1，这些年我遇见的人，做的事里，我对什么感兴趣？我真正想要的是什么？

中小学时对打游戏、听歌感兴趣，上大学后除此之外感觉对读书、编程、专业知识更感兴趣，可能是因为感觉学到了真正有用的知识。我真正想要的是无忧无虑、不焦虑内耗、专业知识足以支撑立足社会。

2，为什么这对我很重要？

首先无忧无虑是最自然的状态，也是每个人努力生活追求的状态，这包含着对生命的热忱。焦虑内耗是当代人们心理健康问题的主要有一年，不焦虑内耗是健康的保证。专业知识的充足，不仅是对以后参与工作打基础，也是有一份生存于社会的合理证明。

3，当我得到我想要的，我会成为自己很想成为的什么人？

自信、自尊，过好自己的生活，不会焦虑内耗。有养家糊口的职业，有情有独钟的兴趣，有独属于自己的一个小世界，死而无憾的人

4，当我获得我想要的，我会给社会、组织、家庭带去什么样的正面影响？

社会：融入社会，成为社会中一个合法公民，有存在的价值和意义。

组织：为组织创造利益。

家庭：为家庭收入做出贡献，树立正面形象。

5，到底是什么在阻拦我？

内向的性格，因为总是想太多的敏感导致的焦虑，脸皮薄，专业知识不足，做事拖延，执行力不高，难以下定决心按计划做某事，读书少。

6, 我的优势和驱动力是什么

我的优势是善于模仿，学习能力强，知识面广，有学校平台。

我的驱动力是对知识的渴求，对提升自己的需要，对稳定生活的向往。

7, 我还差哪些能力？

我还差更多的知识，缺乏一个真正热爱的爱好，一张善于交际的嘴，为人处事待人接物的能力，自然轻松自信的状态。

8, 我有哪些资源？

我有浙江大学这个平台，发达的网络，触手可及的书本，同学朋友们，家庭资源。

9, 我在担忧什么？（列出你想到的所有风险）

担心技不如人，从而不能找到稳定的工作。担心因为性格在社会上受挫。担心自己作出的努力不能得到回报。担心辜负家人的期望。

10, 为了完成目标，我也许需要对什么说不？

对慵懒说不，对不自信的性格说不，对拖延症说不，对没必要的内耗、感情、人际关系、娱乐说不。