

基于目标设置理论的高中心理课教学设计 ——以“让梦想照进现实，让目标脚踏实地”为例

杨子江¹ 王若伟²

(1. 邯郸市教育科学研究所 河北邯郸 056000;

2. 邯郸市第十中学 河北邯郸 056000)

摘要: 目标设置理论揭示了目标与绩效的关系。基于目标设置理论,对目标与绩效之间的影响因素进行进一步挖掘,并应用于高中心理课堂教学之中,通过目标的选择、目标的设置、目标的达成三个环节,引导学生设置合理的目标以及将目标的动力转化为具体行动,提高了学习效率,提升了自我管理能力以及自信心,取得了良好的教学效果。

关键词: 目标设置理论 高中 心理课

中图分类号: G63 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.02.058

目标设置理论是20世纪60年代由心理学家洛克提出的,该理论揭示了目标与绩效的关系。洛克认为,个人自觉设置的目标,会影响工作的绩效,设置目标的人,比没有设置目标的人工作要出色很多。基于目标设置理论,对目标与绩效之间的影响因素进行进一步挖掘,并应用于高中生的心理课堂教学环节之中,对于如何实现目标,尤其是将目标的动力转化为具体行动,如何应对未来情境中出现的影响目标实现的因素等方面的辅导尤为必要。

一、目标设置理论

1. 基本内容

目标是激励的来源,是完成任务的最直接的动机。目标能引导行为,使人们依据难度大小来调整努力的程度,并影响行为的持久性。这种把人的需要转变为动机,并向一定的方向努力,将自己的行为结果与既定的目标相对比,不断进行调整,从而实现目标的过程就是目标激励^[1]。

目标有两个基本的属性,即明确度和难度。因此,目标设置的必要条件有:一是知道用什么行动去达到目标;二是愿意用必要的行动去完成目标,也就是目标设置要具体,目标设置要有一定难度。

2. 影响目标和绩效的因素

在目标与绩效之间,除了明确度和难度之外,还有一些因素产生了重要影响,包括目标承诺、反馈、自我效能感、任务策略、满意感等。

(1) 目标承诺

目标承诺是指认为目标重要,被目标所吸引,并为达到目标而进行持之以恒地努力。个体在最强烈地想解决一个问

题的时候,最能产生对目标的承诺。当个体认为目标有吸引力,能够达到又有很意义的时候,对目标的承诺也就加强了。

(2) 反馈

反馈是指对目标执行过程的总结,告诉个体自己绩效的评价标准实现得如何,有哪些做得好以及尚待改进的地方。反馈分为正反馈和负反馈,正反馈是指达到了某标准而得到的反馈,负反馈是指未达到某标准而得到的反馈。

(3) 任务策略

任务策略是指个体面对复杂的问题时所使用的有效解决方法。当直接的方式不能实现目标时,尤其是当面临困难任务时,个体仅有努力、坚持是不够的,还需要一种有效的、适当的任务策略。

二、基于目标设置理论的高中心理活动课教学设计思路

1. 确定教学主题

(1) 教学背景分析

高中阶段是学生世界观、人生观和价值观形成的关键期,也是学生选择未来人生发展方向的关键期。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中指出,高中年级的心理健康教育内容有:掌握学习策略,开发学习潜能,提高学习效率。目标是行动的指南针,有了明确的目标,学生就有了行动的方法,学习也就有了动力。学生缺乏明确的学习目标,会造成学生在学习上被动,以及生活上混乱,即使投入了大量的时间和精力,也会导致学习效率不高,学习效果差。合理的目标可以起到激励和反馈的作用,能够提高学生的学学习动机,也能够促使学生认识自我,明确自我发展方向,从而指导学生积极主动地进行高中三年的学习,并为下

一阶段学习、生活与工作做好必要的准备。

(2) 学情分析

高中生的抽象思维能力不断增强,自我意识、独立意识也明显增强,对权威的认同不再是无条件的,这就使他们处于既依赖又独立、既认同又批判的心理冲突之中。对于自身的学业,很多学生知道重要,但更多觉得这些是父母和老师强加给自己的,而不是自身追寻的,也不认为这是会影响自身一生的大事,因此当各种学习事件和各种有趣的休闲娱乐事件同时出现时,学生很难控制自己专注到学习之上,只有帮助学生了解当下和梦想之间的关联,才能激发学生主动学习的积极性,这些都需要老师的正确引导。

通过调查了解,大部分的学生虽然会制定目标,但目标缺乏系统性,缺少规范,大部分制定出来的目标,都是无效的目标,不能够很好地指导学生的学习行为。并且学生对于自己制定出来的目标,也没有足够的意志力去按时完成。教育学家苏霍姆林斯基说:“只有能激发学生去进行自我教育的教育才是真正的教育。”培养学生制定、执行目标的能力,是实现学生自我管理、自我调节进而达到自我教育目标的必由之路。因此,针对这种情况,在心理教学中,只侧重于目标的重要性以及树立目标是浅层次的,对学生目标的明确及实现目标策略的指导尤为重要。教师通过目标的学习心理辅导,使学生掌握一套行之有效的目标实现方法尤为重要。提高学生学习效率,更重要的是让学生的自我管理能力以及自信心得到提升,因此,笔者确定了本次课的主题——让梦想照进现实,让目标脚踏实地。

2. 确定教学目标与重难点

(1) 教学目标

根据教学背景分析,结合高一年级学生的认知规律及其心理特征,确定了以下教学目标:

了解目标的重要性;学会制定目标的原则和方法,学会对生活中的各种事件进行合理的安排;掌握如何实现目标的具体行动。通过学习对自身目标的系统建立和完善,进一步明确自身的人生观、价值观、人生追求。学会发掘自身的意志力,并不断增强自身的自制力、行动力。

(2) 教学的重、难点

教学重点:如何制定切实可行的目标;如何有效地安排各种事件。

教学难点:了解各层次目标同梦想之间的关联;评定各类事件的重要性;掌握如何实现目标的具体行动。

3. 教学内容设计

本节课教学内容的设计主要从以下三方面来进行。一是

目标的选择。依据目标设置理论的基本内容,只有当学生被目标吸引,认为目标重要、很有意义的时候,才会为达到目标而努力。因此首先需要引导学生将目标准确地表达出来,并基于自我探索将选择该目标的原因详细地描述出来,如目前的学习状况、心理状况、兴趣、动机、学习环境等。二是目标的设置。教师在学生自我发展的基础上,帮助学生设置目标,依据目标的清晰度和难度两个基本属性对目标进行修订,完善学生的目标体系,包括近期小目标、短期目标、中期目标、长期目标。三是目标的达成。依据时间管理、自我调控等任务策略,不断增加满意感及自我效能感,从而使学生为实现自己的目标和梦想而做出行为上的改变。

三、课程实施

(1) 活动导入,激活思维

学生活动:投掷糖果游戏

全班学生分组,每组选出1名代表。根据场地大小,或全班选取自愿者。道具有碗、糖果、奖品若干。设定阻隔线,所有参与游戏的人都需要在线的一侧进行,跨越则违规。将各组的数据记录到活动板上,让每个人都可以看得见。每次投掷之前问选手估计一下会有多少糖果进到碗里。

第一次投掷:学生蒙着眼,教师宣布规则,“你手里有20个糖果,那边是一些碗,请在30秒之内将糖果扔出去,看看能否将糖果扔到碗里”。

第二次投掷:学生睁着眼,教师宣布规则,“你手里有20个糖果,那边是一些碗,请在30秒之内尽可能将全部的糖果扔进碗里,扔的要比上回多”。

第三次投掷:学生睁着眼,教师宣布规则,“你手里有20个糖果,那边是一些碗,请在30秒之内尽可能将全部的糖果扔到中间的碗里”。

教师对游戏的结果进行总结,哪一次的投掷结果最好呢?为什么?我们可以看到,目标对每个人都是重要的。哲学家康德说,“有目标而生活,恰如没有罗盘而航行”。具体而明确的目标不仅会决定我们行为的结果,还能提升我们的信心。我们如何才能更好地完成的目标,逐步缩小梦想与现实之间的距离,从而实现梦想呢?引出本节课课题——让梦想照进现实,让目标脚踏实地。

设计意图:依据目标所具有的明确度和难度这两个基本属性,三次投掷分别代表了无目标、有明确的目标、有难度的目标。游戏作为导入,会使得学生比较快速地进入课堂核心内容,并且加深对本课的理解,使学生初步感知不同的目标会对行为起到不同的作用,每次投掷之前的预估,则是体

现对投掷的信心有多大。

(2) 环节一：联系实际，自我探究——目标的选择

学生活动：填写“目标事项清单”

目标的重要性不言而喻，它不仅能帮助我们确定努力方向，更能起到激励作用。要想目标发挥作用，首先我们要有目标，对目标进行选择。请同学们想一想近期想要做的事情，长远的、想要达成的愿望，填写目标事项清单，并详细地写明理由。

A同学目标事项清单

序号	具体事项	原因
1	提高英语成绩	英语成绩相比其他学科较差，因为这个中考吃了亏，总分拉了分
2	考入一所双一流大学	学习氛围好，好就业，而且感觉自己经过努力可以实现，对自己很有信心
3	这周把这本小说读完	非常感兴趣，借同学的小说，下周一就要归还
4	这次期中考试要进班里前3名	上次考试有所退步，最近成绩有些不稳定
5	看一会娱乐新闻	了解自己关注的明星有什么新的动态
……		

设计意图：目标能否实现，与目标的选择是否合适有着非常重要的关系。引导学生在目标选择时与自我分析相结合，分析自己当前的学习状况、学习成绩、优势学科、劣势学科等；分析自己兴趣与动机；分析自己的心理状况，是否有压力等，将选择该目标的原因，详细地描述出来以增强对目标的承诺。

(3) 环节二：创设情境，解决重点——目标的设置

学生活动1：填写“目标分解图”

依据上一环节学生所填写的“目标事项清单”，对目标进行分层、分类，使目标切实可行的第一步就是根据目标可能实现的时间长短，将目标分为长期目标、中期目标、短期目标等不同的层次。教师首先选择一张比较有代表性的A同学的清单，一起进行分析讨论，然后让学生填写自己的“目标分解图”，将目标对应的序号填入到相应的框架中。

教师总结：通过整理，我们会发现，看似零散的目标，有的实际上是有着承前启后的关系的，他们可以形成一个有序的系统，而还有的目标，则只是我们一般的日常活动。学会区分它们，会让你更加明晰自己的人生规划，进而能更好地搭建梦想与现实之间的桥梁。

学生活动2：完善目标

对目标分层分类之后，我们还要看一下目标的设置是否合理。目标设置不仅要具体明确，还要有一定难度。例如，

目标“提高英语成绩”，那究竟什么样的成绩属于提高呢？这样的目标看似给我们提供了努力的方向，但我们无法知道如何实现以及是否能实现，因此在制定目标时，我们让目标变得更加清晰、具体。要确定增加的分值，是20分，还是50分，或者更高？具体的分值对自己来说要有一定难度，并通过努力可以实现。随着目标不断清晰、明朗，我们会更加明确自己努力的方向。

我们还要对目标进行细化。想要提高英语成绩，就要分析在英语学习上有哪些问题，是词汇量不够，还是听力比较薄弱。

教师总结：A同学的长远目标是考入一所双一流大学，从现在的状况到考入双一流大学，仅仅靠现有的这些目标系统是远远不够的，还需要针对考入双一流大学所需要的条件和A同学现有的实际情况，按照目标分解图添加更多的短期目标，如英语学科要达到什么水平，物理学科要达到什么水平，进而设置更多的下级分支目标，将大目标分解为通过自己的努力可以一步一步达到的小目标，从而使目标变得切实可行，这实际上也是实现我们人生规划的过程。

设计意图：让学生通过对自己日常息息相关的目标进行梳理、排序、整合，以求达到对目标分解和对目标设置的深入理解，同时通过对“英语词汇量积累为例”进行分析，让学生明白任何一个长远目标都有实现的可能。

四、教学效果分析

(1) 这节课的内容设计贴近现代高中生的生活，针对在这一阶段高一学生存在的忙碌感、混乱感，没有目标或目标太多等问题，帮助学生澄清观点，表明看法，助于学生树立正确的人生观。

(2) 课堂充分体现了学生的主体作用，调动了学生的积极性，培养了学生的创新精神，提高了学生的实践能力，充分发挥和展示了学生的特长。学生在自我表现中得到自我教育，起到了潜移默化的教育效果。

(3) 长期目标体系的构建是人一生的长远课题，本课的主要目的让学生将这些认识应用于实践之中，当学生再遇到类似问题时，能想到用本节课讲到的方法，用这种科学的思维方式帮助他们分析解决，能快速意识到应该怎样做，能起到及时给学生敲钟提醒的作用。

参考文献

[1] 王华,王光荣.目标设置理论及其对学生学习动机激发的启示[J].现代特殊教育,2005(Z1):12-14.