论结合高中生的特点,那么高中生的目标一定要是合理的、清晰的、具体的、坚定的。

目标的合理性是因人而异的,不同类型的人,合理性不一样。没有挑战性的目标,对学生没有激励作用,达不到建立动力系统的目的,过高的目标会给学生造成心理压力,短时间努力达不到目标后,就会产生很多自我否定的情绪,导致动力系统崩溃。所以,合理性是因人而异的。因此要建立合理的目标就要了解孩子的学科能力,以及学科能力所适合的专业,比如物理成绩好的孩子,就比较适合工科类的专业,语文和外语好的孩子,就比较适合语言、文学、新闻等相关的专业。其次还要了解孩子的职业价值观,到底是希望从事有个性化以及创造性的工作,还是喜欢遵守制度遵循步骤的工作。当然,合理的目标还要建立在孩子的兴趣性格的基础上。不同性格以及职业兴趣的人对未来的期许是不一样的,自然目标就会不一样。

目标的清晰性是指在模糊的方向下,要给学生树立可以清晰预见的愿景。比如一个孩子认为他的目标是当科学家,那么科学家有很多,是物理科学家,数学家,医学科学家还是其他的呢,进一步引导孩子后,他可能告诉你,他想当生物学家,那么生物学家下海可以细分,比如基因工程方面的科学家。目标清

晰后,就可以引导孩子了解该类型的科学家都要学些什么,未来具体的工作是什么,有哪些知名的相关科学家,他们个人的成就是什么,对社会的贡献是事什么。引导学生想象,当达成理想的时候,最理想的画面是什么,还会有谁从中获益,他们得到了什么,你为更大的系统创造了什么。

目标的具体性是指引导孩子根据自己的目标愿景,从远到近,以终为始,落脚到目前的学习上来。比如要成为一个三甲医院的临床医生,应该去哪里读哪一所大学,大概需要多少分,细化到各个学科需要的具体分数,或者在全市,全校的排名该达到什么水平。目前还有哪些学科可以涨分,需要付出哪些努力。

目标的坚定性是指,孩子有了目标可能不敢相信自己,自我能力认知不清,不敢确定。那么这个时候,老师或者家长要在各个学习的重要节点,分析孩子的能力,强化孩子的目标,使之变得坚定。

如果目标管理做到这几项,那么目标管理就是建立起来了。随之动力系统会被带动起来。

3 目标建立的工具

具体的建立目标的工具,可以采用教练技术中的成功五问:

- (1)你到底想要什么?
- (2)这对你为什么重要?
- (3)你该如何行动?

(4)你愿意为之付出什么样的代价?

(5)你该如何坚持?

用成功五问来使学生建立清晰、坚定的目标。

4 动力提升

有了目标后,学生的动力会随之产生,但是要使动力成正向循环,这个动力过程是需要维护的,而不是有了目标后,就放任不管。

我们来看一下学生的动力消失与增加的过程:

考生有了目标后,开始努力,但是短时间内考试能力不足,考试失败,然后家长或者老师给予负面评价,学生自我认知受限,心理失衡,然后动力消失。

考生有了目标后,开始努力,短期内考试能力不足,家长和老师要对孩子所有正向改变进行正面评价,并且指导、训练孩子的竞技能力,能力得到提升,考试成功,短期目标达成,孩子自信增强,动力增加。

《哈佛激励课》提到的维克多动力循环圈,正好印证了这个现象。一个人有了愿景,就会产生动力,动力会带来信心,有了信心就会有积极的行动,行动之后就会有结果,此时如何诠释这个结果很重要。诠释这个结果要正向,即使这个结果可能不尽如人意,同时要赋予执行者正能量,使得他能产生新的动力,以及增

强信心,采取积极行动,以此往复,形成正向循环。

综上所述,结合学生个性,建立合理的、清晰的、具体的、坚定的目标,并且给予孩子科学的实现目标的路径,努力过程中用正向诠释孩子的行为的方式,强化目标,增强孩子的自信心,提升孩子的动力。

[参考文献]

[1]齐婧.新手班主任浅谈高一学生树立目标提升自我管理能力的重要性[J].新课程(下),2019(07):224-225.

[2]邹波,张令宜.我们是如何改进对学校的目标管理的[J].中小学管理,2006(05):32.

[3]彭琳.学校科学管理中目标管理的实施[J].教学与管理,2004(30):13-14.

[4]白文龙.学校目标管理及几个值得注意的问题[J].黑龙江教育学院学报,2000(03):44-45.

[5]杜占东.高校实验室目标管理探讨[J].江苏高教,1998(01):3-5.

[6]朱楚汉.目标管理与素质教育[J].石油教育,1998(06):3-5.

[7]董维群.浅谈实验室的目标管理[J].实验室研究与探索,1994(01):40-41.

[8]远征.学校量化目标管理心理机制透视[J].新疆大学学报(哲学社会科学版),1992(04):23-25.