

新的一年如何有效制定成长计划

©梁锦云（转载）

1. 一个科学的计划，无外乎两个要点：

一，有愿景；二，可执行。大部分计划失败，都是因为没有做到上面两点：要么不是自己真正想要的而无法坚持；要么因为异想天开，缺乏抓手而难以执行。

2. 制定新一年的计划时，先想象出一个充满画面感的蓝图。你可以问问自己：在一年后，我想要做什么样的工作？和谁一起合作？每天的生活是怎么样的……将画面记录下来，越清晰、越具体越好，然后从中做出选择。

3. 在众多想象的蓝图中，如何判断哪个是自己真正想要的？方法很简单：写下你想要实现这个目标的原因，越多越好。然后审视这些原因，如果目标达成，自己的需求会获得真正的满足吗？如果可以，那这就是个好目标。如果不能，这个目标就一定有问题。

4. 认真问自己，实现这个目标是对自己很重要，还是出于其他原因。如果这个目标不是自己真心渴望，而是源于别人的期待，比如“朋友告诉我要这样”“xx 觉得我这样会更好”，完成动力会比较弱，就不算是个好目标。

5. 尽可能使目标具体。比如，“变得成功”就不够具体，因此难以执行；“一年内写出十篇 10w+的文章”就很具体，而且可衡量。同理，相比“我要减肥”，“半年之内瘦十斤”会是一个更好的目标。

6. 达到挑战性和可行性之间的平衡。只有具有一定的挑战性，才能让自己走出舒适区，带来成长；但如果难度过高，缺乏实现的可能，也容易让人自暴自弃。最好的目标一定是“跳一跳，够得着”。

7. 好的计划一定是可衡量，能做到即时反馈的。比如，体重秤上的数字能反应减肥的进度，Keep 上的锻炼记录代表自己的健身成果。这些都会保证你把目标真正落实，而不至于执行的过程中缺乏参照物。

8. 将大的计划拆碎，把长期的目标拆解成短期的目标，设置截止日期，一点一点地去推进。以一个六个月为期的大目标来说，你可以将它拆解成每月、每周、每天要达成的小目标，然后在每个时间节点监督自己执行。

9. 计划制定之后，不妨将它公示于众。发布到朋友圈，或者请好朋友监督都可以。用罗胖的话来说，人都是不靠谱的，所以要用这种方式逼迫自己变得靠谱。

10. 定期盘点计划的执行进度和完成情况，然后根据具体的情况分析——是因为自己没有执行好，还是计划制定得不符合实际？然后根据实际情况，调整方法或目标。

11. 在计划执行过程中，一定要警惕“去他思维”。最典型的就是在减肥中，没忍住吃了一个冰淇淋，然后“去他的，今天先不减了，下周再说吧”，于是又吃了火锅，结果前功尽弃。其实最重要的，不是要百分百实现目标，而是保证自己每天都在向前，都有新的进步。

12. 让制定计划成为你的好习惯。比尔·盖茨曾说过：“人们总是高估自己一年内能够取得的成绩，却低估了自己十年后能够获得的成就。”那些贬低计划重要性的人，永远不知道自己为此失去了什么。