人在迷茫没有方向的时候应该做些什么来确定自己人生的方向？

> 我送你一套我沉淀和实践 6 年的方法论，这个方法论曾被有道云笔记官方转载，知乎有好几万点赞，内容非常干，请看完它，你一定会大有所获！！！！

下面简单介绍下我背景~

老常初中学历，早早的就入了社会，做过服务员，进过工厂，干过销售，擦过皮鞋，摆过地摊，可以说各种底层工种都尝试过，那个时候迷茫的不知所措。

这是我很多年前做的规划，你可以看得出来，它很青涩，至今表上的东西大部分都已经被我完成，小部分被舍弃，一部分还在努力。

梦想清单：30岁前要做的事

越纯粹，越幸福。

1	易语言	电脑技能		29	坚持记账	记录		57	钢琴	音乐		85	口语	英语	
2	python			30	记录梦想清单			58	小提琴			86	听力		
3	人工智能-机器学习			31	记录有意义的事情			59	唱歌练习			87	阅读		
4	Office系列			32	记笔记			60	爱尔兰哨笛			88	写作		
5	AE			33	录制视频	输出		61	笛子			89	储蓄	理财	
6	AU			34	录制音频			62	葫芦丝			90	理性消费		
7	PS			35	演讲表达			63	洞箫			91	理财		
8	PR			36	文学作品	阅读		64	写一本长篇小说	写作		92	开源		
9	关注父母饮食，健康	家庭关系		37	诗歌赏析			65	坚持论文写作			93	自律	心态	
10	关注恋人亲密关系			38	科普知识			66	写影评			94	幸福感		
11	关注老人需求，健康			39	经济社会			67	写书评			95	自信		
12	教老人数码产品			40	专业知识			68	写随笔			96	平常心		
13	要带家人出去旅行			41	经典作品、作者			69	写日记			97	自己的开源逻辑	开源	
14	11:00睡、6:30起	生活习惯		42	一周四天Keep	运动		70	一张拍高常识	美学		98	打磨自己的品牌		
15	一天一个普拉			43	体重70KG			71	一张摄影常识			99	推出一门课程		
16	早吃好、晚吃少			44	得到课程	学习		72	欣赏艺术			100	换位思考	社交	
17	早起一杯水			45	网易公开课			73	配音			101	以你的口吻		
18	仪容整洁			46	听书			74	BBC纪录片	影视		102	认识国外朋友		
19	穿衣搭配			47	200次眼球训练	训练		75	国内经典剧			103	志同道合的朋友		
20	一天一包牛奶或豆浆			48	口部操			76	科普系列剧			104	避免大脑空想	精力管理	
21	留意生活的美			49	5分钟脸部舒展训练			77	美剧			105	练习最佳状态		
22	北上广深	旅行		50	驼背矫正			78	豆瓣TOP250			106	注意力集中		
23	苏杭南海			51	腿型矫正			79	TED讲座			107	练习心流		
24	廈哈成重			52	耳想			80	一周一部电影			108	学会电子琴	项目新加	
25	知名一线二线、出国			53	提打挺松			81	精进基础厨艺	美食		109	拉小提琴		
26	杜绝表自菲薄	性格		54	框架思维	思维		82	解锁100道美食			110	掌握VBA编程		
27	杜绝怯懦自卑			55	批判思维			83	反省目标	反思		111	训练即兴演讲能力		
28	上帝视角看自己、他人			56	证问思维			84	静心专注			112	考过学位		

走过了这个过程，说逆袭夸张了，但是通过规划，它确实逆转了我的人生。

因为我的起点足够低，都是亲身一步步实践来的，所以我的方法对比那些所谓高大上的规划师来说更接地气。

你看到这里，可能会说：「老常也要开始喂鸡汤了？」

错，我绝不会只给汤，不给勺子 ~

下面，咱就上干货，结合我亲身的实践经验，告诉你应该怎样去做人生规划，保证方法可复制，可落地，内容详细到几乎手把手了 ~

如何做出有效的人生规划？

整个方法论一共是六个步骤 ~

这六个步骤是什么意思呢？下面我们逐个来聊 ~

1. 把你的一生分成很多辈子，每一辈子都是一段不一样的风景。

你看到这句话可能很不理解，人只有一辈子，你还真能玩轮回么？

错，这里说的一辈子不是我们寻常理解的那个。

我这个观念的启发来自于李笑来，李笑来老师把七年分成一辈子，也就是说七年过完了就是下一个人生了，但是我觉得这个七年也有点长，我个人的一辈子就是五年。

当时经历过这么一个观念转变后，我瞬间感觉灵台透亮，豁然开朗了。

为什么？

很简单，**因为五年的人生相对于几十年的人生，你是更容易把握的，它是可控的。**

很多人规划自己的时候，动不动就把时间拉到几十年的维度上，天呐，你能不能活到那个时候还是两说呢，咱就不要搞这种假大空了好吧 ~

我就把我自己定义成：我只有五年的时间可活，如此我对时间的敏感度会很强，我能感知到时间的流逝，韶华的逝去，而不是漫漫人生路，活着就像已经死了一样。

除了提高对时间的敏感度外，这样划分人生还有一个好处，就是它可以让你的生活态度非常积极。

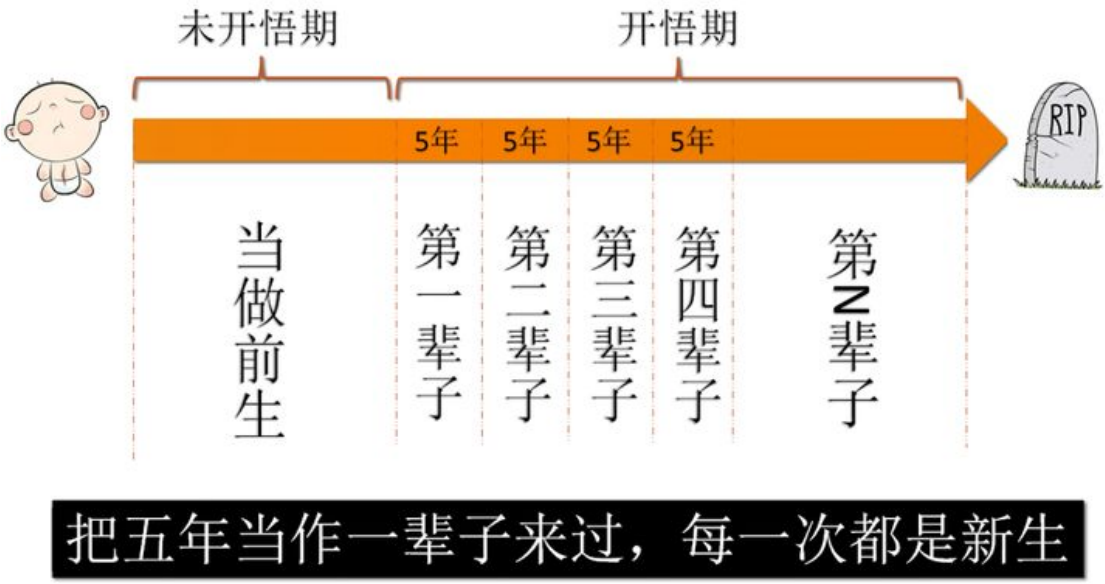
如果你之前的人生经历过的并不如意，比如：穷困，失恋，屌丝，沮丧。

你可以通过这种观念的转变，把自己想象成刚出生，一切都是新的，那些痛苦的东西都是上辈子的人和事了，和我这辈子无关 ~

而且很棒的是，你还能继承前生的记忆，资源，不必像是婴儿一样从头开始，这是多么美妙的一件事啊，是不是有了一种开挂的感觉了 ~

如此你的生活态度就会非常积极，你可以自由的调配你每辈子的活法。

总之，以五年为单位过一辈子，漫漫长路，我不必迷茫，我只需要过好我当前的一辈子即可，下一辈子的事情，下辈子说，应势调整即可，不焦虑，不彷徨，一心向前。



好了，看到这里你可能会说，我也想把人生过的多姿多彩，但是我迷茫啊，我不知道我要做什么，未来会是什么样？怎么办啊

好了，下面我就解决你这个问题 ~

2. 迷茫，没有奋斗方向怎么办？

著名心理学家马斯洛曾经曰过：人都是有向好的一面，没有一个人希望自己活成一个被他人，被自己鄙视的屌丝。

不要说你做啥都提不起兴趣，没需求，没理想，只要你还是个人，你一定有需求，有理想，这就是大名鼎鼎的马斯洛需求理

论。

也就是说：你有的是兴趣，你有的是需求，只不过是受制于你生存的环境，可能是你过的太舒服了，没承受过压力，导致你没有去思考过，也没有去激发出来，所以你没有方向。

那么如何去找到自己的方向呢?

我给你一个我亲身实践的工具：梦想清单

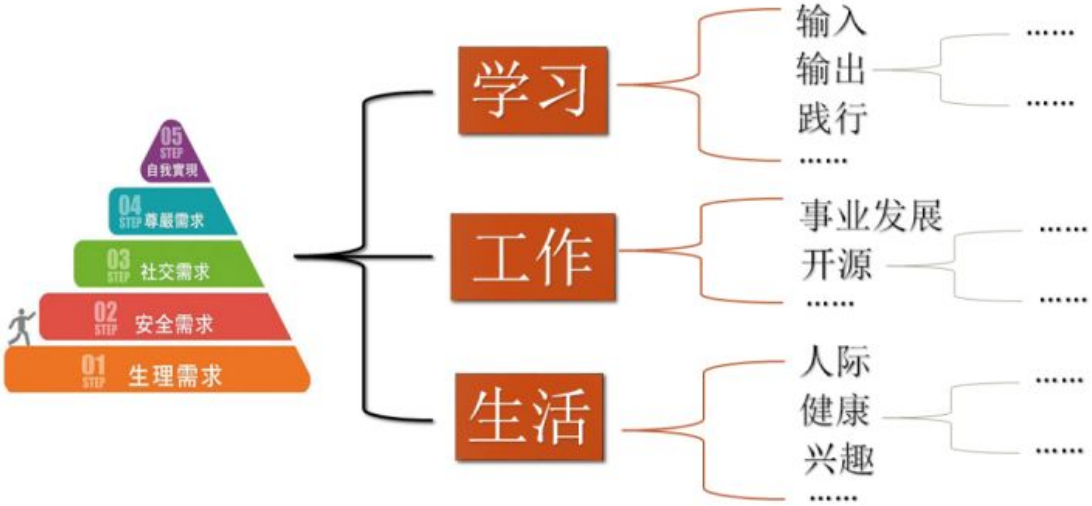
所谓梦想清单就是把你最想做的事情，和对你最重要的事情梳理出来，做到心里有数，相信你明白它是个啥，我们不过多赘述，下面把篇幅放在如何去梳理梦想清单上 ~

那么如何梳理呢?

> 用三维度去梳理自己想做的事情

所谓三维度，就是老常说的【学习】、【工作】、【生活】，从这个方向往下逐级拓展 ~

你可以拿出一张白纸，或者用导图工具，开始深度挖掘你的内心 ~，大胆的去列，最好穷尽你当下以及未来想做的所有事情。



下面是我个人清单中的一个片段，供你参考 ~

梦想清单

学习：

我想完成通识体系构建
我想精度研修哲学
我想完善多元思维模型
我想把顶级思想研究一遍
我想和顶级大咖交流学习
我想打磨出自己的理论体系
我想……

工作：

我想升到部门总经理
我想开一家公司
我想招募三位合伙人
我想做一套牛逼的课程
我想达成100W粉丝
我想……

生活：

我想和心爱的人组成家庭
我想出国旅行不低于5次
我想身体健康，八块腹肌
我想要拉小提琴发光的样子

我想去探险、去尝试不知

我想……

有人说，我对自己没有定位，用上面的方法还是找不到我想做的事情怎么办?

我给你一个最简单的法子 ~

那就是去模仿。

什么意思呢?

见贤思齐焉，是我们的本能，如果实在不知道该去树立自己需求，那么就找一个榜样，找一个你欣赏的人，去模仿他们的思维方式，模仿他们的做事风格，甚至模仿他们的兴趣爱好。

让他们去被动的影响你，接触的多了，你的三观、气质，生活态度和方式就会往他们靠齐。

我也模仿了很多很多人，我很多兴趣爱好就是来自于这些人的影响，最终塑造了我，从这个意义上来说，很多人很多人都是我的老师。

特别提醒：梦想也有优先级

什么意思?

意思就是，让你列梦想清单不意味着每一条都必须执行，列清单的目的是发现你的需求和兴趣，来确定努力方向，向着好的

方向前进。

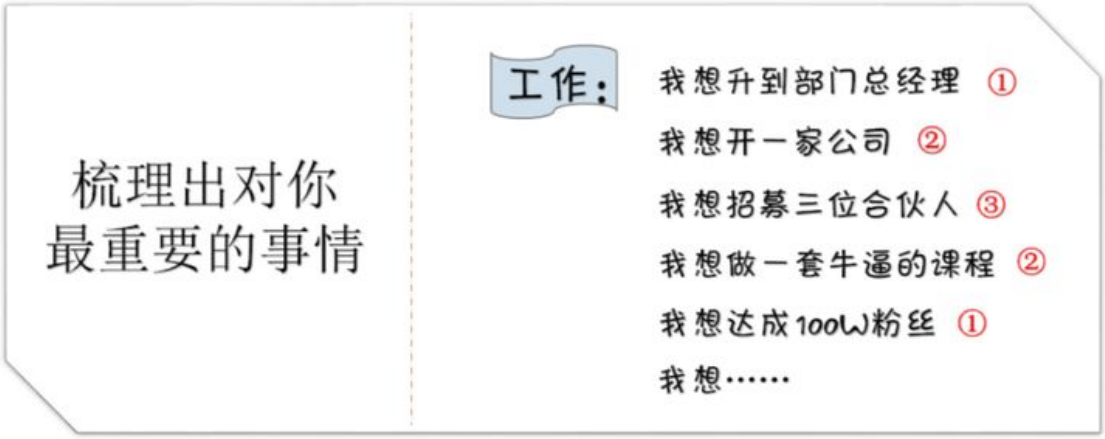
但是，你要意识到，你的时间和精力永远都有限，你永远只能做好有限的几件事情。

所以你还需要在梦想清单中列出对你最重要的事情，把大部分的时间精力去部署最重要的事情，至于其他可以先搁置一旁，或者穿插执行。

比如，如果你还不知道你下顿饭在哪吃，那么你的首要目标就是想办法先把饭吃饱，吃饱饭后再去考虑如何去拯救世界。

当然，如果在此之外还有时间，则可以去做一些自己真正感兴趣的事情。

比如：我学习累了的时候，我就会通过唱歌、玩乐器等方式，替代玩手机等，去完成梦想清单上的东西。



好了，通过梦想清单，你确定了你想要什么，知道了方向了，但是这还不够，你还需要把清单的东西做到可落实。

3. 目标分解，把清单拆解到可执行环节

那么如何才能把清单上的任务分解到可执行环节呢？

我给你一个我常用的方法就是【逆向倒推】

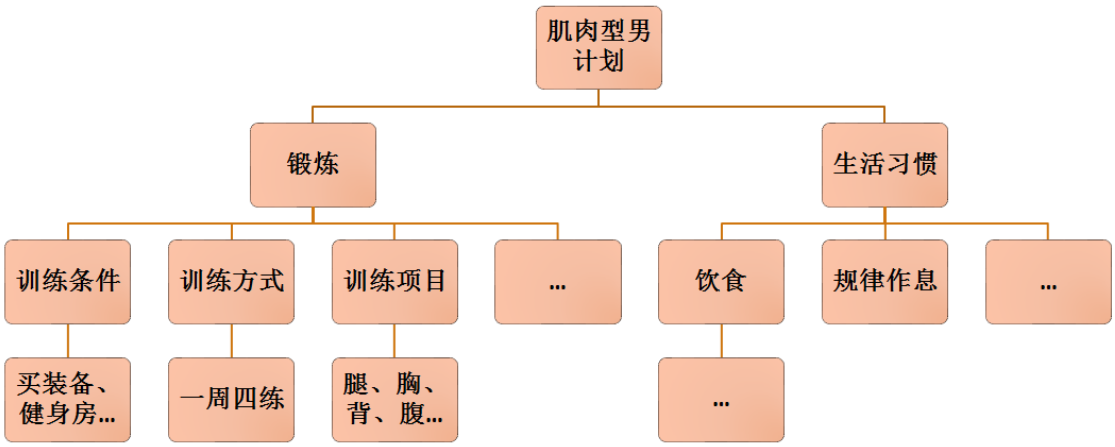
所谓逆向倒推的本质就是以目标为导向，反过来倒推达成条件。

什么意思呢？

比如你的目标要成为亿万富翁，我们就以这个目标为起点，开始反过来思考达成亿万富翁需要具备什么条件。

再举一个稍微现实点的例子，比如：我的目标是炼成肌肉男型男，炼成健美的体魄。

那么有了这么一个大目标以后，我就可以以这目标为出发点，去倒推达成条件，如下图.....



当我们无论是通过思考也好，或者借鉴他人经验也好，把完成这个目标所需要的模块拆分出来之后，我们就知道了该怎么根

据自己的情况部署了。

关于具体如何操作【逆向倒推】，因为话题太大，我在这先一笔带过，具体会【结构性思维】中，有详细分享。

好了，到了这里你知道了，可以通过逆向倒推去分解目标，但如何把握分解的颗粒度来保证和评估你的目标是否靠谱呢？

这里就要引入大名鼎鼎的 samart 原则了 ~

samrt 原则由管理学大师 Peter Drucker 提出，所谓 smart 原则就是取自审查任务五个标准的首字母：

> 1. 目标必须是具体的（Specific）
>
> 2. 目标必须是可以衡量的（Measurable）
>
> 3. 目标必须是可以达到的（Attainable）
>
> 4. 目标必须和其他目标具有相关性（Relevant）
>
> 5. 目标必须具有明确的截止期限（Time-based）

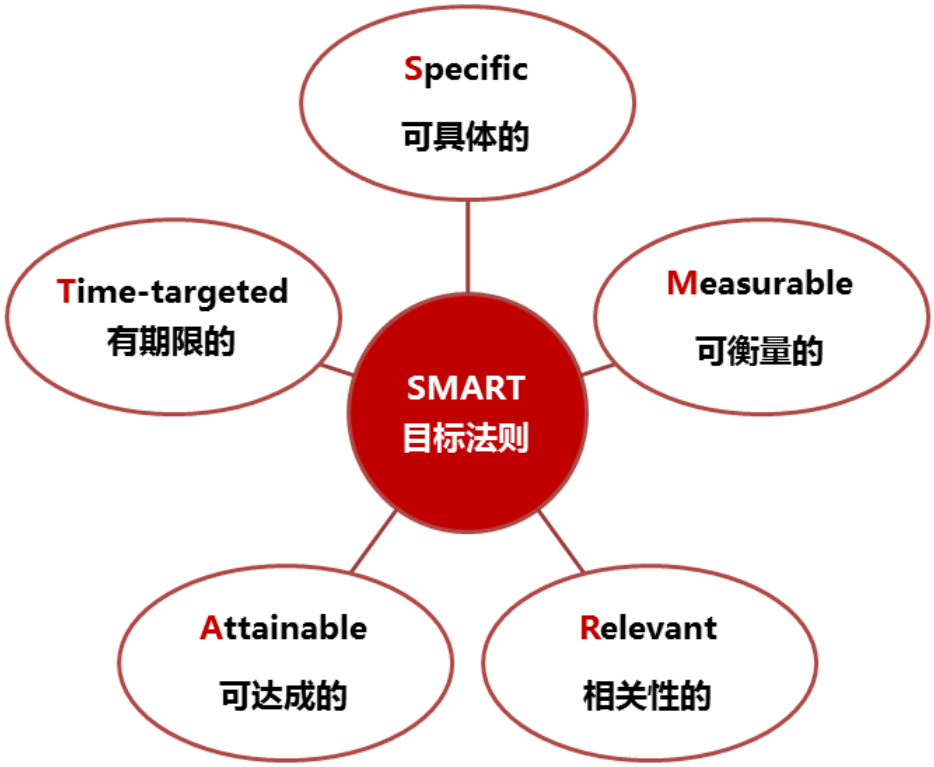
以上不是人话，我给你做了个例子，翻译成人话解释它：

梦想清单：我想当个顾家的男人

	不符合smart	符合smart
S :具体的	一个顾家的男人	打电话，买礼物给家人
M :可衡量	经常打电话，买礼物给家人	一周打一次
A:可达到	给家人买别墅，豪车	定期体检、购买健康营养品
R:相关性	好穷，要多挣点钱啊	发工资了，给父母买件衣服
T:截止期	以后一定要好好善待家人	每个周末前必须执行

但是，这个原则是管工业上的人的，如果你照着死原则执行，也会把你执行死，你会很累。

所以在真正分解目标的时候有 smart 意识即可，不必钻牛角尖似的的一条条严格核对，根据你对自己的判断，做到心中有数即可，这样会让你在部署任务的时候，非常接地气。



为了进一步说明 smart 原则，我直接从上面的健身案例中摘取一个训练的片段，展示什么叫符合 smart 原则的计划。

一周四次哑铃健身计划

适合：在学学生、时间充裕的宅男宅女

	部位	动作名称	组数	次数		部位	动作名称	组数	次数
周一	肩部	推举	4	8～12	周三	背部	俯身双臂划船	4	8～12
		侧平举	3	8			俯身单臂划船	4	10
		俯身侧平举	3	10			直腿硬拉	3	12
		耸肩	4	10		腹部	仰卧举腿	3	15
	肱三头肌	颈后臂屈伸	4	8～12			仰卧起坐	3	15
		俯身臂屈伸	4	12					
周四	胸部	上斜推举	3	12	周六	大腿	深蹲	5	8～12
		平卧推举	4	10			箭步蹲	3	12
		平卧飞鸟	3	12			俯卧腿弯举	3	12
	肱二头肌	交替弯举	3	12		小腿	站立提踵	5	15
		意念弯举	3	12		腹部	仰卧举腿	3	15
		侧弯举	3	12			仰卧起坐	3	15

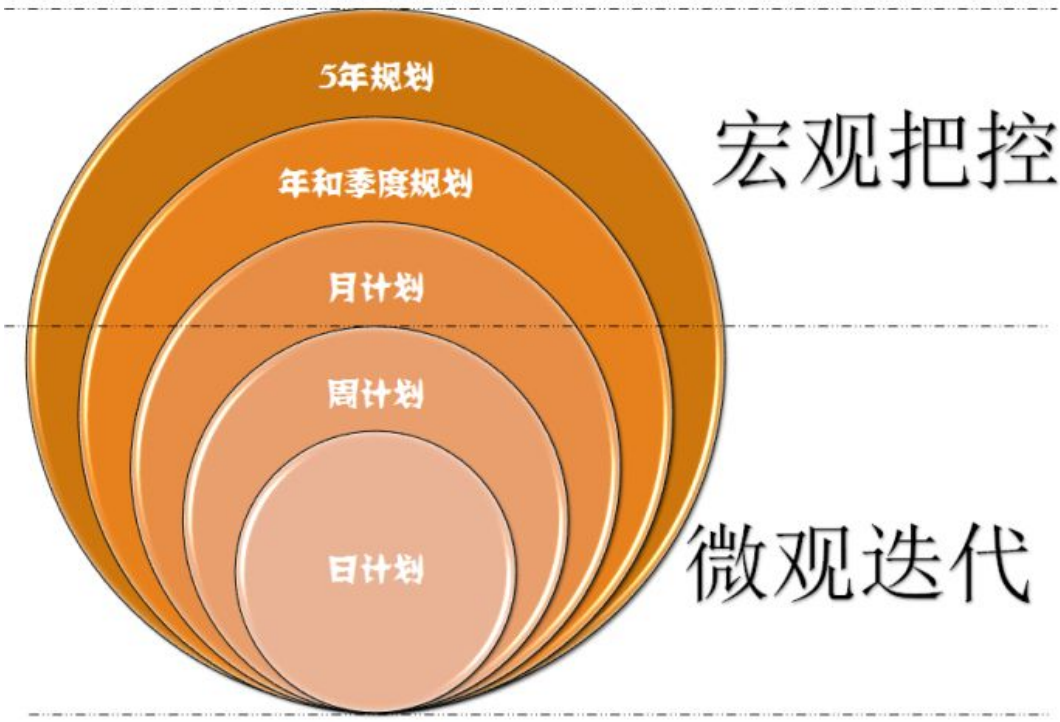
知乎 @常青

好了，通过以上，你知道了如何分解目标，但是想要执行它，你还需要把它落到实处！！！！

4. 用五个维度法来确定人生计划

什么叫【五维度法】确定人生计划呢?

所谓【五维度法】就是把你上面做的梦想清单，配合目标分解，以：5 年、一年、月、周、日为时间单位部署下去，让看起来很空的计划开始变得清晰，可执行落地。



那么如何利用五个维度去部署计划呢?

咱不上理论，我就拿出我自己清单中的部分，告诉你【五维度法】怎么用.....

梦想清单

这辈子（五年）

学习：
完成通识体系构建
精度研修哲学
完善多元思维模型

工作：
连接100位行业大咖
开公司
招募三位合伙人

生活：
结婚和心爱的人组成家庭
出国旅行不低于5次
身体健康，八块腹肌

年计划

学习：
完成阅读清单
至少参加5次私董会
完成理论备考

工作：
助力公司完成1KW目标
做到部门总经理
组建新部门

生活：
去考驾照，尽快拿出来
和家人通话不低于50次
乐器至少要演奏出《卡农》

月计划

学习：
每月参加一次俱乐部活动
追MOOC课程
向3位行业大拿请教

工作：
KPI超额完成
每月完成一次市场调研
部门一次团建

生活：
每个月要给女友一次小惊喜
亲自下厨不低于30次
形体训练，保证精气神

周计划

学习：
每月参加一次俱乐部活动
追MOOC课程
向3位行业大拿请教

工作：
KPI超额完成
每月完成一次市场调研
部门一次团建

生活：
豆瓣TOP电影一部
问候国外朋友
1、3、5、7健身日

日计划

学习：
每天按照计划阅读
追知识付费课程
碎片化时间搞碎片学习清单

工作：
梳理第二天日程清单
协调人力调整KPI进度
提前准备第二天资料

生活：
钢琴小提琴日常练习
收拾清理房子，断舍离
冥想、静心、清思绪

……

相信你能看明白，我就不做具体示范了，如果把这些都讲完，估计文会长的令人发指。

如果你对这个话题有兴趣，或对时间的颗粒度把握的不好，可以私信交流，或后期我再开文另写一篇专题。

好了，通过以上，你找到了前进的路，能把你的计划分解的非常有条理、有章法了，但是这还不够，你还需要把他们部署到可执行才可以。

5. 部署到可执行

什么叫部署到可执行呢？

说人话就是：**我接下来知道该去做啥事！**

因为我们的大脑对长期的东西是非常不敏感的，它只能处理最近期的事情，而【年】甚至【月】都离我们很遥远，我们也不知道一个月后会发生什么。

但是太近了也不好，假如你每天都进行周密的安排和部署，计划的灵活性就会受到限制，你也会被搞的很累。

所以我建议以周为时间单位进行部署和调节

我是这样做的，我会在每个星期的最后一天，提前把下一个周的计划安排出来，把待办事项，以周为部署单位，以天为执行单位，灵活安排和部署。

因为时间空间弹性很大，所以做事也不会焦虑，效率简直顶呱呱。

> 在周程上做到可部署（以下为片段演示）

> 在日上做到可执行（关于日执行计划具体如何操作，请往上翻，这里不再赘述了。）

Wednesday	学习	生活	工作
早晨	☐ BBC新闻&国内 ☐ 学习《经济学原理》part6	☐ 早餐	☐ 游览行业新闻
上午	☐ 阅读英文原著第4章节		☐ 和同事一起做出A项目方案 ☐ 对接客户A
中午	☐ 逻辑学习题	☐ 午睡20min	☐ 作出项目PPT准备工作
下午	☐ 关注财经新闻		☐ 2.30进行一个专题培训 ☐ 完成培训小结并送领导 ☐ 执行新的推广方式S
晚上	☐ 学习西方文明史第4、5课程 ☐ 整理当天学习笔记 ☐ 完成当日总结日记	☐ 做晚饭 ☐ 练习一会小提琴 ☐ 把衣服洗了 ☐ 健身1H ☐ 睡前收拾，清空大脑	☐ 思考how to done KPI ☐ 梳理第二天日程，并且做好准备工作。

好了，通过以上，你知道了应该如何让计划清单落地了。

但是这还不够，你还需要给自己做一些助推，确保你有动力执行和日日精进，而不是三天打渔两天晒网。

在我认为，最有效的方式，就是写监督复盘日记。

6. 反思反思，再反思，通过写日记督促自己，不断精进。

老常是日记迷，我写过六年的日记，几百万字的篇幅，在我看来日记目的有三：

> 第一是总结
>
> 第二是监督
>
> 第三则是求变

首先，那什么是总结呢？

这个很好理解吧，通过自我的总结反思，来保证你每天过的都有收获，而不是浑浑噩噩一天混过去了。

那什么是监督呢？

我们先不回答这个问题，你可以思考下，我们大多数人什么时候反思自己？

往往都是在过年的时候，发条朋友圈，说新的一年新的开始.....，等年过去了，反思时候的热情早就抛到九霄云外去了。

脑神经科学早就证明，**想要给一个人植入信念就要对他的大脑进行反复的刺激，他们的潜意识才能接受和认同。**

而高强度的日记就是在反复刺激大脑，他们一年反思一次，而我们一天就反思一次，给大脑数量级的灌输目标，有点勾践卧薪尝胆的意思了，来刺激大脑，起到监督的效果。

除了以上，写日记还有一种作用就是灵活求变。

什么意思？

所谓求变就是因为：计划永远赶不上变化快，你需要时刻的迭代和调整计划。

因为未来我们知不知道的，未来会发生什么我们也不知道，我们没有办法看到自己十年，二十年后的样子。

或许在五年后，你看到了今天的计划，都会感觉到幼稚，可笑。

但是人生不就是这样么，日记就是为了求变，通过今天反思明天，通过明天写后天....

我们通过每天的日记反思时刻留意变化，提醒自己跳出幼稚的目标，调整到靠谱的目标，通过反复探索，最终找到自己的人生航道。

通过以上你知道了复盘日记的重要性，那么，怎么写日记复盘呢？

我这里不进行展开了，我送你一个我个人的写日记模板。

复盘日记

时间：

卧薪尝胆

今年最重要的5个目标

本月最重要的5个目标

本周最重要的5个目标

今日复盘

今日计划完成情况：

学习上

工作上

生活上

为什么没有完成？

打算如何改进调整？

吾日三省

与他人：今日人际关系处理是否妥当？

与自己：今日情绪管理是否妥当？

与做事：今日事项安排是否妥当？

重要感悟

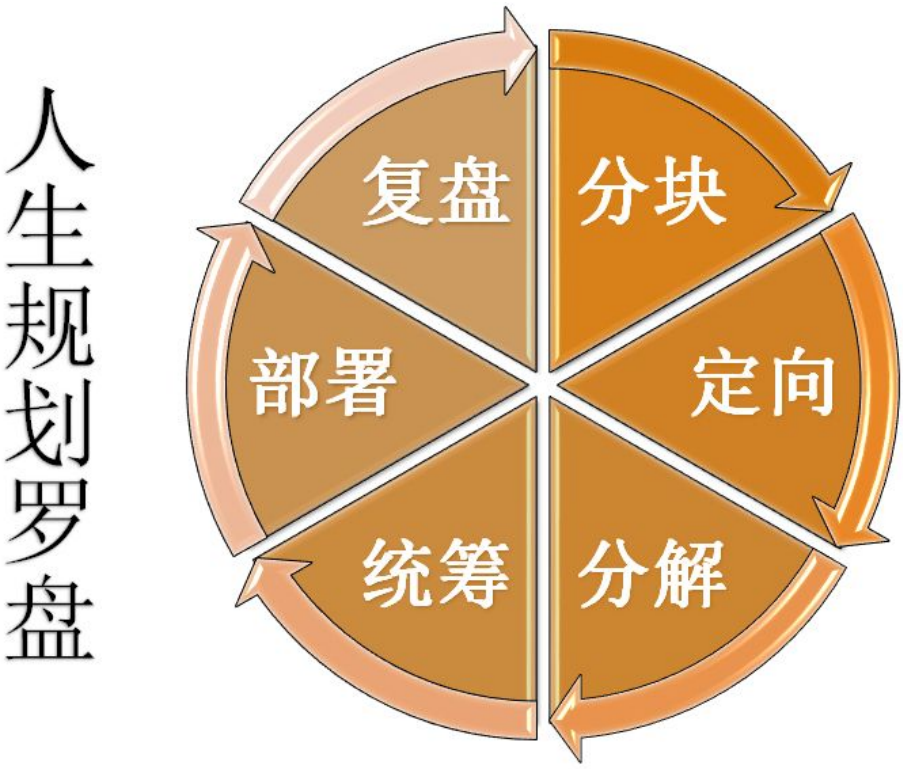
所见

所感

所思

以上就是老常做人生规划的一整套系统的方法论，因为他们组合起来的外形像罗盘，而且可以罗盘一样可以指引方向，所以我把这套方法论，**称为：人生罗盘。**

这是我多年实践所得，希望你也可以通过这套罗盘，找到属于你自己的方向和使命，以上送给你 ~



好了，文章到了这里就结束了，我们把上面的内容总结一下 ~

小结一下

1. 为什么人生要有规划？

给自己找一个方向，搞清楚自己是谁，从哪里来，要到哪里去。

2. 如何做规划？

用人生规划罗盘

3. 人生罗盘如何使用？

1.分块：从思想上，以五年为单位把人生分成很多辈子，每一辈子都是新生。

2.定向：给你当前的一辈子（5 年）为单位，去梳理梦想清单。

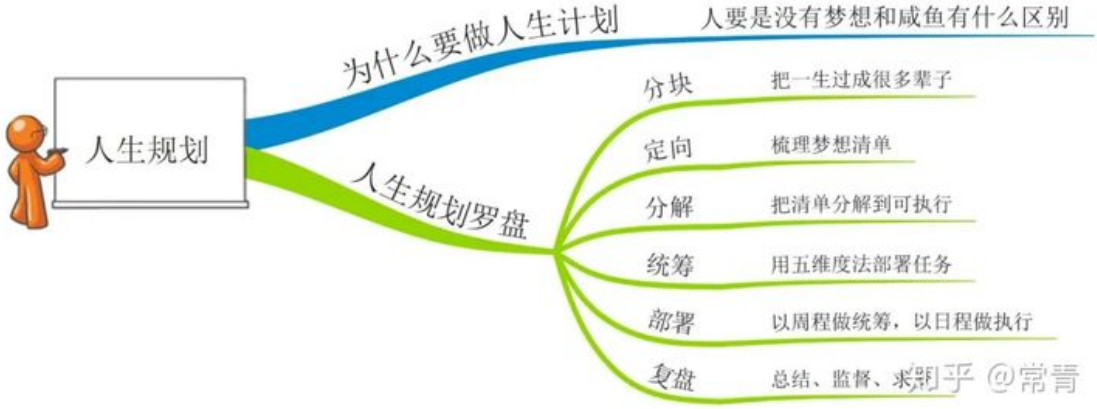
3.分解：以终为始，逆向倒推，把梦想清单的目标进行分解。

4.统筹：以人生五维度去统筹和承接清单分解目标。

5.部署：以周程、日程为执行单位，部署落地，可执行目标。

6.复盘：以天为单位，进行复盘反思，起到总结、监督、求变的效果，持续执行。

导图



我还有其他好文，你也许感兴趣~

【思维方法系列】

看似厉害的人是怎么分析问题的？

常青：如何成为问题分析高手，拥有化腐朽为神奇的力量？

常青：如何练就超强的分析能力，一眼看穿事物的本质？

遇到难题，高手是如何思考的？

【学习方法系列】

世界上真的存在记忆宫殿吗？常人能掌握吗？

怎么有效锻炼自己的记忆力？

学过的东西马上就忘了怎么办？

常青：理解能力差怎么办，如何提高理解能力？

常青：如何快速搭建知识体系？

【读书方法系列】

常青：这或许是最牛逼的做笔记的方法！

常青：如何迅速成为一个领域的专家？

常青：读书不懂这个方法，你永远只能被洗脑！

常青：三步让你 30 分钟，读完一本书！

常青：4 招让你快速读懂一本书！！

常青：读书：4 步告诉你，如何选出有价值的书？

【高效方法系列】

常青：小白如何养成运动健身的习惯？

常青：超级干货！让你快速恢复精力的高效休息法！！

常青：快速入眠，无痛早起，规律作息！绝不外传的高效睡眠法！！

常青：精力管理：提升你颜值，让你精力充沛的饮食习惯！

常青：超级干货！如何让你的精力充沛到令人发指！！！（二）

常青：超级干货！如何让你的精力充沛到令人发指！！！

【时间管理系列】

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！（三）

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！（二）

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！

20-30 岁怎么规划自己的人生呢？

常青：如何制定计划？为什么你做的计划执行不下去？

常青：目标必达！如何做到长期、持续、稳定的努力？

常青：拯救懒癌！如何提升行动力，想到就能做到？

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