

制定合适的学习目标并不是一件容易的事，定得准确，有助于孩子增加学习动力；定得不准，则容易让孩子沮丧，不利于进一步学习。开学了，“熊孩子”已经顺利归笼，在新的学期，家长该如何帮助孩子设定可行的学习目标？一起来听听家长和专家的建议。

如何帮助孩子设定可行的学习目标？



邵怡明 绘图

石女士 律师 女儿13岁

做好上学期回顾，分解本学期知识点

新学期开始了，孩子将面对新的挑战。面对新的课程，女儿表现的比我还紧张。所以，在这时候，当家长的一定要给孩子情感上的支持，在她需要帮助的时候，及时伸手援助。

我的做法是，临近开学，跟孩子做一个约定，就是收拾上学期的课本和书籍，顺便回顾一下知识点。“呀，你们上学期的数学都学这么难了啊。”

……随后，女儿就接话了，拿着书，翻了起来，边翻书边讲，我就安静地听着。虽说这样操作整理书本的进度会很慢，但能帮女儿很好地唤醒记忆，提前帮孩子收心，效果还是不错的。

在整个过程中，孩子也讲了很多学习中发生的小故事，以及自身的感受，还有很重要的一点就是闺女也说了不少自己的担心。随着学习的深入，

英语的学习逐渐加深，女儿又比较讨厌背诵，觉得很枯燥，所以英语成绩总是不理想。于是我对女儿说，其实每个人都不喜欢机械记忆，背诵有时真的很无聊，但一个知识点如果你记不住的话，那么你需要用的时候，怎么能找到它呢？关于英语单词的记忆，我们可以慢慢来，我们可以把每个单元的单词拆分到每天几个，这样压力

不大，循序渐进你就会积少成多了。

女儿一听，开始还有些不乐意，我赶紧说，“5个单词，就5个。不影响你放学跟同学一起玩。”女儿这才同意了。之后，我每天都会陪她背5个单词，并做好监督和回顾。坚持一个月，我就会给孩子一定的奖励——满足她的一个小愿望。坚持下来，女儿的学习已步入了快速轨道。

杨女士 国企员工 儿子9岁

临摹诗词字帖能有效帮助孩子“收心”

暑假转眼就结束了，放飞近两个月的孩子，家长们必须要帮助孩子“收心”，结合往年暑假的经验，我为孩子制定了一份学习计划表。

这份计划表第一阶段为期14天。我准备了一册古诗词临摹帖，一套口算练习和一本《英语单词天天练》。我

把14天分成两个周期，前面七天，每科完成一页，后面七天，每科完成两页。照此“打卡”，这样孩子既能巩固之前所学知识，还能逐步找回学习状态，尤其是“临摹字帖”，帮助孩子“收心”的效果特别好。

在暑假前期，我们还特意带孩子

去了新学期语文课本中提到的景点，结合出游，我给他布置了两篇400字的作文任务，要求他在14天中，自己安排时间完成，以此帮助他加深对即将学习内容的理解。

我家孩子自律性较差，我们平时白天上班，不能时时在旁督促他，所

以设定的学习任务都是比较基础的。如果家中的孩子自觉性较强，我认为可以提前加一点“码”，让孩子在复习所学内容的基础上，深入系统地预习新学期的知识。新学期开始了，刚开始孩子不太适应学校生活，需要家长及时关注，按照计划稳步推进。

马先生 设计师 儿子10岁

帮助孩子设立“够得上”的小目标

我儿子上小学四年级，数学成绩一直处于中等偏下位置。我决定帮助他设定一个切实可行的学习目标，提升数学成绩。

我通过一段时间的观察和聊天，了解到孩子数学学习的难点，他告诉我对数学应用题感到困惑，但对图形问题很感兴趣。为此，我与儿子共同设定了一个“够得上”的小目标：在接下来的三个

月内重点攻克数学应用题，提高应用题解答正确率达到80%以上，同时保持在图形问题上的优秀表现。

为了实现这一目标，我帮助他制定了详细的学习计划：每天安排30分钟专门练习应用题，利用周末时间进行集中复习和答疑；鼓励他参加线上数学兴趣小组，增加对图形问题的探索和实践。

在学习目标的实施过程中，我会定期检查儿子的练习册，给予及时反馈，在他出现一点点进步时及时鼓励，有时还会给予小奖励，比如一小时的游戏时间或小礼物。

儿子中途也有过急躁、沮丧想放弃的时候，作为家长的我虽然心里着急，但表面上装得若无其事，在他苦恼时会安慰他，或者让他休息一会再

去学，我告诉他：“只要你享受学习的过程，能够从中有所收获就行，成绩一时进步不了爸爸也不怪你。”听了我的安慰，儿子的情绪逐渐平缓下来，重新进入了积极的学习状态。

经过三个月的努力，儿子的数学应用题解答能力明显增强，自信心也得到提升，小目标达成了。开学后，人也变得活泼了。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师雷秀雅、马新豪

可以根据“五个原则”帮助孩子制定学习目标

学习目标会影响孩子的学习兴趣，具体、明确的目标可以提供清晰的方向，帮助孩子集中精力，增强学习兴趣。可达成的目标可以激发自信心，而过高或不切实际的目标可能导致挫败感，从而降低学习兴趣。孩子在设定学习目标时，家长可以根据SMART原则进行指导。

“S”指明确性specific。明确而具有挑战性的目标比模糊的目标更有利于任务完成，目标必须清晰、具体、详细，是看得见、摸得着的，能够在头脑中清晰地描绘出来，最好用纸写下来，比如说大的学习目标为英语提高10分，小的学习目标可以设定为每天背10个英语单词。千万不可模糊、宽泛，比如说“我要更幸福”或者“我要取得好成绩”，这样的目标过于笼统，所以执行效果不会太好。

“M”指衡量性measurable。目标必须是客观、可量化的，能被某个标

准衡量。比如每天背10个单词就能够被衡量；定一个近期目标，再定一个长期目标；大目标要远大，小目标要具体。大目标使制定者有方向感，长时间内不会迷失；小目标使制定者有成就感，短时间内完成就会有正向反馈。

“A”指实现性attainable。目标必须要有挑战性，即必须得跳起来才能摸着，必须超出之前取得过的成绩，能十拿九稳完成的目标不叫目标。在向着目标奋斗的过程中，也许会有些压力，但能激发出某些潜能。目标要有操作步骤，引导自己更好地去实现。目标的设定要有一定难度，但要在自己的能力范围内，目标难度过低，会感觉乏味无趣，不会投入最大的努力。随着目标难度的增加，个体的投入和成就感增加，当目标难度过高，超出个体能力的最大限度时，会降低积极性。因此，设定中等难度的目标较能

使人发挥出最佳水平。

“R”指相关性relevant。目标的设定要与其他目标具有一定的相关性，比如在学习上的整体目标是成绩提升30分，那么现阶段去学习如何养花养鱼就和这一目标的达成相关性很低；如果是某一科的成绩提升10分，这个目标的设定和总体目标就相关，可以说是总目标下的小目标。

“T”指时限性time-bound。制定目标后，一定要有完成目标的日程表，并给自己设定一个截止日期。很多事情都需要给自己设定一个期限，否则就容易无限制的拖延，因为大多数人都存在惰性，所以要给自己适当地施加一些压力。心理学有个著名的“两分钟定律”：如果你想做一件事，一定要在两分钟之内去做，否则这件事可能会拖延很久，甚至永远不去做。

激发孩子的学习兴趣并非一蹴而

就，而是一个需要耐心和持续关注的过程。从理解孩子的需求出发，帮助他们形成学习的内部动机，到建立合理的期望和目标，每一步都至关重要。每个孩子都是独特的个体，没有一种方法能够适用于所有情况，家长需要根据孩子的特点和需求，根据上述“五个原则”灵活地调整教育方法和策略。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。