

有一个让自己投入一生去挑战的目标，是幸福的。我们只有主宰自己的命运、树立崇高而明确的目标，才能攀登人生的高峰。因此，让孩子拥有一个伟大而崇高的目标，任何事物都将无法阻挡他们前行的脚步。



我能

学会

订立目标

梁志媛 著

少年生存能力训练



我能

学会

梁志媛 著



订正目标

浙江少年儿童出版社

PDG

图字:11—2007—108号

图书在版编目(CIP)数据

我能学会订立目标/梁志援著. —杭州:浙江少年儿童出版社, 2008.3

(少年生存能力训练)

ISBN 978-7-5342-4638-8

I. 我… I. 梁… III. 家庭教育-学习方法 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第193897号

本出版物之简体中文版由香港的思聪儿童电脑教育有限公司通过北京版权代理有限公司独家授权出版。

选题策划 金晓光
责任编辑 彭雁飞
封面设计 大米原创
装帧设计 韩吟秋
责任印制 阙云

少年生存能力训练
我能学会订立目标
梁志援 著

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州市天目山路40号)

杭州富春印务有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 8.25 字数 100000 印数 1—10200

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5342-4638-8

定价: 12.80元

(如有印装质量问题,影响阅读,请与购买书店联系调换。)

专家学者倾情推荐



今日的教育为了明日的发展

今日的教育为了明日的发展。学会生存,学会学习,学会创业,是当今每一位青少年儿童培育自身素养的关键目标,也是家长、学校和社会的共同责任。

浙江少年儿童出版社推出的这套《少年生存能力训练》丛书,适合当代孩子的发展需要,采用孩子喜闻乐见的方式,帮助他们从小学会规划人生、管理自我、追求卓越和开发潜能。这些核心素养将和学校教育中十分重视的学科学习本领一起,为青少年一代开创幸福美满的生活奠定坚实的基础。

我希望孩子们在阅读这套丛书时,通过与家长和老师探讨,不是专注于寻求“正确”的答案,而是理解其内涵,创造性地将其运用于自身的学习和生活中。

浙江大学教育学院教授 **盛群力**

成功的人生自己把握

一个人的健康成长,除了掌握和应用课堂上学到的知识外,还要学会迈向社会所需的生存知识。《少年生存能力训练》丛书就是为了这个目的而推出的一套课外阅读好书。

这套书结合具体案例讲解人生道理,有助于我们领会,也有助于



我们记忆,让我们能有意识地在生活和学习、工作中加以应用。书中的练习不仅帮助我们正确地理解这些道理,也有助于提高我们的批判性思维能力。

丛书涉及规划人生、订立目标、时间管理、金钱管理、创意思维、卓越定律等重要话题。面对这些重要的问题,我们需要认真思考:怎样才能更好地掌握、运用这些原理和规律?如果我们只是看书、做题目,那是远远不够的。如果你是家长,作为成人,你会发现这些道理不仅是孩子健康成长所需要掌握的,你本人在生活和工作中其实也经常遇到,那么,你不妨与孩子一块儿对照书中的道理,看看你的孩子和你是不是已经学会运用这些道理。如果你是成长中的少年儿童,那么你不仅要与家长通过“亲子游戏”方式学习这些道理,还要与身边的同学一道对照这些道理,看看自己和同学在哪些方面做到了,哪些方面还需要改进。

认真读读这套书吧,越早尝试规划人生,学会自我管理,掌握思维规律,你将越有可能拥有成功的人生!

复旦大学副教授、教育学博士 刘凡丰

协助孩子打好思考基础的最佳工具

我喜欢思考——小时候最爱的科目是数学,上课时往往是第一个答对老师提出的心算题;大学时主修电脑科学,常常通宵达旦对着电脑编写程序而乐此不疲。现在不知不觉已从事教育工作十年,但喜欢思考的习惯从未改变。在日常的工作和学习中,我体会到所谓“学习”其实不在其内容,而在要求不断思考,突破固有的框框,利用多角度思维,创造崭新的空间。



梁志援先生编写的《少年生存能力训练》丛书,正是指导孩子发展思维能力的优质材料。要写一本见解精辟、文字艰深的“巨著”固然很了不起,但比之更有意义的是,将艰深的理论用简洁易懂的文字表达,且附以生活化的材料、简单的活动设计,让读者通过实践,不知不觉地吸收知识。《少年生存能力训练》丛书就真正做到了这一点。丛书中提到的“规划人生”、“时间管理”、“金钱管理”、“创意思维”等,正是现今社会所需要的,而正规学校课程在这些领域尚有待完善。可见,丛书弥补了传统学习的不足。

思考结果的好与坏,取决于是否有一个有效的思维模式,正如一艘划时代的宇宙飞船是建基于科技的创意及突破;而激发创意及突破所需的心力则视乎工具是否恰当有效。相信这套丛书正是帮助教育工作者及家长,让学生及孩子打好基础,制造他们的宇宙飞船的最佳工具。

香港科技大学电脑科学系硕士

英国李斯特大学教育学博士 周晓强

香港著名大学辖下顾问公司高级培训经理

硬知识,软智慧

知识型社会已经来临,知识比过去任何年代都显得重要,每一个人都必须花费更多精力、时间在“硬”的知识上,如考取一个学位、获得专业资格或学一门谋生的技能等。无可否认这些“硬”知识绝对可以帮助我们增强竞争能力,奠定谋生的基础,但要让“硬”知识发挥得更加得心应手,就必须同时要有一套“软”智慧。

什么是“软”智慧?著名未来学家约翰·奈斯比特认为,在知识型社会的规则下,每一个人都必须学会四种技能,那就是——



学会如何学习,学会如何思考,学会如何创造,学会如何沟通。

举一个例子,两位同时取得相同专业资格的电器师傅,因为师傅甲懂得学习的方法,可以在快速变化的市场上更快掌握新产品的知识;因为他懂得与人沟通,社交及表达能力较好,可以接到更多生意;因为他较有创意,可以更快、更畅顺地解决难题;因为他懂得思考,可以从更高的角度宏观地审视身处的环境,可以更加清楚地看清自己的前路,发现更多的机会。而师傅乙满足于已有的能力,只是按部就班地完成自己的工作。多年以后,师傅甲的成就必定比师傅乙高。

“硬”知识和“软”智慧的区别在于:

一、“硬”知识很快就会落伍,被新的所取代;“软”智慧是终身受用的。

二、“硬”知识需要很长时间才能掌握;“软”智慧可以在很短的时间内感悟,但是如果不用心,也可能一生无法领悟。

三、“硬”知识通常是在学校里按课程进度教授;“软”智慧则是何时何地都可运用的。

四、“硬”知识容易量度、评估;“软”智慧则较难准确考量,而且可能要很长的时间后才可看到成果,但当掌握通透之后,成效就会突飞猛进。

世界上大部分成功人士都有一个共同点,就是具备卓越的“软”智慧。

梁志援兄撰写的这套《少年生存能力训练》丛书,正是迎合世界教育浪潮而编撰的“软”智慧技能训练丛书,丛书所倡导的理念完全适应知识型社会对培育通识通才的需要;内容更是言简意赅,避免冗长沉闷的解说,用练习形式让学生能做即知,有即时的满足感,而且能按部就班、有系统地学懂这些很多人耗尽一生都可能学不通的“软”智慧。

很荣幸可以成为这套丛书的顾问,我诚意向各教育界前辈、家长及立志终身学习的朋友推荐这套丛书。

圣雅各福群会延续教育中心经理 刘远章





让孩子有一个伟大而崇高的目标,任何事物都无法阻挡他/她们前行的脚步。

在人生的旅程中,我们每个人都会有自己的梦想与追求,可惜,只有少部分人能享受到愉悦的人生,其他大部分人却过着平庸甚至潦倒的生活。原因是成功者找到了自己明确而清晰的奋斗目标,而失败者通常是懵然不知方向或漫无目标的人。

有一个让自己投入一生去挑战的目标,是幸福的,因此,本书采用了许多生动有趣的故事、练习及问题来引导孩子踏进一个目标人生之旅,并使他们学懂:

- 什么是自己真正想要的
- 订立清晰、有效及均衡的目标
- 找寻达到目标的动力
- 自我激励及分解目标
- 评估及订立详细的行动计划

最后,我们更希望读者能借着本书主宰自己的命运、树立崇高而明确的目标,并展开人生崭新的一页。





CONTENTS

第 1 课	认识目标	1
第 2 课	目标的影响	11
第 3 课	你的目标	17
第 4 课	终极目标	23
第 5 课	十大个人目标(一)	27
第 6 课	十大个人目标(二)	35
第 7 课	十大个人目标(三)	41
第 8 课	有效的目标(一)	49
第 9 课	有效的目标(二)	57
第 10 课	订立有效的目标	61
第 11 课	达到目标的动机	65
第 12 课	分解目标	71
第 13 课	付出行动和代价	79
第 14 课	评估及修订目标	87
第 15 课	体验达到目标	97
第 16 课	自我激励及肯定	105
参考答案		113
附录:达到目标的七个步骤		116
目标报表		117





第1课

认识目标



如果你不知道往哪里走，
那么最后到的将不会是你想去的地方。

我们的时间有限，却有许多事情该做。例如上学、做功课、娱乐、陪伴家人及休闲等，不可胜数。我们如何能在各方面取得丰收的果实呢？设定“目标”就是实现梦想的第一步。



认识目标

1. 什么是目标?请在正确答案前的□内打✓。

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ a. 将来的希望 | ☐ b. 将来的憧憬 |
| ☐ c. 将来的祈望 | ☐ d. 将来的实践 |

2. 我们如何能让目标成为真实?请在正确答案前的□内打✓。

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ a. 知难而退 | ☐ b. 全力以赴 |
| ☐ c. 模仿别人 | ☐ d. 漫无目标 |

最顶尖的 3%

美国著名的耶鲁大学于1953年对该校的硕士班毕业学生进行了一项关于目标对人生影响的调查。该项调查的对象是一群智力、学历、家庭背景等条件都差不多的年轻人。调查结果发现:

60%:目标模糊

27%:没有目标

10%:有比较清晰的短期目标

3%:有十分清晰的长期目标

经过25年的跟踪调查,耶鲁大学发现,那些长期朝着同一目标努力不懈的3%的人,几乎都成了社会各界顶尖的成功人士;而那3%学生的总收入,比其余的97%学生的收入总和还要多。相反地,那27%没有任何目标的人几乎都生活在社会的最底层,生活潦倒,并且经常失业及靠社会救济。



1. 上述调查是在美国哪一所著名大学进行的?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 耶鲁大学

☐ b. 哈佛大学

☐ c. 牛津大学

☐ d. 剑桥大学

2. 上述调查的对象是什么人?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 该校的所有学生

☐ b. 该校的学士毕业生

☐ c. 该校的硕士毕业生

☐ d. 该校的博士毕业生

3. 上述调查从哪一年开始?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 1943

☐ b. 1953

☐ c. 1963

☐ d. 1973

4. 那群被调查的学生有什么特点?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 智力、身高、家庭背景等条件都差不多

☐ b. 体重、身高、家庭背景等条件都差不多

☐ c. 智力、发色、家庭背景等条件都差不多

☐ d. 智力、学历、家庭背景等条件都差不多

5. 上述调查的主题是什么?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 犹豫对人生的影响

☐ b. 过去对人生的影响

☐ c. 目标对人生的影响

☐ d. 努力对人生的影响

6. 有百分之几的年轻人有十分清晰的长期目标?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 2%

☐ b. 3%

☐ c. 4%

☐ d. 5%





7. 有百分之几的年轻人没有任何目标?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 23%

☐ b. 25%

☐ c. 27%

☐ d. 29%

8. 有百分之几的年轻人的目标模糊?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 60%

☐ b. 50%

☐ c. 40%

☐ d. 30%

9. 有百分之几的年轻人有比较清晰的短期目标?请在正确答案前的

□内打✓。

☐ a. 5%

☐ b. 10%

☐ c. 15%

☐ d. 20%

10. 上述的跟踪调查在哪一年完成?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 1974

☐ b. 1976

☐ c. 1978

☐ d. 1980

11. 那些具有清晰的长期目标的硕士班学生,25年后成了什么人?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 社会各界顶尖的成功人士

☐ b. 社会各界专业人士

☐ c. 社会各界管理人才

☐ d. 社会各界中层人士

12. 那些具有清晰的长期目标的年轻人,25年后的收入如何?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 比剩下 93%学生的收入总和还要多

☐ b. 比剩下 97%学生的收入总和还要多





- ☐ c. 比剩下 90% 学生的收入总和还要多
- ☐ d. 比剩下 87% 学生的收入总和还要多

13. 那些没有任何目标的人, 25 年后的生活状况如何? 请在正确答案前的 ☐ 内打 $\checkmark$ 。

- ☐ a. 生活自由, 而且无忧无虑
- ☐ b. 生活困难, 并且要努力工作
- ☐ c. 生活潦倒, 并且经常失业及靠社会救济
- ☐ d. 生活艰苦, 但不必为生活忧虑

14. 对于上述调查, 你有什么领悟? 请在正确答案前的 ☐ 内打 $\checkmark$ 。

- ☐ a. 一定要就读世界著名的大学, 而且要争取优异成绩
- ☐ b. 要努力不懈地成为社会顶尖成功人士
- ☐ c. 要自食其力, 永远不要靠社会接济
- ☐ d. 决定我们将来的不是才华、智力和家庭背景, 而是订立目标



我曾活下过

第二次世界大战期间, 著名的精神科及心理学专家弗兰克 (Viktor E Frankl) 曾在德国的纳粹集中营度过 3 年的非人战俘生涯。根据历史记载, 在那个集中营活下来的人不到 5%。其后, 他却发现, 当年能够在极度困境中挣扎及顽强地活下去的囚犯都有一个共同特点, 就是心里都有一个明确的目标——活着与家人重逢, 完成自己的著作, 做完要做的事情等。



1. 弗兰克的职业是什么?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 战俘

☐ b. 精神科及心理学专家

☐ c. 作家

☐ d. 士兵

2. 弗兰克在纳粹集中营度过了多少岁月?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 1 年

☐ b. 2 年

☐ c. 3 年

☐ d. 4 年

3. 有百分之几的人能在那个集中营活下来?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 不到 2%

☐ b. 不到 3%

☐ c. 不到 4%

☐ d. 不到 5%

4. 那些能活下来的战俘有什么共同特点?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 大家都要与家人重逢

☐ b. 大家都有著作未完成

☐ c. 大家都有一个明确的目标

☐ d. 大家都有要紧的事没有完成



《今日美国》的发现

2003年2月,《今日美国》(USA Today)刊登了一篇关于订立新年目标的文章。一年前,该报社曾做了一个关于2002年新年目标的访问,结果分为两大类:一类人是把新年的目标写下来,另一类人只是想一想而已。

一年后,那些只是想一想而没有把目标写下来的人,只有4%的人有了一些改变。而那些把目标写下来的人,有46%的人达到了他们的目标。

1. 哪家报社在2002年做了关于目标的访问?请在正确答案前的□内打√。

- ☐ a. 《今日美国》(USA Today)
- ☐ b. 《昨日美国》(USA Yesterday)
- ☐ c. 《未来美国》(USA Tomorrow)
- ☐ d. 《未知美国》(USA Unknown)

2. 上述访问是在什么时候进行的?请在正确答案前的□内打√。

- ☐ a. 感恩节
- ☐ b. 新年
- ☐ c. 圣诞节
- ☐ d. 复活节

3. 上述访问为期多长时间?请在正确答案前的□内打√。

- ☐ a. 2年
- ☐ b. 1年半
- ☐ c. 1年
- ☐ d. 半年





4. 那些把目标写下来的人有多少能实现自己的目标?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 40%

☐ b. 42%

☐ c. 44%

☐ d. 46%

5. 那些没有把目标写下来的人有多少能达到自己的目标?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 3%

☐ b. 4%

☐ c. 5%

☐ d. 6%

6. 对于上述故事,你有什么领悟?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 把自己的目标写下来,就能将达到目标的机会增加 11 倍

☐ b. 把自己的目标写下来,就能将达到目标的机会增加 10 倍

☐ c. 把自己的目标写下来,就能将达到目标的机会增加 9 倍

☐ d. 把自己的目标写下来,就能将达到目标的机会增加 8 倍



五 老人的死亡

据统计,在美国住在养老院的老人,其死亡率在生日或假日后就会暴增。因为大部分的老人将自己的生日或假日定为目标,并计划要好好度过那一天,但等到那天过后,他们心中生存的意志力就会减弱。此外,有不少濒临死亡的老人,在临终前总希望能拖延到某一个有意义的日子才去世,如儿子成婚、孙子出世、结婚纪念日等,结果有些人确实如愿以偿。

