作者：滚滚  
链接：https://www.zhihu.com/question/28186691/answer/307996768  
来源：知乎  
著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。

**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。

如果你觉得这篇文章对你有帮助请帮忙点个赞哦，以便下次能更快找到这个回答。

我是滚滚，喜欢阅读、思考，欢迎关注公众【成长小语】，每周会输出一篇读书笔记或成长感悟，2018，一起加油，成长为更好的自己！

[发布于 2018-01-31](/question/28186691/answer/307996768)

​赞同 49​​4 条评论

​分享

​收藏​感谢

​

收起​

[暖石](//www.zhihu.com/org/nuan-shi-wang)

[暖石](//www.zhihu.com/org/nuan-shi-wang)

[​](https://www.zhihu.com/question/48510028)

已认证的官方帐号

45 人赞同了该回答

活了二三十年，你还是不知道如何给自己定人生目标。

我们的目标通常是这样：

“我以后想当一个管理者”

以后是多以后？多大规模公司的管理者？想要达到多少年薪？

这个人生目标跟“ 我以后想当一个科学家 ” 一样，缺了3样东西——**没有时间截止日期、没有职位角色、没有数字量化，**所以难以实现。

这3样东西有什么用？

如果我们设定了一个有时间截止日期、职位角色、数字量化的目标，就可以把它倒推，倒推成今年要做什么，这个月要做什么，这个礼拜要做什么，今天要做什么。

**你可以现在思考一下，40岁的时候，希望有一个什么样的生活状态？**

如果你现在只有20岁，可以想想30岁的时候要过什么样的生活？如果你现在快30岁了，那就想想40岁想过什么样的生活？

**说【生活状态】是不是有点抽象？**

我们可以把【生活状态】转换成具体的元素和金钱数量。

<img src="https://pic1.zhimg.com/v2-16f8d01a375ef47831b909e6beb253f4\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="688" data-rawheight="387" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="688" data-original="https://pic1.zhimg.com/v2-16f8d01a375ef47831b909e6beb253f4\_r.jpg">

下面我们对【生活状态】进行量化，【金钱】代表你的年收入，【房子+车子】是体现生活质量的一个必要条件，【孩子】代表需要在教育上投入的金钱。

假如我希望40岁的时候在二线城市年薪30万，有房子，打算买一辆价值20万的车子，发现孩子每年需要10万块的教育费，除去购车这种一次性消费，我需要的金钱总数大约是40万每年。

**通过量化生活状态，**人生目标就不再是一个很 “ 虚 ” 的事情了。你可以通过量化更多的元素，来判断想要达到你心中的生活状态，每年需要多少银子来支持。

如果你还不理解上面这种做法有什么意义，先看看下面这个问题：

**为什么有的人职业发展的过程很好很轻松，有的人总是面临纠结的选择？**

后者之所以总是面临纠结的选择，就是没有想清楚自己未来想要什么样的生活状态。

**我们用具体的例子来说明这两种人有什么区别：**

图中的独木桥代表每个人的职业发展路径。A点是你的现状，B点是你未来想要达到的生活状态。

有的人之所以【职业发展很好很轻松】，因为他想清楚了自己未来要什么样的生活，这是一个长远的发展目标。所以在达到B点（生活状态）的过程中，阻碍个人进步的一些因素都会相对更容易的被他跨越过去，因为他只需要判断当前的职业选择是不是符合长期目标的需求就行了。

<img src="https://pic4.zhimg.com/v2-8810838efb93667b396716beb58cac87\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="688" data-rawheight="389" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="688" data-original="https://pic4.zhimg.com/v2-8810838efb93667b396716beb58cac87\_r.jpg">

比如说我未来预期每年挣到40万，这个年薪对应的是总监级别的岗位，现在的岗位不足以让自己学到这些知识，就可以果断的跳槽，而不是被当下一点点涨薪牵绊住手脚。也正是因为我的目标是每年挣到40万，所以我为了快速学习知识，现在像牛一样干活，去帮别人做工作，因为我要拓展自己的知识和眼界。

我们再来看另外一种情况，为什么【**有的人总是面临纠结的选择**】

<img src="https://pic2.zhimg.com/v2-b01ee202babb5a504903510d2b4c002d\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="685" data-rawheight="386" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="685" data-original="https://pic2.zhimg.com/v2-b01ee202babb5a504903510d2b4c002d\_r.jpg">

这张图中A点和B点非常近。说明我并没有给自己设定一个**长期目标**，没有长期目标意味着什么呢？

意味着我不会去想5年之后，10年之后到底想过什么样的生活，只会关注眼前具体应该怎么办。

没有个人长期发展目标的我，如果突然需要在AB两份工作中选择一个，就会面临非常纠结的选择。

**比如现在有AB两个工作供我选择：**

A工作的薪资是8000元,B工作薪资只有3000元。B工作未来发展前景好；A工作很稳定，但是学习知识和晋升空间有限，岗位相对螺丝钉。

如果我的目标是5年后要挣到年薪50万，会毫不犹豫的选择B工作，因为我要学习知识，为未来做准备。如果我没有个人的长期目标，肯定会选择薪资较高的A工作。

几年之后，选A工作的我可能已经被机器所替代了；选B工作的我，如期挣到了50万的年薪。这就是最终的区别。

上面这个选工作的例子其实是在说明**个人的长期目标可以指导自己确定未来的职业目标。**

接下来我们一起来实际动手，分解一下自己的职业目标，为的是下次你选择工作或者选择行业的时候，可以做到不再纠结。

<img src="https://pic1.zhimg.com/v2-89b8e29f8dd3662841cebb3bf8ae8688\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="685" data-rawheight="384" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="685" data-original="https://pic1.zhimg.com/v2-89b8e29f8dd3662841cebb3bf8ae8688\_r.jpg">

如果我想35岁达到每年40万的收入，就要考虑自己的职业状态是什么样子，所以人生目标就是我的生活状态目标，那生活目标对应的是物质收入，物质收入对应着我的职业发展目标。**所以生活目标不一样的人，职业目标会非常不一样，因为要的东西不一样。**

<img src="https://pic1.zhimg.com/v2-146bee506cec91ff172fe05549971f2c\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="686" data-rawheight="388" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="686" data-original="https://pic1.zhimg.com/v2-146bee506cec91ff172fe05549971f2c\_r.jpg">

那现在我们需要动手操作的就是把人生目标和职业目标匹配起来。

<img src="https://pic2.zhimg.com/v2-4e1fb6fa85ba7ba17487b05a2cc54469\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="685" data-rawheight="387" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="685" data-original="https://pic2.zhimg.com/v2-4e1fb6fa85ba7ba17487b05a2cc54469\_r.jpg">

职业分类非常简单，**无非就是三种可能性：**

* 一种是你作为公司的优秀员工、小组长或者经理，这个基本上算是员工层级，或者说低阶管理层级。
* 第二种是公司的高管，也就是高级管理者，管理一个部门，或者说当公司的副总。
* 第三种是个人创业，这里需要强调一下，不要认为当一个小组长就一定不好，就一定没有创业好，阿里这个级别公司的小组长可能也是几十万的年薪，而创业呢，也分生意大小，不一定创业就更好。还有公司高管，15个人的小公司的高管和阿里的高管是不一样的，所以要具体情况具体分析。

所有说35岁在不同的公司做不同的岗位都有可能达到40万年薪这个水平，**到底选哪个呢？**

<img src="https://pic4.zhimg.com/v2-e7170da583f089bd463fd3e778ca1833\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="688" data-rawheight="386" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="688" data-original="https://pic4.zhimg.com/v2-e7170da583f089bd463fd3e778ca1833\_r.jpg">

我们把不同的职业未来进一步细化，【优秀员工、小组长、经理】这一个方向里面，你可以选择做一个螺丝钉，干好自己的一摊事儿就可以了，你也不想付出太多的时间在工作上，你也不追求挣很多钱，年薪8万就能满足你。你也可以选择做一个优秀的螺丝钉，可以出色的完成某一个模块的工作，甚至可以带一带新人，做一个小组长的角色，年薪12万。你也可以选择做公司经理级别的角色，算是公司的一个低阶管理层，年薪20万。

【公司管理者】也可以细分为3种，管理者和管理者是不一样的，因为公司的规模不一样，这里你就要思考，你是希望管理8个人，在一个非常小的公司做管理者，年薪大概20到25万左右；还是管理30人的公司，年薪大概25万到50万之间；还是在一个中大型公司，管理100个人，年薪50万。每一种不同身份的管理者所需要掌握的技能也是有差别的。

最后看【个人创业】，我们同样进行一个分类，你是想做一个微型的生意，每年挣到25万；还是想做一个小生意，每年挣到100万；还是想做一个产品改变大部分的生活，每年至少盈利500万。所以创业的规模也有大小之分。

上面一共有9种职业选项供你选择。前面已经确定了我的目标是35岁，每年挣到40万。经过排除法筛选后还剩下4个选择：

<img src="https://pic3.zhimg.com/v2-cd15544b7edc21d72027e4e4d1411d2a\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="688" data-rawheight="386" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="688" data-original="https://pic3.zhimg.com/v2-cd15544b7edc21d72027e4e4d1411d2a\_r.jpg">

我们可以暂时确定你有4种可以选择的职业目标，而且确定这个目标需要3个要素：①你要想清楚你的达标时间，②你的职位角色，③目标薪资。

**为什么目标的要素包括时间，职位角色和薪资？**

因为你的目标足够清晰，你就会告诉自己三年内你要做管理者，年薪40万；如果说你没有明确的目标，你就会说我以后想当一个主管，那这是一个**很 “ 虚 ”** 的目标。

<img src="https://pic1.zhimg.com/v2-adf9a73a979b27306c24b9ce13b10608\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="687" data-rawheight="386" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="687" data-original="https://pic1.zhimg.com/v2-adf9a73a979b27306c24b9ce13b10608\_r.jpg">

最后我们来看一看，把人生目标和职业目标匹配起来的结果：**在一个30人左右的创业公司（发展型公司）做管理者，挣到年薪40万。**

<img src="https://pic1.zhimg.com/v2-6bd390c560d48a2072f9306be7d7593c\_b.jpg" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="687" data-rawheight="387" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="687" data-original="https://pic1.zhimg.com/v2-6bd390c560d48a2072f9306be7d7593c\_r.jpg">

当我们确定了职业目标之后，后面的工作就相对清晰了，首先需要去了解30人规模公司的管理者到底需要哪些技能，确定学习的方向；每个技能需要花多长时间才能掌握？学习技能分解到每天需要学几节课？

我们之所以要不断的分解目标，清楚自己到底要的是什么？职业方向是什么？学习的方向是什么？**是为了将我们的人生目标转换成马上就可以落地动手操作的事情，而不是把时间浪费在迷茫和纠结上。**

这个回答主要是帮助你找到自己的人生目标，并且与职业目标想结合，最终找到一个符合自己期望的工作，其中用到的方法来自暖石网的职业规划课程。

确定了职业方向和职业目标之后，你可能还会有其他问题，比如目标如何分解？怎样找到有发展潜力的行业和岗位？为了解决这些问题，推荐你听听暖石的免费职业规划课程。

在哪里听课呢？关注公众号「**暖石网**」回复 「**学习**」，可以拿到一份互联网学习资料包，里面就包括这套课：

<img src="https://pic1.zhimg.com/v2-ba94aac6f3bba36ae945baca29e22500\_b.png" data-caption="" data-size="normal" data-rawwidth="385" data-rawheight="257" class="content\_image" width="385">

如果你对互联网运营感兴趣，但是零基础没有经验不知道怎么学，也不知道学多久可以找到工作；又或者，其实你有很多个性化的问题，身边没有可以咨询的人；你都可以来公众号「**暖石网**」回复 「**我要咨询**」，找老师1v1聊聊。

[编辑于 2018-09-07](/question/28186691/answer/361584476)

​赞同 45​​1 条评论

​分享

​收藏​感谢

​

收起​

[十五](//www.zhihu.com/people/shi-wu-44)

[十五](//www.zhihu.com/people/shi-wu-44)

不要关注我 这样会有压力 谢谢 我的回答都是片面的，不可全信

645 人赞同了该回答

1  
人总是把自己不善言辞和害羞归结为内向。  
但内向作为人格气质，指的是能量来源出于自身，而非没有与外界交流的能力。  
2  
能力都是可以锻炼的，没有什么适合不适合，内向的人也可以做销售，甚至能比外向的人做得更好，因为内向的人思维比较细致，能以己度人。所以做不好销售不是因为内向或外向所致，而是销售能力并未培养出来，你才做了两个月就受不了，原因只有一个，你对自己太好了。  
3  
销售的口才和胆量在其他任何领域都是不可或缺的绝好能力，你以后做生意也是。  
所以能力都没锻炼出来就急着退出怎么行。  
你不逼自己一把，做什么都不会成功的。  
4  
人的确要有兴趣才能做好事情，但不是你没能力做某事就能推出你不喜欢这事。  
**你只是在自我保护，躲避必须面对的成长过程而已。**  
直到你培养了这方面的能力并去实践后，你才能论自己是**真正**喜欢还是不喜欢这件事。  
5  
你提到想自考建筑设计，这可以和做销售同时进行，时间也省下来，过得又充实。  
6  
要是还在犹豫，我建议你先从追一个漂亮姑娘开始，从对自己的承诺负责开始。  
所以，骚年，快，打开你的人人网找找你的校花公开表白吧~  
7  
人都是他妈逼出来的（哎

[编辑于 2015-02-23](/question/28186691/answer/40074644)

​赞同 645​​75 条评论

​分享

​收藏​感谢

​

[赵晓璃](//www.zhihu.com/people/zhao-xiao-li-3-24)

[赵晓璃](//www.zhihu.com/people/zhao-xiao-li-3-24)

迷茫的时候要怎么办？

78 人赞同了该回答

《既然迷茫躲不过，不妨试试这样做》

当巨大的迷茫来袭，你是否感觉命运的上空犹如乌云压顶，让你透不过气来，想躲，却又无处可藏？

文/赵晓璃

**一、**

最近收到不少后台留言，问的最多的问题就是：“老师，我很迷茫，做什么事情都提不起精神，你说我要怎么办才好？”

你的感觉，我懂。

曾几何时，我始终认为自己是人群中最倒霉的一个，看过我文章的人可能都知道，我高考并没有如愿考到自己的第一志愿，而是在母亲的强烈建议下学了会计，要说大学四年我都在做什么，那就是“逃避”。

整个大学期间我的感觉糟透了。尤其是专业课对我来说更是煎熬，而每次考试我都靠临时抱佛脚险过，我就这样浑浑噩噩度过了四年的光阴。

要毕业了，眼看着周围的同学考研的考研，签单位的签单位，各自都有了不错的出路，而唯独我像个无头苍蝇，不知道自己到底要做什么。

那时候我参加了一个英语俱乐部，一天下午，俱乐部的老板向我们隆重介绍俱乐部刚录用的一位学姐，她个子不高，微胖，留着披肩长发，长相也很一般，并没有什么特别的地方。

我很想知道这样一个貌不惊人的学姐是如何拿下了这份外人眼中不错的Offer的，就向老板抛出了疑问。

这位老板说，当时招人的时候，好多毕业生都不知道自己做什么，而唯独这个女孩明确知道自己做什么，并且给出了一份不错的方案。

**二、**

我感觉自己终于找到明灯了，聊天结束后，我在酒店里找到了这位学姐，并且和她说出了我的困惑与迷茫。

这位学姐告诉我，其实她一开始也不清楚自己能做什么。当时她的老师告诉她，其实不是所有人都足够有这样的幸运从一开始就知道自己喜欢什么的，但是却可以通过做好手头的每一件小事积攒自己的能力为以后谋出路，后者也不失为一个实用的办法。

学姐后来有意识地锻炼自己的能力，比如在学校里做过送奶工，当过家教，参加英语社团等等。她逐渐转变了自己做事的态度，以积极乐观的心态去面对遇到的每一个问题，并且积极尝试。终于有一次，由她发起组织的一次英语演讲比赛取得了成功。这次成功的经验也让她意识到，**在迷茫面前，与其坐等奇迹主动发生，不如主动迎击，摒弃无谓的杂念，专注做好眼下的每一件小事，正是这些小事才能培养出自己今后在工作方面的诸多能力。**

我的内心受到了深深的触动，那一刻我突然有种脑洞大开的感觉，**我意识到原来我今天的迷茫，很大程度上是因为自己的能力不足导致的。**

我们每个人都曾有过大大的梦想，这个梦想可以大到国家主席、宇宙酋长那么大，小小的我们正是因为无知，才可以天真地对父母对伙伴夸下海口说，等着，总有一天我要干出一番惊天动地的大事。

可**当我们步入社会之后，我们就会发现原来每一份工作都有琐碎枯燥的一面；除了热血沸腾的梦想，我们还需要一份脚踏实地的努力。**

**三、**

我终于说服自己向现实做出适当的妥协，找一份最基层的工作，然后努力做好它。

我的第一份工作是去了一家冰箱厂，试用期六个月，这六个月就是在流水线当工人。

那时候适逢毕业那年的夏天，我记得当初和我一起下车间实习的共有十五六个学生，然而三个月不到，留下来的只有五个了，很多人都觉得自己实在受不了车间的高温以及日复一日简单而枯燥的劳动，何况并不知道自己最终要被调到什么部门。

而支撑我坚持下来的，恰恰是自己的迷茫。

我不知道自己能做什么，我想既然领导说按表现定岗，那我就好好干活吧。休息的时候，工人师傅们总喜欢围在我身边：“快给我们说说有什么好玩的故事吧。”然后我就会眉飞色舞和他们说一些有趣的见闻，每次说完他们都会说：“小赵，有你在车间真好，实话告诉你啊，我们现在每天干活的动力就是能听到你的这些段子呢。”

我第一次尝到了被人认可与需要的滋味，一度自信心爆棚。是啊，或许在他人眼中我的工作卑微到不值一提，但在这些工友们眼里，我的存在能让他们感受到莫大乐趣，这何尝不是另一种价值呢？

我在车间渐渐找到了存在感并且每天乐此不彼，也就自然不那么在意什么时候调到什么部门了。

这种心态反而让我干活效率倍增，我在车间的口碑和人缘也出奇的好，因为表现优异，领导竟然提前把我调入了财务部，岗位是涉外会计。

我就这样开始了自己的财务职业生涯，一路上更是遇到了一些不错的师傅，手把手地把我领进了门。

**四、**

如果说如今我有什么建议能够给到迷茫的你，我总结了下，大约有这么几点。

**首先是扩大自己的社交圈，尤其是主动结识那些状态不错或者活得比你好的人。**

我至今都觉得自己当年花钱参加了那个英语俱乐部是个明智之举。在那里我结识到了不少优秀的人，比如当时给我启发的那位学姐，如果没有她的提点，我还不知道自己要转悠到什么时候。所以如果你迷茫不知所措的时候，不妨走出去多认识人，多去结交那些比你好的人，看看他们身上有哪些值得自己学习的地方。

**不要小看圈子的力量，有的时候过于狭隘的人际关系会阻碍你的见识与眼界，这时候你可以通过参加一些兴趣小组结交一些志趣相同的朋友，你们可以一起学习、一起探讨、一起参加各项有益的活动。**

**其次是进行冷静的分析与梳理，看看这份迷茫的背后到底折射出自己哪方面的不足。**

**迷茫困顿的时候，首先要停止抱怨。**因为抱怨是极容易让人上瘾的，它可以迅速让你获得心理平衡，为自己迷茫的现状找到合情合理的解释，继而惰性占据上风，让你深陷迷茫而无法自拔。

作为成年人而言，我们每个人都应该学会自己走上独立自主的道路，这条路刚开始会比较艰难，因为这意味着你将与父母发生冲突，打破父母多年以来给予你的庇护与呵护，然而这也是成长过程中的必经之路，没有疼痛又如何成长呢？

**接下来就是积极的尝试，不要小看任何一个简单的事务。**

我曾经遇到过一个学员，她的学历很低只有初中文化，但对于课堂上学到的每一点她都认真体会，哪怕是装订凭证她都一丝不苟，所以几个月下来，她的进步是飞速的。后来她去应聘一家公司的会计岗位，她就带上自己做的堪称范本的账本以及装订的凭证打动了那家公司的老板。

**如果有可能，还是找一个大一点的公司起步，多历练自己。**

要知道有了大公司的经历，等你再跳槽的时候无疑会给你加分不少。

有句话说得好，不对比永远不知道差距在哪里。即便最初可能会在面试中碰钉子，但没关系，正是被拒绝才使得我们能够反思自己距离理想中的岗位还存在怎样的差距。

另外大公司并没有我们想象的那么高不可攀，我的很多学员都是半路出家学的会计，但依然找到了不错的单位甚至是上市公司或者知名企业。他们后来告诉我说，大公司外表光鲜里面照样会有不为人知的缺憾，所以没有完美的单位，就像没有完美的个人一样。

**最后，迷茫是每个人成长必经的阶段，在你没有更好的选择之前，记住要学会忍耐。**

你读过的书知道的道理都只是静态而封闭的，而现实却是动态而变幻的。**如果你目前出现了困顿迷茫的局面，先梳理一下是不是哪里出了问题。是人际关系？是业务能力？是工作技巧？抑或是自己的心态？认清楚问题出在哪里，就可以降低你的迷茫感，并找出症结所在。**

**其实放眼望去，那些有成就的人和我们面对的是同一个现实。然而你看到的是障碍，他们看到的却是机会，这种思维的差异终会让我们的人生出现巨大的鸿沟。而当你意识到自己的思维需要改善，就意味着全新的机会即将到来。**

**我的自媒体公众号“璃语”(crystal\_words），欢迎和你交流：）**

[发布于 2016-03-17](/question/28186691/answer/91093805)

​赞同 78​​9 条评论

​分享

​收藏​感谢

​

收起​

[子楠](//www.zhihu.com/people/lov1)

[子楠](//www.zhihu.com/people/lov1)

微信公号nanzizhou，大哥们别再私信和评论区问了，简介里啥都写了能自己看嘛

65 人赞同了该回答

我人生有很多迷茫的阶段。我也知道迷茫，抱怨，对事态的发展毫无帮助，总得做些事情。  
以下三件事情是我总结出来一定有用的，迷茫的时候可以做的事：  
1、看书，工具书。选一个你看得进去的行业的技能书看，html5，java入门，国富论，人本哲学，不管什么学科，多看点工具书一定没坏处。  
2、锻炼，运动不仅能够让你身体健康，还能够让你心情愉悦，思维灵活。  
3、泡妞（谈恋爱），无论如何，一个年轻人，去为自己的终生大事考虑一下，总是没错的。  
这三件事都是想做马上就能做的，看书这事，网上一搜下下来就看，锻炼这事，换个鞋子下楼就可以跑步。泡妞这事，按照自己年龄段找个步行街或者学校就可以搭讪去（不会你来我教你）。

我一直有个观点，迷茫，犹豫，都是因为没有足够的信息做出良好的选择，从博弈的角度看，你迷茫无非是因为你信息搜集不足以选取优势选择而已。

[编辑于 2015-04-16](/question/28186691/answer/44999093)

​赞同 65​​12 条评论

​分享

​收藏​感谢

​

[必小顾](//www.zhihu.com/people/bi-xiao-gu)

[必小顾](//www.zhihu.com/people/bi-xiao-gu)

职场工作方式的传播者

73 人赞同了该回答

<img src="https://pic1.zhimg.com/v2-7d16a8a535a6ed7d42017f0aff9f3018\_b.png" data-rawwidth="2010" data-rawheight="1154" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="2010" data-original="https://pic1.zhimg.com/v2-7d16a8a535a6ed7d42017f0aff9f3018\_r.jpg">

对于一艘盲目航行而没有目的地的船来说，任何方向的风都是逆风。如果你的汽车没有目的地，油箱再满也起不到任何作用。

**人也一样，目标意味着你的一切，没有或者失去目标，你将什么都不是。**

但凡在美好的路上勇敢追求的人，肯定有一个大概的目标方向，也会思考这个问题：五年后，我会在哪里？会在什么岗位？ 负责什么样的工作？ 成为一个什么样的人？

但都没有找到一个很好的答案~

因为他们不知道：**怎么将一个模糊的目标方向，转化为清晰可实现的具体目标，并坚持不懈地去努力实现它。**

这种情况长此下去，会让你感觉很糟糕：工作按部就班,感觉生活没有了方向，甚至有时候反诘自己：**生活的意义是什么？我们的目标又是什么？**

接下来，我们将从“**找回初心、选定目标、分解目标、执行计划、坚持行动**”五个步骤讲述，向你展示成体系的**个人目标管理知识。**

**一、寻找初心，重拾梦想**

励志文章和成功故事都有一个通病：他们一直鼓励我们“做我们想做的事”，但从来不告诉年轻迷茫的我们，**怎么去找到“我们想做的事”！**

**将活在这个世界的使命定义为初心，这样的初心才会意义。不忘初心，方得始终。**

先用以下步骤来寻找你的初心：

① 在你忙碌的生活中，找出一小时的空闲时间。关掉手机，关掉电脑，关上房门，把桌子清干净，保证这一个小时没有任何打扰。这一小时只属于你，和你要找到的人生理想的最初目标。这可能是你人生中最重要的一个小时。如果一个小时的时间货币只能换来一样东西，那么找到你的人生目标，绝对值得。

② 多准备几张空白的A4纸张，和一支笔。

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，而且可以只是几个字。比如说：赚很多钱。

⑤ 不断重复第4步，直到你哭出来为止。

这个方法看上去傻，但确实有效。

**如果你要找到人生目标，就必须剔除脑袋中哪些“伪装的答案”。这些伪装的答案即那些受到外界观念、主流思维影响而得出的答案，它们来自于你的大脑、你的思维和你的回忆。**

整个过程通常需要15--20分钟，对于从来没有思考过这类问题的人，可能时间会比较长（一个小时或者更久）。

在你写到50--100条时，你可能会想放弃，或者找个借口去做别的事情。当你写到第78个或者第165个的时候，内心情感或许会有一丝涌动，但还不至于让你哭出来，这说明那还不是最终的答案。

你需要把让你内心涌动的答案圈起来，在接下来写的过程中回顾这些答案，帮助你找到最终答案，因为那可能是几个答案的排列组合。

无论如何，最终的答案一定会让你流泪，让你情感上崩溃。**只有那些做梦都想、朝思暮想，而且一想就热泪盈眶、心潮澎湃的目标，才是真正的目标！**

笔者的行动的参考：

<img src="https://pic3.zhimg.com/v2-d1c5a1fe9e94c0e5620c113bae64d8b6\_b.png" data-rawwidth="1292" data-rawheight="278" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="1292" data-original="https://pic3.zhimg.com/v2-d1c5a1fe9e94c0e5620c113bae64d8b6\_r.jpg">

最终答案的特征：

* 一定会是一句比较长的句子，或者几句句子的组合；
* 答案在外人看起来一定非常空洞。

这句子是你经过一个多小时领悟出来的，对你来说具有丰富的意义。对别人来说是空洞且没有意义的，所以别去寻求建议或炫耀。

**不忘初心，才能坚持目标，实现梦想。**

**二、围绕初心，确定目标**

***不设定目标，就等同于做他人目标的奴隶。我们的初心可以飘渺一点，但是具体的目标一定要接地气。***

***在上文中，笔者的初心是：用创新来创造，并改变人们的生活！***

看起来是不是很虚，很空洞？

是的，你看起来空洞就对了！**初心并不是目标，它只为目标指导方向，并提供持久的动力。**

把思维切换到老刘的《三体》，如果初心是“当外太空文明来袭时，让地球人类能生存下来”，那么目标可以是移居火星，可以是在木星背后建造大型永久空间站，还可以是建造可以飞出银河系的曲率飞船（曲率：飞船进行光速飞行时产生的波纹）······

目标是具体而明确的，但世界上唯一不变的就是变化，所以针对长久的目标，不适合制定实施计划。一个1年期以上的目标，只能结合**S.M.A.R.T法则**（后文介绍），来给出一个明确的定义，而不能做到具体的细节执行计划。

**那如何围绕初心，选定一个目标？**

① 回忆你在童年，你曾经想过长大要做什么？或许会很多，都把他们写在白纸上；

② 回忆从你走过的曾经，什么事情让你倾情投入，以致废寝忘食？也把它们写下来；

③全部写完了后，然后再一项一项地划掉，最后留下的，就是你要从事的行业；

找出自己的主要目标，放弃其他的辅助目标，把所有的精力都放在实现主要目标上，排除一切阻碍你实现这个目标的阻力。那么你实现这个目标的可能性就大了许多。时刻记住：**最有价值的目标只有一个！**

④ 最后，结合自己的实际情况，进行SWOT分析。

→ 如何进行个人的SWOT分析？请关注必顾健康：**bigujiankang**，回复“**个人SWOT分析**”查看；回复“**优势识别**”，下载“优势识别器”。

也可切入这行的岗位，并在网上搜索或向同行前辈打听，此岗位在5年后的横纵向发展，预估是否能达成自己想要的目标。

最终，笔者通过排除法和SWOT分析法，找到自己的归属在汽车行业。确定的目标是：在2021年末，成为上海一汽大众在华东区域的市场总监。

**三、分解目标，阶段实施**

人们做事常常会半途而废，这其中的原因，**往往不是因为事情本身难度有多大，而是我们觉得成功离我们太远。**

把目标量化分解为具体的行动计划，一向采用**逆推法。**即确定“长期性大目标”的实现条件。

→如何确定长期性大目标的实现条件？关注必顾健康（**bigujiankang**），回复“**确定目标实现条件**”查看。

将“长期性大目标”分解为若干个2-3年的中期目标，再继续逐个分解为若干个1年或半年的短期目标，进而将每一个短期分解成月目标，月目标量化分解为若干个周目标，周目标变成若干个每日要做的事情。

总结如此：**即时行动←更小的目标←小目标←大目标**

<img src="https://pic2.zhimg.com/v2-fe6f60eb000fc4774066d6f904b9d349\_b.png" data-rawwidth="736" data-rawheight="487" class="origin\_image zh-lightbox-thumb" width="736" data-original="https://pic2.zhimg.com/v2-fe6f60eb000fc4774066d6f904b9d349\_r.jpg">

用逆推法分解量化目标为具体行动计划的过程，与实现目标的过程正好相反。目标由高级到低级层层分解，根据时限，由将来逆推到现在，明确自己现在应该做什么，让你的行动与初心里未来的梦想关联起来，使初心有了实现的行动基础。

笔者采用逆推法和S.M.A.R.T法则（接下来会讲解），来确定和分解清晰可执行的阶段目标，截取部分展示如下：

* **在2021年末（5年内）**

成为上海一汽大众在华东区域的市场总监

* **在2018年末（2年内）**

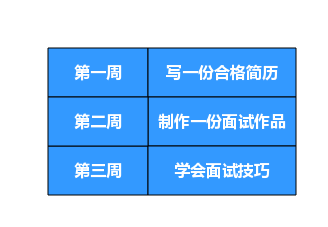
成为XX汽车销售服务有限公司总经理

* **在2017年末（1年内）**

成为XX汽车销售服务有限公司销售经理

* **在2016年末（1月内）**

准备资料面试XX汽车销售服务有限公司销售顾问

<img src="https://pic2.zhimg.com/v2-ab83d950b672eef083c95cd987059a11\_b.png" data-rawwidth="328" data-rawheight="227" class="content\_image" width="328">

我们可以看到，半年以上的计划，只确定一个宏观的就可以；而针对月计划，就要有明确的目标结果；周计划和日计划就要比较细致的列出来，完成一项就打勾一项。

更重要的是，在整个过程中，需要用到一种非常实用的目标制定策略——**S.M.A.R.T法则**，来指导我们确定和分解目标。

**S（Specific，具体的）**：**好的目标要具体到到底要做什么。**

例如，“我要销售汽车”这样一个目标就是一个不够具体的目标。因为没有说明在那个行业、什么地区、以什么形式来从事一个怎样的事业。

相比之下，“在浙江宁波销售上海一汽大众”则是一个比较具体的目标。越具体的目标就越容易产生优秀的计划，也越容易激发执行的动力。

将自己的想法与目标不断具体化的过程也体现了目标制定者的思考与分析过程，想得越全面、越深入，目标的质量越高。

**M（Mearuable，可衡量的）：必须能够定义在什么情况下，意味着目标完成。**

在具体目标的基础上，为目标加上可衡量的数据，变成“成为上海一汽大众在华东区域的市场总监，年薪100w”，这个目标则成为一个可衡量的目标。

不可衡量的目标会让自己看不到成功的希望，从而缺乏坚持的动力，这样的目标通常都很难持久。

**A（Attaintable，可实现的）**：**目标必须是可能实现的，切合实际的。**

如果你将5年目标定为“成为上海一汽大众的董事长，年薪500w”，那么这是一个不切实际的目标。

不确定的目标杀伤力非常大，它会使自己无法兑现自己的承诺，从而大大挫伤自己的自信。无法完成的目标经常出现，会消弱自己的执行力以及责任心。

**当一个人习惯于完不成自己的目标时，那么任何目标对于他来说都是没有意义的。**

**R（Relevant，相关性）：目标是否与自己的理想、需求切实相关。**

R衡量的是，目标的实现是否真的能为自己带来有意义的收获，决定着为了这一目标，是否值得自己投入时间与精力。

“5年内成为汽车领域的市场总监，下一个目标是向总经理迈进，然后召集最优秀的研发人员，研发出自己想要的汽车，从而改变人们的出行方式，为人们节约时间。”

这是一个相关的递进过程，这个过程建立在多咨询、多搜集资料、多做调查的基础上。

**T（Time，时间）：给目标设定一个完成的期限。**

给目标设定一个期限，目标完善成为“在5年内，成为上海一汽大众在华东区域的市场总监，年薪80w”。

T给提出了时间的要求，不但保证了效率，而且也给自己适当的压力，鞭策自己在规定的时间内完成目标，兑现自己的承诺。

**四、去做！去做！去做！**

去做！去做！去做！验证调整。

不可避免会设定错误的目标，明确的目标意味着验证，验证意味着可以修复。及时调整，就能指导我们不断进步！设定好明确的目标，就放手去做，通过行动来验证目标是否合理。

在完成整个目标的过程中，要做到**每日记录和每周总结。**

* **每日记录：**记录当天完成目标的情况，没有完成的原因。
* **每周总结：**对当周完成的情况进行总结，记录没有完成的原因；看看你完成的目标是否离你的初心又近了一步。下周可以做些什么事情来改进。

在朝目标前进的过程中，会有许多与目标不相关或相关的事情，来扰乱计划。它们是计划外的意外之事。

某些看起来相关的事情，会经常来扰乱我们的视听，让我们花时间和精力进去。这个时候就需要判断。例如，下个月有一个方程式汽车大赛。虽然主题与汽车相关，但就你目前的知识水平和你选择的汽车销售道路，很明显，在大赛中收获不了什么。所以，就不要抱任何幻想，花时间进去浪费进去。

那些相关的事情，多半是重要而不紧急的，但又是最容易忽略的。

→如何区分重要和不重要的目标？请关注必顾健康：**bigujiankang**，回复“**区分重要目标**”查看干货。

针对这些重要不紧急的事情，一定要锻炼出对它们的敏感认知，当它们出现时，能敏锐地抓住它们。

**五、用逻辑Kill欲望，坚持就是胜利！**

在执行目标计划的过程中，会出现许多与目标不相关的事情，其中绝大部分具有强大的诱惑力，它们通过你的欲望引诱着你。此时，你用理性的逻辑制定的目标计划，很容易被你的欲望废掉。这种欲望废掉逻辑的情况，最容易出现在早上起床的时候：

→“我该起床么？”

→“额···睡着挺舒服的，不起了！”

你以为你用逻辑完美地解决了问题，其实你只是让欲望解决了问题，然后用逻辑完美地说服了自己。

所以我们经常在过了一段时间后，突然发现，我们的“欲望”挂着“逻辑”的羊头“解决”了所有问题，但是自己却空虚得没有任何幸福感。

但如果你找到了你的初心，你就很容易逆转这种结局，**用逻辑思维来Kill欲望。毕竟初心击中过你的内心，让你“畅痛”到流泪。**

假设你的人生目标如我，是“在5年内，成为上海一汽大众在华东区域的市场总监”，那么你每天早上起床的时候，过程就变成了：

→“我该起床了么？”

→“额···继续睡下去能帮助我在五年后，成为上海一汽大众在华东区域的市场总监么？”

→“很明显不能。起床！”

采用这种套路，不用再去依耐不靠谱的复杂逻辑，做任何决定都很简单而且正确。

**目标可以很简单，只要你愿意去发现，乐意去坚持，就没有什么不可以！**

**必顾健康——健康工作方式的传播者，只传播职场健康的工作方式。**