

## 19讲障碍：从计划到坚持，再到坚持不下去的时候



设定一个计划并不困难，真正的困难在于执行计划。若你能够坚持把计划执行下去，想必就能超越绝大部分人，因为大部分人的计划最终都半途而废了。

为什么那么多计划都半途而废了？在执行计划时，你会碰到怎样的障碍？我想从计划生命周期的各个阶段来分析下。

### 酝酿

酝酿期，是计划的早期雏形阶段；这阶段最大的障碍来自内心：理性与感性的冲突。

计划的目标是源自内心的，但也是有难度的，若是轻而易举的事情，也就不需要计划了。这些需要坚持的事情，通常都“不好玩”，而人是有惰性的，内心里其实并不愿意去做，这是我们感性的部分。但理性告诉我们，去完成这些计划，对自己是有长远好处的。这，就是冲突的地方。

就以我自己写作的例子来看，我不是一开始就写作的，我是工作了5年后，碰到了平台期，撞上了天花板，感觉颇为迷茫。于是就跑到网上到处看看有没有人分享些经验，找找道路。然后，看到了一些“大神”们写的博客，分享了他们一路走过的经历，在我迷茫与灰暗的那个阶段的航行中，就像一盏灯塔指引着前进方向。

于是我在想，也许我也可以开始写写东西。那时，内心里出现了两个声音，一个声音说：“你现在能写什么呢？有什么值得写的吗？有人看吗？”而另一个声音反驳说：“写，好过不写，写作是一件正确的事，就算没人看，也是对自己一个时期的思考和总结。”

最终，理性占了上风，开启了写作计划，然后注册了一个博客，想了一句签名：“写下、记下、留下”。

### 启动

启动期，是计划从静止到运动的早期阶段；这阶段的障碍是所谓的“最大静摩擦力”。

我们都学过初中物理，知道“最大静摩擦力”是大于“滑动摩擦力”的，也就是说要让一个物体动起来所需要的推力，比它开始

运动后要大一些。这个现象，放在启动一个计划上时，也有类似的感觉，所以才有一句俗语叫：“万事开头难”。

还是回到我开始写作那个例子，我的第 1 篇博客的写作过程，至今还记得很清楚：一个周六的下午，在租的小房间里整整写了一下午。写得很艰苦，总感觉写得不好，不满意。最后一看天都黑了，肚子也饿了，就勉强强把它发了出去。

发出去后的前两天，我也会经常去刷新，看看阅读量有多少，有没有人评论啊。让人失望的是，前一个声音的说法变成了事实：的确没什么人看。两天的点击量不到一百，一条评论也没有，而且这一百的阅读计数里，搞不好还有些是搜索引擎的爬虫抓取留下的。

但是，写完了第一篇，我终于克服了写作的“最大静摩擦力”开始动了起来，一直写到了今天，这已经过去了 7 年。

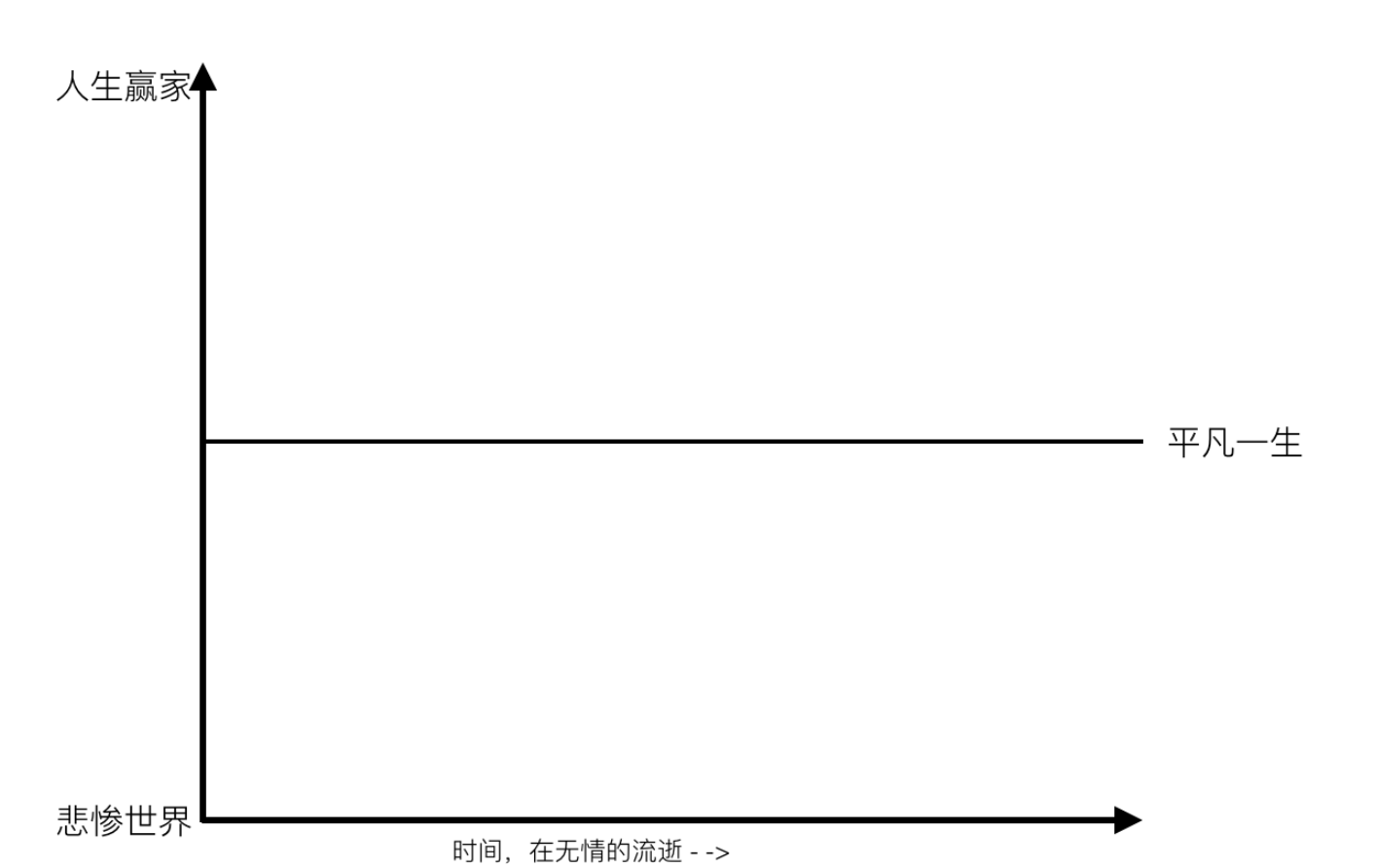
执行

执行期，是计划实现过程中最漫长的阶段；这阶段的最大障碍就是容易困倦与乏味。

漫长的坚持过程期，大部分时候都是很无聊、乏味的，因为真实的人生就是这样，并没有那么多戏剧性的故事。所以，我在想这也许就是为什么那么多人爱看小说、电视剧和电影的原因吧，戏中的人物经历，总是更有戏剧性。

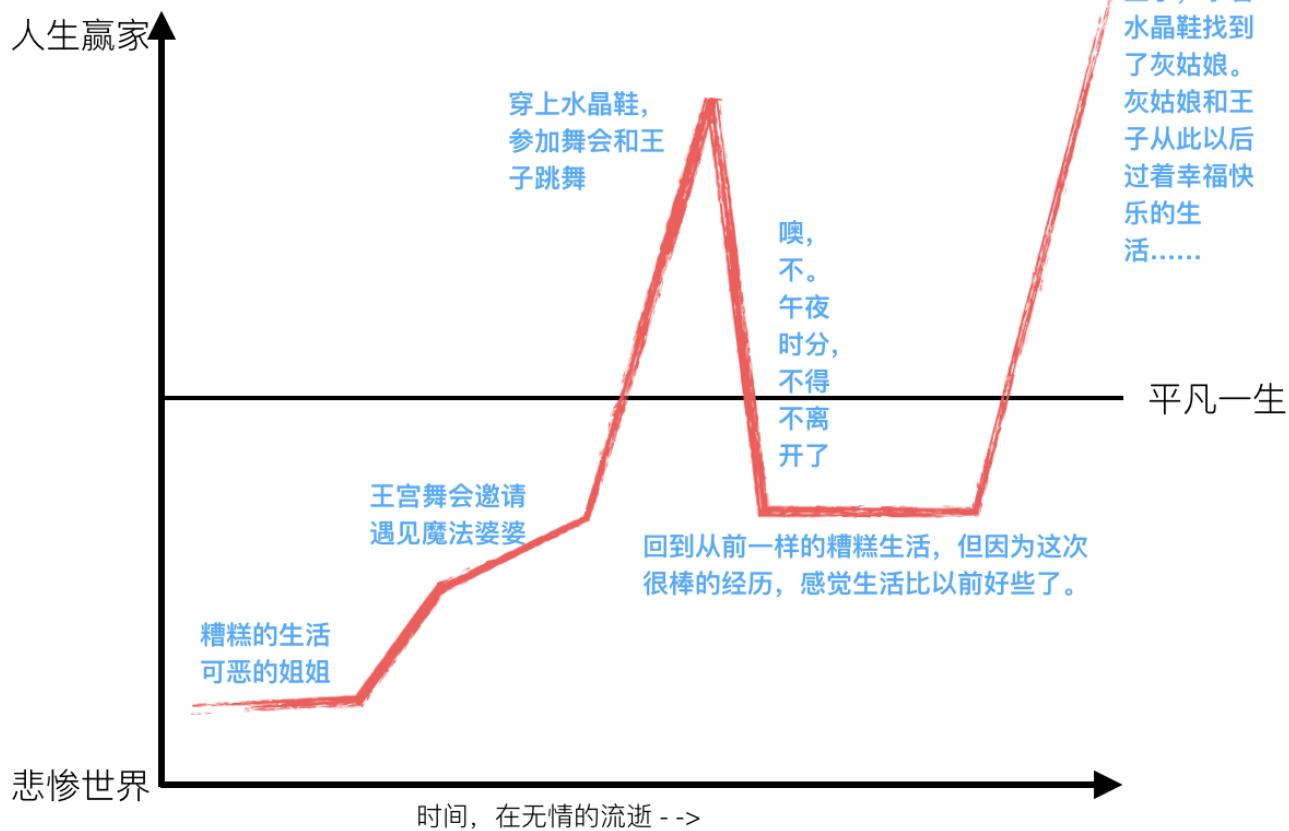
美国当代著名作家库尔特·冯内古特在一次谈话中谈及人生，他用了一组形象的类比来描述人生。我翻译过来并演绎了一下，如下面系列图示：

其中，纵坐标表示生活的幸福程度。越往上，代表幸福指数越高；越往下，代表幸福指数越低。中间的横线表示普通大众的平凡人生。

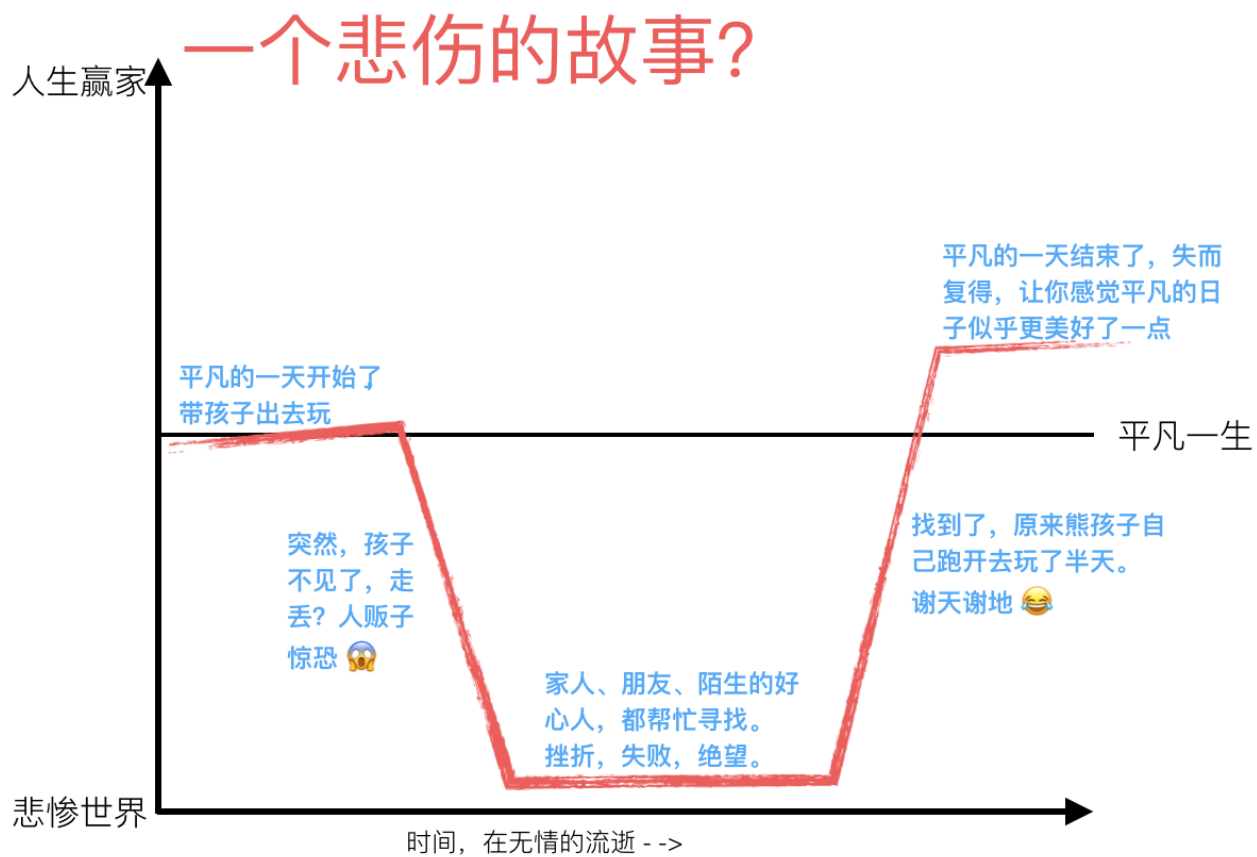


那么先来看一个大家都很熟悉的从“丑小鸭”变“白天鹅”的故事：灰姑娘。

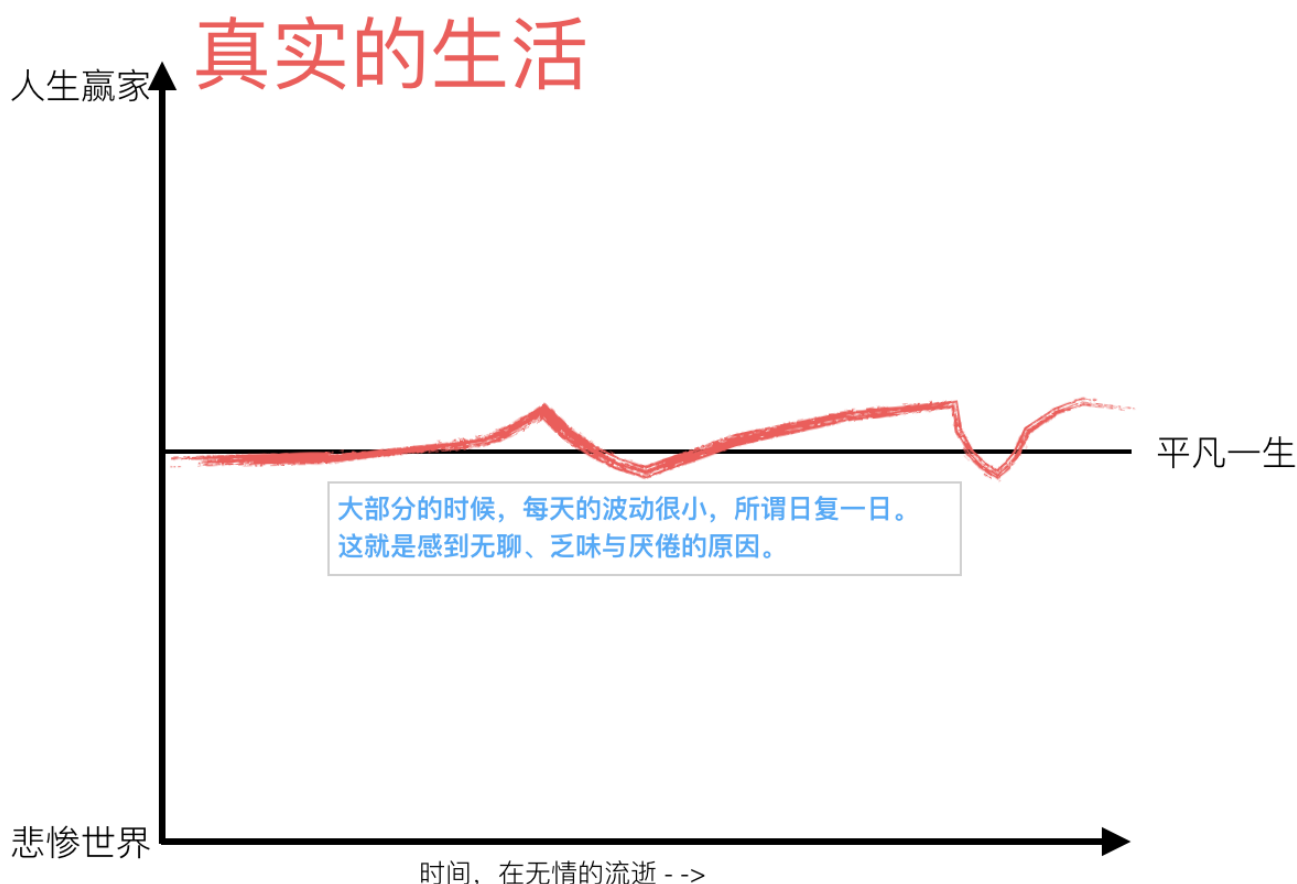
# 灰姑娘



我们从小就听过这个故事，人们喜欢这样的故事。同样的故事内核，被用在不同的故事里书写了上千次，传诵了上千年。这是一个皆大欢喜的故事，而下面则是一个稍微悲伤点的故事。



故事虽以悲剧开始，但好在以喜剧结束。人们也喜欢这样的故事，生活不就该这样吗？问题是，真实的生活可能是下面这样的。



没有那么多大起大落，我们大部分人的生活只是在经历一些平平凡凡的琐事。也许其中有些会让你感到高兴与兴奋，有些又让你感到烦躁与郁闷。但这些琐事都不会沉淀进历史中，被人们传诵上千年，它仅仅对你自己有意义。

所以呢，你明白为什么你感觉你的坚持那么无聊、单调与乏味了吧，大多数时候它都缺乏像“灰姑娘”故事曲线的戏剧性。而对抗这种过程的无聊，恰恰需要的就是故事。你看人类的历史上为什么要创造这么多戏剧性的故事，让这些戏剧性的故事包围了我们的生活，让人们想象生活充满了戏剧性，这种想象是治疗乏味的良药，也成为了创造更美好生活的动力。

万维钢的一篇文章《坚持坚持再坚持》里也提到：

故事的价值不在于真实准确，而在于提供人生的意义。

坚持，特别是长期的坚持，是需要动力的，而动力来自目标和意义。而获得目标与意义的最好方式是讲好一个故事。你看，成功的企业家会把未来的愿景包进一个美好的故事里，让自己深信不疑；然后再把这个故事传播出去，把所有相信这个故事的人聚在一起去追寻这个故事；最后，这个关于未来的故事就这样在现实中发生了。

漫长的人生，你需要为自己讲好一个故事。

## 挫败

挫败，不是一个阶段，而是坚持路上的一些点；正是在这些点上你遭遇了巨大的挫败感。

为什么会产生挫败感？可能的原因有，一开始你就不知道这件事有多难，直到走了一段后才发现这太难了。一开始就评估清楚一个计划的难度，需要投入大量的时间、经历和金钱，甚或有更高的技能与能力要求，这本身就是一件不容易的事。

而如果你计划的是一件从来没做过的事情，这就更难准确评估了。在路上，行至中途遭遇“低估”的挫败感就再正常不过了，而不少人，因为挫败过一两次后，就会放弃了计划。有时，遭遇挫败，选择了放弃，这个未必就是不合适的，但这要看这个放弃的决策是在什么情况下做出的。

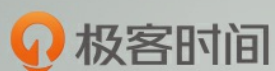
遭遇挫败，你会进入一种心情与情绪的低谷，这个时候有很高的概率做出放弃的决策。而我的经验是，不要在挫败的情绪低谷期进行任何的选择与决策。可以暂时放下这件事，等待情绪回归到正常，再重新理性地评估计划是否该坚持。

每经历一次挫败之后，你还选择坚持，那么就已经收获了成长。

最后总结来说，就是：你为了做成一件事，定一个计划，在执行计划的过程中，在“酝酿”“启动”和“执行”的不同阶段都会碰到各种障碍，可能都会让你产生一种快坚持不下去了的感觉。每到此时，你都要想想清楚，哪些是真正客观的障碍？哪些是主观的退却？

从坚持到持续，就是试图让现实的生活进入童话的过程，而后童话又变成了现实。

本文分析了计划的执行障碍，最后我也想问问你，在你成长的路上，遭遇过哪些障碍？是什么原因让你坚持不下去了的？



# 程序员进阶攻略

每个程序员都应该知道的成长法则

胡峰 京东成都研究院 技术专家



## 精选留言



third

心得如下：

1. 酝酿期与环境有关，我们总是习惯性模仿我们所认为的优秀的人，找到聪明人，然后向他们学习，加入好的环境
2. 启动的难度，在于突破惯性，改变原有的生活状态，重要的是一直在做，结果可以慢慢来。
3. 执行阶段，确实很无聊的。学习和成长的本质也是如此。推荐大家一张图片，金融里的复利曲线，大致上与成长相当。前期的发展很慢，但是越到后面，越加速。
4. 给自己讲一个故事，我要成为什么样的人，我想要怎么样，我打算怎么写我自己的故事。
5. 挫折，让我想起了墨菲定律，一件事情的难度总是比看上去的要难得多。

6.自我感悟，人生是一场长跑，重要的不是一时一刻的胜利，而是永远跑下去。

我们都要跟时间做朋友

2018-09-14 17:44

作者回复

第5条，做好心理准备

2018-09-15 21:51



李正阳Lee

很不幸，在写作启动阶段就患病了。患上了常见、难治又易复发的『拖延症』，这病症对生活倒是没有太大影响，但对于写作计划来说是致命的，决定要保卫计划，与拖延症抗争。

首先分析了一下拖延症发生的场景和当时的心理状态，发现引起拖延症的主要原因竟然是“完美主义”。写作时总想着文章逻辑是否严谨、语句是否通顺、措辞是否合理等等，纠结的东西太多，导致文章一拖再拖，形成了拖延症。

在结果上追求完美主义是好事，也是工匠精神的表现，但我搞乱了纬度，总是在写作过程中纠结。

知道病因后，借鉴产品设计中“MVP原则”改善了一下流程。写一篇完整的文章分为几个小的版本逐渐迭代，每个小版本有不同的写作任务。这样避免了“列提纲阶段就要求语句通顺”这类完美主义问题，拖延症也好多了。

因为人性的弱点，拖延症常见、难治又易复发。为了守理想，保卫计划，做好了随时战斗的准备。

滚蛋吧，拖延症。

2018-09-14 11:12

作者回复

恩，后面有一篇专门讲写作技法的主题

2018-09-15 21:53



Leven

尝试总结下

计划到执行的生命周期几个阶段的障碍和处理方法有

酝酿期

障碍：感性（不好玩，惰性）与理性（计划是有收益的）的冲突。

方法：明确计划的收益，理性战胜感性。

启动期

障碍：最大静摩擦力，万事开头难。

方法：从简单开始行动起来。

执行期

障碍：困倦和乏味。

方法：给自己讲个好故事，从而获得目标和意义

挫败。

原因：低估计划的难度。

方法：不在挫败低谷期做决定，情绪回归后理性选择。

2018-09-14 09:23

作者回复

2018-09-15 21:58



吴秀華

终于看到了网页能进行留言了!!!

自认为现在没有目标、没有计划的人。但我知道我需要做个有目标有计划的人。

因此，我开了个博客，时不时的记录下做的事情。现在虽然还是没有目标，但我找到了做事情的方向。

为自己的每一点进步，而高兴。

之前太执着于与他们对比，迷失了自己。



2018-09-14 10:13

作者回复

恩，和过去的自己对比

2018-09-15 21:54



与路同飞

多的都不知道改怎么写。大部分自身原因。。

2018-09-14 08:40

作者回复

后面会分享我的一些方法^\_^

2018-09-15 21:59



当红辣椒炒肉

博客总是坚持不下来 写了几篇 又断了

2018-09-14 07:35



Allen\_Go

如果计划实行不下去，可以尝试把计划切割再小一些，如把登山的计划切割成登台阶。

2018-11-23 13:14

作者回复

我也用这种方法

2018-11-23 20:46



绿鲤鱼与驴。

一直都在坚持，回味过去的五年，幸好我还没有放弃任何一件事情

2018-11-22 19:24

作者回复

为你的坚持，有时放弃也不见得错，拥抱变化。

2018-11-23 20:43



helloworld

遭遇挫败，你会进入一种心情与情绪的低谷，这个时候有很高的概率做出放弃的决策。而我的经验是，不要在挫败的情绪低谷期进行任何的选择与决策。可以暂时放下这件事，等待情绪回归到正常，再重新理性地评估计划还是否该坚持。这句话说的非常好

2018-11-02 07:51

作者回复

^\_^

2018-11-03 12:00



Change

做计划总要往完美的方向去做做事情也是一样，在实践的过程中越拉越长也就越失去信心，计划也就再次被搁置。不只如何去改善这个过程。

2018-10-09 22:17

作者回复

计划拉长的原因？计划确定一个结束标准

2018-10-10 18:45



godtrue

事事岂能尽如人意，计划赶不上变化是经常的。

反思了一下，我没有完成计划的情况如下：

1:有更重要的事情需要处理紧急处理

2:发现计划做的不好，难以坚持

3:发现成效甚微，没有什么收益

现在是工作人员了，出卖技术和时间给公司，公司内加班成风，做自己的事情需要偷偷的来！

2018-09-17 07:41

作者回复



学习和成长不需要偷偷来

2018-09-17 18:49



Aliliin

现在有时候产品出的新需求，实现上如果让我思考很久才能写出来的，我都记录下了核心实现的代码。

2018-09-16 22:56

作者回复

很好的办法，也是科学的方法

2018-09-17 18:50



艾尔欧唯伊

。。懒是唯一的原因，因为最大静摩擦力没有突破。。

2018-09-15 13:27

作者回复

哈

2018-09-15 21:45



master

制定计划时的想法和执行计划在的想法是有差异的。

2018-09-14 18:52

作者回复

所以过程中可以去调整

2018-09-15 21:47