



王文诺

生于上海，成长于北方，毕业于南京大学外文系德语专业，曾在德国大学进修，有德语口译、德资企业和国企工作经历。自女儿出生后，潜心学习儿童教育学、心理学，2009年开育儿博客至今，关注人数超过3万。

## 培养孩子设立目标的习惯

**不知你有没有发现，当我们做事情设立目标时，往往能够更快更好地完成。**

**以我自己为例，哪怕没什么事，我也经常要到晚上12点才能上床睡觉，然后早上6点就要起床，上班路上总是匆匆忙忙，担心迟到，还睡眠不足。**

一直想改，可又改不了。于是前两天，我痛下决心，给自己设立了一个目标——晚上十点半上床、早上七点十分出门！明确了目标之后，我果然第一天就准时上床睡觉了，第二天早上也准时出发、上班之旅终于不再紧紧张张。

因此我们发现，设立目标能给我们的行为设定明确的方向、让我们更专注于要做的事。目标是有心理作用的，能最大限度地激发我们的潜力，有助于我们克服困难达成目标。正如美国哲学家爱默生所说：“一心向着自己的目标前进的人，整个世界都给他让路。”

一个人树立什么样的目标非常重要，有什么样的目标，就会做出什么样的选择；有什么样的选择，就会有什么样的人生。目标对人事业成功的重要性是毋庸置疑的。

著名心理学家班杜拉与合作者曾做了一个实验：他们让一群7~10岁的孩子参加了一个特色课程，这个课程需要孩子上7节课，总共需要做42页的算术练习题。这群孩子被随机分为三组：

**近期目标组：**他们每天都有一个目标——每节课结束后都至少做6页的练习题目。

**远期目标组：**7节课都结束后完成42页的题目。

**无目标组：**只上课，不进行任何目标设置。

7节课结束以后，研究者对这所有三组学生统一进行测试。结果发现，近期目标组的学生成绩最好，他们学得更好、更快，面对难题时，他们坚持得也更为持久。远期目标组和无目标组同学的成绩差不多。研究者分析其中的原因认为，近期目标组的学生之所以成绩最好，是因为他们每天都可以实现自己的目标，目标的实现会逐渐增强他们的自信心和自我效能感。

可见，目标而且是近期目标，对小学生的学习非常重要。

目标制定的过程也是自我管理的开始。当孩子有了明确的目标时，他将统整自己的行为和日常生活，以实现目标。因此，希望孩子拥有成功幸福人生的父母，必须帮助孩子从小就学会设立目标，并学会为实现目标而努力。

那么，父母在帮助孩子设立目标时要注意些什么呢？

第一，把孩子想做的事当作目标。父母要认识到，目标的主体是孩子，而不是父母，所以目标必须由孩子来确定。孩子自己确定的目标，他会愿意去做，在实现目标的过程中会产生内在动力。

第二，对于小孩子来说，要用生活中的小事来设立成目标，比如自己会穿衣服、学会唱一首儿歌，最好短时间就能见效，这样孩子不断达成目标，就会产生成就感。

第三，如果设立的目标很大，请把大目标分解为小目标，把小目标分解为每天应该做的事。只要孩子每天都完成该做的事，就能看到自己在不断地接近目标，更容易坚持下去。

第四，目标应该高于孩子的现有能力，让孩子跳一跳就能够得着。当目标实现时，孩子的自信心和能力都会得到提升。

第五，帮助孩子设立好目标，还要与孩子一起制定行动计划，落实实施步骤。

第六，在孩子为目标而努力的过程中，要记得为孩子喝彩，需要时给孩子鼓励和帮助，培养孩子坚持不懈的品质。

第七，父母是孩子最好的榜样，让孩子看到父母是如何设立目标、完成目标的。身教重于言传，父母的示范作用对孩子来说是一笔宝贵的人生财富。

著名教育专家孙云晓在《树立目标对孩子学习和生活的四大作用》中写道：“目标是一个人期望未来要达到的状态，目标是对一个人生活目的的说明和界定，我们每个人每天的生活都离不开目标。小到琐碎的日常生活，大到人生，都不能没有目标。我们的人生轨迹就是由一个又一个目标组成的。”

一个有很强目标意识的孩子，有强大的内驱力支撑，不需要父母督促他的学习和成长，父母的养育将变得轻松、高效。我想这一定是父母们共同追求的效果吧。

父母们，让我们行动起来，从小培养孩子设立目标的习惯吧。