



给自己一个梦想

■ 英国浪漫主义诗人约翰·济慈说：“青春梦想，是未来的真实的投影。”如果我们在青春里看不到梦想，那人生的未来之路究竟在哪里呢？

第一节 梦想能改写人生

小的时候，我们会产生很多的梦想。有人问我们将来要做什么？很多孩子会不假思索地说长大想当警察，有的说想当老师，还有的说要当宇航员。孩子们还会绘声绘色地描述关于梦想的蓝图，说得非常激动。

为什么小时候说到梦想，我们充满想象，热血沸腾？而随着年龄的增长，我们却对梦想变得越来越淡漠，好像进入了一个无梦的时代。那么，为什么长大成人，我们却把梦想给弄丢了昵？

儿童时期，我们有大把的时间去“做梦”。但是，从小学开始，我们走进一个全新的环境：学校。在这里，同龄孩子在一起玩耍、学习。孩子聚集到一起，就会产生竞争和对比。即使是幼儿园里的孩子也会攀比，他们会充满感情地描述自己的家有多么豪华、爸爸开的车子多名贵、家有条狗多漂亮等等，这让幼儿园或者小学变得非常“社会化”。这说明，从跨进学校的那一刻起，我们就要面临学业竞争和复杂的人际关系。相对来说，我们的生活空间越来越多地被“事务性”的活动所占据。

所以，我们不是没有了梦想的能力，而是因为没有了梦想的时间和精力，才进入了一个无梦的时代。但是，我们就该因此放弃自己的梦想吗？不可以！梦想绝对不是一件可有可无的小事情。

一、梦想让我们的眼界更开阔

我在线下课程中，接触过无数的孩子，对他们，我的内心充满了热爱。我非常期待那些沉迷游戏、学习成绩不佳、对未来一无所知的孩子，能够变得像其他孩子一样优秀，有良好的兴趣、爱好，对生活充满期待，懂得通过奋斗向未来进发。

我们扶鹰课程的初衷，是希望改变孩子们那种糟糕的状态，让他们迎接一个新的开始，成为有追求之人。因此，我也见证了很多孩子的“转型”，他们从1.0的自我放弃时代走进2.0有梦想和追求的时代，完成了一个个生动的蜕变过程。他们从这里开始，告别手机游戏，热爱上了学习；从学校里的“小霸王”，转变为名校的优秀学生；从跟父母、老师对着干，到懂得感恩父母、感恩老师。

这些故事的开端，都与梦想有关。而我要给他们的第一课，就是要告诉他们，梦想是什么，目标又该如何制订，让他们进行身心的“浸泡”，从而获得能量。当他们内心对自己的梦想十分笃定，对自己的目标坚信不疑的时候，伟大的征程，已经开始！

接下来的这个故事，对我来说是极大的鼓舞，相信对你也一定很有启发。

| 梦想给了我新生 |

我是您的学员大象。参加您的课程以来，我在学习和生活方面都获得了极大的提升，在我人生这个关键时期里，遇到您和您的团队，非常感恩！

每个人的人生都是一部很长的电影，有些是动作片，有些是纪录片，有些是爱情片……而之前我的生活，就是一部活脱脱的喜剧片，而且还是那种最烂的“喜剧片”。

以前，我是一条没有目标、没有梦想的咸鱼，为了能在现实生活中找点存在感，我选择了打游戏。从五年级打到六年级，我仍然是一只游戏上的“菜鸟”，但是，我不甘“示弱”，拼命地打，才让我找到了在真实世界里已经消亡的存在感。然而，快感只是暂时的，过后却是无边的痛苦。而且，一旦多巴胺分泌过剩，过了这段时间，我就会有种莫大的空虚感。

因为晚上打游戏，白天上课就睡觉。由于上课没听，所以作业就不会写，就会被骂。因为长时间打游戏，不锻炼身体，我几乎一个星期就要生一次病，被同学说是体弱多病。甚至曾经因为厌学，而去逃学。

就在六年级的那个寒假，这一切发生了改变，也结束了我的“悲惨”遭遇。当时，我被妈妈带到浙江温州参加您的学霸课程。我听说上完了课程，我就是学霸了，所以我当然得参加了。毕竟，谁不想成为学霸。那一次，课程上讲了很多的内容，可惜我没有认真听，最初对这样的课程一点也不感兴趣。

随着课程的开展，我认识了很多朋友，开启了人生的上坡路。直到初二暑假，当时我第一次参加 520 学霸课程，开始我还不怎么积极，所以只当了一个副队长。后来，我开始进入状态，并且去竞选班长，而我的组员在我的带动下都变得越来越积极，助教老师也很用心地鼓励我们。

在我们的努力之下，我们小组拿了两天课程的第一名成绩。虽然最后的总成绩不是第一名，但是我们在努力的过程中收获非常大，这一次活动也让我感受到了我的人生是有价值的。

第二次大转弯是在钱雷老师的好记星课程中。那时，我因为有很多次参加课程的实战经验，顺利当上了组长，并且因为积极回答问题，在钱雷老师的推荐下拿到了人生的第一枚志愿者勋章。这枚志愿者勋章证明了我的记忆力并不是不好的。我以前记不住古诗和英语单词，都把问题推给了记忆力。但是，这一次，因为学会了钱雷老师教的方法，我把所有初三要背的古诗都背了下来，真是不可思议。在这个过程中，我深深地体会到，学习方法真的很重要。前面

所做的这一切，都是为了更大的提升所做的铺垫。

初三寒假，我再次参加了520学霸课程，并且当上了班长，我们班也连连获得第一名成绩。我们都很积极，为了夺得最终的冠军，我们还想了好些“计谋”，我也因此感受到了生活的快乐、学习的快乐，我认为这才是真实的“原汁原味”的快乐。因为这次我是班长，所以我得履行我的职责，时间一长，我就养成了很多好习惯和优秀品质。这是我始料未及的事情。

回到家以后，我确确实实地做到了520学霸课程中所说的主动学习、主动听课、主动复习、主动作业和主动时间管理，并且在老师的督促下每天做“炼丹炉”，每个星期做一次思维导图，在每次考试前都会检查一遍。从第一次参加520学霸课程时，我就给自己定了考上普通高中的短期目标，后来我找到了我人生的方向，去国外学习心理学，所以把短期目标改为国际高中。中期目标是考上澳大利亚墨尔本大学，长期目标是成为一名心理咨询师。

我从一个只会打游戏的学习菜鸟，变成一个崭新的更有力量的生命体，就是因为有了梦想，我给自己制订了具体的目标。为了能考上国际高中，我必须攻下英语，为了能记住单词，我边做俯卧撑，边背英语单词。为了记住英语自我介绍，能够达到肌肉记忆的效果，我连续读了7个小时。在口语面试前的3天时间里，我会和妈妈做全英语交流，逼着自己用英语说话，最后我连做梦的时候都在说英语。就这样，原本是英语学渣的我，顺利通过了国际班口语面试。就连外籍校长都夸我阳光大方，这让我对接下来的笔试更加信心满满。

接下来的备考冲刺阶段，我也遭遇过挫折，因为我的进步不是直线上升的。同时因为经常在家里独自做练习，我也感受到了从未有过的孤单。好在有王金海老师的早安365伴学音频的加油打气。

在备考冲刺的最后关头，虽然时间非常紧迫，但我还是决定继续参加扶鹰学霸二阶课程，因为我需要更强大的力量来激励我。在这次活动中，我被选作组长，身先士卒，带着我们组踊跃发言，积极学习，做好笔记，认真完成

作业，最后终于拿到了含金量最高的志愿者勋章。活动回来后，我像又加满了油，为最后几天的冲刺做了最后的努力。但是，我偏偏这几天中暑了，而且消化不良。

考试的最后两天，我还上吐下泻，连起床的力气都没有，但是为了我的目标，我努力克服了身体上的难受感觉，坚持去补习班学习。我从早上9点，一直坚持到晚上10点，老师和妈妈都非常佩服我的意志力。

功夫不负有心人，我终于考上了理想中的国际高中，也离我的目标墨尔本大学更近一步了。在扶鹰的课堂里，我找到了我的梦想，我知道了我生命的价值，我明白了我是为何而活着。

作为孩子的我们，好像非常脆弱，经不起风吹雨打，我就见过太多因为学习整天喊苦叫累的学生，也许你就正在遭遇这种状态。但是，如果我们被唤醒，内心又将是坚韧而强大的，强大到连自己都会对自己的改变刮目相看。因此，作为青少年的我们，并不是一张任凭生活随意涂写的白纸。在我们的心底，有种潜藏着的非常巨大的能量，而我们缺少的就是一个火把。把它点燃，足以照亮整个世界。

这个学员大象，是我带过的印象非常深刻的一位孩子。他最初沉迷于游戏，是由于在学习上找不到存在感，在班级里面没有“地位”，在家里常常遭受训斥，他就告别了那个冷冰冰的“家”，闯进了游戏的世界，在游戏的世界里找到了一丝虚假的存在感，同时也把自己的生活和视野局限在游戏这个很狭小的天地里面，而且不能自拔，家长也对此没有一点办法。但是，舒适的存在感毕竟短暂，换来的却是长期的痛苦，因为没有比学习成绩差、身体状况不佳更糟糕的事情了。我想爱打游戏的孩子都深有体会。

可以说，这是一种非常让人担忧的状态。因为爱打游戏，我们就会错失太多成长的机会，也会遭遇太多来自周围的“敌意”，老师不喜爱，父母很气愤。

本来该去锻炼身体的时间，被占用了，去打游戏；本来该去和同学相处，锻炼社交能力的机会，被占用了，去打游戏；本来需要拿来提高分数的时间，也被占用了，去打游戏。你看，因为打游戏，是不是错过了太多我们未来需要的东西。最可怕的是，那些对我们的未来极有价值的知识与能力，我们却一无所获。

但是，这个孩子因为很偶然的机会接触到了我们。在我们的引导下，他给自己创造了梦想，梳理了目标，给自己加油打气。他因为想上墨尔本大学这所非常不错的学校，所以必须努力调整自己欠佳的状态。为了考上国际高中，他边背英语单词，边做俯卧撑，训练背诵英文自我介绍 7 个小时都能坚持下去，再辛苦也不觉得累。他在困难面前，比以前的那个自己看得更高远，他的视野也不再是游戏里的一亩三分地。

墨尔本大学这个梦想，为他打开了新世界的大门，让他看到了一个与游戏不同的世界。因此，他会觉得自己做的都是有价值的事情，学习也就非常努力了。当遇到困难时，告诉自己的不是“我不行”，而是“再坚持一下”。当生病时，告诉自己“可以忍一忍”，而不是“我要停下来”，这是多么坚强的品质！可以说，这绝对是以前的他不能承受的。在寻梦的路上，他变得越来越强大。

我们要想走得远，首先要让自己看得远。因为只有看得远，看到了更加美好的事物，我们才能不被眼前的一点小小苦难和诱惑打倒，才有力气走更艰难的路，看到更好的风景。

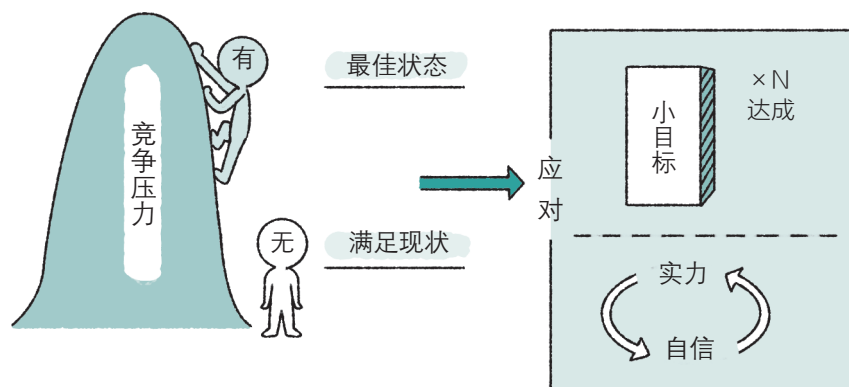
二、梦想让我们在竞争中脱颖而出

作为一个过来人，我可以告诉你，学习也好，工作也好，如何面对竞争，是每个人一生的作业。可以说，竞争参与得如何，将决定我们最终能取得什么成就。

真实的人生里，竞争无处不在。小时候，学习是竞争，你的名次往往决定你在班级里的次序，决定你在别人眼中是个什么样的人，非常现实，非常残

酷。长大后，你的事业也是竞争，你比别人做得更好，你才有更可观的收入，生活得更加美好，你的愿景才更容易实现。

所以，参与竞争，是我们一生无法摆脱的命题；在竞争中脱颖而出，是我们这一生无法绕过的追求。竞争让我们看到了这个世界的残酷，也让我们看到



竞争是压力，也是动力

了这个世界的美好。同时，也不可否认，有很多人惧怕竞争，所以我就要说一说，如何不惧怕竞争，并在竞争中做一个强大的自己，脱颖而出。

| 无处不在的激烈竞争 |

扶鹰专注于家庭教育7年，线上课程已经超过3000万点击量，线下参加课程的青少年超过5万人。我们致力于改善夫妻关系、亲子关系，给孩子们创造一个好的学习环境，教会孩子们如何进行高效学习，如何跟周围的环境友好相处。

我几乎见过各种类型的孩子，深深地知道在学习生活中，可谓高手如云，同学之间的竞争十分激烈。我也经常听很多同学感慨：“我小学、初中成绩还

不错，升入高中之后，压力倍增，班上优秀的同学太多！”“现在同学们都太厉害了，想进班级前10名都很难，更别提班级第一名了。”“有时候，自己学习还挺有趣，但是一跟其他同学比较，就特别沮丧，特别无奈。”“多考一分，就要比别人多看那么多的书，多做那么多的试题，真是好辛苦，好艰难。”

你看，很多人的处境就是这样，竞争无法避免，前进又寸步难行。太多的同学被堵在了万里长征的开端，无法扬帆起航。我们希望能为你提供最佳的方案，帮助你们更好地前进。

孩子们抱怨的话很多，而这些又几乎都是孩子的心里话，我很明白其中的分量。我懂得你们年纪轻轻，就要面对如此巨大的学习压力，十分辛苦，也十分不容易。因为在你们父辈或者爷爷辈的那个时代，虽然生活很艰苦，但是不会有那么多如此复杂的问题要去面对。有的孩子会说，虽然我不是学习最好的那个，但是我已经很努力了！是呀，同样一个考试分数，放到自己面前，或许觉得都是自己辛苦努力所得，自己都被自己的努力给“感动”了。但是，一和其他同学相比较，就真的感觉自己怎么那么“弱”，好沮丧！

这些年来，很多孩子走进了我们的课堂。我也帮助很多孩子在学习成绩上实现了人生逆袭。他们的逆袭之路虽然各不相同，但是他们之所以逆袭成功，非常重要的一点就是，我告诉了他们在真实的、充满竞争的世界里，应该如何积极地应对竞争，在竞争中脱颖而出。

很多时候，成绩不理想并不是你能力不行，也不是你不够聪明，而是信心不足或者方法不对。或许你周围都是优秀的学生，优秀学生在一起，山外有山，人外有人，竞争更加激烈，但这并不是坏事，它应该激励你去奋斗，让你变得更加优秀，而不是让你自甘堕落。

丨 从倒数第一名到第一名 丨

我是两个孩子的妈妈，记得2018年是我人生最低谷的时候。儿子上初中，进入青春期，非常叛逆，成天沉迷于游戏，不分昼夜地打。他还约上同学一起打，打得很投入，无法自拔，导致学习成绩一落千丈，竟然考了全班倒数第一名。

我当时整个人都崩溃了，焦虑、迷茫、无助，不知如何是好，把所有的情绪发泄到老公和孩子身上，导致儿子离家出走。我和他爸找了一整夜，终于找到了他。回到家之后，我又气又心疼，不知如何是好，打又打不得，骂又骂不得，我不停地问自己怎么办？

我当时感觉，这孩子就要废了，谁能帮帮我拯救下我的孩子？一个偶然的机，一个朋友把我拉进了一个扶鹰家长群，在群里我听到了老师的语音课，我感觉抓到了救命稻草，因为老师讲的一些案例正是我儿子身上的毛病，我很期待在这些课程里找到解决问题的答案。

后来，听说王金海老师过一段时间还要来上饶开课，我立刻报了名。开课当天，我连哄带骗地带着我的儿子一起去上王金海老师的精品课。可是，儿子只听了一个多小时就说要走了，与同学打篮球去。他说：“你要听，就一个人坐在这听，我走了，我去玩了。”

我真的没有办法，课堂里只剩下孤独的我，继续听完了王金海老师的全部课程。听完之后，我感觉收获很大，王金海老师满满的干货深深地触动了我，我觉得这正是我要找的帮助。我下定决心，要跟着王金海老师学习，找到帮助孩子的方法。到了暑假，我用了种种办法，哄着儿子去杭州参加扶鹰的学霸课程，连续参加了5场。

记得第5场是在2018年国庆节的10月1日至3日的学霸二阶课。这一次，我儿子拿到了志愿者勋章。当时拿到勋章的时候，我看到儿子的表情非常愉悦，居然还对着勋章亲了一口。我感觉这枚勋章对我和儿子是如此重要，如

此珍贵，可能它真的太来之不易了。这枚勋章给了他无限的力量。

在回家的路上，他的心情既愉悦又复杂，突然对我说：“妈妈，我将来走上社会，要成为对社会有价值的人。王金海老师说，只有有价值的人，才是善的人，才能照亮别人，报效祖国。要想成为有价值的人，只有现在努力读书，以后才能实现价值。”这样的话，能够从他的口中说出来，我真的是太激动了。

他决心戒掉手机，要好好念书。我听到儿子这么一说，立刻就问他，那你如何戒掉手机游戏呢？他说：“妈妈可以把手机藏起来吗？”他很怕经不住诱惑，又会偷偷玩，丢掉手机又觉得可惜。我说手机用上几年也会淘汰的，有很多功能也会慢慢消失的，就变成了一个“死机”。他说那就丢掉好了。

没想到当天晚上回到家，他到江边把他心爱的手机放在地上，凝望了3分钟，甩到了江里，还向我和他爸两人深深地鞠了一躬，并说5年后考上了大学，会再次感谢我们俩。

从那以后，他开始发奋读书，不畏艰辛，十分努力。

记得是在初三的下学期，第三次月考，他居然考出全班第一名的好成绩。2020年中考，他考入了江西省一所非常好的高中。接下来，是他高中的3年学习生涯，现在他一直在努力当中进步，相信3年后一定能考入理想的大学。

如果没有人去点燃孩子的梦想，有的孩子会在惯性中生活，爱打游戏的，整天打游戏，把自己的学习成绩弄到最后一名；不爱读书的，继续不读书，对未来没有一点想象力。这样的孩子大多会因为自己痴迷游戏，或者毫无追求，跟父母和老师产生矛盾，导致非常严重的教养和社会问题，甚至可能面临牢狱之灾。

如此令人悲伤的故事，在我们这样一个人口众多的国家里不断发生，令人非常惋惜。但是，在这个从倒数第一名逆袭到第一名的故事里，我找到

了我所做事情的意义，我知道我所做的事情，正改变着孩子们这种逐渐恶化的状况，让那些“沉沦”的孩子，找到不断生长的动力，走上一条截然不同的道路。

如果没有考试，没有分数，没有这么明确的竞争结果，可能这个孩子会一直沉迷在没有价值的游戏之中，也不可能被刺激着做出改变，他的未来可想而知。这种状况，还很可能会持续到他有一天发现问题却为时已晚的地步。很多的孩子，不就是这样成了一个平庸的人，甚至是一个堕落的人的吗？但是，至少现在，年轻的我们，还没有到为时已晚的地步，从现在开始改变，一切还来得及。

在成为班级第一名的道路上，这个孩子把自己心爱的手机扔进了江水里，与之诀别，也与之前的那个不自律的自己诀别。我非常佩服这个孩子的决心！如果不是渴望实现自己的梦想，在火热的学习竞争中脱颖而出，哪来的这么大的决心！而且，英明的爸妈也非常支持他的这种行动，给了他巨大的力量。这让我看到了父母和孩子的成长，很多时候父母对孩子的支持和帮助都是巨大的力量，鼓励着孩子前进。但是，在生活中，我也看到了太多父母的不作为甚至是“反作为”，他们在毁坏孩子们的成长和未来。

当然，结果没有辜负这个孩子的辛苦付出，证明了这个举动意义非凡。他实现了学习的逆袭，从倒数第一名到第一名，非常了不起。我想如果多年以后这个孩子回想起这一幕，内心一定对自己、对父母充满感激，因为这一步改变了他整个人生走向。可是，如果没有外力的作用，他根本不可能出现这样的改变。在我看来，这是一场孩子的自救行动，给自己换来了一个好的未来。

我们都听过狼和羊的故事。在草原上，如果没有狼群，那么羊群最后会因为没有天敌，生活太安逸而丧失活力，最后会有很多病死，羊群甚至会绝迹。但是，一旦有一群狼出现，羊为了躲避狼的追捕，就要不断地奔跑，反而会变得身强体壮。这其实就和我们的生活差不多，如果没有第一名的存在，最后一

名恐怕永远不知道自己是最后一名。而只有那些人生动力被激发的人，才有力量去争取第一名。

我们一直在努力地唤醒孩子心中的价值感，让孩子们感觉到自己的生命是有光彩的。对孩子们来说，报效祖国是个伟大梦想，成就自我也是很伟大的梦想。如果心中充满这些积极的信念，相信我们的人生必是辽阔之地！

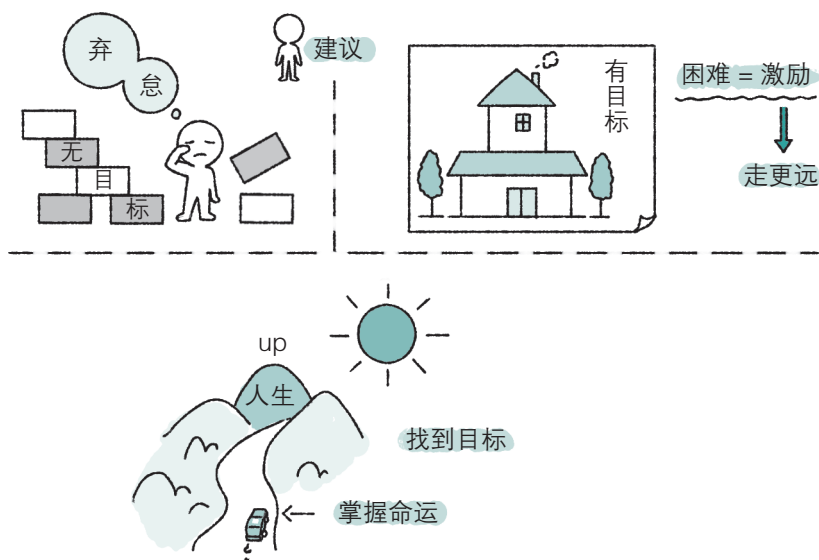
三、梦想塑造我们的未来

我们之所以如此重视梦想，是因为梦想具有激发我们进取的强大力量。它会不断地激发我们潜意识里的能量，驱使我们向着既定的美好未来前进。

可以说，是梦想塑造了我们的行为，也塑造了我们的未来。如果一个孩子不想成为班级前十名，那么他就不会有什么更进一步的学习动力，也就不大可能取得进步。但是，那个班级倒数第一名的孩子，因为有了很美好的梦想，才把自己的手机扔进江水中，进而努力克制自己，刻苦学习，也才有了逆袭为第一名的好成绩。人就是这样，一旦决定要把自己的成绩提高到一个新的档次，总会想一些办法。

人的潜能是无限的，只是打开这个潜能的大门并不太容易。很多孩子虽然非常聪明，却有可能一生都不知道该如何打开自己。这就像一个人守着一个仓库的黄金白银，却没有办法打开大门取到黄金白银。拥有大量财富，财富却不能为你所用，岂不非常可惜？事实上，很多的孩子守着自己的聪明大脑，却一味做着打游戏这种没有意义的事情，而不去思考在学习中如何更多更好地获取未来服务社会、创造美好生活的知识与能力，正好比站在黄金白银仓库门口而不知如何开门一样，浪费了人生之机会。

就学习这件事情来说，有梦想、有进取心的孩子则不同。他们认为学习是自己未来成就一番大事业的开端，即便眼前的一道平常题目，也能像做一个伟大工程一样看待，极其认真，兴趣浓厚，心中充满无限的美好想象。这种感觉



找到目标就掌握了命运

会激励着他不断努力学习。最后，他考上了很好的高中，上了世界名校，进入世界 500 强企业工作，成为杰出人才。这样的例子，从来都不缺乏。

我的人生被改写了

我叫壮壮，来自河南。以前，我是个喜欢打游戏的人。当时，读初一，我的状况是学习没有目标，成绩中等，心里不是很明白学习是为了什么，每天时间都被排得满满的，却完全没有学习的动力。那时，感觉和其他事情比起来，游戏才是最好玩的。

每天一放学，我就想着打游戏，又担心被爸爸妈妈知道，所以偷偷地玩。有时候，最多一天能打好几个小时，可以算是心智完全被游戏给占领了。

当我已经无法自拔的时候，妈妈拖着我们全家来到杭州参加了扶鹰的线下课。一开始，我以为这是什么传销组织，内心充满排斥情绪。但是，听着听着

就被王金海老师幽默风趣的讲课方式打动了，自己心里想着王金海老师讲得还挺有趣。在回家的路上，我就下定决心将来也要考上博士，像王金海老师一样博学。回到学校之后，我也是信心满满，但是没过几天又沦陷了，完全找不到方法。后来，我们全家经过一次又一次来到扶鹰的浸泡学习，爸爸妈妈也改变了很多，他们对我更加有信心，给我更多的支持和鼓励，我也找到了改变的方法。

我参加了学霸二阶课程和一次游学，获得过两次提名，还荣幸地当过一次预备助教。我删除了手机里的游戏和抖音，彻底和它们说再见。我在生活中，也更加主动和担当，目标也越来越明确，越来越有学习的动力，成绩也有了很大的飞跃。我们学校没有排名，但是我有好几门课都跳了一个等级。

老师以前隔三岔五写邮件给我爸妈，反映我的不良表现，说我忘记写作业等等。现在，老师经常写邮件来表扬我。有一次，他还特别写邮件给妈妈，问他们给我做了什么，为什么我会有如此大的改变？说我简直像变了一个人。我也因此变得越来越有信心，也越来越愿意参加学校的各种活动，还在去年微电影比赛中获得了一等奖。我现在的目标是，考入美国麻省理工学院，尽管这个目标看起来很雄伟、很遥远，但是它确实在改变着我的生活。

对一个普通的学生来说，考上麻省理工学院极其不容易。因为这所美国名校面向世界招收优秀青年，竞争者数量巨大，几乎每个人都是尖子生，甚至很多是天才。一般而言，考上麻省理工学院对一个“学渣”来说，无异于天方夜谭。

但是，世界上的事情就是这样，很多你觉得不可能的事情偏偏会发生。这个孩子将麻省理工学院定为目标，从定下目标的那一刻起，他就走上了一条跟之前完全不同的人生轨道，他会告诉自己努力、努力、再努力，克服惰性，实现改变。他以后的生活，也将由这个梦想来塑造。也有同学会想，如果他考

不上麻省理工学院怎么办？可是，你要想，即便他没有实现去麻省理工学院的梦想，但是他的人生已经被改变了，而且变得越来越好，这不是一件很好的事情吗？

第二节 梦想和目标在哪里

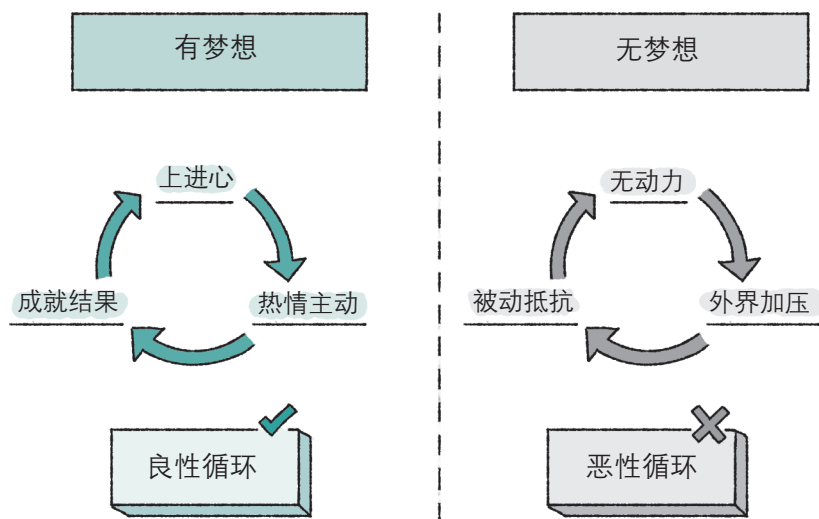
梦想搭建了一片新天地，里面的繁华景象吸引着我们前行。如果一生中可以遇到这样一个改变自己的梦想，将是多么幸运的事情。可是，说到底，我们的梦想在哪里呢？我们又该如何才能实现梦想呢？

在你的班级中，是不是有很多优秀的学霸？看着这些已经扬帆起航的孩子，而自己却还在原地不动，或者正在走下坡路，是不是心里非常着急？

所以，今天，我就要教你如何找到自己的梦想，如何为自己的梦想设计一个个小目标，沿着目标前进，让自己的梦想成为人生不断向前的强大动力，推动自己到达成功的彼岸。

一、如何找到属于你的梦想

我在做扶鹰教育的7年时间里，见到过太多的孩子，其中有很多都像刚见到大象这个学员时的感觉，很迷茫，很无助。有句话，让我一辈子都无法忘记：“哀莫大于心死，愁莫大于无志。”听到这句话，不知道你会有什么感受。但是，我却从一些青少年身上，深切地体会到了这句话的分量！



没有梦想，就没有期待

| 你的梦想哪里去了 |

记得刚开始做线下课程的时候，我给学员们布置了题为“我的梦想”的课程作业。本以为面对这个题目，他们有很多话要说，然而整整一个小时过去了，他们却仍在思考自己的梦想是什么。而我，在惊讶过后，用了很长时间为他们“寻找梦想”。

我问学员：“难道你们没有喜欢的东西吗？”他们轻轻摇摇头，有的低头露出迷之微笑，不说话。

我又问：“那你们平时回家都干什么啊？”他们回答：“放学回家吃饭，做作业，然后睡觉，有时候作业要做到很晚。周末暑假，还要上各种辅导班。”

我一时语塞，不知说什么好。

我用了两节课的时间引导他们如何发现自己的兴趣，告诉他们拥有梦想的

重要性。让我欣慰的是，几年过去了，很多本来只想混混日子的学员现在都成了优秀的青少年，不仅考上了理想的大学，还在继续追寻梦想的道路上不断前进着。

在青少年身上见到的这些状况，令我十分担忧。虽然我改变了很多像大象那样的孩子，但是，中国那么大，不知道还有多少个像大象这样的孩子，需要人们伸出援手，拉他们一把。如果你拉他一把，他们就会走向生活的另一面，变得积极起来。

但是，让我感到难受的是，作为朝气蓬勃的青少年，很多孩子却不知道自己的梦想是什么，甚至不知道自己擅长什么，自己在生活中热爱什么，对未来也没有一点期待。似乎生活就是吃喝玩乐，就是打游戏，然后抽点时间写写作业，写完作业就万事大吉。我甚至从太多的孩子的眼神中看到了迷茫，看到了生活的无趣，看到了内心的空洞，看到了对这世界的无所谓。这样的孩子就像一个失去灵魂的“木偶人”，让人十分心痛。

记得每年填报高考志愿的时候，有太多的考生苦恼于不知该选什么专业，甚至不知道自己的爱好和特长是什么。明明是自己要上大学、要学专业，却要父母到处询问别人、到处找资料，去给自己选专业、选学校，而自己也完全不关心自己将来学什么，在哪里生活。这些原本需要自己去做的事情，都分摊给了父母。当父母非常焦急，到处求人打听如何选报学校和专业的时候，这些孩子却打起了游戏。考上大学之后，又有太多的孩子沉迷于吃喝玩乐，对学习毫无上进之心。

为什么现在越来越多的年轻人，在最该努力的年纪，却失去了斗志，选择了安逸享受？对这个问题，我做过很多的思考和研究。很明确的一点就是，因为没有梦想，没有目标，没有期待，于是就没有行动，也没有进取之心。在他们眼中，未来是什么，并不重要，他们也不想问，反正现在是有吃有穿，有人

管着，有游戏打，可以玩的东西太多。

可是，有一天，当我们走向社会，为了找一份好工作而发愁的时候，为了买房子而焦头烂额的时候，当自己的孩子因为找不到一所好的学校上而烦恼的时候，也许你就感慨为什么当初不好好念书，提升自己，可惜那时已经太晚！

所以，我们要相信，这一切现在还可以被改变，还能变得更好。我们的人生，志向不可欠缺；在苦难面前，热情与动力也不可欠缺。就像被追赶的羚羊一样，人只有有了动力，才会努力向前奔跑。梦想也绝不是可有可无的东西，它能让我们从许多的诱惑中解脱出来，从眼前的困境中挣脱出来，奔向美好的前方。

总之，如果找不到梦想，你所做的一切都是外在强加的，是老师家长要求的，是别人期待你做的，你是被动的、很痛苦，也就很难做好。而家长和老师就会更加逼迫你去做，这是一个恶性循环。但如果你有梦想，做什么事都是发自内心的、主动的，周围的人就会相信你，你就更有力量，就会有成就，就会有一个良性循环。

| 如何评价孩子的梦想 |

我看到很多孩子因为参加了我们的课程，走上了“另一条轨道”。我知道这条轨道与之前那个沉迷游戏、不爱学习、被动消极的轨道截然不同。这使我非常欣喜。

每当孩子们把自己的短期、中期、长期目标拿到我这里，让我评价，或者把自己的梦想说给我听的时候，我们都会非常珍惜这么一次“教育”的机会。我知道，这是一个很难得的时刻，我要鼓励这些孩子“造梦”。

比如，有个孩子跟我说，他想上四川大学数学系。四川大学数学系在全

国非常有名。但是，他目前的学习状况不太理想。我并没有跟他说，你读四川大学有多难之类的话。我反而觉得这个梦想，并不是那么遥远，实现的可能性非常大。

于是，我帮助他制订学习计划，陪着解决学习中遇到的问题。到目前为止，这个孩子已经可以做到每天不打游戏，持续性地做习题，比之前的自己前进了一大步。这时，我就继续鼓励他，不要骄傲，要做好打持久战的准备。

在我看来，他离自己的目标越来越近，不久的将来一定可以实现目标。

如果你是一位孩子的父母，面对这种情况你会怎么办？也许你会劝孩子“务实”一点，先戒掉玩手机的瘾再说。但是，如果这样，父母就非常直接地打击了孩子的信心，可能就让孩子错失了一次更好成长的机会。这对孩子来说，将是非常可惜的。

所以，父母应该鼓励孩子“造梦”，而孩子自己也要学会“造梦”，做一个“梦想家”。因为，人生里有梦，生活才能是彩色的，你才有走下去的心情，也才能走得更远。不管你觉得自己的梦多么荒诞，多么不可思议，但是只要它是催人奋进的，就应该鼓励自己去尝试。

这里，提供几个建议和方法，可以帮你找到自己的梦想：

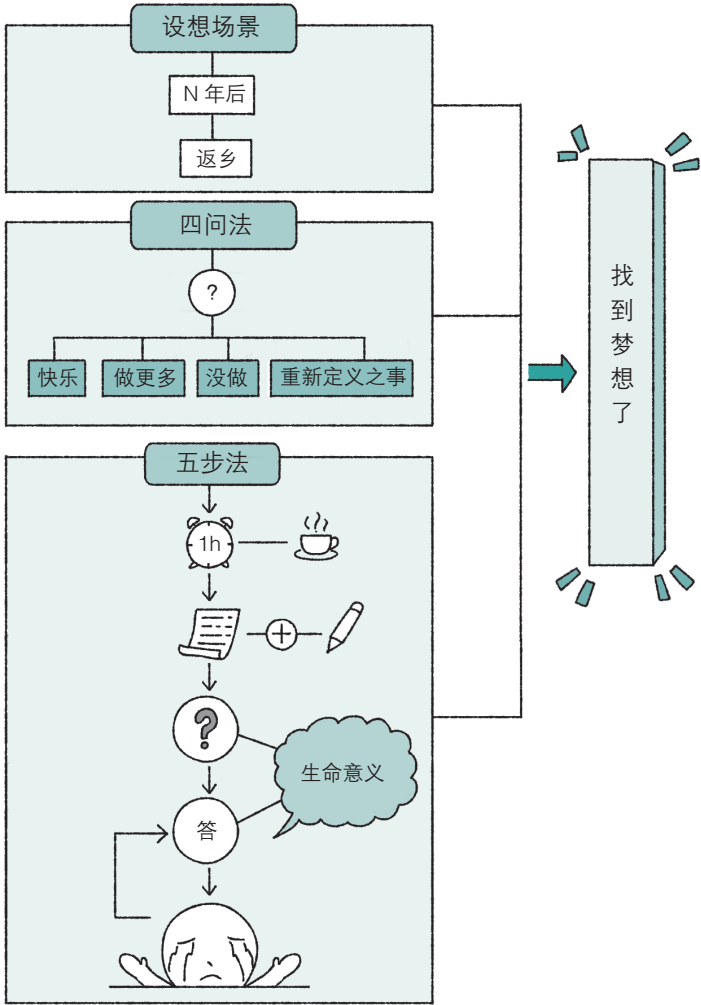
方法一：请你闭上眼，想象一下，很多年以后，梦想实现了，回故乡的场景。你的梦想也许是财富、身份、伟大的贡献，只要是积极的，都是可以的。

这些场景可能是你在奥运赛场夺冠，考取了钢琴十级证书，或是提前实现十年人生规划。你的内心充满欢喜，大家的热情感染你。这种方法可以激起你对美好未来的憧憬，唤醒你沉睡的心灵，激发你对生活的热爱。

或者写出一个你内心特别渴望，并且对自己和社会来说都很有价值的事情。总之，一定要唤醒你那很久没有激情澎湃的心灵。

方法二：下面几个问题，可以帮助我们反思和追问梦想时使用：

- (1) 到目前为止，你对自己在生活和学习中的所得，是否真正感到快乐？
- (2) 你想做更多的事情吗？
- (3) 在生活中，有没有总想去做，却从未顾得上做的事情？
- (4) 有没有你曾失去过机会，却想再次开始的情形？



找到梦想的指南表格

这些都是你内心的渴望，也许你一直以来都梦想上一所世界名校，可是你知道那将是非常困难的。但是，你依然可以想象你成为这所学校里的一名学生，坐在教室里听课的场景。你们一群年轻的孩子，在教学楼里，或者在校园的大树下，畅谈知识和未来的场景。甚至是刚上大学的时候，大家席地而坐，介绍彼此时的新鲜时刻。

方法三：下面几个步骤，也可以尝试一下，会更好地让自己感受到自己的内心究竟在渴望着什么：

（1）找出一个小时完全空闲的时间，关掉手机、电脑，关上房门，保证一个小时屏蔽外界一切打扰，给自己一个完全安静的环境。

（2）准备几张大的白纸、一支笔。

（3）在第一张白纸的最上方中央，写下一句话：“我这辈子活着是为了什么？”

（4）接下来你要做的，就是回答这个问题。把你脑中闪过的第一个想法马上写在第一行。任何想法都可以，比如“考上名牌大学”“孝敬父母”……

（5）不断地重复第（4）步，直到你哭出来为止。

如果你从来没有想过自己的梦想和目标，可能需要一些时间进入状态，但你每思考一次就会发现自己离梦想更近了一步。梦想或许就是你内心非常渴望的那些你认为人活在这世间最为美好的，却还迟迟没有到来的东西。

二、给梦想设计一个可行的目标

光有梦想远远不够，就像我们登山，心里想着美景固然令人激动，但更重要的是找到登山的路。这条路，就是不断实现一个个目标的过程。梦想可以很遥远，很宏大，但是目标一定要具体，要切合实际，加把油就能实现。

| 小河的目标清单 |

我是小河，我初中就读的学校是一个示范初中，我还被分到了重点班，原本成绩非常好。我也想学好，但由于我是青春期遇上父母的更年期，爸妈经常非常焦虑。他们隔三岔五对我吼叫，像一个紧箍咒，勒得我心慌。

由于家庭原因，爸妈经常吵架，让我觉得很压抑。我渐渐地对学习失去了动力，成绩一直在下滑，最后成功地成了班级里垫底的人。我开始沉迷游戏，玩到半夜，感觉网络比现实有趣得多，比天天考差还要面对吵架的父母有意思多了。于是，我把自己关在房间里，很少跟父母沟通。

初三开始，我发现爸妈经常听网络课程，有时还会拉上我去听课，然后对我的态度也在慢慢变化，不再那么唠叨，经常鼓励我。我也想考上一所好的高中，但按我当时的成绩，连普通高中都考不上。在爸妈的影响下，我也有了紧迫感，就主动跟父母提出补课，不玩游戏了。经过努力，一年左右的时间，成绩进步了 200 多名，考上了一所还算不错的高中。

刚进高一，由于我的基础比较弱，全年级 500 个人左右，我的排名是在 400 多。我备感压力，有点迷茫。我爸妈参加了好几次扶鹰的二阶、三阶课程。他们再也没有吵过架，在家里也是有说有笑，氛围很好。爸妈对我的肯定也越来越多，没有像以前老问我的学习成绩，更多关心的是我的身体状况。我跟爸妈可以轻松聊天，我也主动跟爸妈说我的学习。父母对我越来越信任，把手机交给我自己管理。我最近把手机上的游戏全部删掉了，不再像以前那样沉迷手机。放假在家，虽然也会在电脑上玩一点游戏，但是没有以前玩得那么多了，一般玩一两局就结束了。我下定决心克服学习的惰性。

第一，制定好自己的短期、中期、长期目标。短期目标是进入班级前 5 名，年级前 10 名；中期目标是高考达到一本线上 50 分，考一所国内 211 大学，

然后读研究生；长期目标是做一名有级别的室内设计师。就我的资质和我目前的学习状况而言，这些目标刚好是努力一下就可以实现的。

第二，上课认真听课，跟着老师的思路，与老师积极互动，有不懂的问题就主动去问老师。以前，都是因为怕嘲笑，不敢问老师。但是，当我问了老师之后，我就发现，问老师好像也不是多么难的事情。

第三，我会在中午11点以后，在一间学校提供的自习室里面学习，比别的同学在学习上花更多时间。在其他同学攀比衣服和鞋子的时候，我在看书、学习。

我不仅给自己制定了目标，还将这份目标整理成一份清单，挂在自己卧室的墙上，并且在自己的课桌上也贴了一份。做完目标清单以后，还请父母给自己提意见，并且请父母监督自己实现目标。

就这样，在高二上学期，我的成绩到了班上的第三名，保持在年级的50名以内。排名的进步，给了我很大的鼓舞，离自己的目标又靠近了一步。我知道自己还有很大的提升空间，但我相信我一定能实现目标：只要坚持努力，每天一小步，一年就一大步了。

小河用目标清单给自己的人生赢得了一个转机，相信年轻的你，也可以为自己接下来的人生画上精彩的一笔。刚开始，你最缺少的也应该是一个目标清单。以下方法，可以让你更好地设计自己的目标。

（一）设计目标时应避免雷区

设计目标，一定要遵循规则。否则，要么由于各种原因，难以坚持下去；要么就是目标太难实现；或者目标轻易实现了，对自己来说，却没有什么成就感。

1. 目标脱离当下，不知道如何开始

从小到大，我们的学习、生活都是被父母和老师安排，自己也没有深入思考过自己擅长什么、喜欢什么，没有做过主，忽然之间让自己设计目标，不知道自己能做什么，对自己一点也不了解。因此，这时自己去设计目标，难免会不清楚自己的当下状况，不知道该如何开始。

这也是很多同学即便有了目标，也不行动的一个很重要的原因。就像你要上楼，却不知道楼道在哪里，你找不到第一个阶梯，即便你有再多的力气，你身体再强壮，也没有地方去发挥。

所以，看清你自己，了解你的当下，才能设计恰当的目标。小河给自己设计的目标是非常恰当的，因此他在高二上学期就可以考到班级前5名，甚至比自己的目标还更高一些，这样的目标并没有脱离自己的实际情况。而且短期目标实现得快一些，也是给自己的鼓励，非常有利于接下来目标的实现。

2. 目标定得太笼统，或者不切实际

有些同学目标设定得太笼统，比如我想当企业家，这是梦想，却不能当作目标。或者目标设计得太不切实际，比如，如果你已经高三了，按照目前剩下的时间和你的能力，明明只能上一个不错的本科，却非要把名校作为自己的目标，这就很艰难。

目标定得太笼统，或者不切实际，说明对自己的现状认识得不清楚，也会让我们在执行的时候出现各种偏差，目标的实际指导意义就会丧失。如果实现这个目标，我们要累死，至少累得够呛，也还是达不到，我们的积极性将会受到严重打击；如果目标太简单，还没有体会到什么奋斗的感觉就实现了，就没有什么激励作用。

因此，设计目标，既不能笼统，也不能不切实际，要善于从自己的过往经验和自己的现状中，总结出适合自己的目标。小河的目标清单，不仅有短期、

中期和长期目标，甚至还有一些更细致的要求，比如中午 11 点以后多学一会，然后通过每天的积累，达到积小胜成大胜的目的，而且他还告诫自己在心态上不要和其他同学攀比。这些表述说明小河不仅制定了切合实际的具体目标，还告诉了自己要如何做。

3. 不相信自己能实现目标

目标要在我们心中有个清晰的样貌。很多同学之所以不愿意给自己设计目标，或者设计不出好的目标，是因为他总是有心理暗示，不太相信自己能实现目标，感觉目标仿佛是一根系在脖子上的绳索，牵引着自己，让自己很不自在。

我们应该放下心理负担，认识到，目标是要一步步实现的，并不是一蹴而就的。所以，它不是让我们一步登天，而是让自己逐渐接近梦想。目标在心中有清晰的样貌，我们达成目标的路子才比较清楚。这样，在设计目标的时候，我们就有足够的理由让自己相信，这些目标一定可以实现。

把目标定得切合实际，定得具体而细致，我们就有理由相信自己一定可以实现目标。小河的目标清单非常能够说明这个道理。他没有给自己定下非常宏大的目标，相对而言，非常稳重，对于每一步的行动来说，都非常有利。所以，他坚信一定可以实现目标。

（二）要分清目标的层级

设计目标的时候，应将短期、中期和长期目标相结合。

将目标分层级，会让我们的目标更加清晰，激励作用更加明显。没有目标，或者只有长远目标，或者只有短期目标，都不会对人有长期的激励作用。长期目标是你未来的梦想，是你人生为之奋斗的方向，比如我的梦想是做教育界的阿里巴巴，我要让天下孩子都爱上学习。

短期和中期目标，是多努力、加油干就能实现的目标。在制定短期和中

期目标时，重要的不是自己和别人比，而是自己和自己的潜能比。别人是第一还是倒数第一跟你没关系，你要根据自己现在的状况，给自己制定更加切合实际的目标。

短期目标不能太高，太高了一旦摔下来，会把你的自信摔掉；短期目标也不能太低，太低了会让你失去拼搏的斗志，也很难最终实现长期目标。所以，设计短期和中期目标，既要能够得着，又不能太简单。为了保证目标的实现，制定短期和中期目标还要遵守以下规则：具体、可量化、可达到、有时间限制。

小河的目标分成了短期、中期、长期三个层次，三个层次的递进关系非常恰当，没有出现太大的跨度，并且每个目标都有量化标准，非常科学，让人一目了然，操作性非常强，有利于他在接下来的学习生活中不断成长。

（三）目标要写出来才有力量

如果自己制定的目标只是在脑子里盘算一下，可能过不了多久，就会把它忘得一干二净，那么这份计划就没有意义了。而写出来，甚至是贴在墙上，每天提醒自己按照目标前行，就形成了非常强大的推动力。

目标要写出来才有力量。因为目标贴在墙上，每天都可以看到，永远不会被忘记。小河的目标被整理成了清单，贴在了墙上，放在了自己的课桌上。他每天早上起床的时候，可以看上一眼，然后充满能量地去上学。到了中午的时候，看一眼课桌，就明白了自己接下来要做什么，脑子里形成了一个非常清晰的思路，也就可以避免很多杂念的干扰。

做事情要讲效率，而目标清单就是一个非常好的提高效率的工具。按照我们用心总结的清单，每天前进一小步，伟大的目标就变得触手可及了。

三、如何看待追梦路上的挫折

梦想，一定是那些我们需要付出巨大努力才能得到的东西，否则梦想就不会有催人奋进的力量。就像无数革命先烈为了共产主义理想奋斗了一辈子，但是现在共产主义事业仍然在路上一样。如果你学习历史，你会发现共产主义事业发展到今天经历了太多的挫折。但是，人们相信共产主义一定可以实现。那么，你有没有想过，如果在追梦的路上，我们被现实挫折打得头破血流，该怎么办？

| 梦想不仅是彩虹，还有风雨 |

我是小哲，一年前，我还是一名初一的男生。那时候，我对学习并没有什么信心，不知道为什么学习，找不到学习的动力，也不知道该怎么学习。上课不认真听讲，回家也不想好好做作业，以至于成天在父母的催促和说吵下，不情不愿地写作业，成绩自然一塌糊涂。

在年级 500 多名学生中，我只考了 400 多名，这个成绩时常让我想挖一个坑把自己埋进去，感觉做一个人一点面子都没有。因此，我就判定自己根本不是学习这块料，怎么学都学不会，想着要放弃。

但是，我的妈妈不知道什么原因，接触到了王金海老师，听了他的线上课。之后，她开始发生剧烈转变，对我变得非常温和。看着她的改变，我在想我自己是不是也可以试着改变一下。于是，我也听了王金海老师的课，知道了我学习不好，主要是因为自己没有目标，不懂得规划学习。为了进一步提高学习成绩，我参加了扶鹰的 520 学霸课。

在扶鹰夏令营近 10 天的学习，我和小伙伴一起进步、一起成长，不但锻炼了自己，也知道了应该怎么学习，还为自己规划了人生目标。在一番思索之

后，我把短期目标定在考进年级前 30 名，将中期目标定在考上市内最好的高中，长期目标是考上复旦大学。

目标制定以后，刚开始，我还能按照目标，按时复习功课。但是，两个星期过后，我就有些坚持不下去了，觉得这样学习太累，还不能去玩自己想玩的游戏，于是我的成绩并没有得到多少提升。

初二的寒假，我又听了许多王博士的课程，他告诉我们，成功是留给坚持不懈的人的。我因此深受启发，我想是不是我还不够坚持，或者我还没有把握住 520 学习法的精髓。如果过早放弃，也许是非常可惜的事情，因为“方法不是巫术和仙丹，不可能做到药到病除”。于是，我就想要不再坚持一下吧，也许有用呢。最后，我决定修订学习计划，按照八爪鱼计划图给自己定下了每天的学习任务，并且请我爸妈做监督员，帮助我完成自己的目标，咬咬牙，坚持下去，看看到底能够学成个什么样子。

我将我的目标贴在墙上。每当想放弃的时候，我就去盯着它们看。后来，在统考中，我的成绩一下子进入了班级前 5 名。这让周围的人都在对我刮目相看，也让我自信心爆棚，我也不再觉得自己不是学习那块料了，只是当时没有找到方法。现在有了目标，每天根据计划来完成，不荒废每一天，也知道了游戏短视频背后的赢利套路。期待美好的明天，更加灿烂。

在追梦的路上，我们需要科学的方法、脚踏实地的精神，更需要顽强坚韧的品质，以及及时调整计划的心态。就像小哲所说：“方法不是巫术和仙丹，不可能做到药到病除。”千万不要期待有了梦想和目标，马上我们就成了学霸。必须告诉自己，不管有多艰苦，一定要坚持下去。

小哲以前学习非常被动，不懂得科学的学习方法，连主动学习的热情也没有，处在典型的没有开启人生动力的状态。妈妈催着他学习，反而让他产生了抵触情绪，经过几次学习上的失败之后，他很轻易地给自己贴了一个标

签：“我不是学习的料。”我想很多的孩子都像小哲一样，经不起折腾，轻易给自己贴上了否定的标签，经过长时间的失败，结果自己就真的“不适合学习了”。但是，小哲很幸运，因为他遇到了一个很好的机会。

他从妈妈那里接触到了扶鹰，受到妈妈的启示开始接受扶鹰的教育理念，开启了人生动力，还给自己订了一份比较适合自己的人生规划。这是非常大的进步，如果按照这个路线走下去，他的未来不可限量。但是，刚刚起步，他就被自己的惰性给打败了，也就是在追梦的过程中遇到了挫折。小哲虽然有了人生规划，但还是感觉学习很累，对改变之后的状态非常不适应。我想很多孩子在改变的过程中，都会遇到这类问题，毕竟我们只有在走上坡路的时候才会遇到阻力！而想走下坡路几乎不费任何力气。

但是，小哲没有放弃自己，第一次改变尝试失败以后，他反复琢磨了自己没有成功的原因，找到了问题的根本所在。于是，他根据八爪鱼模型重新修订之前的规划方案，并且请爸妈监督自己完成每天的学习任务。果然，这次计划调整之后，他获得了优异的名次。这证明了自己的调整和坚持是正确而且非常必要的。所以，当我们有了梦想和目标之后，在走向目标和梦想的过程中，一定会经历几次反复的过程，但是不要怕，也不要轻易放弃，调整一下你的方案，多请一些人给自己打打气、鼓鼓劲，并且监督自己，相信你一定能够在这个过程中达到目标。

第三节 如何拥抱梦想，实现人生飞跃

为了实现梦想，我们给自己制订了短期、中期和长期的目标，我们知道只要这些目标依次实现，我们的梦想就被牢牢地抓在手中了。但是，一切写在纸上、说在嘴上的东西，都是简单的，真正要行动的时候，却并不那么容易。比如，晚上计划着早上早起 10 分钟，结果到了早上，一分钟也没有早起。这就是说，做和想虽然目标一致，但用的力气可大不相同。

面对梦想，很多人容易成为“口号的巨人，行动的矮子”，说得非常好，但是行动起来就不行了。怎么办呢？有句老话说得好，人要立长志而不是常立志，这就是解决方案。

| 把学习变成一件简单可观的事情 |

我叫浩浩，来自厦门。我参加过扶鹰线下的北京游学活动，也参加过扶鹰的井冈山游学活动，并且对扶鹰的活动非常期待。我现在读初三，马上要进行中考了，在这段紧张的备考中，我感到了身上的疲惫和精神上的紧张。

因为参加了扶鹰的学霸课程，我开启了自己的人生动力，时常激励自己，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。面对压力，我的排解方法是听音乐，这样可以让我安静下来，然后上课的时候可以全身心地跟着老师走。我知道，跟着老师走，其实就是在走捷径，这是我给自己制订的一个看似普通却非常有效的学习路径。

课间 10 分钟，我有意识让自己走动一下，其间一边思考问题，一边背一些单词。放学后，对于每节课，我也是认真复习，做到温故知新。

我知道大目标的达成，是由小目标的达成组成的。所以，我懂得该如何给自己选择合适的路径，给自己设置路标，让自己不至于走偏路，通过实现小的目标达成大的目标。

比如，我会使用艾宾浩斯记忆曲线来回顾知识，这让我不至于迷失于数量巨大的知识信息之中。我知道记忆在保持时间上是不同的，有短时记忆和长时记忆两种，新的知识点需要在经过进一步强化后才能成为长时记忆。长时记忆的保持时间有长有短，不及时复习，就像记住的英语单词一样很容易遗忘。反之，它们就会长期保存下来。了解这样的规律，让我的学习变得容易很多。而在这里，复习的节奏特别重要，这是一个很好的路标。

现在我的状态让我想起了 2020 年疫情期间的自己，真是天壤之别。那时候，我整天拿着手机，躲在自己房间一遍又一遍地打游戏，看似在上网课，而手中却在玩，学习置于脑后，休息也没了规律，原本一日三餐都变成了一日两餐，妈妈数落我，我就跟我妈怒目相对，声音也很大，说了很多很难听的话，日子在浑浑噩噩中度过，我变得麻木不仁。

疫情结束，开学后的一周考试，数学、英语满分 150 分的卷子，我都只考到了 70 多分，我才意识到自己跟同学的差距是因为我的贪玩而被拉开的。还好，后来我遇到了扶鹰，听了学霸课程。我终于想通了，我要好好学习，不能再这么玩下去了。我决定放弃手机，放弃游戏，用原本打游戏的时间去学习。可是，该怎么放弃手机游戏呢？我想了一个非常好的办法，要求爸妈将我的手机换成那种只能接打电话、发短信的非智能手机，这样我就没办法打游戏了。

我开始努力学习，这期间的考试都不是特别理想，我妈也帮我去复习，慢慢地经过一个学期的努力，成绩有所提升，但还远远不够。话说一失足成千古

恨，荒废的学业和时间怎么都补不回来。我也很着急，但着急也没用，只能积极地想办法改善。

从扶鹰学到的理念，让我变得善于利用课间时间做作业，不懂就去问成绩好的同学，得到同学的帮助后，会找类似题型再做一遍，验证自己对这种题型是否掌握。慢慢的，错题越来越少了，成绩也提升了。

在上次月考中，我的英语考了135分，比以前增加了10多分，数学和其他科目成绩提升的幅度虽然没有那么大，但也有不同程度提升，相信我一定能够坚持到最后。离中考不到一个月，我会为自己心中的目标奋斗，拼搏每一天。

如果没有学习目标，浩浩不会主动寻求各种办法来提高自己的学习成绩；如果没有参加扶鹰课程，浩浩也可能会永远不知道这个世界还有艾宾浩斯记忆曲线这种有用的东西存在；如果不是把目标分解，给自己设置一个个学习的路标，选择最适合自己的学习路径，浩浩也不可能在学习上得到事半功倍的效果。

所以，不管你现在的人生状况如何，在实现目标之前，有些准备工作一定要做得充分一些。做好这些事情，会让你的学习变得更加顺利，更加高效。

一、选择合理的路径

要攀登一座山，有两条路可以走：一条是平坦的路，非常好走；另一条是崎岖的路，不容易走。不管从哪条路登山，我们都可以登上山顶。现在的问题是，平坦的路，崎岖的路，你只能选择其中一条登上去。

比如，我们通过别人的介绍知道，那条平坦的路较为好走，而且路线还短很多，自己身体状况不是特别好，于是走平坦的路是最好的选择。如果我今天

登山的目的是来锻炼身体的，而且身体状况非常好，我知道崎岖的路比较难走，适合我加强锻炼的需要，那么就可以选择崎岖的路。这就是选择路径，因为你自己的状态不一样，所做的选择也是不一样的。

学习中，有一部分知识是需要记忆的，而需要记忆的这部分知识，常常让同学很头疼。该怎么办呢？浩浩选择的路径是，利用艾宾浩斯记忆曲线进行学习。这是一个很好的学习路径，因为它非常科学，利用了人脑记忆信息的规律，让我们少走很多弯路，以最少的时间和精力取得最大的收获。

二、设置好的路标

我经常看到，很多孩子目标制订得很好，条理也非常清楚，却很难坚持执行下去，而且很多时候太容易刚刚开始就放弃了。这究竟是因为什么呢？

我想，这不是因为实现目标的难度大，而是他们觉得目标离自己太远，看不到尽头。因为人们对自己追求的东西，都有种很急切的期望，如果目标太远，比如我们制订一个 50 年人生规划，很容易让我们产生焦虑感。所以，在实现目标这条道路上，很重要的一步是，我们需要设置好的路标。就像在一段很长的路途中，如果没有路标指示方向，人就会迷路。也许你觉得在路上走，可能还好，但是如果在沙漠中呢？在沙漠中，如果没有任何标记，你一定会迷失方向。而如果你迷路了，那么你设计再好的目标，都很难到达。

为了解决在沙漠中走路的难题，法国人常常用许多黑色汽油桶来做标记。他们在沙漠中，每隔 5 公里放一个汽油桶，来引导人们寻找方向。因为 5 公里正好是人们能看到的最远距离。借助这些汽油桶，人们无论在哪里，总能看见两个汽油桶，一个是自己刚刚经过的，另外一个 5 公里以外的那个。人们所要做的，就是朝着下一个汽油桶不断前进。这样，他们就怎么也不会迷路了。

法国人走出沙漠的方式，提示我们实现目标时，应该设置路标。我们经常说高考像是一场马拉松比赛，比的是耐力和决心。但马拉松比赛怎么跑？你可能不太了解。曾经有一位马拉松世界冠军山田本一，说过自己的取胜方法。他说在每次马拉松比赛之前，都会乘车把路线沿途的重要参照物观察一遍。比如他会把沿途的某些大树、房子、银行之类特别的地方画在地图上，然后把把这些事物当作一个个路标。在比赛的时候，他便会全力以赴地奔向第一个标志物，然后接着是第二个、第三个，最后跑到马拉松比赛的终点，赢得比赛。反之，如果他眼前只有终点这一个目标，一口气跑下去，看起来将非常让人担心，自己很有可能会被那 40 多公里的路程所吓倒。

以上案例告诉我们，在很多时候，实现目标与其说是靠能力取胜，倒不如说是靠智慧取胜。这种设置路标的方法靠的就是智慧。在学习中，该如何给自己设置路标呢？其实这有很多种维度和方法的，当然，并不是说哪一种好或者哪一种坏，只是说哪一个更适合你自己。

比如，你可以把你学习中的试题类型做一个分类，然后分析一下你擅长什么类型的题目、不擅长什么类型的题目，接着给自己分配学习时间。用多一点的时间弥补弱项，但是一定要保持强项。而路标呢？路标就是你做这类试题所得的平均分数。当你做了这样一个微观分析之后，你就对你的学习成绩有了比较全面和具体的把握。你就不再惧怕考试，因为你的方法足以应对考试。

浩浩用艾宾浩斯记忆曲线，让自己清晰地看到自己学习上的一个个路标，帮助自己实现成绩的提升。这种通过知识的不断积累，来达到学习成绩提高的方法，非常高效。我们也因此看到了路标的巨大威力。

三、扫除各种拦路虎

有个孩子为了戒除手机游戏瘾，把自己的手机丢进江水之中，这种做法

多么坚决！虽然我不建议每个人都这么做，但是这说明手机游戏对于孩子的学习成长进步，是一个巨大的障碍，甚至可能产生致命的伤害。对很多孩子来说，手机游戏是第一大杀手，消磨了我们学习的愿望，也伤害了我们的身体健康。

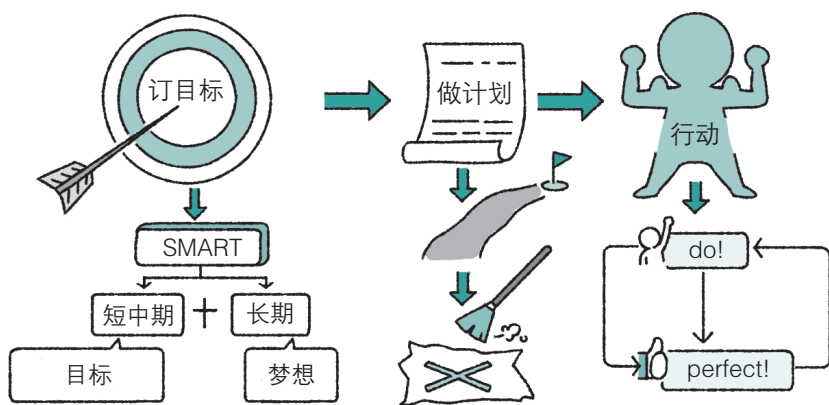
有很多孩子，本来目标制订得非常好，可是到了第二天就完全没有坚持下去的心情了，被游戏打回了原形，继续做着伤害自己的事情，这非常可惜。这个时候，浩浩选择了把自己的手机换成非智能的手机，让自己远离手机游戏，这也是非常有效的办法，如果你实在不好远离手机，不妨也试一试吧。

手机游戏等娱乐平台、各种充满诱惑的美食、人的懒惰的本性、贪睡的欲念、不爱动脑子想办法的习惯、受到打击后的沮丧心理等等，哪一个拦路虎都不简单。可不要小瞧它们，个个致命。手机游戏几乎是一沾就上瘾，一碰就丢不掉，大把的时间被浪费掉了。有些爱吃美食的同学，不吃零食就什么都不想干，一见美食就走不动路，吃多了自己就变成了胖子。各种网上娱乐平台中，那些让人看起来欲罢不能的视频，也都在悄悄地摧毁你的防线，让你沦陷，成为娱乐公司的赚钱工具。这些拦路虎，很常见，又是很凶猛，破坏能力超级强大。

面对诱惑，如果我们能冷静下来，想一想自己的美好梦想，就会明白还是应该想办法扫除这些拦路虎。我们可以通过转移注意力、全神贯注地向目标冲刺、断绝诱惑源头等手段清理它们。当然，这里也有很多巧妙的办法，同学们在我们的线上和线下的课程里都可以学习到。我在后面的章节中会专门讲解。

只要我们走在行动的路上，就不会离目标和梦想太遥远。我们都是有梦想的孩子，并且愿意为了梦想，放弃很多没有意义的消耗（手机游戏、垃圾食品、娱乐视频），我们因此会比昨天的自己更有收获。

在行动中，还要学会根据实际情况，调整自己的路线和目标。比如登山的过程中，我们发现东边那条平坦的路被堵住了，怎么办呢？总不能还往上撞



实现目标三部曲

吧。所以，要根据实际情况，分析一下有没有更好的路线可以调整。这样我们才能走得更快、更好。

不过，一定要记得行动，因为没有行动，一切都是零。

我的梦想板和学习规划表							
一、制订长期、中期和短期目标							
(1) 长期目标		我的人生梦想是 _____					
(2) 中期目标		我的目标大学是 _____					
(3) 短期目标		进目标大学需要进年级 _____ 名					
二、做计划：选择路径 设置路标 清除障碍							
1. 选择路径：国内路线还是国际路线，怎么走？							
2. 设置路标：现在我每科的成绩和目标：							
语文		我的目标		数学		我的目标	
英语		我的目标		物理		我的目标	
化学		我的目标		生物		我的目标	
历史		我的目标		政治		我的目标	
地理		我的目标		其他			
为了实现目标，我将怎么做，比如语文上我打算如何做？数学上、英语上或者其他科目上，我打算如何做？							

我的梦想板和学习规划表
3. 清除障碍：为了实现目标我将放弃哪些原来不好的习惯和做法？比如想睡觉、想偷懒、想吃垃圾食品、想玩游戏、想玩手机……的时候，怎么办？
三、行动起来
鼓励自己的话：
或者其他鼓励自己的方式：

- 第一节 做学习的主人
- 第二节 学习高手是如何养成的
- 第三节 出色的520主动学习法
- 第四节 如何轻松应对考试