

# 我的目标我奋斗




高一 4 班



# Part 1

# 目标的力量

# 现场调查



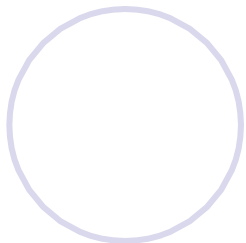
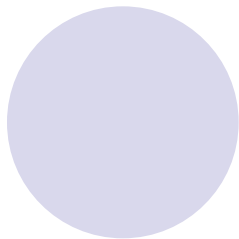
1. 你有自己的奋斗目标吗？

1. 如果你不知道自己  
要驶向哪个码头  
， 那么任何风对  
你来说都不会是顺  
风。

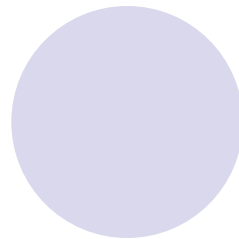
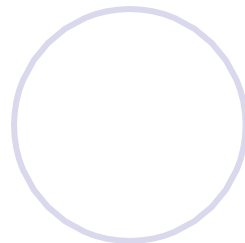
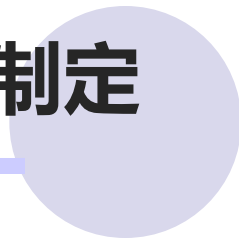
# 哈佛大学关于目标对人生影响的跟踪调查

调查的对象：智力、学历、环境等条件都差不多的大学毕业生

人数	目标情况	25年后
27%	常常抱怨他人，抱怨社会、抱怨这个世界 没有目标	没有目标
60%	安稳的生活与工作，但都没有什么特别的成绩，几乎都生活在社会的中下层 目标模糊	没有目标
10%	短期目标不断的实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层 有清晰但比较短期目标	没有目标
3%	几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英 有清晰而长远的目标	没有目标



# 目标的制定



Part 2

# 时光穿梭

1

十年后你在干什么？

2

想象自己十年后的样子



# 故事分享

---

五年后你在干什么？

- 
- 一个对音乐非常执着的人，不知道下一步该怎么走。
  - 朋友问他：“想像一下你五年后在做什么？”
  - 他沉思后回答：我希望能有一张很受欢迎的唱片在市场上发行。
  - 朋友说：“既然你确定了，我们就把这个目标倒算回来。”
  - “如果第五年，你要有一张唱片在市场上发行，那么你的第四年一定是要跟一家唱片公司签上合约。”



1

“那么你的第三年一定是要有一个完整的作品，可以拿给很多很多的唱片公司听对不对？那么你的第二年，一定要有很棒的作品开始录音了。”

3

“那么你的第六个月，就是要把那些没有完成的作品修饰好，然后让你自己可以逐一筛选。那么你的第一个月就是要把目前这几首曲子完工。”

5

“好了，我们现在不就已经知道你下个星期一要做什么了吗？”



2

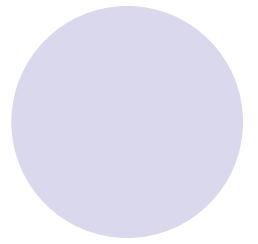
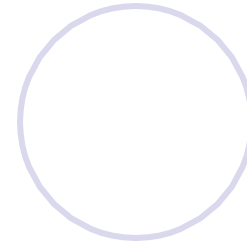
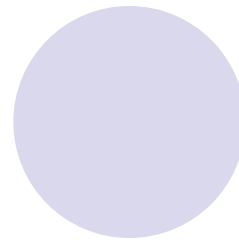
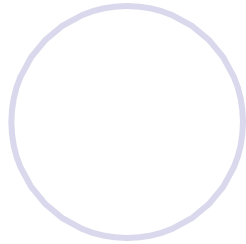
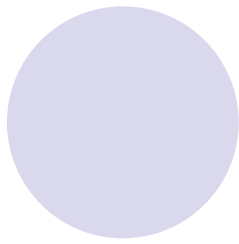
“那么你的第一年，就一定要把你所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位准备好。”

4

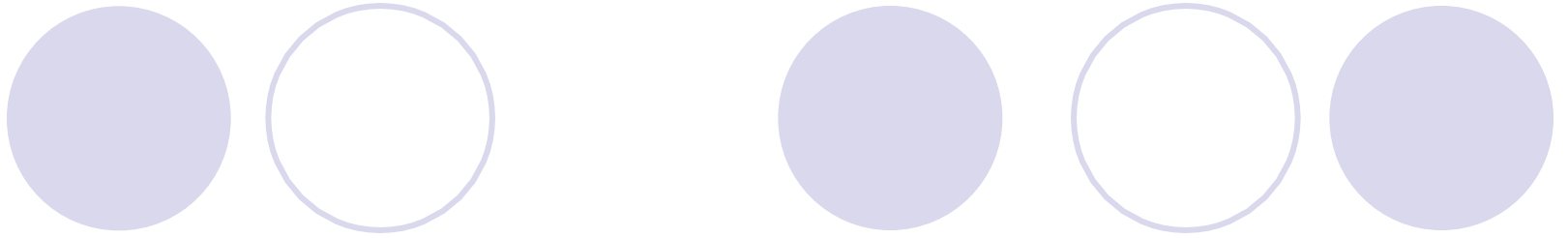
“那么你的第一个礼拜就是要先列出一整个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。”



<b>第五年</b>	<b>有一张很受欢迎的唱片在市场上发行</b>
<b>第四年</b>	要跟一家唱片公司签上合约
<b>第三年</b>	要有一个完整的作品，给很多的唱片公司
<b>第二年</b>	要有很棒的作品开始录音
<b>第一年</b>	要把你所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位准备好
<b>第六个月</b>	要把那些没有完成的作品修饰好
<b>第一个月</b>	要把目前这几首曲子完工
<b>第一个礼拜</b>	先列出一整个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工



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夺得了世界冠军。全世界的人都好奇他凭什么取得如此惊人的成绩时，而他在自传中这么写道：



- 大目标分解成许多小目标

每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度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。40多公里的赛程，就把我分解的几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这样的道理，我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。



# 短期目标——月考！期中考！期末考！

问自己：①你要在每次阶段性考试中取得什么成绩才能使得自己满意呢？

//

各科复习任务，你要  
怎么样努力才能达到  
你的目标？

这节课真没劲，先睡会儿再说吧





限时目标——你的下一步计划？

---

如何充分利用晚自习时间？

---

在晚自习之前订计划，三节课应该完成什么？

---

是不是完成老师既定的作业就可以了？

---

哪些课还不懂，哪些课还需要再巩固？

---

A decorative header featuring five circles in a row. The first and fifth circles are solid light purple. The second and fourth circles are hollow with a light purple outline. A solid light purple horizontal line is positioned below the second circle, extending to the right and ending under the third circle. The text '一日三省自身:' is centered in the space between the second and fourth circles.

# 一日三省自身：

01

我今天都学了哪些知识？回想一遍，都会了吗？

02

今天我都做了哪些事情，哪些事情还可以做得更好？

03

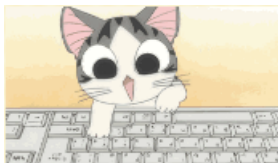
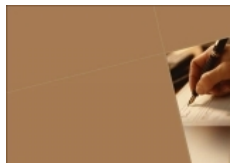
明天准备学习哪些知识？预习了吗？

# 写下你的目标

措施：写下目标，贴在显眼处。

理论依据：目标视觉化

-----你要经常在脑海中想像你达成目标时的情景，情景越生动逼真，你越能体验到成功的喜悦，这就越能激发你追求成功的欲望。







# 自我探索单

三年后我的目标\_\_\_\_\_

- 1、 实现这个目标我最大的优势\_\_\_\_\_
- 2、 目前我最大的阻力是\_\_\_\_\_
- 3、 为了实现它，我应该怎么做？ \_\_\_\_\_
- 4、 一个月后，我应该达到一个什么结果？ \_\_\_\_\_
- 5、 半个学期后，我应该达到一个什么结果？ \_\_\_\_\_
- 6、 一学期后，我应该达到一个什么结果？ \_\_\_\_\_

# 制定目标小提示

目标的制定要循序渐进。

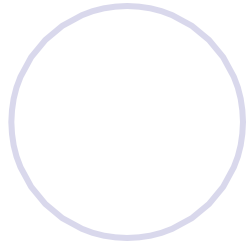
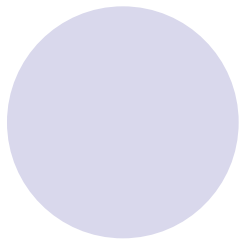
01

02

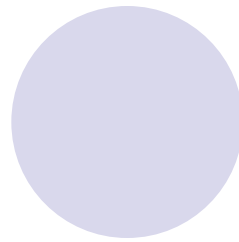
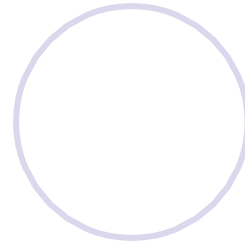
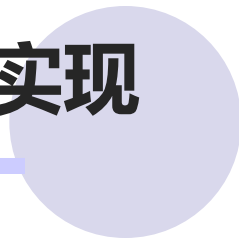
目标要具体，可操作，  
可检查。

04

目标的制定要与现实结合，  
可实现性。



# 目标的实现



Part 3

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/636221143101011011>