

学会实现目标

[德] 迪尔克·康纳茨 胡内特·施瓦茨◎著

邓慧嘉◎译



四川人民出版社

GABAL



学会实现目标

[德] 迪尔克·康纳茨 胡内特·施瓦茨◎著

邓慧嘉◎译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管好自己最重要 / (德) 塞巴斯蒂安·索尔等著;
邓慧嘉译. — 成都: 四川人民出版社, 2017.8
(儿童自我成长小百科)
ISBN 978-7-220-10045-1

I . ①管… II . ①塞… ②邓… III . ①自我管理—研究 IV . ① C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040161 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2017-447

Published in its Original Edition with the title

Ziele erreichen - fit in 30 Minuten

Author: Hubert Schwarz, Dirk Konnertz

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予北京读书人文化艺术有限公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

目录



开篇语 4

Chapter



摘星星

7

幸福的真意

10

发现自己的能力

15

目标——寻找适合自己的挑战

18

激情促成高效

22

Chapter



规划成功之路

25

瞄准目标

28

向目标开炮

31

一步一步迈向成功

34

战略规划

37

Chapter 3. 完全专注于目标 43

设定优先级别目标 46

克服注意力分散的问题 49

庆祝阶段性成功 54

静下心来冲击目标 56

Chapter 4. 实力与坚持 59

战胜内心的胆怯 62

向前看 67

渡过危机——克服困难 70

面对失败 73

思维碰撞 79



儿童自我成长

之

快速学习法

本书旨在让你短时间内赢得挑战，实现目标。

- 每一章都围绕三个核心问题展开。
- 每一章末尾将再次总结最重要的内容。

本书结构清晰明了，便于你随时拿在手中翻阅自己感兴趣的部分。



目录



开篇语 4

Chapter



摘星星

7

幸福的真意	10
发现自己的能力	15
目标——寻找适合自己的挑战	18
激情促成高效	22

Chapter



规划成功之路

25

瞄准目标	28
向目标开炮	31
一步一步迈向成功	34
战略规划	37

Chapter 3. 完全专注于目标 43

设定优先级别目标 46

克服注意力分散的问题 49

庆祝阶段性成功 54

静下心来冲击目标 56

Chapter 4. 实力与坚持 59

战胜内心的胆怯 62

向前看 67

渡过危机——克服困难 70

面对失败 73

思维碰撞 79





开篇语

没有目标的人，将在生活中迷失自我。

——亚伯拉罕·林肯

没有目标，盲目向前，将一切都寄托于偶然的机遇，这种危险的心态一直潜伏在许多人的心里。有这种心态的人，一定会渐渐迷失在这个快速向前的社会中。那么你呢？

- 你目前有明确的目标吗？
- 你知道你的目标是什么吗？
- 你清楚自己的能力吗？

😊 设定目标——寻找挑战

希望本书能鼓励你找到自己在学习或生活中的目标，挑战自我，发挥全部才能。

我们邀请你迎接新的挑战，让生活始终充满紧张和刺激感。每一次新的挑战都能拓展你的能力和领域，从而让你渐渐成长。

😊 规划成功之路

好的规划和准备是成功的基础。在第二章中我们将告诉你如何一步一步实现目标，让你学会如何具体规划成功之路。

😊 专注于目标

专注并不容易，但是只有专注才能实现目标。那么，如何才能让自己专注于目标？第三章会给你详尽的解答。

😊 战胜困难

在实现目标的道路上总有各种各样的阻碍，一帆风顺地按计划发展的情况微乎其微。不过，一旦跨越这些障碍，就

能极大地提高你的自信心，使你获得新的力量。通过第四章
你将了解到如何才能正确地应对困难和可能的失败。

祝你阅读愉快！

迪尔克·康纳茨

胡内特·施瓦茨



摘星星

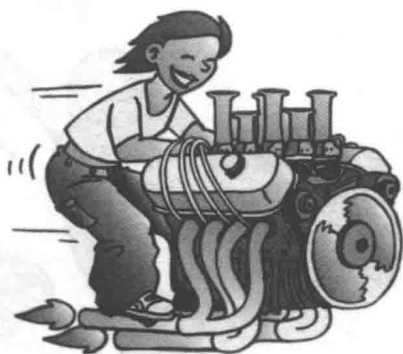
- 你知道成功人士幸福的秘诀吗？
- 你知道你的专长吗？
- 你会满怀热情地去实现你的目标吗？





目标是行动的“马达”，是潜在的驱动力。如果你设定了目标，并为此始终不渝地付出，那么你会对此充满热情。而且，在追求目标的过程中跨越重重障碍最终到达目标时所享受到的成就感是无法言表的。

但最重要的是——这个目标是你自己的。因为



只有你真正想达到这个目标，才能在追求目标的道路上感受到这种动力。

自己决定自己的路

自己的道路由自己决定！你可以像菲奥娜那样希望下次作业得到2分^①，也可以像斯蒂芬那样希望中学毕业后成为杀猪师傅的徒弟。为什么对自己的目标定位越明确就越能更快成功，甚至更加幸福呢？



^① 德国学校采用6分制计分，1分最高，6分最差，4分及格。



幸福的真意

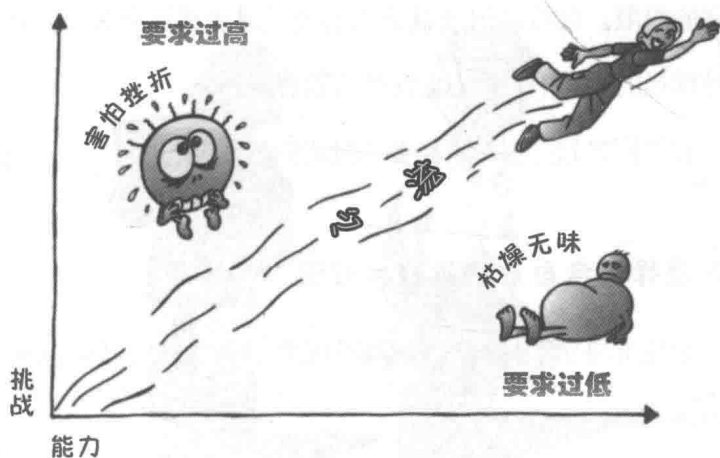
米哈伊·奇克森特米哈伊是著名的美籍匈牙利裔心理学家，他跟他的学生一起围绕“幸福的真意”进行了多年的研究。

他试图找到有幸福感和满足感的人跟其他人的不同点，最终发现关键原因在于：幸福的人拥有许多“心流体验”。

当你为了战胜一个挑战或者实现你所设定的一个目标而必须施展所有才能的时候，就会真切地感受到“心流”。

😊 挑战太小 = 要求过低（被看轻）

如果你选择的目标毫不费力就实现了，那么你就感觉不到有挑战性。目标设定过低会让你感到枯燥无味，因为你很



心流示意图

快会意识到自己其实有更强的能力去实现更远的目标。在这种情况下不可能体验到心流。任务太简单就会被忽视，以至于做事不够用心，无法专注。因为感到枯燥和不够专心而出现愚蠢错误或疏忽的情况并不少见。

你能回忆起过去对自己要求过低的情况吗？

☺ 挑战太大 = 要求过高（受负累）

如果你尝试的挑战事实上是你无法战胜的，那么你同样不会有幸福感。目标设定过高会让你感到负累，因为它超出

了你的极限。你可能很快就会灰心丧气或者感觉到害怕。在这种糟糕的状态下，你也无法体验到心流。

你能回忆起过去对自己要求过高的情况吗？

😊 选择适合自己的挑战 = 心流

如果你设定的挑战与你的能力相符，那么就会产生心流，并且能获得巨大的幸福感。

心流体验的典型特征：

- 全神贯注。
- 内在动力。
- 激情。

在所有的生活领域，即学习、体育、休闲及和家人朋友的相处中，都能获得这种心流体验。

此外，感受这种心流并不一定要有一个非常远大或者特别的目标。如果你想把下一次家庭作业的分提高一个档次，那么，现在就必须把自己的能力完全发挥出来，即使是从不及格到及格的一个努力过程也会带来心流体验。

当你自己的能力恰好能战胜一个挑战的时候，心流体验