**追随自己的心——设立职业生涯目标的14步练习法**

不知道自己的未来在何方？这着实是一件令人苦恼的事情。在第一职场网进行[职业生涯规划](http://bbs.career001.com/)的实际咨询过程中，有很多朋友不知道如何确立自己的目标，纷纷前来求助寻找目标的方法。大家不妨按照以下的14个步骤，反复实践，相信会对你的目标寻找有所帮助。   
  
这是一个重要的练习，它能让你勇敢地去梦想，去了解自己。当我们不知我们要什么时，我们如何去要？所以，这个[职业生涯规划](http://bbs.career001.com/)的练习，是让我们去了解自己所要的，以及要如何去要。建议找一个时间，静静地坐下来，拿起你的纸与笔，一步一步来做。也许，你没有一次做完所有的步骤，没有关系，第二天再找一个时间，继续你未完的内心历程。建议，在一周内完成这个练习。然后经常拿起来看看，你会慢慢发现。你的眼光开始变得敏锐起来，你能在生活、工作、人际关系中快速地发现有助于自己目标实现的因素，并引为已用。几周内，你的内心会越来越稳定而有方向感。别人会开始注意到你的改变。几个月内，你会发现自己的一些目标在一步一步变在现实。你在无形中，走到一个令自己与他人惊讶的高度。   
  
步骤1．先开始编织美梦，包括你想拥有的，你想做的，你想成为的，你想体验的。现在，请坐下来，拿一张纸和一支笔，动手写下你的心愿。在你写的时候，不必管那些目标该用什么方式去达成，就是尽量写。   
直到你觉得没有什么可以写的时候，你可以看看下面几个问题并回答它们，这些问题会引导你去了解自已内心深处的渴求，这会花上一些时间，但你现在的努力，将是为下一步丰盛的收获作下基础。   
1）在你生活中，你认为哪五件事情最有价值？   
2）在你的生活中，有哪三个最重要的目标？   
3）假如你只有六个月的生命，你会如何地运用这六个月？   
4）假如你立刻成为百万富翁，在哪些事情上，你的做法会和今天不一样？   
5）有哪些事是你一直想做，但却不敢尝试去做的？   
6）在生活中，有哪些活动，你觉得最重要的？   
7）假如你确定自己不会失败（拥有充实的时间、资源、能力等），你会敢于梦想哪一件事情？   
回答完这些问题后，把你所列出的所有目标分成六个类——   
1、健康   
2、修养/知识   
3、爱情/家庭   
4、事业/财富   
5、朋友   
6、社会   
  
步骤2．审视你所写的，预期希望达成的时限。你希望何时达成呢？有实现时限的才可能叫目标，没时限的只能叫梦想。   
  
步骤3．选出在这一年里对你最重要的四（也可以增加到六个）个目标。从你所列出的目标里选择你最愿意投入的、最令你雀跃欲试的、最能令你满足的四件事，并把他们写下来。现在我建议你明确地、扼要地、肯定地写下你实现它们的真正理由，告诉你自己能实现目标的把握和它们对你的重要性。如果你做事知道如何找出充分的理由，那你就无所不能，因为追求目标的动机比目标本身更能激励我们。   
  
步骤4．核对你所列的四个目标，是否与形成结果的五大规则相符。   
1）用肯定的语气来预期你的结果，说出你希望的而非不希望的；   
2）结果要尽可能具体，还要明确订出完成的期限与项目；   
3）事情完成时你要能知道完成了；   
4）要能抓住主动权，而非任人左右；   
5）是否对社会有利。   
  
步骤5．列出你已经拥有的各种重要的资源。当你进行一个计划，就得知道该使用哪些工具。列出一张你所拥有资源的清单，里面包括自己的个性、朋友、财物、教育背景、时限、能力、以及其他。这份清单越详尽越好。   
  
步骤6．当你做完这一切，请你回顾过去，有那些你所列的资源会运用得很纯熟。回顾过去找出你认为最成功的两三次经验，仔细想想是做了什么特别的事，才造成事业、健康、财务、人际关系方面的成功，请记下这个特别的原因。   
  
步骤7．当你做完前面的步骤后，现在请你写下要达成目标本身所具有的条件。   
  
步骤8．写下你不能马上达成目标的原因。首先你得从剖析自己的个性开始，是什么原因妨碍你的前进？要达成目标，你得采取什么做法呢？如果你不确定，可以想想有哪位成功者值得你去学习？你得从最终的成就倒算，往你目前的地位一步步列出所需的做法。就你在第七条中找出的资料做为你设计未来计划的参考。   
  
步骤9．现在请你针对自己那四个重要目标，订出实现它们的每一步骤。别忘了，从你的目标往回订步骤，并且自问，我第一步该如何做，才会成功？是什么妨碍了我，我该如何改变自己呢？一定要记得你的计划得包含今天你可以做的，千万不要好高鹜远。   
  
如果你不知怎么做，看看下面的个案，或许会有些启发——   
  
**想像五年后的你**   
让我与你分享一段小故事，或许在这个阶段，可以很实际地帮助你走出目前的困境。   
一九七六年的冬天，当时我十九岁，在休士顿太空总署的大空梭实验室里工作，同时也在总署旁边的休士顿大学主修电脑。纵然忙于学校、睡眠与工作之间，这几乎占据了我一天二十四小时的全部时间，但只要有多余的一分钟，我总是会把所有的精力放在我的音乐创作上。   
我知道写歌词不是我的专长，所以在这段日子里，我处处寻找一位善写歌、词的搭档，与我一起合作创作。我认识了一位朋友，她的名字叫凡內芮（ValerieJohnson）。自从二十多年前离开德州后，就再也没听过她的消息，但是她却在我事业的起步时，给了我最大的鼓励。   
仅十九岁的凡內芮在德州的诗词比赛中，不知得过多少奖牌。她的写作总是让我爱不释手，当时我们的确合写了许多很好的作品，一直到今天，我仍然认为这些作品充满了特色与创意。   
一个星期六的周末，凡內芮又热情地邀请我至她家的牧場烤肉。她的家族是德州有名的石油大亨，拥有庞大的牧场。她的家庭虽然极为富有，但她的穿着、所开的车，与她谦诚待人的态度，更让我加倍地打从心底佩服她。凡內芮知道我对音乐的执着。然而，面对那遥远的音乐界及整个美国陌生的唱片市场，我们一点管道都没有。此时，我们两个人坐在德州的乡下，我们哪知道下一步该如何走突然间，她冒出了一句话：   
Visualize What you are doing in 5 years？﹙想像你五年后在做什么？﹚   
我愣了一下。   
她转过身来，手指着我说：“嘿！告訴我，你心目中“最希望”五年后的你在做什么，你那个时候的生活是一个什么样子？”我还来不及回答，她又抢着说：“別急，你先仔细想想，完全想好，确定后再说出来。我沉思了几分钟，开始告诉她：“第一，五年后，我希望能有一张唱片在市场上，而这张唱片很受欢迎，可以得到许多人的肯定。第二，我住在一个有很多很多音乐的地方，能天天与一些世界一流的乐师一起工作。”  
凡內芮说；“你确定了吗?”  
我慢慢稳稳地回答，而且拉了一个很长的Yesssssss！  
凡內芮接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒算回来。如果第五年，你有一张唱片在市场上，那么你的第四年一定是要跟一家唱片公司签上合约。”  
“那么你的第三年一定是要有一个完整的作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”  
“那么你的第二年，一定要有很棒的作品开始录音了。”  
“那么你的第一年，就一定要把你所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位准备好。”  
“那么你的第六个月，就是要把那些没有完成的作品修饰好，然后让你自己可以逐一筛选。”  
“那么你的第一个月就是要把目前这几首曲子完工。”  
“那么你的第一个礼拜就是要先列出一整个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。”  
“好了，我们现在不就已经知道你下个星期一要做什么了吗？”凡內芮笑笑地说。  
“喔，对了。你还说你五年后，要生活在一个有很多音乐的地方，然后与许多一流的乐师一起忙着工作，对吗？”她急忙地补充说。如果，你的第五年已经在与这些人一起工作，那么你的第四年照道理应该有你自己的一个工作室或录音室。那么你的第三年，可能是先跟这个圈子里的人在一起工作。那么你的第二年，应该不是住在德州，而是已经住在纽约或是洛杉机了。”  
次年(一九七七年)，我辞掉了令许多人羨慕的太空总署的工作，离开了休士顿，搬到洛杉机。  
说也奇怪：不敢说是恰好五年，但大约可说是第六年。一九八三年，我的唱片在亚洲开始销起來，我一天二十四小時几乎全都忙着与一些顶尖的音乐高手，日出日落地一起工作。  
每当我在最困惑的時候，我会静下来问我自己：五年后你“最希望”看到你自己在做什么？如果，你自己都不知道这个答案的话，你又知何要求別人或上帝为你做选择或开路呢？別忘了！在生命中，上帝已经把所有“选择”的权力交在我们的手上了。  
如果，你对你的生命经常在问“为什么会这样？”“为什么会那样？”的时候，你不妨试着问一下自己，你曾否很“清清楚楚”地知道你自己要的是什么？如果连你自己要的是什么都不知道的话，那么爱你的主又加何帮你安排呢？不是吗？而在你旁边的人，再怎么热心地为你敲锣打鼓，爱你的主也顶多给一些慈悲的安慰。因为连你自己都还没有清楚地告诉他，你要的是什么？那么你又岂能无辜地怪上帝没有为你开路呢？不是吗？  
  
步骤10．为自己找一些值得效法的模范。从你周围或从名人当中找出三、五位在你目标领域中有杰出成就的人，简单地写下他们成功的特质和事迹。在你做完这件事，请你阖上眼睛想一想，仿佛他们每一个人都会提供你一些能达成目标的建议，记下他们每一位建议的方法，如同他们与你私谈一样，在每句重点下记下他的名字。   
回想过去曾有过的重大成功事迹。用飚换技术将它与你新目标的图象置换。   
  
步骤11．使目标多样化且有整体意义。   
  
步骤12．为自己创造一个适当的环境。   
  
步骤13．经常反省所做的结果。   
  
步骤14．列一张表，写下过去曾是你目标而目前已实现的一些事。你要从其中看看自己学到了些什么，这期间有哪些值得感谢的人，你有哪些特别的成就。有许多人常常只看到未来，却不知珍惜和善用已经拥用的。所以我要告诉你，成功的要素之一就是要存一颗感恩的心，时时对自己的现状心存感激。  
  
上述步骤只是告诉你职业规划的方法，但你是否能够依此进行自我职业规划，则另当别论。在职业规划的过程中，懂得方法和技巧只是一个方面，另外一个非常重要的方面则是你的社会经验和阅历。有了经验和阅历，你才知道如何判断当下的现实情况，并做出合理的职业规划方向的选择。假如你只懂得方法和技巧，而缺乏必要的经验和阅历，建议参加[第一职场网的“教练式”职业规划](http://bbs.career001.com/read.php?tid=1534)，借用专业机构的力量，来弥补自己在经验和阅历方面的不足，以制定更加科学、合理、符合自身情况的职业规划，确定适合自身的职业方向定位及长期成长路径，构建自己的核心竞争力。  
  
**人生只能活一回，走错了，谁都输不起！只需要20元，便可改变你一生的命运。**专门写给职场新人的畅销书籍《职场救赎——写给迷茫中的草根族》已经登录各大网上书店，欢迎抢购，先睹为快！