

第二节 小步子，大目标



心灵故事

我的学习成绩在班里处于中等水平，我想让自己的成绩更上一层楼，也不知道自己是怎么搞的，每次确定的目标都不会实现。学习上，我还有一大阻碍，就是英语。看见那密密麻麻的单词我就头疼，我怎样才能实现目标呢？



想一想

如果遇到这种情况，你会怎么做呢？



心灵训练



热身活动

请伸出你的双手，十指交叉，双手紧握，放在胸前。请慢慢闭上你的双眼，暂停八秒钟的呼吸。

好，非常好！现在开始深深吸一口气，感受空气的清新，感受气体从体外流向你的体内，感受胸腔的起伏，你舒服极了。好，不错！想象阳光明媚的春天，你静静地坐在海边的沙滩上，享受着阵阵海风，这里很静，很美，没有烦恼，没有喧嚣，没有一切你不想要的东西。你感觉非常平静，非常放松，非常舒服。深吸一口气，然后慢慢呼出，渐渐地，你已经释放掉了所有压在你身上的担子，你很轻松，你很舒服。好，现在，请大

家慢慢睁开眼睛。

做做“心理除法”



① 打开你的英语课本，翻到最后，请同学们快速统计一下，本册英语课本上一共有 个单词。

② 这个学期一共有 天。

③ 平均每天需要记住 个单词。

每天弄懂一道习题，记住一个英语单词，学会一个成语。这些事情虽小，但远大目标正是靠它们累积起来的，而这些小目标又是很容易实现的。当我们面临困难时，我们要学会及时地把它分解成小目标，要学会做“心理除法”。你会发现，目标越小越容易实现，越能给你

你增加信心和力量，越能没有心理压力，轻装前进，一步步走向你的大目标。

读故事，谈感受

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地获得了世界冠军。当记者问他凭借什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：“凭借智慧战胜对手。”谁都知道，马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐力就有望夺冠。爆发力和速度都还在其次，说用智慧取胜确实有点勉强。因此，当时有很多人认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚，报上还登出文章，对山田本一进行讽刺和挖苦。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。又有记者请他谈谈经验。山田本一性格木讷，不善言谈，回答的话未免与上次有所雷同：“凭智慧战胜对手。”这一回记者没有再在报道上挖苦他，但对这个矮个子选手所谓的智慧仍旧不解。

十年后，山田本一在自传中揭开了这个谜：“每次比赛之前，我

都要乘车把整画下来，比如标志是一栋红就快速奋力地样的速度向第么几个小目标得这样的道理看不到的旗帜面那段遥远的我要凭我的智



心灵指

心理学家曾米以外的三个村

第一组的人跟着向导走就有人几乎愤怒了他们的情绪也就

第二组的人凭经验来估计行走了多远，比较拥着继续向前走惫不堪，而路程作起来，加快了

第三组的人块里程碑。人们他们用歌声和笑

都要乘车把整个比赛的路线仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如：第一个标志是银行，第二个标志是一棵树，第三个标志是一栋红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就快速奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标相对轻松地跑完了。但刚开始练马拉松时，我并不知道这样的道理。当初，我把我的目标定在四十公里以外终点线那面看不到的旗帜上，结果我跑到十几公里时就已疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。后来，我调整了心态，也调整了战略，我要凭我的智慧去战胜对手。我成功了！”



心灵指南

心理学家曾经做过这样一个实验：组织三组人，让他们分别向着十千米以外的三个村庄出发：

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。刚走出两三千米，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；越往前走，他们的情绪也就越低落。

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，大家又簇拥着继续向前走。当走到全程的 $\frac{3}{4}$ 的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还有很长。当有人说：“快到了！快到了！”大家又振作起来，加快了行进的步伐。

第三组的人不仅知道村庄的名字、路程，而且公路旁每一千米就有一块里程碑。人们边走边看里程碑，每缩短一千米大家便有一份快乐。行进中，他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，很快就到达了目的地。



在通往目标的路上设置一些近距离的里程碑，使目标更进一步具体化，比如目标分解法，使目标既清楚，又有层次感。

火箭飞向月球需要一定的速度和质量。科学家们经过精密的计算得出结论：火箭的自重至少要达到 100 万吨，而如此笨重的庞然大物无论如何也是无法飞上天空的。因此，在很长的一段时间里，科学界都一致认定：火箭根本不可能到达月球。直到有人提出“分级火箭”的设想，问题才豁然开朗起来。将火箭分成若干级，当第一级将其他级送出大气层时便自行脱落以减轻质量，这样火箭的其他部分就能轻松地靠近月球了。

分级火箭的设计思想给我们什么启示？

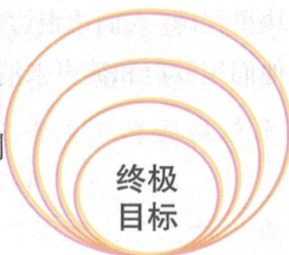
学会把目标分解开来，化整为零，变成一个个容易实现的小目标，然后将其各个击破。这不失为一个实现终极目标的有效方法。要达到目标，就要像上楼梯一样，一步一个台阶，把大目标分解为多个易于达到的小目标，脚踏实地地向前迈进。每前进一步，达到一个小目标，就会体验到“成功的喜悦”，这种“感觉”将推动你充分调动自己的潜能去达到下一个目标。

在生活中，很多人做事会半途而废，往往不是因为难度较大，而是觉得距成功太遥远或者自己想象难度较大。他们不是因失败而放弃，而是因心中无明确而具体的目标以致倦怠而失败。如果我们懂得分解自己的目标，一步一个脚印地向前走，也许成功就在眼前。

分解目标的方法

① 剥洋葱法

将大目标分解成若干个小目标，再将每个小目标分解成若干个更小的目标，一直分解下去，直到知道现在该去干什么。



实现目标
一步步前进的
运用剥洋葱法

② 多树

大目标



画一棵
单目标，目
为了“

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
-

一位哲
还不如适当
个月、一个
来你就会经

距离的里程碑分解法，使

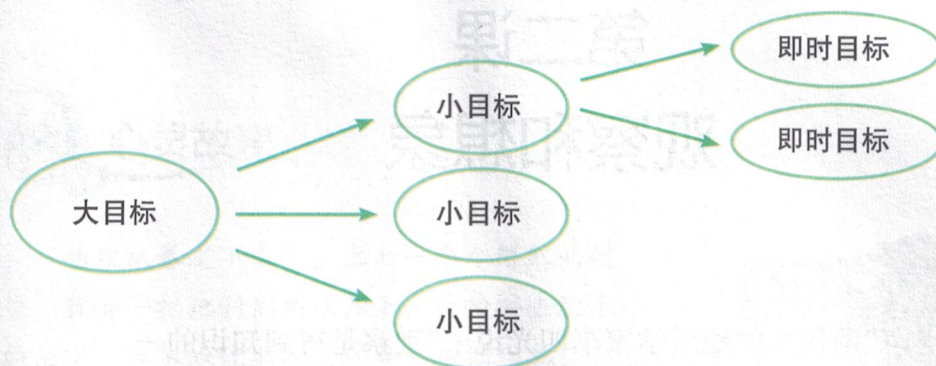
过精密的计算得出
庞然大物无论如何
学界都一致认定：
的设想，问题才豁
出大气层时便自行
月球了。

个容易实现
实现终极目标
步一个台阶，
实地地向前迈
成功的喜悦”，
下一个目标。

为难度较大，而是
因失败而放弃，而
我们懂得分解自己

实现目标的过程是由现在到将来，由低级到高级，由小目标到大目标，一步步前进的；设定目标最高效的方法则是与实现目标的过程正好相反，运用剥洋葱法，由将来到现在、由大目标到小目标、由高级到低级层层分解。

② 多树杈法



心灵探索

画一棵大树，命名为“目标大树”，在树下方的枝叶上写出自己的简单目标，目标依次上升，树顶上的果实就是最后的学期目标。

为了“目标大树”能够枝繁叶茂，我每天一定要完成的事情：

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
-

一位哲人说过：“追求越高，才能的发挥就越充分。”与其空谈立志，还不如适当降低追求，把大的目标分解成若干个小目标，做到一学期、一个月、一个星期都有目标可寻。目标变得小而具体，就易于实现，这样一来你就会经常拥有成功感，可以更快地进步。

终极
目标