

### 1.有非常具体的目标

目标导向的思维，也就是给自己树立一个明确的目标。比如说今年我要提职，今年我要考上研究生，今年我要找到一个对象等。教授建议，最好的目标是那些可以实现、同时又不那么容易实现的目标。为此，他提出来一个设定目标的SMART原则，即我们设定的目标应该是：具体的(specific)、可以测量的(measurable)、可以实现的(attainable)、有关的(relevant)、有时效的(time-bound)

### 2.找到实现目标的方法

我们要相信自己一定能够找到实现这些事情、这些目标的路径和方法。越是有创造性的人，越容易觉得自己有希望。设定目标后，我们不妨经常想一想，能不能找到好几种实现目标的路径和方法？然后，选择一种最可能成功的方法去执行。

### 3.落实到行动

“心动不如行动”。希望感理论一个很重要的方面，就是强调个人的主动精神。因此，我们要实现我们的希望，一定要主动采取行动。

### 4.做好时间管理。

对我们的希望感影响最大的因素通常是时间不够。这也要求我们一定要争取立即采取行动。