

方向，目标，理想

——迷茫问题解决方案

杨奎修 著

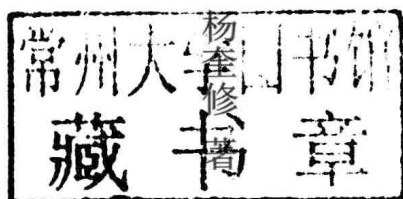
找不到方向，不知往哪努力怎么努力，不知提升什么怎么提升
对现状不满，又无力改变，生活没劲，杂乱无章
难以选择，不确定做的对不对、付出值不值、能不能成功、该不该坚持
不清楚自己适合什么事业、行业、职业，对就业和职业发展没有准备，内心不踏实

● 云南出版集团

■ 云南人民出版社

方向，目标，理想

——迷茫问题解决方案



云南出版集团
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

方向, 目标, 理想: 迷茫问题解决方案 / 杨奎修著

. -- 昆明: 云南人民出版社, 2015.1

ISBN 978-7-222-12842-2

I. ①方… II. ①杨… III. ①成功心理—青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第004083号

责任编辑: 马 清

封面设计: 杨超修

责任校对: 钱 勇

责任印制: 杨 立

《方向, 目标, 理想——迷茫问题解决方案》

杨奎修 著

出版 云南出版集团 云南人民出版社

发行 云南人民出版社

社址 昆明市环城西路609号

邮编 650034

网址 www.ynpph.com.cn

E-mail ynrms@sina.com

开本 889mm×1194mm 1/32

印张 4.75

字数 45千

版次 2015年1月第1版第1次印刷

印刷 云南华达印务有限公司

书号 ISBN978-7-222-12842-2

定价 24.00元

前言

迷茫是一个阶段进入下一个阶段的过渡过程，是一种正常现象，其本身不是一种问题。接触新事物或进入新环境时，不了解情况、不知如何选择，不知如何行动，就会感到困惑。做明确的事，就不会迷茫。

人生迷茫与职业迷茫常见而普遍，不了解，无方向、无目标。从学生向职业者转变，常常会经历一段为时不短的思考与挣扎。

不清楚生命的意义，自己为什么而活；不清楚生活的意义，自己为什么而忙碌；不清楚心底到底想要什么、追求什么；

不了解自己的天赋、兴趣、优势、性格分别是怎样；

不了解社会需要什么，不知道什么对就业和职业发展有用，用人单位需要的自己没有准备，自己准备好了的用人单位不需要；

对所专业的未来不了解，对各行业、各职业的情况毫无概念，心里没底，担心自己难以适应；

不清楚自己想做什么事业、喜欢什么行业、适合什么职业、能做什么工作；

想努力，而不知道往哪里努力、不知道怎么努力，学些什么、做些什么、准备些什么；

找不到方向，有力无处使的感觉，举步维艰，不知所措；

难以选择，不确定自己做的对不对、付出值不值、能不能成功、该不该坚持；

害怕所做的选择不是最好的，浪费自己的时间和精力；

憧憬美好，害怕失败，想要拥有，担忧失去，拿捏不定，胆怯迈不出脚步；

不知道该做什么，没有自认为有意义的事可做，可以做的没兴趣、对自己的成长没帮助、没有热情参与；便无所事事，或盲目忙碌；

不知道该学什么，对囫囵吞枣枯燥无味的大学课堂失望，不实用的纯理论知识不想学；

没有能让自己努力追求的目标，难以下决心去做什么，无聊空虚、浑浑噩噩、活得疲累；

生活没劲，没有目标，整天无所事事，压抑没有激情，感觉荒废时间；

不知道怎么做，不知道怎样去实现理想、目标；

不知生活重点，不能合理安排时间，生活杂乱无章；

对现状不满意，又无力改变，不顺心，不甘心，看不到希望；

看不到成长，没有一技之长，没有工作经验，不知道自己能创造什么价值；

就业压力大，没有做好准备，内心不踏实；

就业难，大学生素质能力难以达到人才要求，用人单位难以找到符合需要的人才；

有想法，无方法，无行动；想上进，不知从什么地方开始，无法付诸行动；

想提升能力，不知道提升什么能力，怎么提升，没有方法，没有机会，没有平台；

想轻松、想自由，急于获得某种确定性；

渴望立即事业有成、立即出人头地、立即享受生活；

想要现成的，排斥创造的艰难；害怕失败，害怕拒绝，

害怕压力，怕苦怕累；

疏于行动、缺乏自律，没有耐心、难以坚持，急于看到、得到成果；

.....

本书引导读者探索一些有关未来发展的重要问题，明确方向、树立目标，有选择、有目的地努力，锻炼职业素质和能力，为职业发展做好准备。随阅历、经验、资源的增长，逐渐有力量面对、掌控未知和不确定，走出因迷茫产生的担忧恐惧焦虑不安的状态。有信心、有耐心，行动着、成长着，满意当前生活，从容面对未来。

引言

急功近利的时代，有人渴望尽快找到一劳永逸的正确答案，有人试图套用对他人有效的方法解决自己的问题。总有“大腕”不断说着小故事、讲着大道理，用特殊条件下成立的道理告诫年轻人该怎样生活、该做什么不该做什么、什么是成功、怎样才能成功。

说教者喜欢用“应该……、必须……、要知道……、记住……、要……不要……、想要……就要……、只要……那么……、因为……所以你要……、如果……就……、只有……才……、不是……而是……、你会发现……你会明白……”等句型，发表自己的观点、定论、所谓的大道理教导他人，以期彰显自己的高雅、博取受教者的仰慕。

每个人的经历、观念、条件、喜好各异，生命怎会有标准模式，哪有那么多该与不该。所谓权威专家的所谓道理忠告、所谓成功人士的所谓经典名言、所谓对错好坏该与不该，都只是说教者的局限观点及经验，不是事实。已经有太多书籍想教你怎样过“正确的”生活，没人需要再多一本。

本书中没有答案。任何他人（无论其取得多么伟大的成就）的观点，都不是你的答案，更不是你的标准，包括本书的所有文字。生活丰富多姿，没有唯一标准，故无标准答案，甚至不见得非有答案不可。

没有东西要教你，只提供信息，引导你去思考、明

确一些对你自己重要的事情，调整你的生活、塑造你的行为，促进你取得预期成果。你自己会思考，没有人有权利干涉你的思想自由，你认为有意思的才真正有意思，自己思考、领悟、抉择。

力求简单，不需要证明本书的观点正确、让你接受。复杂的东西，搞清楚都不容易，故不具有可操作性，如果实施都是种困难，何谈效果，何谈价值，何谈从中受益？所有文字只是信息，只是观点分享，不是教导，不是忠告。不引用大量理论、案例来拼凑篇幅，浪费你的阅读时间。不讲偶然、偏激、空洞、忽略规则、无视条件、以偏概全、没有实践意义的故事、道理，人与人、物与人、古与今，有太多不同。

个人理解的学习阶段：1. 不知道某种知识的存在；2. 知道有某种知识存在；3. 对某种知识有所了解；4. 理解某种知识的内容；5. 经过练习和实践，会使用这种知识解决问题；6. 反复实践熟练，应用这种知识帮助自己成长及改善生活。太多人停留在了2—4阶段。知道事物，获得谈资；做出行为达到水平，解决问题创造价值。

成长是漫长、折腾、不容易的事情。无法寄希望于看一看药方就祛除病痛，需要认真配药、按时按量用药；同样，无法期待浏览此书，便为你解决迷茫问题。使用此书并不容易，完成任务式的走马观花看一遍，不会有太多帮助；认真思考、耐心探索，让知识为人服务。

参考他人的观点，思考自己的生活，不用采纳。学习资料只提出一些引导和参考，通过自己的体验，形成自己的理解，真正转化为自己的力量。在实践中会遇到具体的问题，伴随处理各种问题的过程，综合素质和能力得到提升。学习，思考，实际问题，分析，可行方案，执行，结果。

目 录

001 引 言

001 第一章 明确主观心理现状

人们在认识和改造世界时的信念、观点、立场、角度和方法不同；伴随成长逐渐形成对人生的态度及对人类生存目的、价值和意义的看法；追求自己认为有价值的东西、有价值的生活，选择认为有价值的事物，排斥认为没有价值的事物；以不同方式寻求着自己认为的幸福和成功。

012 第二章 明确客观心理特征

每个人有对自己、对他人、对事物的态度及行为方式；心理活动的强度、速度、灵活性与指向性不同；为实现一定目的而从事某种活动；意识活动和行为活动需要驱力；在生活和工作经历中逐渐形成行动方式和行动倾向；对特定事物、活动，有倾向性、选择性。

027 第三章 明确主观职业特征

对职业有自己的认识、态度、期待、追求、方向和目标；容易将喜欢做的事情做得很好，也容易从感兴趣的事情中获得满足；工作给个人的生活赋予意义，做自己喜欢的事情，喜欢自己做的事情，享受工作和生活。

037 第四章 了解客观职业信息

从事喜欢的行业或职业，工作起来得心应手、心情舒畅，能感受工作的趣味和意义、长久坚持并保持高效率，容易推动事业发展及取得成果；选择满意的职业，工作内容，完成标准，技能要求，岗位职责，任职要求，经验要求，性格要求，工作环境，工作角色，发展前景，就业形势，需求状况，竞争状况，待遇水平，成长空间，发展趋势，地域分布等。

058 第五章 明确愿望 选择方向

明白白选择，不稀里糊涂努力；明确自己的愿望，在追求的过程中约束自己的行为，让事情朝想要的方向发展，掌握人生的主动；在追求中感受生活的意义，享受生活。

075 第六章 树立目标

目标，期望经过努力达到的状态、实现的成果；树立目标有追求，内心踏实有寄托，有信心、有力量、有计划、有目的地努力；人生目标，成长目标，事业目标，资源目标，财务目标，物质目标，健康目标，情感目标，体验目标，个人爱好及其他目标。

084 第七章 制定计划

每个人生阶段的重心不同，对各方面目标的进度要求不同；把人生目标分解成若干个具体明确、有激励价值又现实可行的中短期目标；根据现实条件，为实现各目标做出可以实施的相应安排，使理想可操作化；把创意变成方案，按照方案行动起来，创造价值获得回报。

101 第八章 实施方案 采取行动

实施既定计划和方案，执行以达成目标为目的的具体措施，一步一步朝目标推进；实践，让理想与现实接轨；给自己时间，了解自己、探索方向、寻找位置、适应社会、成长心智、增加阅历、练就本领、增长经验、提升能力、获取方法、积累资源；追求的过程，让自己成长得更优秀；满意自己、满意生活，活得充实而有收获。

105 第九章 职业化 做好准备

每个有前途的事业都不容易做，每个事业做好了都有丰厚的回报；伴随实践活动带来的成长和积累，素质、知识、能力、经验、资源都会逐渐增加，自己越来越能掌控自己的生活，事业越来越顺利，生活越来越顺心；就业难：用人单位不想花成本花时间来培养年轻人，只想他们创造利润；就业易：在毕业前让自己成长为有职业素养、有创造利润能力的人。

124 第十章 心理困惑

每个人都要经历许多愿意面对和不愿面对的人和事，心理困惑是成长过程中正常的心理变化；伴随思考的深入、阅历经验和信息掌握量的增长，困惑会逐渐消逝；给自己时间调整，减少其对自己的影响。

140 后 记

第一章 明确主观心理现状

一、世界观

人们对世界及人与世界的关系的总体看法。由于个人的身心条件、成长经历、家庭环境、兴趣爱好等方面的不同，世界观因人而异，同时伴随环境变化和自我成长而变化。世界观不同，表现为人们在认识和改造世界时的信念、观点、立场、角度和方法不同。

常见世界观

自然界是客观的，自然界的存在与发展不以人的意志为转移，在尊重自然界客观性的基础上改造自然界。

物质决定意识，意识反映物质；从实际出发，实事求是，使主观符合客观。

意识对物质有反作用，正确意识促进事物发展，错误意识阻碍事物发展；重视意识作用，重视精神力量，树立正确意识，克服错误意识。

规律具有普遍性、客观性、不可抗性，违反规律会受到惩罚；尊重客观规律，顺应客观规律行事。

实践是唯一标准，理论与实践统一。

认识 and 理论对实践有促进作用；树立正确认识，发挥理论作用。

与时俱进，开拓创新，在实践中认识、发现、检验、发展真理。

事物与事物及事物的各要素相互联系、相互影响、相互作用，世界是普遍联系的有机整体，反对孤立看问题。

联系为事物本身所固有，不以人的意志为转移；根据事物固有的联系，改变事物的状态，调整原有的联系，建立新的联系。

事物的联系多样、有条件；分析和把握事物存在和发展的各种条件，根据条件灵活对待。

整体和部分相互区别又密不可分；立足整体，统筹全局，选择最佳方案，实现整体的最终目标；重视部分，搞好局部，以局部发展推动整体发展。

事物由相互联系和相互作用的众多要素构成，具有整体性、有序性、优化趋向；把事物的各部分各要素联系起来，统筹考虑，优化组合，形成对事物的完整认识。

事物时刻处于运动变化中；用发展的观点看待和处理问题。

事物发展，前途光明、过程曲折；对未来充满信心，悉心经营促使事物发展；做好思想准备，克服各种困难，接受挫折与考验。

事物发展，总是由量变到质变，质变又使事物在新的质的基础上开始新的量变；从小事做起，做好量的积累，为质变创造条件；量变达到一定程度，事物发生质变向前发展。

事物有多面性，事事、时时有矛盾；全面分析矛盾，区别看待问题。

不同事物有不同矛盾，同一事物在不同过程和阶段有不同矛盾，同一矛盾的不同方面各有特点；具体分析矛盾，寻求适用的解决方法。

复杂事物存在许多矛盾，必有一种对事物发展起决定作用的主要矛盾，其他的是次要矛盾；做事抓住重点，集中力量解决主要矛盾，统筹兼顾处理次要矛盾。

你想到的其他。

确认你的世界观

写下与你目前的真实看法一致的世界观。

二、人生观

对人生的态度及对人类生存目的、价值和意义的总体看法。在人们的成长经历、社会实践、生活境遇、文化素养等因素的影响下逐渐形成。

常见人生观

生活为最大限度地追求感官快乐、满足物质享受。

人生充满烦恼与痛苦，脱俗寡欲才能真正解脱。

欲望是罪恶的根源，主张苦行。

追求个人幸福、公共幸福是人生的价值所在。

前途光明，追求真理和社会的文明与进步。

认识和改造客观世界，为大众谋利，尽责任、作贡献。

你想到的其他。

确认你的人生观

目前你认为人为什么活着，人生的价值和意义何在？

三、价值观

人们经过反复实践，逐渐形成对自己及客观人事物的好与坏、善与恶、主与次、赞成与反对、认同与抵制的总体评价。每个人在价值观的引导下，形成不同价值取向和标准，追求自己认为有价值的东西、有价值的生活，选择认为有价值的事物，排斥认为没有价值的事物。

常见价值观

终极价值，希望通过终生努力实现的理想化终极状态或结果。舒适富足；振奋刺激有活力；持续贡献的成就；无冲突无争斗的和平；艺术与自然的美丽；地位与机会平等；照顾保护所爱的人；独立自由选择；感受幸福满足；内心和谐平静；爱与亲密；国家和民族繁荣富强；快乐与闲暇；救世与永恒；自尊自重；社会的承认和尊重；真挚友谊；智慧。

工具价值，为达到理想化终极状态采用的方式或手段。雄心勃勃奋发向上；心胸开阔；有能力有效率；勇敢坚持信仰；宽容谅解他人；向有需要的人提供帮助；富于想象大胆创造；独立自主自力更生；学习知识思索智慧；理性符合逻辑规律；

温情博爱；尊重顺从；礼让谦卑；负责可靠；自律自控；真诚正直；理解包容。

生活为了解、欣赏、保存人类已有成就。

生活须摆脱依赖，依靠自我体验其真谛。

同情心赋予生活意义，净化约束自己，接纳帮助他人。

人生是欢乐的节日，生活供人享受。

生活理应充满有趣的团体活动与融洽的合作享受。

人应该追求解决生活中不断发生的新问题，做事尽善尽美。

利用可利用的全部资源，在相互满足中创建生活。

安闲与享受，在无忧与欢乐中度日。

接纳与享受人生中自然而来的美好事物。

自我控制，不期待虚幻的理想社会，以理智引导自己的行动。

内心充满理想、情感、梦幻、自知，是人的最终归宿。

克服、控制和排除困难，生活才有意义。

人应该为他人服务，对社会有用。

注重关系与友爱，处事公平正义；关心帮助他人，共创民主集体。

注重知识和科学，勤于思考，看重能力。

看重功利，追求实用，讲究效益，追求财富；追求利于个体、团体生存与发展的事物。

追求理想与信仰；探索人生意义；注重精神境界与道德修养；凡事随缘，顺其自然。

追求艺术与美感，讲究生活、学习、工作的丰富多彩、和谐完美。

关心国家与民族发展，自尊自强，尽职尽责；奋斗与竞争，彰显自己的能力与影响。

依照基本生理需要做出反应；服从于传统和权势。