

Модель успеха

Эта модель лежит в основе любого эффективного обучения, так как достижение успеха в какой-либо области напрямую связано с процессом обучения. Как только мы понимаем, что конкретно необходимо делать для получения конкретного результата, мы, как правило, его получаем.

Мы выделяем шесть основных принципов, которые следует применять при выборе целей:

1. Формулируйте свою цель в утвердительных терминах.
2. Соотносите свою цель с контекстом.
3. Выражайте свою цель точно, в сенсорных категориях.
4. Выбирайте такую цель, которой сможете достичь своими силами.
5. Трезво оценивайте последствия достижения своей цели.
6. Выбирайте такие цели, которые заслуживают их достижения.

1. Формулируйте свою цель в утвердительных терминах. Многие, когда им задают вопрос об их целях и жизненных ориентирах, говорят о том, чего они не хотят, а не о том, чего хотят. Итак, прежде всего, постарайтесь уяснить, чего вы в самом деле хотите, то есть сформулируйте свое желание в позитивных, утвердительных терминах. Мозг устроен таким образом, что формулировка цели при помощи отрицаний способна привести к такому же результату, совершенно ей противоположному. Родители часто говорят детям, чего нельзя делать ("не беги", "не разбей", "никогда так не делай"), после чего ребенок чаще всего поступает наоборот. Это относится не только к детям. Игрок в бейсбол, которому кричат "не промахнись" в тот самый момент, когда мяч дугой взмывает в небо, скорее всего, промажет. Его система "разум-тело" будет схвачена мыслью о промахе, а не о том, как поймать мяч. Как не думать о том, чего не хочется? Ответ один: сосредоточиваться только на том, чего вы действительно хотите, представлять это, то есть воспроизводить в ряду зрительных, слуховых и т. п. ощущений.

2. Соотносите свою цель с контекстом. Теперь, закончив с первым этапом, спросите себя: когда, где и с кем вы хотите добиться намеченного результата?

3. Выражайте свою цель точно, в сенсорных категориях. Что именно вы увидите, услышите и почувствуете, когда добьетесь намеченного результата? Попытки представить это могут принести подлинное удовольствие. Какие ощущения вам особенно понравятся? Перенеситесь в будущее, чтобы заранее извлечь удовольствие из осуществления задуманного. Если задумывалось, например, приобретение нового ковра, то какого он будет цвета? Если одна

из деталей картины задуманного - голос другого человека, то, как он будет звучать? Какие чувства возникнут у вас, когда вы займете желанное кресло? Эти переживания образуют ваши личные, внутренние ресурсы и саму основу грядущего. Вам предстоит самостоятельно сформулировать те вопросы, которые стимулируют ваше воображения. Несколько примеров: Что я увижу, услышу и почувствую, когда достигну своей цели? Как я узнаю, что уже достиг цели? Что даст мне знать об этом?

4. Выбирайте такую цель, которой сможете достичь своими силами. Определить нужный результат и двигаться к нему нужно самостоятельно, не позволяя себе сваливать вину за собственные неудачи на других или на обстоятельства.

5. Трезво оценивайте последствия достижения своей цели. Что случится, когда вы достигнете своей цели? Не потеряете ли вы нечто такое, что имеете сейчас и хотите это сохранить? Вы должны обдумывать свою цель в широком масштабе, включая ее влияние на другие намеченные цели и тех людей, о которых вы заботитесь.

6. Выбирайте такие цели, которые заслуживают их достижения. Выбранная цель должна быть стоящей усилий, ценной именно для вас, пусть даже она не представляет никакого интереса с точки зрения других людей.

Пример постановки цели

1. Утвердительная форма: На соревновании я хочу чувствовать уверенность в себе и полностью использовать все свои способности для того чтобы занять призовое место.

2. Контекст: Мне особенно хочется добиться этого на предстоящем соревновании 25 апреля, когда моими соперниками будут сильнейшие спортсмены области.

3. Сенсорная отчетливость: Я буду держаться уверенно. Мой взгляд будет прямой, голос будет твердый.

4. Самостоятельность: Я постараюсь использовать все свои возможности.

5. Трезвая оценка последствий: Что может принести мне ощущение неудачи? Что я могу получить, если не достигну ожидаемого результата? Готов ли я к новому грузу требований после победы на областных соревнованиях?

6. Важность цели: Как эта цель связана с моими общими планами на будущее? Что произойдет, например, после победы на областных соревнованиях?

Скорее всего, я выполню разряд и поеду на более важные соревнования.

Принципы правильной формулировки результата

Правильная формулировка результата, является непременным условием его достижения. Требования, которым должна соответствовать цель:

1. Точность
2. Соизмеримость
3. Достижимость
4. Реалистичность
5. Своевременность

Проверьте свои настоящие цели на соответствие этим требованиям, и вы поймете, выполнимы ли эти цели в том виде, в котором они существуют в настоящее время. Если нет, их надо сформулировать согласно требований.