

20-30 岁怎么规划自己的人生呢？

在这个阶段，首先要先初步框定自己想要什么样的人生，然后付出实践、不断尝试、积累经验。简单来说就是要合理地设立目标以及实现目标。

自我们出生，世界送给我们最好的礼物就是时间。不论对穷人还是富人，这份礼物是如此公平：一天 24 小时，我们每一个人都用它来经营自己的生命。

人与人之间的最大区别在于怎样利用时间。善于管理时间的人，能把 1 分钟变成 2 分钟，1 小时变成 2 小时，1 天变成 2 天，能用有限的时间做很多的事，并最终换来成功；而不懂得管理时间的人，就只能任光阴虚度，承受失败和平庸。

1. 真正的人生是从设定目标开始的，以前只不过在绕圈子

在美国的一个小镇上，一位作家拜访了一位 84 岁的老学者。在学者那狭窄的厨房里，作家向学者倾诉了内心的困惑。

学者：「你应该抓紧现在和未来的日子。」

作家：「是的，我在尽力。但是我已经浪费了几十年。」

学者摇摇头：「达尔文说他贪睡，把时间浪费了，却写了《物种起源》；奥本海默说他锄地拔草，把时间浪费了，后来却成为了『原子弹之父』；海明威说他打猎、钓鱼，把时间浪费了，却获得了诺贝尔奖；居里夫人说她为了孩子和家务浪费了时间，然而她不但发现了镭，而且还把孩子培养成了科学家。」

作家大喊：「这些人都是天才！我只是个平凡的人，愚蠢的平凡人！」

「你有权评定你自己是愚蠢的平凡人，但我却认为，只要有确定的目标，在任何时间做任何事，都不会妨碍思考和研究，甚至有助于思考和研究。他们自以为浪费了时间，实际上并没有浪费。」

「但是，我年纪大了。」

「我 70 岁那年，拟完成一个需要 10 年才能完成的研究计划。当时，我向一位 30 多岁的年轻朋友谈到了这个计划，他笑了笑。我知道他为什么笑，在他看来，70 岁的老人，时日无多，还能做些什么？10 年过去了，我的工作如期完成，仍然在实验室里忙活着。」学者挺了挺胸笑了。

「你的那位年轻的朋友呢？」作家问。

「不再年轻，已经中年啦！」

「对他来说，这 10 年应该是他的黄金时代，相信他一定有很不错的成绩。」

「没有，他也承认这过去的 10 年是空白，真正的空白。」

「为什么？」

「依旧匆匆忙忙、庸庸碌碌地生活，10 年，一眨眼就过去了。」

这一番话，如当头一棒，作家呆了。

在时间的压力下，我们急着去做认为最重要的事情，却恰恰忘记了我们的目标所在。其实，治疗目标困惑症的方法非常简单：在你为你的任务忙碌不停时，你不妨暂停片刻，深深地吸一口气，向四周望一望，分析一下眼前的情形，思考一下你的任务是什么，你的目标又是什么，你的任务和目标是否一致。如果发现偏离了，相信你一定会庆幸地拍着自己的额头说：

「我都做了些什么啊？！」

任何目标都必须是实际的、可衡量的，不能只是停留在思想上的口号或空话。制定目标的目的是为了进步，不去衡量，你就无法知道自己是否取得了进步。

所以，你必须把抽象的、无法实施的、不可衡量的大目标简化成为实际的、可衡量的小目标。

举例来说，有一名企业家，他的目标是扩大自己的人际关系网，但「多认识人」或「增加影响力」的目标是无法衡量和实施的，需要找一个实际的、可衡量的目标。

于是，他要求自己「每周和一位有影响力的人吃饭，在吃饭的过程中，让这个人再介绍一个有影响的人给我」。衡量这个目标的标准便是「每周与一人一餐，餐后再认识一人」。

当然，他不会满足于这些基本的「指标」。扩大人际关系网的目的是使工作更成功，所以，他还会衡量「每周一餐」中得到了多少信息，有多少对自己的事业有帮助的人是在这样的人际网中认识的。

制定具体目标时，必须了解自己的能力和能力。目标设定过高固然不切实际，但目标也不可定得太低。此外，还要对目标做及时的调整：如果超出了自己的期望，可以把期望提高；如果未达到自己的期望，可以把期望调低。达成了一个目标后，可以再制定更有挑战性的目标；即使失败了，也要坦然接受，认真总结教训。

1984 年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。全世界的人都好奇他凭借什么取得了如此惊人的成绩。他在自传中是这么写的：

「每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来。比如，第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40 多公里的赛程被我分解成了几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在了 40 多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。」

目标的力量是巨大的，而要实现大目标，就要分出层次，分步实现。

步骤之一：发现或搞清楚你的主要人生目标是什么

所谓主要人生目标，应该是一个你终生所追求的固定的目标，你生活中其他一切事情都围绕着它而存在。对于一些学生来说，这个工作是一个自我发现的愉快的过程；但对于另一些人来说，它也许更是一个痛苦的过程。因为他们需要把心绪拉回到年少的时代，在那个时候，他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标，你可以问自己几个问题，比如：「我是谁？」、「我想在我的一生中成就何种事业？」「临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么？」「在我的日常生活中，哪一类成功最使我产生成就感？」

也许你很快就可以知道你的终极目标是什么，但是大多数人却不是这样的。他们在找到自己的终极目标之前，往往需要不断对自己重复上面的这些或其他类似的问题。每一次向自己提出这样的问题时，你可以随意记下自己的所得。开始的时候，它们可能没有什么意义，但多次的累积会让你茅塞顿开。

步骤之二：如果你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标，那么你就应该着手准备实现这项目标了

在这方面，职业的选择就是你所要着重考虑的问题。你应该知道，学历是一个工具，是帮助实现你终极目标的工具。你规划自己将来职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样，也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。

学生可以问自己：「我的学习生活正在帮助我实现人生的最终目标吗？」如果答案是否定的，那就要学习其他知识或者换种学习方式。倘若更换学校是不现实的，那你可再进一步问自己：「是否有一种途径可以让我现有的学习生活与我的人生基本目标一致起来？」对于第二个问题，答案常常是肯定的。例如，一个羞涩腼腆的学生为了将来能从事像新闻主播这样需要外向性格的职业，会在与同学交往中注意培养自己与人沟通的能力。

我们也该切记：任何时候开始你的人生规划都不晚。

步骤之三：在弄明白了你的学习将会帮助你实现人生更大目标之后，你就应该着手考虑你的人生规划中的具体细节了

你需要有一个详细的个人学业发展计划，这个计划可以是一个 3 年的计划，也可以是一学期的计划。不管是属于何种时间范围的计划，它至少应该能够回答如下问题：

(1) 我要在未来一学期或 3 年内实现什么样的个人学习的具体目标？

(2) 我要在未来一学期或 3 年内有什么样的一种学习方式？

对于这些问题的回答将会给你提供一份有关你自己的短期目标的清单。在形成这些目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维。这一类的抉择，需要发挥你的创造力，应该把你的情绪、价值和信仰等因素全部调动起来。

步骤之四：在形成了具体的短期目标之后，你应该策划一下将如何去达成它们

比如，你现在是一个学习中等的学生，你的未来 3 年规划是要成为一个优秀学生。那么，怎么才有可能实现你的目标呢？如果你能够回答好如下的各项问题，那么你就应知道自己该怎样做了。这些问题是：

- (1) 我需要对哪些科目进行特别训练，才能使我够资格做一名优秀学生？
- (2) 我该增加哪些书本知识？
- (3) 为使自己学习顺利，我需要排除哪些人际关系上的障碍？
- (4) 我目前的老师在这方面能给我提供多大的帮助？
- (5) 在目前的这个班级，我最终成为优秀学生的可能性有多大
比起本班来，我在其他班级会是什么位置？
- (6) 优秀学生的标准是什么？

步骤之五：行动

这是所有步骤中最艰难的一个步骤，因为你要停止梦想而切实地开始行动了。我们都知道，良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的条件，但不是全部。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。要想实现人生的终极目标，有两个方面的陷阱需要谨慎避免，一个是懒惰，另一个是错误，哪怕是小的错误。

很多人不息地奋斗一辈子都没有能够完美地实现自己的人生目标，更不用说懒惰者了。要想有一个无悔的人生，除了认准目标外，还要集中精力全力以赴。在实现人生终极目标的过程中，难免会受到各种妨碍或诱惑，任何的闪失或偏差都会使你远离你的既定目标。然而，人非圣贤，孰能无过，只是在通往理想的艰难跋涉途中，尽可能少地犯错误。

步骤之六：不断地修改和更新你的人生发展目标

人生目标的确定往往基于特定的社会环境和条件。这种环境和条件时刻都在发生变化，所以即使确定了目标，也应该做出修改和更新。你是目标的创造者，可以在它看起来正把自己引向歧途的任何时候更改它。

2. 该思考的不是我们拥有的梦想是什么，而是我们应该如何去实现

深夜，一个危重病人迎来了他生命中的最后一分钟，死神如期来到了他的身边。在此之前，死神的形象在他脑海中几次闪过。他对死神说：「再给我一分钟好么？」

死神回答：「你要一分钟干什么？」

他说：「我想利用这一分钟看一看天，看一看地；我想利用这一分钟想一想我的朋友和亲人；如果运气好的话，我还可以看到一朵绽开的花。」

死神说：「你的想法不错，但我不能答应。这一切都留了足够的时间让你去欣赏，而你却没有像现在这样去珍惜。你看一下这份账单：在 60 年的生命中，你有 1/3 的时间在睡觉；剩下的

30 多年里，你经常拖延时间；曾经感叹时间过得太慢的次数达到了 10000 次，平均每天一次。上学时，你拖延完成家庭作业；成人后，你抽烟、喝酒、看电视，虚掷光阴。

「我把你的时间明细罗列如下：做事拖延的时间从青年到老年共耗去了 36500 个小时，折合 1520 天；做事有头无尾、马马虎虎，使得事情不断地要重做，浪费了大约 300 多天；因为无所事事，你经常发呆，经常埋怨，责怪别人，找借口，找理由，推卸责任；你利用工作时间和同事侃大山，把工作丢到一旁，毫无顾忌；工作时间呼呼大睡，还和无聊的人煲电话粥；你参加了无数次无所用心、懒散昏睡的会议，你也组织了许多类似的无聊会议；你还……」

说到这里，这个危重病人断了气。

死神叹了口气说：「如果你活着的时候能节约一分钟话，你就能听完我给你记下的账单了。哎，真可惜，世人怎么都是这样，还等不到我动手就后悔死了。」

回忆一下你的生活：

星期一早晨，你又为起床感到费劲，你觉得这对你来说实在太困难了；

你的洗衣机里已经塞不下你的脏衣服了；

你明知道自己染上了一些抽烟、喝酒的恶习，却又不愿改掉。你常常对自己说：「我要是愿意的话，肯定可以戒掉。」

老板布置的工作，你觉得可能做不完，或是今天太疲劳了，不如明天早上来了再做，那时可能精神更好；

你想做点体力活，如打扫房间、清理门窗、修剪草坪等，可你却迟迟没有行动，你总有各种各样的理由，诸如工作繁忙、身体很累、要看电视等；

你曾经由于迟迟不敢表白，而让心爱的女子成了别人的妻子，自己只能暗暗伤怀；

你希望一辈子住在一个地方，因为新的环境会让你头疼；

你总是制定健身计划，却从不付诸行动，「我该跑步了.....从下周一开始.....」

你答应要带你的宝贝去公园玩，可是一个月过去了，由于各种原因，你还是没有履行诺言，你的孩子对你已经失望至极；

你很羡慕朋友们去海边旅行，你自己也有能力去，但总是因为这样那样的借口而一拖再拖；

.....

对于像你这样喜欢拖延的人来说，常把「或许」、「希望」、「但愿」作为心理的支撑系统。而你所谓的「希望」、「但愿」只不过是浪费时间的借口罢了。

常常会听人说：

「我希望问题会得到解决。」

「但愿情况会好一些。」

「或许明天会比较顺利。」

.....

事实上，你的情况有所好转么？你依旧是在给自己逃避痛苦找借口。不要再煞费苦心地寻找拖延的理由了，生命对于我们而言总是有限的。

拖延会让你变成一个厌倦生活的人。事实上，生活永远不会令人百无聊赖，但是现实生活中，人们总会感到无聊和厌倦，这很大程度上是因为他们未能积极有效地利用自己现在的时间。你手头上有很多工作压着；你的身体逐渐发胖却毫无办法；你对这个城市一直心存反感，每天忙忙碌碌却丝毫体会不到人生的乐趣.....这样的生活状态，你能不厌倦么？拖延的你时间都花在了逃避痛苦上，而对快乐的追求却被你撇到了一旁。

对时间的拖延导致你现在依然处于最底层，你羡慕那些成功的人，他们的生活丰富多彩，可以到处旅游，享受天下美食。其实你也可以像那些成功的人一样，但你被拖延连累了。

你有没有想过自己到底在拖延什么？你觉得自己吃得很多，美食的诱惑令你欲罢不能，你总是「先吃完这顿再说吧」，可如果一直这样下去，你的身材将变得愈加臃肿，也许会因此失去心爱的恋人，甚至连公共汽车的座位都挤不进去；你经常对自己的工作拖拉，你可能觉得这样得过且过比较轻松，可你却不知道你正面临失业的危险，你将来会穷苦潦倒，更谈不上开创一番事业。

拖延的行为不仅是「追赶昨天的艺术」，同时也是「逃避今天的法宝」。为了给自己的拖延找一个冠冕堂皇的借口，你会对自己说：「我知道我要做这件事，可是我也许会做不好或不愿意现在就做，所以应该准备好再做。」这样一想，你就心安理得了。每当你需要完成某个艰苦的工作时，你都可以求助于这种「拖延法宝」。

拖延自己的时间，往往有三分之一的原因是自我欺骗，另外三分之二是逃避现实。之所以坚持这样的拖延行为，一方面是因为自我欺骗和逃避现实，另一方面因为你自己可以从其中得到一些「好处」：

- 通过拖延，你可以不去做那些令自己感到头疼的事。
- 欺骗自己的各种理由让你心安理得，因为你觉得自己还是个实干家，只是慢了一点儿。
- 只要能一拖再拖，你就可以永远保持现状，无须力求改进，也不必承担任何随之而来的风险。
- 你厌倦生活，抱怨其他人或一些琐事让你情绪消沉，这样你便可轻松摆脱责任，并且将其推卸给客观环境。
- 你通过拖延时间，让自己在最短的时间内完成工作，如果做得不好，你会说：「我时间不够！」
- 你找借口不做任何没把握的事情，以避免失败，这样你会觉得自己不是个低能的人。

你和社会上千万人一样像草木般活着，遇到任何紧急事都不当机立断，任其耽误了下去。许多男女过着单身的孤单生活，就是因为他们在应该结婚的时候没有决断，错过了一次次的机会，因而耽误下来。现在，你已经感到拖延实在是个恶魔，这个恶魔真的那么难以对付？

日本松下集团的创始人松下幸之助就是一个从不找借口拖延的人，他对自己如此，对员工也是一样。他不允许下属为工作上的失误找各种理由，要求他们承认自己的错误，发现工作上的问题。这样做使得整个松下集团从上到下都很少有找借口拖延的风气，所以松下成为日本的精英企业并不为奇。

松下幸之助曾经以一段话强调行动与成功的关联性，他说：

「如果抱有『无论如何就是想爬到二楼』的热忱，也许会想到必须先拥有一把梯子。但是，只是觉得『想上去看看』而已，就不会想到要有梯子这回事。如果是到了『无论如何就是想爬上去，唯一目的就是到二楼』这种程度的热忱时，应该已经去搬梯子了吧！」

所以，想要获得幸运的成功契机，我们现在应该思考的，不是我们拥有的梦想是什么，而是我们应该如何去实现那些梦想。

3. 画出十年后的你——教你做好人生各个阶段的规划

人们定下了目标之后，比如说如何赚大钱——接下来，他们最关心的就是如何达成目标。可是一段时期以后，当他遇到了瓶颈的时候，他就会自我宽慰：「何必搞得那么辛苦，赚这么多

钱干吗呀？」一开始他就不知道自己为何赚大钱，一旦遇到困难，他就会选择放弃。

行为科学的研究结论表明，人不会持续地去做自己都不知道为什么要去做的事情。其实，「为何」常常比「如何」来得更重要。

想象一下，60 岁退休的时候，我们会有什么样的成就？我们的同事、朋友、家人会怎样评价自己？

想象一下，离开人世的时候，我们会有什么成就？人们会怎样评价自己？

或者想象一下，自己离开这个世界 10 年以后、50 年以后、100 年以后，人们还会不会记得自己？人们又会怎样评价自己？

.....

请记住，这些问题的答案里面，蕴藏着我们自己人生的意义，有我们人生的终极目标，有我们真正的梦想。

著名演员周迅 18 岁之前，是个不知道自己想要什么的人。那时她每天就在浙江艺术学校里跟着同学唱唱歌、跳跳舞，偶尔有导演来找她拍戏，她就会很兴奋地去拍，无论多小的角色。

如果没有老师跟她的那次谈话，也许直到今天，仍然没有人知道周迅是谁。

那是 1993 年 5 月的一天，教专业课的赵老师突然找她谈话：
「周迅，你能告诉我，你对未来的打算吗？」

周迅愣住了，不明白老师怎么突然会问她如此严肃的问题，更不知道该怎么回答。

老师问周迅：「现在的生活你满意吗？」她摇摇头。

老师笑了：「不满意的话证明你还有救。你现在就想想，10 年以后，你会是什么样？」

老师的话音很轻，但是落在周迅心里却变得很沉重。她沉默许久，看着老师的眼睛，忽然很坚定地说：「我希望 10 年以后自己能成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。」

老师问：「你确定了吗？」

周迅咬紧嘴唇回答道：「是——」而且拉了很长的音。

老师接着说：「好，既然你确定了，那我们就把这个目标倒着算回来。10 年以后，你 28 岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。

「那么，你 27 岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？」

「25 岁的时候，在演艺事业上，你要不断进行学习和思考。另外，在音乐方面一定要有很棒的作品开始录音。

「23 岁时必须接受各种各样的培训和训练，包括音乐上和肢体上的。

「20 岁的时候要开始作曲、作词，在演戏方面要接拍大一点的角色。」

老师的话说得很轻松，但是周迅却一阵恐惧。这样推下来，自己应该马上着手为自己的理想做准备了，可是自己现在却什么都不会，什么都没想过，仍然为小丫鬟、小舞女之类的角色沾沾自喜。她觉得忽然有一股强大的压力迎面袭来。

老师平静地笑着对她说：「周迅，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划，散漫而且混乱。我希望你能在空闲的时候，想想 10 年以后的自己到底要过什么样的生活，到底要实现什么样的目标。如果你确定了目标，希望你能从现在开始做。」

一年以后，周迅从艺校毕业了，老师的话从那天开始一直刻在她的心底：想想 10 年后的自己。是的，当她意识到这是一个问题的时候，她发现自己整个人都觉醒了。

从学校毕业后，周迅忙于接拍各种各样的影视剧。因为她始终记得，10 年后自己要做最好的演员，所以她开始对角色进行认真地筛选。后来，她拍了《那时花开》，拍了《大明宫词》，渐渐被大家接受，也慢慢地尝到了成功的快乐。

2003 年 4 月，恰好是老师和周迅谈话后的 10 周年，不知道是偶然还是必然，周迅居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

周迅说：「其实你和我一样。如果你能及时地问自己一句『10 年后，我会怎么样？』你会发现，你的人生就会在不知不觉中

发生变化。时刻想着 10 年后的自己，你会朝着自己的梦想越走越近。」

不论目前你多风光，多有成就，在你心中是否画得出 10 年后的你？

20 岁以前

大部分人是相同的，升学读书，升学读书.....建立自己的基础，在父母亲友、社会价值观影响及误打误撞的情况下完成基本教育。

选择读书，应该一鼓作气，在你尚未进入职场时，能读多高就多高。毕竟，何时进入职场，你都是社会新鲜人。

但是一旦你有了工作经验而又有心进修时，虽然管道很多，可相对的挣扎也多。

因为你不知现在的年纪、条件、资历.....再去做进修这样的投资是否值得。

如果，你决定一辈子当上班族，学历对你而言相信是很重要的。否则，时间宝贵，不容许你再走错路。

20 ~ 25 岁

你要懂得掌握与规划自己的未来，决定了就是一条无悔的「不归路」。

刚得到法律赋予你的种种权利，相对的，你也要尽你的义务及学习面对责任的承担。

这时候的你，是喜悦、矛盾与痛苦交战。喜悦来自于开始被赋予一些自主权，矛盾来自于与父母割不断的关系，痛苦的是开始要尝试错误。

你要开始为自己的未来规划，如升学、就业、感情.....拿回自己对人生的主控权，而非一直受人左右。要学会处理人际关系，多认识积极的朋友。10年后，这些朋友都将是你的无形财富的中坚。

25 ~ 30 岁

你像一块海绵，努力吸收也甘心被压榨，为的只是自我的成长。

这时候的你，考虑的应是工作去向、薪水待遇、升迁调职.....唯有努力付出，你才敢积极争取。社会新鲜人的动力应该让你冲出自己的一片天，也因为没有经验，所以不懂挫折。

因为资源不多，所以一切尽人事，听天命。现在的你，应该正领取别人的薪水，学习别人的经验，付出自己的青春，建构自己的未来。

所以，你要学会累积经验、接触机会，良师益友的提携更是帮助你成长的大利器。

30 ~ 35 岁

你要学习判断机会、掌握机会，不能再有尝试错误的心态。这时候的你，考虑更多的应是事业和家庭，工作应该从体力转换为脑力。

你看到的应该是远景，而非现状，面对的应该是宽广人生，而非局限于自我。

结婚是许多人面临的第一次人生的重大抉择。面对婚姻，很多人以为结婚就是一个责任的结束，殊不知，这才是学习的开始。

就像一些刚上市公司，以为目标达成了，便忘了自己的企业责任，忽略了本业，反而成了恶梦的开始。

人的本业不就是经营自己的家庭吗？赚钱的目的不就希望给家人更好的生活吗？但这不能成为你忽略家人的借口。一个经营不好家庭的人，纵使赚到全世界，他得到的也只是表面的掌声，他人生的这个圆永远都会有一个缺口。家应该是你最大的精神支柱、动力来源和坚强后盾。

35 ~ 40 岁

你要转化心境：用头脑去工作，不要用身体去工作。这时候的你，工作只是一种休闲，或是对他人的责任。

如果你是企业主管，你不应该只停留在汲汲营营、斤斤计较上，你应该有能力主导周遭的员工、家人，带领他们享受更好的生活，做一个有影响力的人，而非被影响的人。

另外，太多人在等生命中的贵人，聪明如你，何不先从帮助他人开始——伸出你的手，在他们需要的时候！

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有