

找工作几个月了，没技术，没能力，没有什么兴趣爱好，不知道做什么，该怎么确定目标？

回想过去，我从彷徨、颓废到每天打了鸡血，从月入 4000 到现在翻了几倍，这一切的变化只有两年的时间。

这两年来，感觉自己像变了个人一样，每天动力满满，有劲朝着一个方向使，心中坚定一个信念，这让我的人生有了盼头，觉得未来可期。

而之前的我，一直都是得过且过的状态，拿着几千块的工资，还完花呗信用卡就所剩无几，想努力却使不上劲。

幸好，这种令我感到害怕的日子已经结束了。

如何源源不断的动力，让自己朝着目标持续前进，我有几点分享给大家。

01

一定要确定你的奋斗方向

前面我一直给大家说，要找到自己的内在动机，确定自己的目标，这点非常重要，所以强调了几次。

为什么重要呢？

目标对一个人的影响是在太大了。

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的实验，他们对一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人进行跟踪调查。

调查发现：

27% 的人，没有目标

60% 的人，目标模糊

10% 的人，有清晰但比较短期的目标

3% 的人，有清晰且长期的目标

25 年后，再调查一次曾经的那批人，得出了一个非常有意思的调查结果。

那些占 27% 的没有目标者，几乎生活在社会的最底层。他们的生活过的很不如意，贫穷、失业、抱怨一切。

那些占 60% 的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩，一辈子普普通通。

那些占 10% 有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。生活状态稳步上升，成为各行各业的专业人士。如医生、律师、工程师等。

剩下的 3% 有清晰且长期的目标者，他们不曾更改他们的目标，一直朝一个方向努力，25 年后，他们几乎都成为了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业精英、社会精英。

一个有目标的人和没目标的人，区别是很大的，在精神面貌、生活习惯上面都会有很大的不同。

有目标的人，积极向上，持续自我提升，每天叫醒他的是梦想，而内心迷茫的人，整天彷徨度日，内心空虚，只能靠手机来打发时间。

在这点上，我就是最好的例子。

所以一定要给自己定一个目标。

还记得怎么做吗？

首先思考一个问题：我目前最急需解决哪件事。然后，给自己设置一个清晰明确的目标。

一般来说，先给自己立一个较大的目标，比如三年后、五年后要成为怎样的人，然后再将大目标分解成年度、半年度、季度、月度，甚至细化到每一天的目标。

但对刚开始做的同学，我建议还是设置年度、或半年度的目标，目标设置的太大，你不会分解和管理，最后很难执行下去。

比如 3 年后年薪达到 50w，5 年后在深圳市区买一套 90 平米的房子，这样的目标很大，那如何分解呢？

很多人就不会了，不会分解，意味着无法执行，那这样的就不能叫目标，只能说「愿望」。

那怎么办呢？

利用逆向思维，先定小目标，这样的目标非常清晰，只要你坚持执行就可以，等你的目标管理能力不断提升，就能驾驭更大的目标。

就像一个人上楼梯一样，一级一级的攀登，最终你将获得想要的。

02

审视自己目前的状态

有一个词叫「傻逼速率」，这不是骂人的话。

这句话的意思是说，要经常审视自己，看看过去的自己是不是傻逼。如果你没发现一年前、半年前的自己是傻逼，说明你几乎没有长进。

不知道你有没有这种经历，想起过去做的事情，你会很奇怪，为什么当时的自己会做出这么不明智的。

我自己经常有这种感觉（真不是自吹），比如说，我现在看我以前写的文章，总能找出一大堆问题，不是逻辑有问题，就是论证不够严谨，或者说对一个问题认知不够深刻。

每当看到这样的文章，总有一种想删文的冲动。

所以，我觉得「傻逼速率」是检验一个人是否有长进的好办法。

如果你完全意识不到，那真的要警惕了。所以也别抱怨为什么老板给你这么低的工资，多想想自己在哪个段位。

只有意识到自己的「傻逼」，才会引起你的警惕，才会开始反思、想要跳出原地踏步的陷阱。

有一个现象叫心理对照。

每个人都有一个愿望，希望未来的自己实现了人生价值，过上更理想的生活。

大脑是追求一致性的，当大脑发现现在的自己与未来的自己之间的差距时，会努力想消除差距，变成未来的自己。

那么，我们该如何运用「傻逼速率」呢？

在《超级个体》中，古典老师提出了「职场清零」的概念，就是假设你的公司倒闭了，你如何凭自己能力找到更好的工作？

假设行业大变动，你又如何快速进入一个新的领域？

因此，我们也可以给自己的人生做一个清零。

（1）清零能力

拿出自己面试时的简历，看看上面自己列的那些能力和资历，和现在相比，有没有变化？

如果这份简历是你两年前的，而且你的简历没有可更新的地方，那就要注意了。这证明你的能力几乎没有增长，这是非常危险的。

你也可以给自己做个极限假设，如果公司破产了，我如何找到更好的工作？

如果你不知道怎么做，还有个简单的办法，去招聘网站上看看你心仪的职位，看看需要哪些能力。

然后看看自己的能力和心仪的职位有哪些差距，这就是你努力的方向。

（2）清零知识

同样的道理，知识也需要清零。

世界是不断变化的，你需要经常更新自己的知识。

人最怕的就是待在舒适区，用老套的办法处理陌生的问题，效果常常适得其反。

当你意识到自己和心仪的职位有哪些差距后，就可以有目的性的找一些这方面的书籍老看，不断更新自己的知识库，才能离目标越来越近。

这个方法，我建议你多用用，有好处的。

03

确定一个模仿对象

记得初二的时候，我们的学校被撤了，所有学生转移到一所新的中学。

在原来的班级里，我的成绩在班上排名前 5，那时候对自己的评价比较高。

可是，转移到新的学校之后，才发现高手如林。几次模考下来，我的成绩都是在中游，这对我的打击是非常大的。

刚开始，很难调整状态，自信心受到打击。于是，我花更多时间做题，学习，可效果都不大。

后来，我发现同桌整天嘻嘻哈哈，该学习的时候认真学习，该玩的时候一点也不含糊，但是很奇怪，他的成绩始终在前 10。

这令我非常费解。

所以，我就向他靠近，观察他是怎么做的，该玩的时候也和他一起玩，学习上不懂的地方就问他。

总之，我就是以他为目标，学习他的方法。

结果，我的成绩提升显著，到学期末，我的成绩终于挤进了前 10，在全年级进入前 50。

这个方法我一直带到工作当中。

刚转行自媒体那段时间，我写的文章基本没什么人看，涨粉也非常缓慢。

这时候，我又用到了这个方法，找到一个段位比我高一级的人，模仿他的写作方法，运营技巧，几乎能模仿的，我都模仿了。

一段时间后，当我发现自己从他身上学不到什么东西后，又找到一个段位比我高一级的人，接着模仿。

模仿的多了，慢慢就总结出了自己的方法论，形成自己的特色。

这也是我分享给你的，找一个模仿对象，观察他是怎么做的。

这个方法让我看到自己和别人的差距，并不断推动我前进。

从现在开始，给自己找一个模仿对象吧。

04

警惕道德许可效应

有些人在学习过后，觉得自己做了一件很光荣的事，应该得到补偿。

于是就打算刷一会抖音，玩几把王者。

本来只是玩半小时，结果却陷入其中无法自拔。

《自控力》中提到，这是道德许可效应。

心理学家调查了那些纵容自己的人，他们认为自己一直很自控，没有罪恶感，认为自己理应得到奖励，正是这种补偿的心理使人堕落！

啊啊啊，太真实了有没有。

我以前正是这样，看了一个小时的书，成就感满满。

看到自己这么努力，于是我告诉自己，这时候玩王者是理所应当的，结果，整个一天我都在玩游戏.....

同样，当我们取得一些成绩的时候，这时大脑告诉你：

「这段时间辛苦了，应该好好休息」。

这一歇就是失去了动力.....

你看，道德许可效应就在我们身边。

在你努力改变的时候，另外一个声音不断在耳边对你说，「你已经很努力了，停下来休息会，刷刷抖音，看看电视吧」。

一旦陷入了道德许可效应，你会越来越纵容自己。

如何避免这种情况呢？

我们说奖励自己是必要的，但是，你不能去做那些很容易就获得快感的事。

比如说刷抖音、玩游戏、追剧，因为做这些事，会让你之前的努力前功尽弃。

这个误区，一定要避免，否则你真的会三天打鱼两天晒网。

05

总结一下，如何让自己拥有源源不竭的动力，持续的改变呢？

第一，一定要确定自己的奋斗方向；

第二，经常审视自己的状态；

第三，确定一个模仿对象；

第四，警惕道德许可效应。

希望大家也能向我一样，从此告别颓废无助的状态，每天都朝气蓬勃，充满激情。

我成功改变了自己命运的轨迹，我相信大家也可以的。

