

19 | 障碍：从计划到坚持，再到坚持不下去的时候

2018-09-14 胡峰

程序员进阶攻略

[进入课程 >](#)



讲述：刘飞

时长 07:33 大小 3.47M



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，也就不用计划了。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；这阶段的最大障碍是所谓的“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，也就是说要让自己的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。

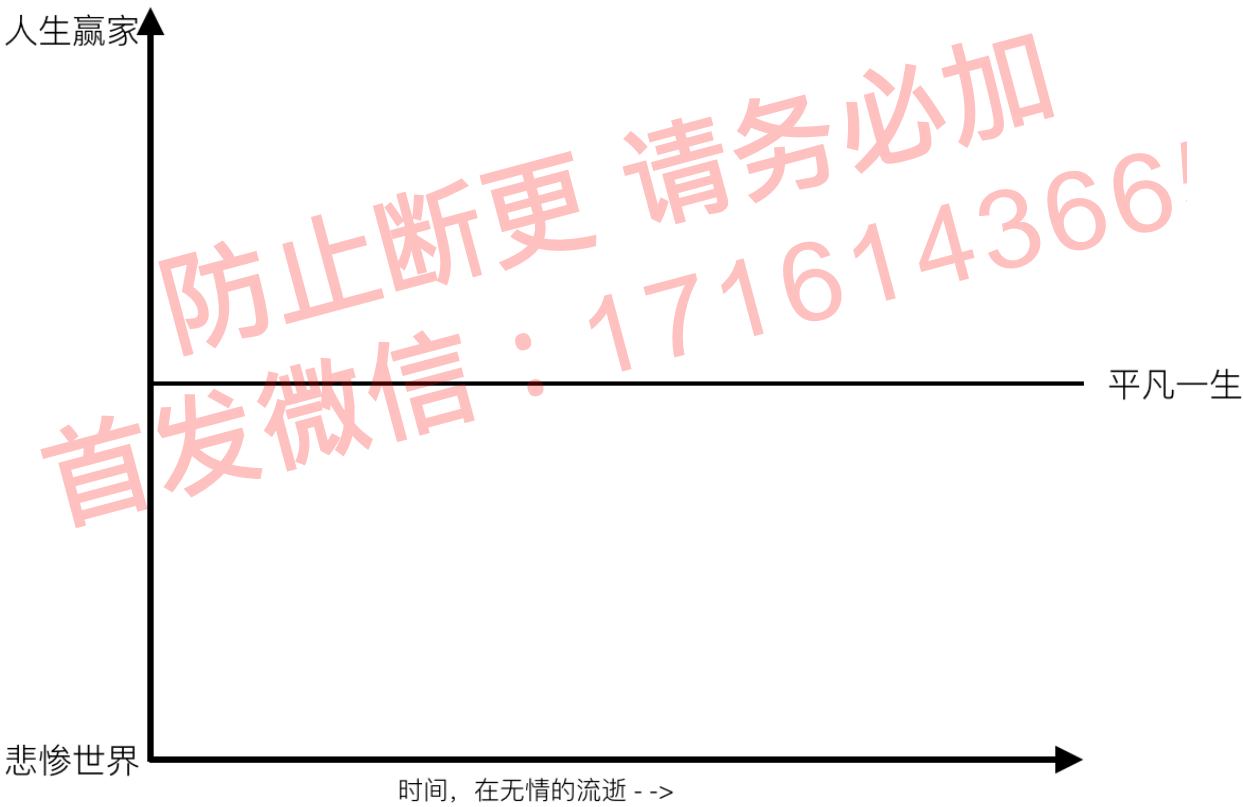
执行

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。

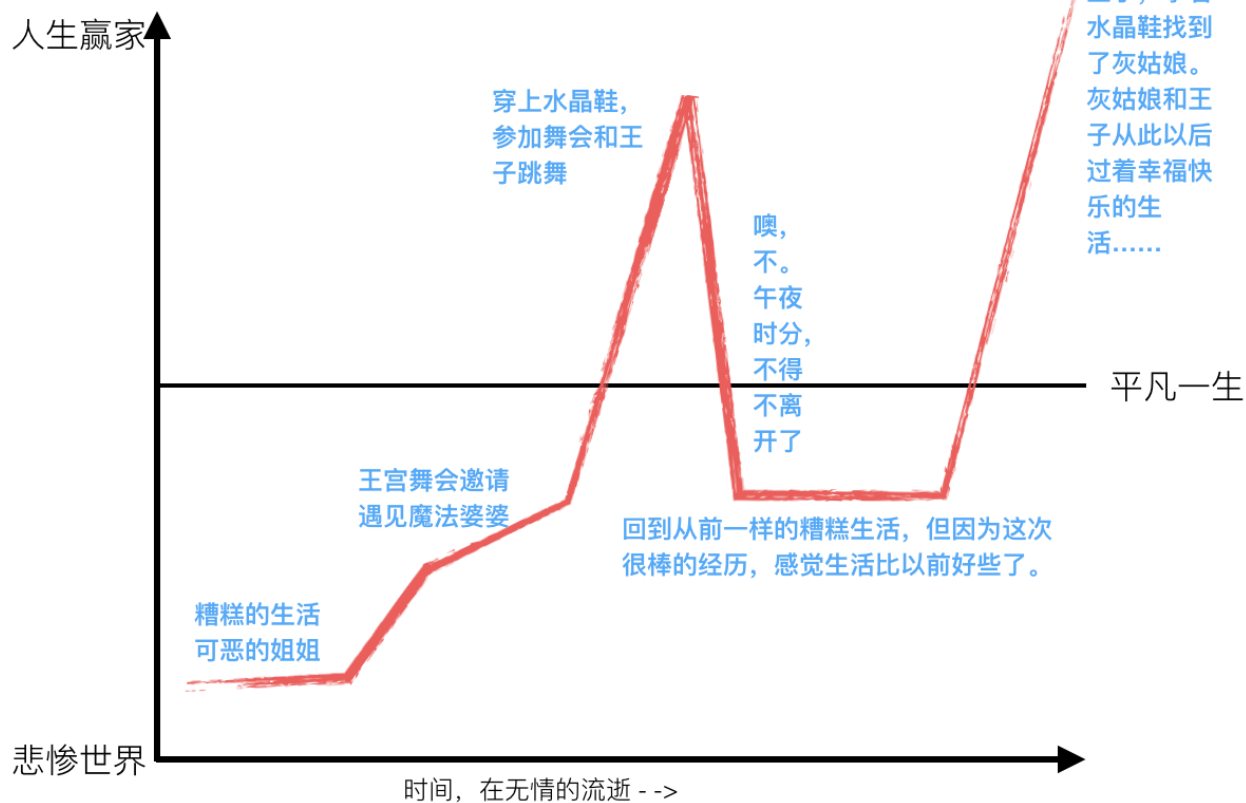
美国当代著名作家库尔特·冯内古特在一次谈话中谈及人生，他用了一组形象的类比来描述人生。我翻译过来并演绎了一下，如下面系列图示：

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。

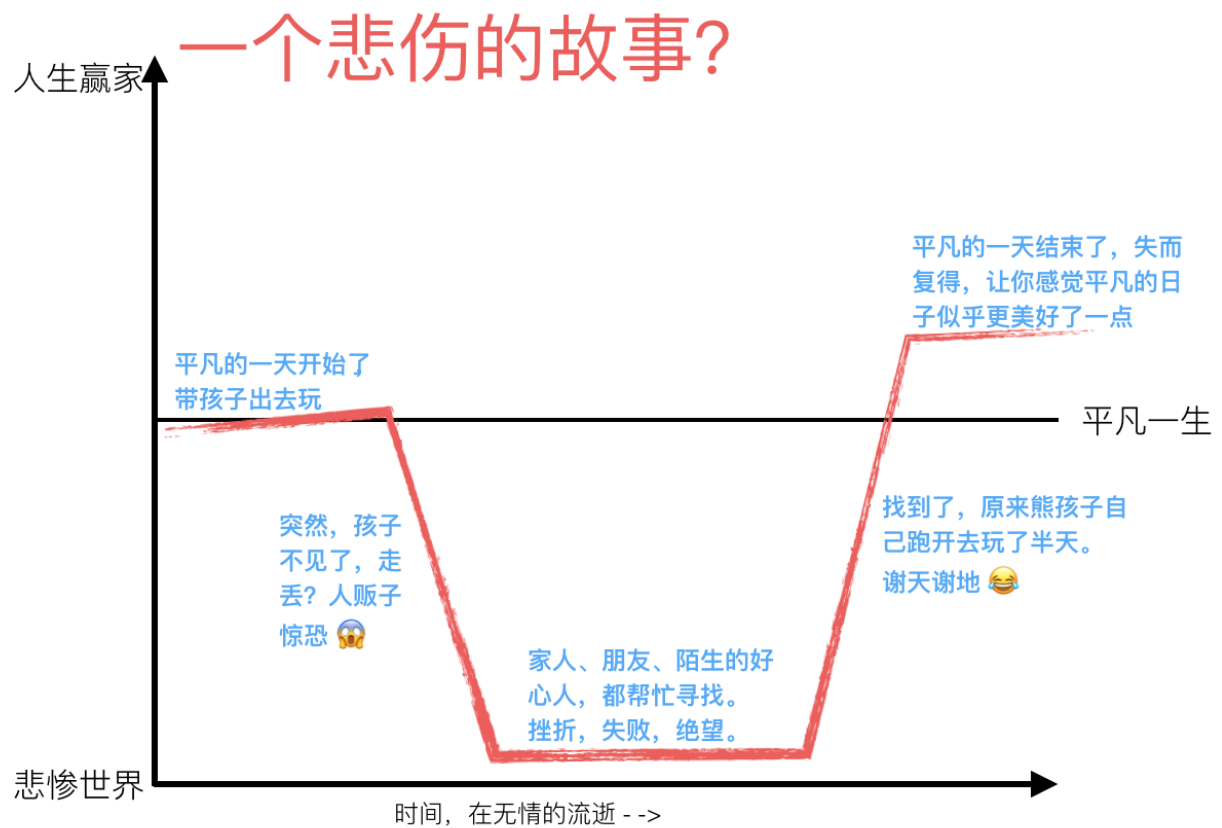


那么先来看一个大家都很熟悉的从“丑小鸭”变“白天鹅”的故事：灰姑娘。

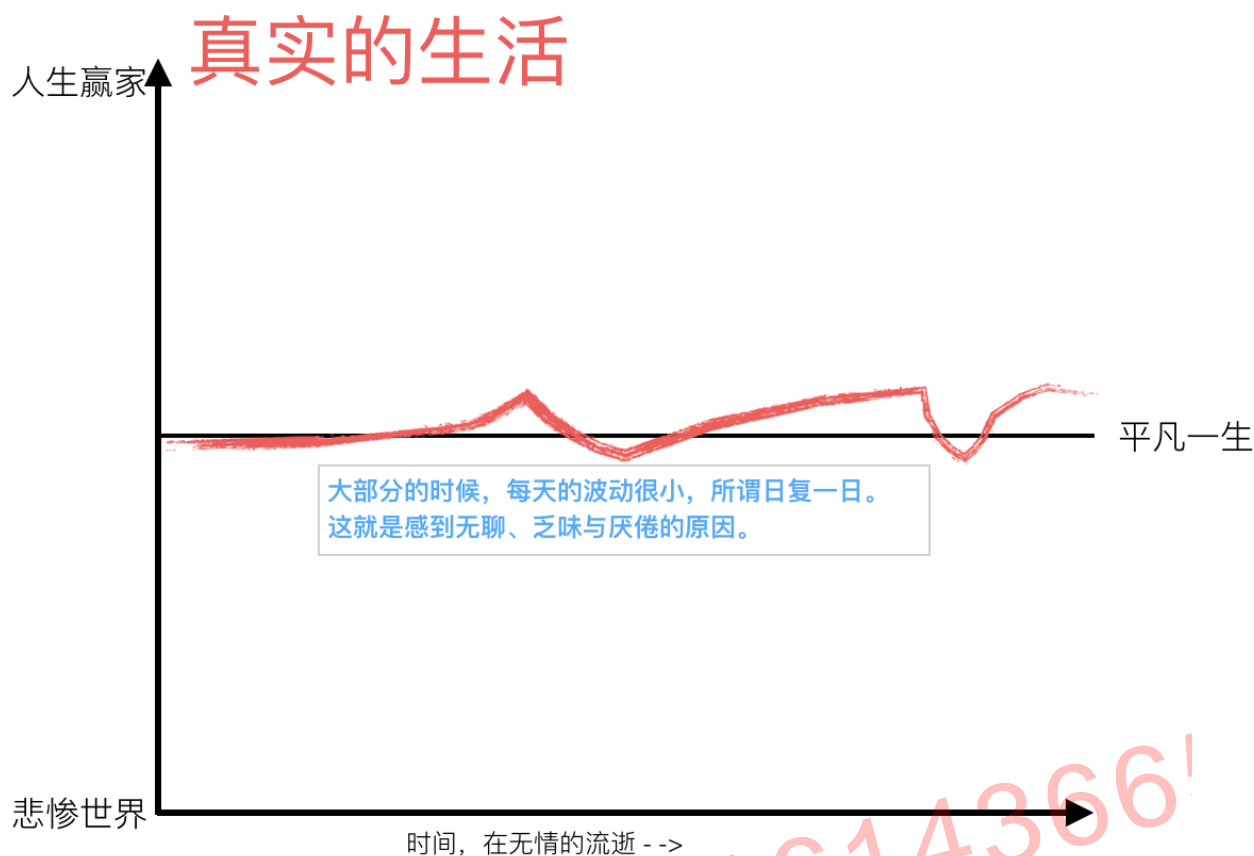
灰姑娘



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还是否该坚持。

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



新版升级：点击「👤请朋友读」，10位好友免费读，邀请订阅更有**现金**奖励。

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 18 | 评估：计划的收获——成本与收益

下一篇 20 | 执行：从坚持到持续，再到形成自己的节奏

精选留言 (15)

写留言



third

2018-09-14

11

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...

展开

作者回复：👤第5条，做好心理准备



Leven

2018-09-14

👍 4

尝试总结下

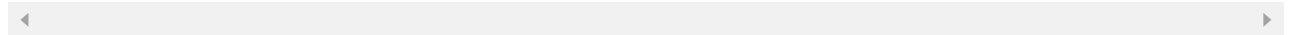
计划到执行的生命周期几个阶段的障碍和处理方法有

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。...

展开 ▾

作者回复: 👍



李正阳Lee

2018-09-14

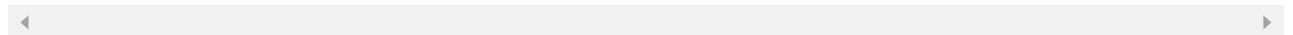
👍 3

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...

展开 ▾

作者回复: 恩，后面有一篇专门讲写作技法的主题



吴秀華

2018-09-14

👍 1

终于看到了网页能进行留言了!!!

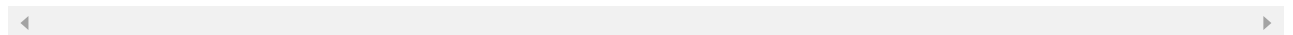
自认为现在没有目标、没有计划的人。但我知道我需要做个有目标有计划的人。

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。...

展开 ▾

作者回复: 恩，和过去的自己对比





与路同飞
2018-09-14



多的都不知道改怎么写。大部分自身原因。。

展开 ▾

作者回复: 后面会分享我的一些方法^_^



当红辣椒炒...
2018-09-14



博客总是坚持不下来 写了几篇 又断了

展开 ▾



抛物线
2019-02-26



自由的对立面不是束缚而是不确定性。在这本身就不确定的世界通过计划逼迫自己执行而不必事事顺从自己的本能欲望从而得到了自由

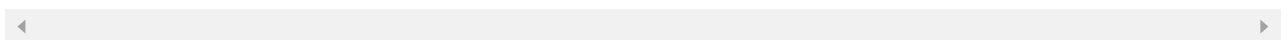


Allen_Go
2018-11-23



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。

作者回复: 我也用这种方法



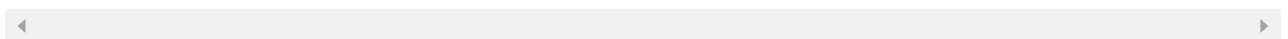
绿鲤鱼与驴...
2018-11-22



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

展开 ▾

作者回复: 为你的坚持👍，有时放弃也不见得错，拥抱变化。



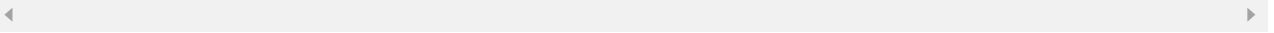


helloworld
2018-11-02



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

作者回复: ^_^

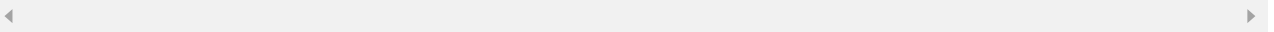


Change
2018-10-09



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。

作者回复: 计划拉长的原因？计划确定一个结束标准



godtrue
2018-09-17



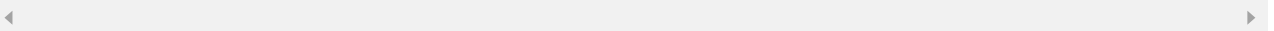
事事岂能尽如人意，计划赶不上变化是经常的。
反思了一下，我没有完成计划的情况如下：

1:有更重要的事情需要处理紧急处理

...

展开 ▾

作者回复: 学习和成长不需要偷偷来🐼

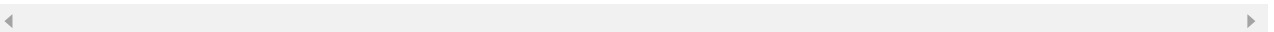


Aliliin
2018-09-16



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。

作者回复: 很好的办法，也是科学的方法





艾尔欧唯伊

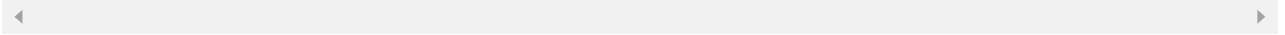
2018-09-15



。。懒是唯一的原因，因为最大静摩擦力没有突破。。

展开 ▾

作者回复: 😊哈



master

2018-09-14



制定计划时的想法和执行计划在的想法是有差异的。

展开 ▾

作者回复: 所以过程中可以去调整

