

第4课

# 我的目标可实现

初中是人生的一段重要的旅途。每个人都将在旅途中收获属于自己的成长。刚刚踏入初中生活的同学们，是否已经明确了自己的目标？是否清楚如何实现目标？今天，让我们一起来描绘这段旅途吧！





## 心随身动

### 动一动

请阅读以下材料，与小组同学交流讨论。

### 新生活从选定方向开始

比塞尔村是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的游客去那儿旅游。可是在肯·莱文于1926年走出它之前，那里却一直是个封闭而落后的地方。那儿的人没有一个走出过沙漠。

肯·莱文是英国皇家学院的院士，他向当地人询问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论往哪个方向走，最后都还是回到原地。于是肯·莱文做了一次实验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出去。

比塞尔村的人为什么走不出去呢？肯·莱文非常纳闷。他收起指南针，雇来一个当地人，让他带路，看看到底是为什么走不出去。第11天的早晨，他们果然又回到了比塞尔村。肯·莱文终于明白，比塞尔村的人之所以走不出沙漠，是因为他们不认识北极星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多大小不一的圆圈。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一个参照物，若不认识北极星，又没有指南针，想走出沙漠确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔村时，带上了上次和他合作的那个青年阿古特尔。他告诉这位汉子：只要你白天休息，夜晚朝着北面最亮的星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了沙漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔村的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。



心灵  
叮当

1. 在学习生活中你心中是否也有这么一颗明亮的“北极星”？
2. 初中三年，你最想要达成的目标是什么？



## 心知心悟

### 活动一：马拉松的智慧

请阅读以下材料，与小组同学交流讨论。

日本著名马拉松运动员山田本一曾在1984年和1987年的国际马拉松比赛中，两次夺得世界冠军。当记者几次问他凭什么取得如此出色的成绩时，山田本一总是斩钉截铁地回答道：凭智慧战胜对手，取得胜利。人们都知道，马拉松比赛主要是运动员体力和耐力的较量，爆发力、速度和技巧都还在其次，因而对山田本一“凭智慧取胜”的回答，许多人疑而不信，总觉得他是在招摇夸张，故弄玄虚。

然而十年后，人们终于从山田本一的自传中验证了“凭智慧取胜”确实是他获得成功的经验所在。他在自传中写道：“每次比赛之前，我都要乘车将比赛的路线仔细地勘察一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是一家银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座公寓……这样一直到赛程的终点。比赛开始后，我快速向第一个目标冲去；到达第一个目标后，又以同样的速度向第二个目标冲去……40多公里的路程就这样被我分解成若干个小目标而轻松地跑完。起初，我并不是这样做的，而是把目标一下子定在终点线的那面旗帜上，结果跑到十几公里就觉得疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路程吓倒了。”

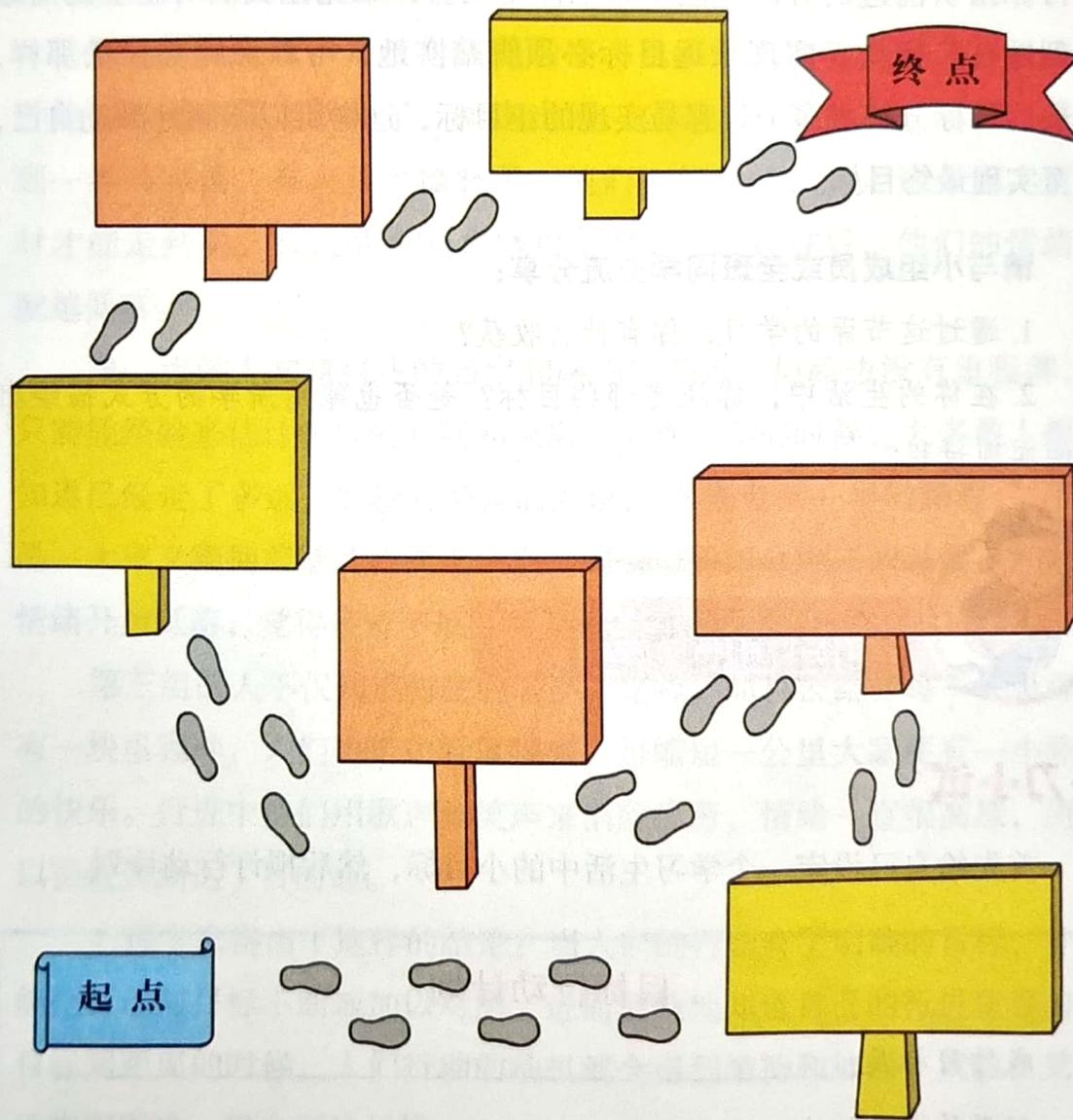
### 交心桥

1. 山田本一获胜的“智慧”是什么？
2. 这个故事对你实现自己的目标有什么启发？



## 活动二：我的马拉松地图

此刻，你站在整个初中起点处展望未来，请将初中三年的长远目标填写在终点处，再学习山田本一的智慧，将长远目标分解成一个个比较容易实现的小目标，填写在下图中。



### 交心桥

1. 你初中三年的长远目标是什么？
2. 你将这个长远目标分解成哪几个容易实现的小目标？



## 心声堂

犹如在沙漠旅行需要北极星的指引一样，我们的生活同样也需要一个目标指引前进的方向。但一味地仰望星空，难免让我们对星空的遥远感到迷茫。因此，实现长远目标必须脚踏实地，可以像跑马拉松那样，将长远目标分解成多个较容易实现的小目标，这样可以不断地激励自己，直至实现最终目标。

请与小组成员或全班同学交流分享：

1. 通过这节课的学习，你有什么收获？
2. 在你的生活中，你还有哪些目标？是否也能用所学的方式描绘出它的实现过程？



## 心动行动

### 牛刀小试

首先给自己设定一个学习生活中的小目标，然后拟订行动计划。

### 目标行动计划

我的目标是：\_\_\_\_\_

行动计划：1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**心理加油站****寻找小山村**

心理学家曾经做过这样一个实验：有三组人，让他们分别向着10公里以外的三个村庄进发。

第一组的人既不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三公里，就开始有人叫苦。走到一半的时候，有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有人甚至坐在路边不愿走了。越往后，他们的情绪就越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路边没有里程碑，只能凭经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是，大家又簇拥着继续往前走。当走到全程的四分之三的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还很长。

第三组的人不仅知道村庄的名字、路程，而且公路旁每一公里都有一块里程碑，人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

心理学家得出了这样的结论：当人们的行动有了明确的目标，并能把行动与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进里程与目标间距离的时候，人们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服困难，努力到达目标。

