人生目标，是一个很宽泛的概念，很多人应该都没有很确切的人生目标。**如果把人生目标比喻成树的主干，那么长期目标就是分支，短期目标是更小的分支。**我觉得用这样的方式进行细化会比较容易开始行动起来。

实现目标的过程就像是在爬山，一开始我们因为体力，耐力方面的原因，选择从小山爬起比较实际。在我们不断挑战小山的过程中也在积累爬山的经验，体力，耐力也在不断提升，只要坚持，一段时间后，爬上大山是水到渠成的。而如果你爬小山都觉得费劲就去挑战巍峨大山，你很可能半途而废并去爬山失去兴趣。

<img src="https://pic1.zhimg.com/v2-41540c7e77343511efff25c6cfcbe778\_b.jpg" data-rawwidth="661" data-rawheight="393" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="661" data-original="https://pic1.zhimg.com/v2-41540c7e77343511efff25c6cfcbe778\_r.jpg">

所以，我一般都不会定太长远的目标，一般是以一年期的目标为基准。每年年初会把一年内想实现的目标罗列出来，然后再分解到月、周、天。这就是一个把长期目标分解为短期目标的过程。

短期目标虽然看起来相对比较小，但实现目标的过程中也类似在爬山，向上爬一定会遇到阻力，你可能会觉得累，没劲，或者看不到效果，然后就把目标搁置在一边，半途而废。

<img src="https://pic4.zhimg.com/v2-6427dd6d43a62ce2f4f84fb67116b603\_b.jpg" data-rawwidth="651" data-rawheight="384" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="651" data-original="https://pic4.zhimg.com/v2-6427dd6d43a62ce2f4f84fb67116b603\_r.jpg">

对于这种情况，我采取的应对措施是：

**1、在制定目标的时候，就想清楚目标是不是我发自内心想要完成的，完成目标会给我带来什么好处？我会不会觉得很开心，很有成就感？**

有时候，你制定出目标只是迫于环境的压力，你觉得大家都那么做，你也那样做会比较好，但实际上你并不是发自内心想做的事情，往往会造成后期在执行的时候动力不足，造成拖延。

比如，你看到同事买了字帖练字，你觉得还不错，脑补一下自己买了字帖以后也可以一周练个几次，可以修身养性之类的，但实际上你对字帖一点兴趣都没有，那么很可能你两天的新鲜劲过去后，字帖就躺在房间某个角落与灰尘为伍了。

**2、制定目标的时候考虑自己的兴趣，这里的兴趣指的是你愿意持续的投入时间精力的领域，并且能够有产出。**

比如你很喜欢看动漫，每天都会花1-2个小时的时间在动漫上，那么你完全可以要求自己看完之后输出一副动漫人物的关系图，你还可以思考作者是怎么搭建故事情节的，有没有更好的方法去呈现场景等等。总之，**不要让兴趣停留在纯粹消费层面**。而是通过兴趣，你可以培养出一些技能（这些技能可以运用到其他领域），如果你能做到这样，你会觉得实现目标是一件有趣的事情，你会乐在其中，不断探索，你会学到更多东西，觉得很充实。

例如，你很喜欢阅读，那完全可以把写作当成自己的目标。因为你在阅读的过程中一定会有一些想法，你会联想，思考，那你大可以用文字把这些东西都记录下来。这样做既能促进你对书本知识的吸收，还能锻炼你的逻辑思维能力，文字表达能力。两全其美。

**3、用smart原则衡量目标**

SMART原则是目标管理概念之一，它具有五个特征：**Specific（明确性）、Measurable（可衡量性）、Attainable（可达成性）、Relevant（相关性）、Time-based）（时限性）**

你制定的目标必须是很明确的，你很清楚你该做什么。

你的目标是可以量化的，你可以评估你是不是做到了，效果怎么样。

你的目标是你努力之后可以达到的，不要定的太高或者太低。

你的目标是和你的其他目标有关联的，它们搭配在一起让你实现更好的发展（实现长期目标）

你的目标是有时间限制的，必须在规定的时间内完成。

例如：2018年计划阅读96本书，3月份的任务是8本。这样的目标就很清晰，你可以细化到每天要读多少章节，多少页。你可以清楚自己的进度是否正常。

而类似：我要节食减肥。这样的目标就太含糊，无法量化，不知道要减到什么程度，什么时间点需要完成。在执行的过程中容易产生懈怠心理，不利于让行动落实到位。

**4、把短期目标细化成可以每天执行的“微目标”，每天睡前检查目标完成情况，尽量做到当日目标当日完成，不拖延。**

我是用一个APP【奇妙清单】管理每日目标的。app呈现界面很简单，打开就看到当天所有的待完成项，每项任务我都不设置具体完成时间点，当天见缝插针，有时间就着手做。没完成一项就打个勾，该项就自动划掉，每划掉一项都会有一种小小的成就感，体验不错。

小技巧：微目标拆分到足够小，看到就知道怎么着手实施。如果太含糊，那看到目标还要想怎么做，比较浪费时间，而且想太多之后就没什么动力去做了。

**5、制定奖励机制。阶段性的小目标完成后，及时给自己小奖励**

比如买一件一直很想要的东西作为礼物奖励自己；出去吃个大餐等等。

这样做是主动大脑搭建“目标—奖励”的回报路径，鼓励自己不断的挑战自我，实现目标。

而随着小目标的不断实现，个人也会很有成就感，会更加喜欢上制定目标-分解目标-落实在行动中，每天都知道直接在做什么，那种感觉很棒。

现在我每天都出在我的目标清单上的事情有：阅读（时间可长可短，短的十几分钟，长的一两个小时，周末会安排大段时间阅读）；跑步（20-50分钟）；写作/写日记（300-500字）。还有另外一些小目标在努力培养当中，如每天喝够八杯水；每周看两部电影，一部纪录片；锻炼想问题用涂鸦模式，边想边画图（随便画，能表达出意思即可）。

以前对于目标，我的认知也是比较含糊，觉得目标就是一个远方的东西，想起来还挺美好的，但很多时候光想不做，只会让自己踌躇不前，徒增烦恼。

现在的自己不会想很多，对未来有大致的规划，我知道大概要怎么做可以达到，不会过分纠结于未来的种种。现在目光所及之处都是自己短期内确确实实可以做到的，可以做好的地方。珍惜每个当下，做好我此刻能够做的事，让自己每天都保持在【好状态】，努力变成更好的自己。我相信，更好的自己也会不断遇到更好的目标，而我会有动力，有执行力去实现它。