

朝着梦想奔跑

—— 大学生成长手册

● 编著/于翠霞



人生有方向 大学有愿景 年年有规划 月月有目标
周周有计划 天天有行动 时时有觉察 每周一教练

让4000万大学生敢做梦 能圆梦
就是我的梦想

—— 于翠霞

学生的
贴身教练
老师的
得力助手

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

朝着梦想奔跑

——大学生成长手册

于翠霞 编著



机械工业出版社

这是一本专门为大学生朋友量身定制的可以随身携带的自助手册。作者根据大学生的困惑和需求,借鉴企业战略管理的思想,融合了目标管理、时间管理、情绪管理的相关知识,运用教练技术,研发设计了这本工具书。希望通过提问、图形、表格等简单、实用、有效、易操作的方式,引导同学们激发梦想,确立目标,制订计划,坚持行动,最终拥有属于自己的无怨无悔的大学生活。

图书在版编目(CIP)数据

朝着梦想奔跑:大学生成长手册 / 于翠霞编著. —北京:
机械工业出版社, 2015. 11
ISBN 978 - 7 - 111 - 52055 - 9

I. ①朝… II. ①于… III. ①大学生-人才成长-手册
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258314 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 裴 泱 王淑花 责任编辑: 裴 泱 刘鑫佳 商红云

责任校对: 张文贵

封面设计: 袁庆桐

版式设计: 袁庆桐

责任印制: 李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015 年 11 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 8.25 印张 · 62 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 52055 - 9

定价: 39.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88379833

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 88379649

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

只要开始就不晚……

January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 元旦	2 廿三
3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 小寒	7 廿八	8 廿九	9 三十
10 十二月	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七
17 初八	18 初九	19 初十	20 大寒	21 十二	22 十三	23 十四
24 十五	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一
31 廿二						

February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 立春	5 廿七	6 廿八
7 廿九	8 正月	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六
14 情人节	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 雨水	20 十三
21 十四	22 元宵节	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十
28 廿一	29 廿二					

March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 惊蛰
6 廿八	7 廿九	8 妇女节	9 二月	10 初二	11 初三	12 植树节
13 初五	14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一
20 春分	21 十三	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八
27 十九	28 二十	29 廿一	30 廿二	31 廿三		

April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 愚人节	2 廿五
3 廿六	4 清明	5 廿八	6 廿九	7 三月	8 初二	9 初三
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十
17 十一	18 十二	19 谷雨	20 十四	21 十五	22 十六	23 十七
24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四

May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 劳动节	2 廿六	3 廿七	4 青年节	5 立夏	6 三十	7 四月
8 初二	9 初三	10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八
15 初九	16 初十	17 十一	18 十二	19 十三	20 小满	21 十五
22 十六	23 十七	24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二
29 廿三	30 廿四	31 廿五				

June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 儿童节	2 廿七	3 廿八	4 廿九
5 芒种	6 初二	7 初三	8 初四	9 端午节	10 初六	11 初七
12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四
19 十五	20 十六	21 夏至	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一
26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六		

July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 建党节	2 廿八
3 廿九	4 六月	5 初二	6 初三	7 小暑	8 初五	9 初六
10 初七	11 初八	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三
17 十四	18 十五	19 十六	20 十七	21 十八	22 大暑	23 二十
24 廿一	25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七
31 廿八						

August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 建军节	2 三十	3 七月	4 初二	5 初三	6 初四
7 立秋	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一
14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八
21 十九	22 二十	23 处暑	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五
28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九			

September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 八月	2 初二	3 初三
4 初四	5 初五	6 初六	7 白露	8 初八	9 初九	10 教师节
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 中秋	16 十六	17 十七
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 秋分	23 廿三	24 廿四
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	

October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 国庆节
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 寒露
9 重阳节	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二
23 霜降	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九
30 三十	31 十月					

November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 初二	2 初三	3 初四	4 初五	5 初六
6 初七	7 立冬	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三
13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十
20 廿一	21 廿二	22 小雪	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七
27 廿八	28 廿九	29 十一月	30 初二			

December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 初三	2 初四	3 初五
4 初六	5 初七	6 初八	7 大雪	8 初十	9 十一	10 十二
11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九
18 二十	19 廿一	20 廿二	21 冬至	22 廿四	23 廿五	24 廿六
25 圣诞节	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 十二月	30 初二	31 初三

January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
元旦	初二	初三	初七	初九	初十	
8	9	10	11	12	13	14
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
15	16	17	18	19	20	21
十八	十九	二十	廿一	廿二	大寒	廿四
22	23	24	25	26	27	28
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	正月
29	30	31				
初二	初三	初四				

April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						愚人节
2	3	4	5	6	7	8
初六	初七	清明	初九	初十	十一	十二
9	10	11	12	13	14	15
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九
16	17	18	19	20	21	22
二十	廿一	廿二	廿三	谷雨	廿五	廿六
23	24	25	26	27	28	29
廿七	廿八	廿九	四月	初二	初三	初四
30						
初五						

July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						建党节
2	3	4	5	6	7	8
初九	初十	十一	十二	十三	小暑	十五
9	10	11	12	13	14	15
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二
16	17	18	19	20	21	22
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	大暑
23	24	25	26	27	28	29
闰六月	初二	初三	初四	初五	初六	初七
30	31					
初八	初九					

October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
国庆节	十三	十四	中秋节	十六	十七	十八
8	9	10	11	12	13	14
寒露	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五
15	16	17	18	19	20	21
廿六	廿七	廿八	廿九	三十	九月	初二
22	23	24	25	26	27	28
初三	霜降	初五	初六	初七	初八	重阳节
29	30	31				
初十	十一	十二				

February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				初五	初六	立春
5	6	7	8	9	10	11
初九	初十	十一	十二	十三	十四	元宵节
12	13	14	15	16	17	18
十六	十七	情人节	十九	二十	廿一	雨水
19	20	21	22	23	24	25
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
26	27	28				
二月初二	初三					

May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						劳动节
2	3	4	5	6		
初七	初八	青年节	立夏	十一		
7	8	9	10	11	12	13
十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
14	15	16	17	18	19	20
十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五
21	22	23	24	25	26	27
小满	廿七	廿八	廿九	三十	五月	初二
28	29	30	31			
初三	初四	端午节	初六			

August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						建军节
2	3	4	5			
初七	初八	初九	初十			
6	7	8	9	10	11	12
十五	立秋	十七	十八	十九	二十	廿一
13	14	15	16	17	18	19
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
20	21	22	23	24	25	26
廿九	三十	七月	处暑	初三	初四	初五
27	28	29	30	31		
初六	初七	初八	初九	初十		

November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						十三
2	3	4				
初五	初六	初七				
5	6	7	8	9	10	11
十七	十八	立冬	二十	廿一	廿二	廿三
12	13	14	15	16	17	18
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	十月
19	20	21	22	23	24	25
初二	初三	初四	小雪	初六	初七	初八
26	27	28	29	30		
初九	初十	十一	十二	十三		

March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						初四
2	3	4				
初五	初六	初七				
5	6	7	8	9	10	11
惊蛰	初九	初十	妇女节	十二	十三	十四
12	13	14	15	16	17	18
植树节	十六	十七	十八	十九	二十	廿一
19	20	21	22	23	24	25
廿二	春分	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
26	27	28	29	30	31	
廿九	三十	三月	初二	初三	初四	

June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						儿童节
2	3					
初八	初九					
4	5	6	7	8	9	10
初十	芒种	十二	十三	十四	十五	十六
11	12	13	14	15	16	17
十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三
18	19	20	21	22	23	24
廿四	廿五	廿六	夏至	廿八	廿九	六月
25	26	27	28	29	30	
初二	初三	初四	初五	初六	初七	

September

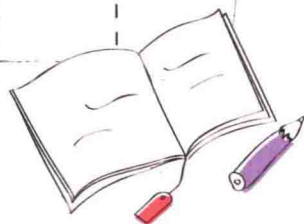
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						十一
2						
初九						
3	4	5	6	7	8	9
十三	十四	十五	十六	白露	十八	十九
10	11	12	13	14	15	16
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	
17	18	19	20	21	22	23
廿七	廿八	廿九	八月	初二	初三	秋分
24	25	26	27	28	29	30
初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一

December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						十四
2						
初五						
3	4	5	6	7	8	9
十六	十七	十八	十九	大雪	廿一	廿二
10	11	12	13	14	15	16
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
17	18	19	20	21	22	23
三十	十一月	初二	初三	初四	冬至	初六
24	25	26	27	28	29	30
初七	圣诞节	初九	初十	十一	十二	十三
31						
十四						

课程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 1-2							
上午 3-4							
下午 5-6							
下午 7-8							
晚上 9-10							



课程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 1-2							
上午 3-4							
下午 5-6							
下午 7-8							
晚上 9-10							



前言

亲爱的大学生朋友：

非常高兴能在这里和你相遇——就像遇见了三十年前的自己。

此刻，你拿在手上的是一本专门为大学生量身定制的**自助手册**。当你打开它时，便开启了一段和它一起前行的旅程。在这段旅程中，会留下**你的梦想和你坚实的成长足迹**。我相信，从这一刻开始，你将续写一段不一样的大学生活。

我为什么要为大学生设计这样一本手册？

事实上，早在 2010 年我就萌生了这个想法。

那段时间，我在给大学生做一对一的发展性咨询。许多大四或研三毕业班的学生在咨询结束时都会不约而同地发出这样的慨叹：“为什么不早一点来咨询？大一时如果能认识到这些该多好！”

咨询中发生了什么让他们会有这样的感慨？**无非为他们厘清了目标，找到了方向，梳理了资源，制订了计划，然后他们就跃跃欲试，决定回去后马上行动，并在随后的时间里，经常反馈行动的成果。**

我想，如果我能把在咨询中运用的那些理念、工具和方法通过一本自助手册介绍给学生，让他们能够自己帮助自己，那该多好啊！

2011 年，我开始利用三轮模型给一年级的本科生和研究生开设“我的大学我做主——大学生活规划”讲座。讲座中同学们受到启发后，会利用九宫格来描绘大学愿景，并利用平衡轮确立一年的奋斗目标，同时学习使用时间表管理自己。

表面看起来讲座的效果还不错，可是我怎么知道他们回去后会不会有所行动，又如何确保他们会坚持行动呢？**帮助同学们能够坚持行动也是促使我设计一款自助手册的原因之一。**

2013 年手册的雏形诞生了，共有 500 名师生在试用。

2014 年试用版手册又和大家见面了，共有北京林业大学、中央财经大学、山东大学威海分校、北京工业大学、北京建筑大学和温州大学等多所院校近 4000 名师生在试用。他们对这本手册给予了充分的肯定，并提出了很多修改意见。

在收到试用者的反馈意见后，我们又进行了反复的修改，才有了今天你手中拿到的这个版本。

2015 年 7 月，我就大学生自我管理现状这个话题，面向全国大学生开展了问卷调查，共有 40 多所高校的 500 名学生填写了问卷。在有无目标、有无行动、能否坚持行动这三个维度六个问题上，42.2% 的学生选择了有目标、有行动但是不能坚持行动。超过 25% 的同学目标不清晰，超过 60% 的同学要么没有行动，要么不能坚持行动。调查结果如图 1 所示。

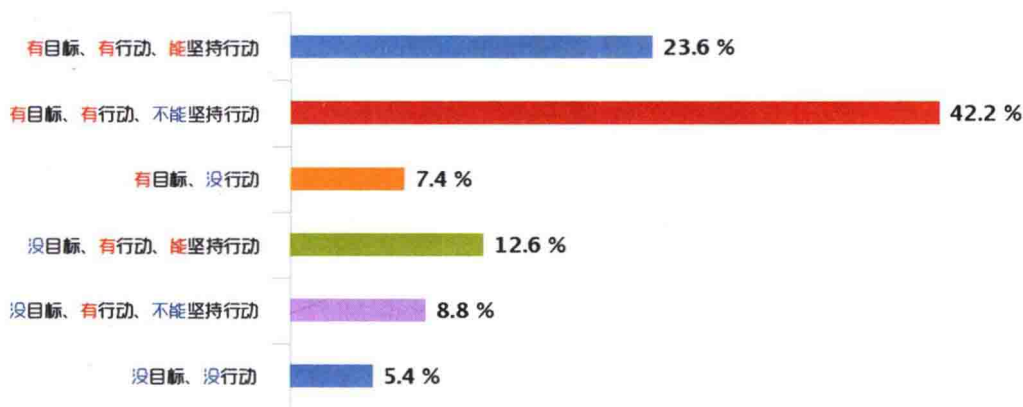


图 1 大学生自我管理现状调查结果

其他统计显示，有 84.4% 的学生表示愿意学习自我管理、自我激励的技能，有 59.8% 的学生表示愿意使用工具来管理和激励自己。而已经使用过时间管理工具的学生仅占 18%。

这个调查结果也促使我最终决定专门为大学生设计一本手册，以解决部分同学要么没有目标，要么没有行动，要么不能坚持行动的困扰。

当我想告诉你，三十年来有多少学生曾经在他们的大学生活中留下了遗憾，有多少学生对他们的大学生活满意度只有 2 分、3 分，有多少学生缺少目标、没有行动或不能坚持行动时，我感觉到有一个强有力的声音在震动着我的鼓膜，那是从你心底发出的声音——“就让那些统计数字见鬼去吧！那不是我！我的大学才刚刚开始，我会用行动证明我能够拥有属于自己的无怨无悔的大学生活！”

亲爱的，这太好了！

那就让我们一起启程吧！你才是这本书真正的作者！从现在开始就用坚实的行动来书写属于你的、独一无二的大学生活吧！

设计这本手册的依据是什么？手册包括哪些内容？

我们充分考虑了上面谈到的大学生的困惑和需求，运用教练技术，同时融合了目标管理、时间管理、情绪管理的相关知识，并借鉴了心理学和管理学，尤其是企业战略管理的思想，即不仅重视规划，更重视规划的实施和对实施结果的评估、反馈以及对目标的调整，研发设计了这本手册。

本手册的设计思想也深受彼得·德鲁克、史蒂芬·柯维、彼得·圣吉、泰勒·本·沙哈尔、丹尼尔·戈尔曼、玛丽莲·阿特金森和郑振佑博士等专家的启发，旨在帮助同学们明确方向，开始行动，坚持行动，实现目标。即“人生有方向，大学有愿景，年年有规划，月月有目标，周周有计划，天天有行动，时时有觉察，每周一教练”。

对自己开始好奇吧——在你遇到困惑或有某些想法时，做个向自己提问的高手。

大胆地做梦吧——在你还可以做梦的年龄，自由书写你的梦想。

专注在自己的内在吧——找一个安静的地方，描绘出你的大学愿景。

从这一刻开始，规划好未来的一年——让自己仰望星空，脚踏实地，有目标，也有行动，做个顶天立地的人。

让“生命之花”在每个月都绽放它的美丽和精彩。

要事第一！要事第一！要事第一！重要的事说三遍。

每周有要事，每天也有要事。把重要的事情做好，用心，专注。

学习自我觉察，自我反省，自我激励，学习感受幸福。

当你能够坚持每天用5分钟想一想这一天最重要的三件事，新的一周开始时用10分钟列出本周要事及重要合作伙伴，月初再用30分钟绘制出本月的生命之花，学期开始时用半天来思考和规划你的大学生活时；当你已经开始用行动书写每一天时；当你已经开始用坚实的脚步行走在梦想之路上时，你会看到自己成长的足迹，听到竹子拔节的声音；你会发现对自己的了解越来越多，你学会了自我选择，自我负责；你会发现自己的思维方式甚至生活方式在悄悄地发生变化：你变得更加关注

现在和未来，更加关注目标、行动和成果了；你会发现在不知不觉中，减少的是恐惧、干扰和抱怨，增加的是方向感、行动力和自信；你会发现自己的内心越来越有力量，越来越有定见。你已经坚定地走在梦想的路上了！

这就是我想送给你的礼物，希望它就像一位知心朋友，激发你、鼓励你，就像一个形影不离的伙伴，支持和帮助你拥有绽放的新的一年！

趁着年轻，大胆地做梦吧！

让我们一起，朝着梦想，奔跑！

我爱你们！

为你们祝福，加油，喝彩！

于翠霞

自我教练问题线

教练，通俗一点讲，就好比一架四轮马车的驾车人，他能够把一个人或一个团队从他现在的位置带到他想去的地方。驾车人就被称为教练，这个过程被称为教练过程。

ICF 国际教练联盟对教练的定义为：教练是客户的伙伴，通过发人深省和富有想象力（创造性）的对话过程，最大限度地激发个人的天赋潜能和职业潜力，实现客户的改变。

由此可知，教练的过程是一个有方向性的对话过程，人们通过这样一个创造性的对话过程，做到厘清目标，对内挖掘潜能，对外发现可能，改善心智模式，促成行动，最终实现目标，促进成长。

每个人都可以和自己进行内在对话。

如果经过短时间的学习，我们能够开启、引导一段和自己的有方向性的对话，这个过程，就是自我教练。

提问决定答案。有些人天生就是自己的教练，他们善于给自己提出好问题。而我们每个人也都可以成为自己的教练。

让我们保持开放、欣赏和好奇的心态，带着真诚的关心、理解、尊重和信任，开始一段自我探索的旅程。无论对自己还是对他人，都要始终坚信：

人们本来的样子就是 OK 的

万物存在都有其道理，当你体验到“自己本来的样子就是 OK 的”时，你就站在了批判、否定、消极看待自己或他人生活经历的反面。这种“认识到我们是 OK 的”能力为我们打开了一扇大门，帮助我们超越批判，看到新的选择。

人们内在已经拥有实现目标所需的资源

当人们开始放松、自信，向自己证明已经拥有成功所需的一切资源时，就不再依赖他人的建议或认同了。人们发现自己深层认知系统中巨大的成功可能性，于是开始挑战自己，促使自己获得更大的成功。

人们总会在当下做出最好的选择

选择都是从整体出发做出的，每个人总是根据自己的内在处理能力，做当下自己能做的最佳选择。明白这一点，会帮助我们正确地看待过去，并减少犹豫和纠结，做出当下最好的选择。

每个行为背后都有其正面动机

人有不同层次的需求，行为的目标都是为了满足自己的实际需要。当你能够看到行为背后的正面意愿时，你就对这些行为有了全新层次的理解，这为你提供了一个机会，让你觉醒并引发积极的改变。

改变是不可避免的

你的内在和外在世界一直在变化。作为一个人，你有机会努力实现自己的目的、目标、人生意义，努力的本身也会带来改变。

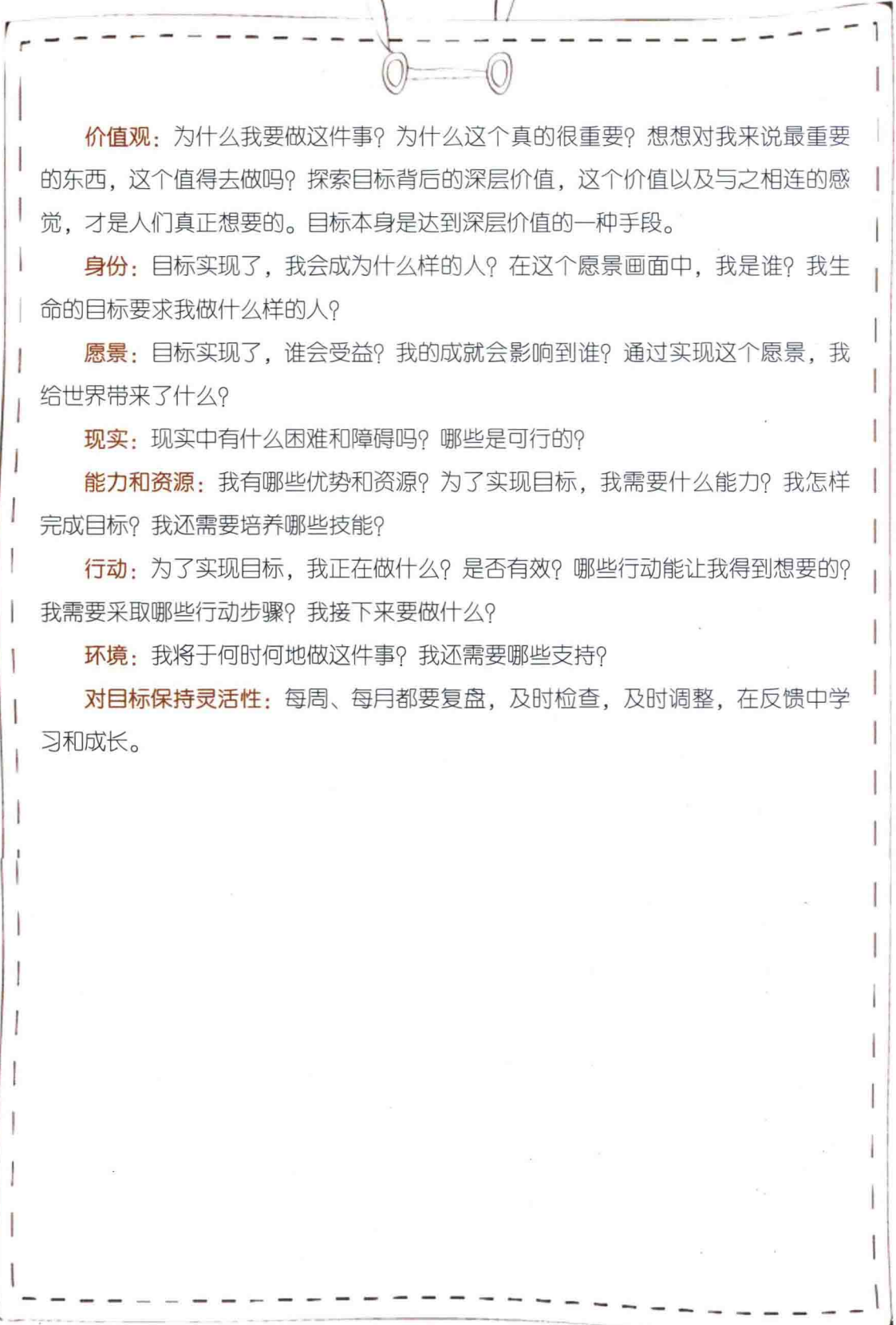
这是米尔顿·埃里克森与人交流时遵循的五大原则，也成为教练工作时遵循的原则。当它们与你的思维和内心相结合时，就能为你带来最宽广、最强大的内在价值，帮助你走向自我重塑。当学会把这些原则作为基石时，你就能更有效地帮助自己和他入。

做个向自己提问的高手。一个有力量的问题，能够使人们超越原有的恐惧和思维习惯，超越所有关于生命的、关于自己的限制性信念，进入广阔的心脑合一的连接之中，将愿景和价值观连接起来，让有用的解决方案出现。关注成果和解决方案而不是问题，关注现在和未来而不是过去。

当你有些想法要实现或者遇到困惑时，当你在确立目标、制订计划，希望思考得更加系统、透彻时，你可以试着运用下列问题和自己进行更深入的对话：

构建成果：在这种情况下问自己：我真正想要的是什么？我的最高目标是什么？我能够达成的最好结果是什么？并且要尽可能视觉化你的愿景目标，这幅画面会给行动注入能量和推动力。

运用 SMART 原则，将目标具体化：我怎样知道目标实现了？如果目标实现了，我会拥有什么？



价值观：为什么我要做这件事？为什么这个真的很重要？想想对我来说最重要的东西，这个值得去做吗？探索目标背后的深层价值，这个价值以及与之相连的感觉，才是人们真正想要的。目标本身是达到深层价值的一种手段。

身份：目标实现了，我会成为什么样的人？在这个愿景画面中，我是谁？我生命的目标要求我做什么样的人？

愿景：目标实现了，谁会受益？我的成就会影响到谁？通过实现这个愿景，我给世界带来了什么？

现实：现实中有什么困难和障碍吗？哪些是可行的？

能力和资源：我有哪些优势和资源？为了实现目标，我需要什么能力？我怎样完成目标？我还需要培养哪些技能？

行动：为了实现目标，我正在做什么？是否有效？哪些行动能让我得到想要的？我需要采取哪些行动步骤？我接下来要做什么？

环境：我将于何时何地做这件事？我还需要哪些支持？

对目标保持灵活性：每周、每月都要复盘，及时检查，及时调整，在反馈中学习和成长。

手册使用说明

在这本手册中，我们希望通过提问、图形、表格等简单、实用、有效、易操作的方式，引导大家确立目标，坚持行动，最终拥有属于自己的大学生活。

下面就手册主要工具的使用方法说明如下：

自由书写 100 个梦想

自由书写就是不加任何约束和限制地书写。可以利用卡片或空白纸来书写你内心深处对未来那些热切的渴望或美好的愿望。这可以帮助你更深入地了解自己，梳理出那些对你来说最重要的目标，并从中找出大学四年的目标以及每一年的目标。

大学愿景九宫格

愿景是关于未来的目标组合，是个人发展的蓝图。创建一个关于未来的鼓舞人心的愿景是达成目标的关键。因为只有视觉化地看到你想要的东西，你才能够建造出来。所有的事物都是先在思想中发生，然后才在现实中实现。这幅愿景画面会给行动注入能量和推动力。图 2 是大学愿景九宫格示意图。



图 2 大学愿景九宫格示意图

找一个安静的地方坐下来，放松，深呼吸，可以轻轻地闭上双眼。想象自己坐在一辆驶向未来的列车上，这辆列车把你带到了大学毕业的那一刻，你看到了那个时候的你——你在哪里？穿着什么衣服？和谁在一起？在做什么？你听到了什么？看到了什么？感受到了什么？那一刻，你对自己感到非常满意，因为大学四年你实现了自己想要的目标。假如可以用图画或者文字来呈现你的这些目标，你的脑海中浮现出了什么？当你调整呼吸，停止想象，坐着这趟列车又回到现实中时，请在九宫格里或写或画，描绘出属于你的、独一无二的大学生活愿景图。九宫格的中间是毕业时的你，在你的四面八方，是你期待实现的目标。

年度规划——圆方规划图

圆方规划图是我们在 2014 年 10 月创建的，寓意“天圆地方”——仰望星空，脚踏实地，有目标，更要有行动。图 3 是圆方规划图示意图。

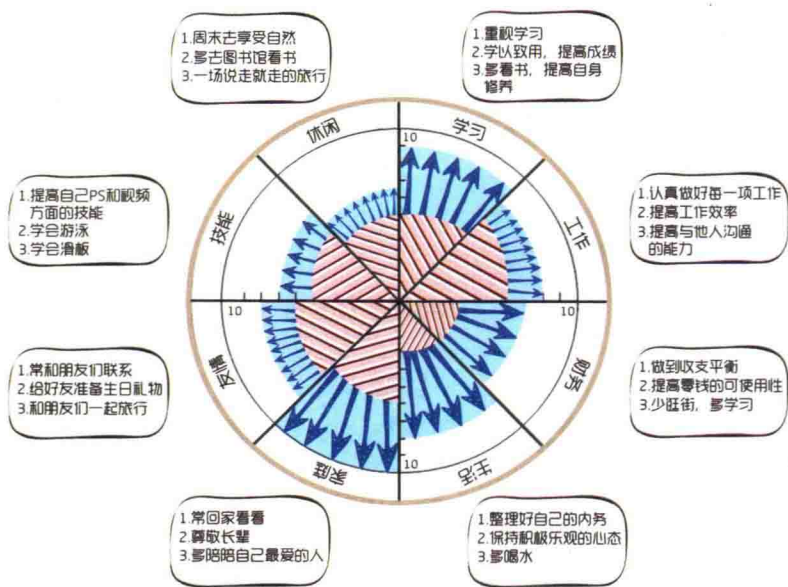


图 3 圆方规划图示意图

为了实现大学四年的愿景，你会如何规划从现在开始一年内的学习和生活？年度规划分五步完成：