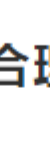


18 SMART原则：如何合理地制定计划？

2019-09-24 09:59:33



你扑到今天的课程上，就像饥饿的人扑到面包上，祝吃饱。



学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，**如何合理地制定计划。**

针对性解答的问题，主要包括以下几方面：

怎样制定合理的计划？

每天都完不成计划，很焦虑怎么办？

精确到小时的计划表，只要某个环节出了差错，时间上有了延长

或错位，后面就全部崩掉了，连同自己的心态。怎么办？

我需要制定指导几个月的计划，有没有什么建议？

完成计划的过程中心浮气躁，间歇性动力不足，怎么办？

01

先说怎样制定合理的计划。

有一个用于目标管理的SMART原则，同样适用于计划。——目标侧重结果，计划偏向过程。

SMART原则（S=Specific、M=Measurable、A=Attainable、R=Relevant、T=Time-bound）可拆分为以下五点：

1.1 计划应该是具体的，包括任务内容，以及时间、频率的具体。

错误的计划示范：今年我要多读书，多运动，学好英语。

大部分人的新年计划，都是这样的。所以一直都停留在「计划」的阶段，却从来没有成功。

这种计划只有宏观方向，其实你根本没有认真想过，自己要做什么、要怎么做，以及做到怎样？

怎样才是具体的计划？

今年我要多读书，每天保证1小时的读书时间；

今年我要多运动，每隔一天，跑5km；

今年我要学好英语，每周跟人进行3小时的英语口语练习。

只有足够具体的计划，才有被履行的可能性。

1.2 计划应该是可衡量的。

可衡量是指，你所制定的计划，要有一些可以数据化的标准。

打几颗栗子，你安排自己每天背多少个单词、看几页书、写多少字，都是可以衡量的。

完成计划的过程中，你需要很清楚自己的进度：进度良好会形成好的激励；进度缓慢可以适时调整速度/计划。

但是，让计划「可衡量」，在另一方面，会让我们在执行计划的过程中，**因为进度没达到自己的预期，而感到焦虑。**

虽说「可衡量」会有负面影响，但它的确是制定计划所必须的。

让「计划」可衡量，不是为了束缚住自己，而是为了有一个标准可以参考，对自己做某件事的速度和效率，有直观的了解，方便对做事的方法进行优化。

这一点，我在后文会详细说解决思路。

1.3 计划应该是可达到的。

任务量太大的计划，会让人焦虑。开始做之前，因为畏惧而拖延；完不成时，挫败感强烈，影响对自己的评价和认知。

没有正向的反馈，你很难有良好的执行力。

用时间计划打颗栗子，这样比较直观：

如果规划今天学习12小时，意味着一旦投入学习，至少要在13、甚至15小时之后才能结束战斗。——因为中间需要休息和吃饭。喔，那就再拖一会儿吧。

但如果是6小时呢？早上起早点，也许下午1点就可以结束战斗出去完。这种感觉是完全不同的。

量力而行，制定可完成的计划，会带来成就感。甚至你完成之后，还会继续多做一些事情，形成良性循环。

那些过于宏伟、不切实际的计划，除了「看上去很美好」，没有任何益处。

1.4 计划和其他计划/目标有一定的相关性。

这很容易理解，一切都围绕着一个大计划/目标进行。

你完成一个「大目标」的时间，是有限的。你为此所做的一切计划，都应该尽可能朝向前进。

如果你需要写一篇文章，搜集材料是有用的，但要适可而止，更为重要的，是「写」。根据「相关性」的轻重缓急，进行不同的优先级排序。

做其它任何计划，也都是相同的道理。**不要用任务去填满时间，制造努力的表象。**

1.5 计划应该有明确的截止期限。

毕竟截止期限（deadline）是第一生产力，无论是给你10天还是5天时间完成一个计划，反正你都是在最后两天完成的。

这点没什么不好意思的，绝大多数人都是如此。没有时间约束的计划，倾向于永远不会发生。

02

是否要制定长期计划？

不要制定时长超过1个月的详细指导计划，因为你是一定完不成的。对，一定。你所预想的只是理想状态，你无法预测会发生什么事：

外部事件：可能会耽误我们的时间，造成计划的改变。

内部事件：
情绪方面的影响；
你没法预测真实的进度，
你之前觉得需要做的，可能不需要了；
需要看其他的书、做其他的题，换其他的计划内容。

长远计划也应该有，但只要规划大致方向、大致内容就好了。详细计划只会浪费时间，无法按时履行，还会带来挫败感。

大家可能会问，制定完计划之后，如何执行计划？自己总是偷懒、拖延怎么办？别担心，我之前的第12节课讲的如何克服拖延症，在第13节课讲的如何提高执行力，以及在第14节课讲的如何养成习惯，能够帮你全面解决这方面的问题。

03

接下来，**如何解决在执行计划中遇到的问题。**

我们在制定以及执行计划时，做的最不切实际的假设就是：我们以为自己能在指定的时间内完成指定的任务。

我们「规定」自己在2小时内看完某本书。
我们「希望」自己在周末这两天，写完一篇10000字的论文。

发现没？**我们总是期望事情按照自己所想象的来，期望能够按照自己理想的速度做完。**

但是，很少去考虑真实情况是怎样的。如果真实情况比自己所预想得慢，就会心生沮丧，甚至气急败坏。

挺有意思...

冷静下来想一想，事情怎么可能按照我们所期待的速度和效果完成？除非这个事情，和工业流水线一样，每一个步骤都是精确的、可复制的，不受主观因素影响的。同时还要确保，我们自身的精力状态、注意力资源等，都是稳定不变的。

04

怎么可能呢？**我们，和事情，都是不确定的、充满变数的存在。**

事情该花多少时间，就应该花多少时间。而不应该是，我想让它花多少时间，它就只能花多少时间。

这么一个简单的常识，却是在我们制定以及执行计划时，从来不会想起的。

比如我写文章，我总希望自己在进行搜集素材之后，1小时内完成初稿。

我每码一会儿字，就检查一下文档下方的字数和电脑右上方的时间，看看速度有无达到期望。

如果我发现写得慢，或者写到某一段觉得有受阻的感觉，我通常的做法是，急急忙忙地往下推进。可能会先不去管表达是否达意、用词是否精准，而只是想，先完成初稿再说。怎样才是完成？字数的基本达标、架构的基本完整。

反正之后还需要改，还需要仔细检查几遍。

但这常常导致一件事，我在改初稿的时候，需要修改不少字句，调整若干段落的顺序。工作量增加了，因为第一遍写得不够耐心细致。

05

看书的时候也是一样，我预先给自己设置了一个规则，半小时后必须读到100页。于是总是匆匆浏览，并且不时地看时间和页数。

阅读的效率并不高，因为不专注。

我意识到这样真的不行，该花的时间，一点不能少花，该慢下来细细琢磨的句子，还是得去琢磨；读书呢，只能根据具体内容决定的具体的速度，去读。

每件任务，都有它不确定的因素，都只能在过程中，由我们与它之间的互相作用，共同决定推进的速度。

我们最根本的目的，其实真不是在指定的时间内完成指定的任务量，而只是：把这一段话写好；把这两页书读懂、消化。

而我们预先做的计划，应该是把它视为一个努力的目标，督促我们通过优化方法，踮一踮脚达到。

计划，是工具，是手段，保证我们知道自己在什么时间段，该做什么，按照怎样的顺序去做。而我们，常常把计划以及执行计划，错当成了目的本身。

计划是为我们服务的，而我们最大的错误，是把它当成了规则和束缚。

06

任何人制定的任何计划，都一定不可能严丝合缝执行。

不要怕这个过程，不必为此烦躁。即使是规划好航线的飞机，也并不是按照直线抵达目的地的；火车有明确的到站时间、发车时间，以及既定的速度、既定的轨道，但还是会晚点或者提前到达。

不必执拗于制定完美的计划。你只能大致制定计划后，立刻投入行动，然后根据自己的真实做事速度，调整自己的计划。

阻碍是在做的过程中才会遇到的，也需要你在这个过程中去想办法解决。不是你事先就能够想明白并且规避的。

我们做任何事情，都过于注重事先的「全盘规划」，希望自己在计划阶段，就解决所有的问题。并且认为，在做的过程中遇到困难，一定是因为自己没有做充足的准备。

这个想法当然不是全错。但现在你需要进一步认识到的是，**做事过程中，即时遇到问题、即时想办法解决问题，是同等重要的另一个能力。**

你的临场反应很重要。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、按照SMART原则制定计划，计划应该是具体的，包括任务内容、时间、频率的具体，要认真想清楚，自己要做什么、怎么做以及做到怎样。只有足够具体的计划，才有被履行的可能性。

计划应该是可衡量的，完成计划的过程中，你需要很清楚自己的进度。让「计划」可衡量，不是为了束缚住自己，而是为了有一个标准可以参考。

计划应该是可达到的，不切实际的计划，只会带来挫败感。

计划应该是与大目标有相关性的，不要用任务去填满时间，制造努力的表象。而是要根据「相关性」的轻重缓急，进行不同的优先级排序。

计划应该有明确的截止期限。没有时间约束的计划，倾向于永远不会发生。

2、不要制定详细的长期计划，内外部均有很多不确定的因素，详细计划只会浪费时间，无法按时履行，还会带来挫败感。所以，只要规划大致方向、大致内容就好了。

3、我们在执行计划的时候，总是期望事情按照自己所想象的来，期望能够按照自己理想的速度做完。但我们，和事情，都是不确定的、充满变数的存在。每件任务，都只能在过程中，由我们与它之间的互相作用，共同决定推进的速度。

4、事情该花多少时间，就应该花多少时间。而不应该是，我想让它花多少时间，它就只能花多少时间。

5、计划是为我们服务的，而我们最大的错误，是把它当成了规则和束缚。我们预先设置的计划，应该是把它视为一个努力的目标，督促我们通过优化方法，踮一踮脚达到。

6、任何人制定的任何计划，都一定不可能严丝合缝执行。阻碍是在做的过程中才会遇到的，也需要你在这个过程中去想办法解决。不是你事先就能够想明白并且规避的。做事过程中，即时遇到问题、即时想办法解决问题，是很重要的能力。你的临场反应很重要。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

© 0

0条评论

已加载全部

发评论

回到首页

最新