

一本让你豁然开朗
的心理学读本

胸中没有大目标，一根稻草压断腰
胸中有了大目标，泰山压顶不弯腰

目标心理学

» 目标实现之前 «
千万别告诉任何人



MU BIAO
XIN LI XUE

悄悄地践行你的目标
等达成之后再告诉你的朋友们吧

赵文彤◎编著

揭示人类行为中的各种心理

不要制定微不足道的计划，
因为它没有使人热血沸腾的动力

走得最慢的人，只要他不丧失目标，
也比漫无目的地徘徊的人走得快

儒出版社

一本让你豁然开朗的心理学读本

目标心理学

» 目标实现之前 «
千万别告诉任何人



悄悄地践行你的目标
等达成之后再告诉你的朋友们吧

赵文彤◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

目标心理学 / 赵文彤编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5113-6814-0

I. ①目… II. ①赵… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B81-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 114133 号

● 目标心理学

编 著 / 赵文彤
责任编辑 / 王 委
责任校对 / 高晓华
装帧设计 / 环球互动
经 销 / 新华书店
开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 205 千字
印 刷 / 香河利华文化发展有限公司
版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-6814-0
定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所 编辑部: (010) 64443056 64443979
发行部: (010) 64443051 传 真: (010) 64439708
网 址: www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

前言

早起、健身、减肥、旅行、学一门外语、掌握一门新技能，一个个看似令人心动的计划，为什么最后都落空了呢？为什么有人能游刃有余地达成目标，而你付出了时间、热情和心血，最终却一无所获？是计划不周全，还是能力有限，心理学家告诉你，其实都不是。研究表明，能不能完成目标并不完全依赖于一纸计划，也并非单纯取决于一个人的天赋和才能，它取决于很多因素，其中最不可忽视的是心理因素。

很多人在年初踌躇满志地设了一大堆目标，但是到了年尾才发现完成的目标寥寥无几，大多数都不了了之。去年的目标成了今年的目标，不知什么原因，自己又重蹈覆辙，像去年一样又一次让目标烂尾了。为什么会出现这种情况呢？要知道，设定目标、执行目标、完成目标，三个环节，不是按部就班的流程，仅仅依靠技术和方法，你是无法把每个步骤都做到完美的。

有时候你给自己设定了一个看似不错的目标，仅仅是因为别人也设定了这样的目标，自己并不知道为何要这样做，没有充分考虑到自身的个性化需求，这样的目标往往是很脆弱的，遇到一点挫折，也许你就会选择放弃。可见设定的目标是否合理，是否具有可行性，基本取决于心态。

目标有如一块多汁的美味牛排，你渴望吞下它，尽情享受它醇厚香浓的滋味，然而太过急功近利，就有可能消化不良。你只有调整好了心态，掌握好了切割的技巧，才能优雅地使用刀叉将其一小块一小块地切下来品尝。能不能得偿所愿地达成目标，心态是至关重要的，前方的路可能很崎岖、很黑暗，你必须无条件地相信自己一定能走向胜利的终点，才能跨越一个又一个里程碑，圆满地实现自己的愿望。

想要达成目标，你必须改变态度、转换思维，学会时间管理，提升自己的执行力，扫清前进道路上的一切障碍。有了好的想法，立即行动，不要拖延，因为拖来拖去，你便有可能被恐惧、焦虑等各种负面情绪打败。有了滴水不漏的计划，还要学会科学地管理时间，把自己打造成高效的行动派，步步为营地将美好的目标转化成现实。

小的目标可能不必耗用太多的资源，你只要把自己调整到最佳状态，矢志不移地朝着一个方向努力就够了。但大目标必须有资源的支持，比如你想创业，想实现个人的人生价值，想要过上一种全新的生活，没有资金、技术上的支持，没有广阔的平台是不行的。如果你是一个初出茅庐的年轻人，身边缺乏资源，就可以尝试着利用一切可利用的资源，也可以学习如何整合资源，让更多的社会资源为自己所用，帮助自己实现目标。

无论你想要实现的是大目标，还是小目标，它们最终都是为终极目标——幸福服务的。人类的最高追求除了幸福，别无其他。如果你完成了一个又一个壮举，实现了无数目标，却依然感觉不幸福，那么所有的努力就都失去意义了。

追求目标，就是为了使自己活得更幸福更快乐，幸福是目标的起点，也是目标的终点，它见证了你的心路历程，丰盈了你的生命。当你风雨兼程地一路走来，走向终点时感到了欣慰，感到了幸福，那么所有跋涉的艰辛都是值得的。希望本书能带给你有益的启发，能让你在追逐目标的过程中，积极乐观地度过每一天，邂逅阳光与幸福。

目 录

第一章 生活需要目标感

- 没有航行目标的船，任何风向都是逆风 /2
- 不要漫无目的地活着 /4
- 生活有目标，比口袋里有银子重要 /7
- 千百个镀金王冠，抵不上一个温暖的现在 /10
- 跳蚤也曾有自己的高度 /13
- 永远不要为了目的而忘记初衷 /15
- 被安置的青春不值得度过 /18
- 千万不要在错误的道路上狂奔 /22
- 培养自己的目标感 /24
- 心理小测试：你有目标意识吗 /27

第二章 找出导致计划搁浅的心理症结

- 可望不可即的东西永远不会属于你 /32
- 跳一跳够得着的目标才是好目标 /35
- 百分之九十九的问题都是因为惰性 /37
- 为什么道理都明白，就是做不到 /41
- 目标实现不了，只是自制力不强 /44
- 眼睛总盯着困难，什么也做不成 /47
- 没有人能为你买单 /50
- 把坏情绪扼杀在忙碌中 /53
- 没有一种胜利，是轻松赢来的 /55

审视目标，是不是自己真正想要的 /58
心中有远方的人，不会困于眼前的苟且 /61

第三章 竖起你的目标灯塔

设立有效目标的 SMART 原则 /66
写下你的追求，对它秘而不宣 /69
不要在朋友圈中泄露你的目标 /72
建造目标金字塔 /75
排好事情的优先次序 /78
合理分解目标 /80
让你的目标触目可及 /83
不管晴天雨天，都要准备好一把伞 /86
掌握好自己的时间路标 /88
运用 SWOT 分析法，找准坐标 /91
只有一个目标往往意味着灾难 /94

第四章 达成目标的心理学方法

真正的力量源于内心 /98
每天一篇日志，为目标存档 /100
及时送上小礼物，告诉自己你很棒 /103
相信什么，就能实现什么 /105
任何人都需要副驾驶 /109
不要让行动偏离目标航道 /111
放弃执念，等于及时止损 /114
给自己制定唤醒计划 /117
别让完美主义裹住你的脚步 /120
心不在焉，再好的计划也是一张废纸 /123

第五章 当自己的时间设计师

运用 deadline 破解帕金森定律 /128
给大脑装一只时钟，时刻开启倒计时 /130
学会利用碎片时间 /133
科学设计日程表，优化时间资源 /136

厘清每一笔时间消费额度 /140
理想的节奏是张弛有度、收放自如 /142
中断时代，你如何做到更好 /145
时间也是可以巧妙搭配的 /148
把握左右脑切换的艺术 /151
15 分钟法则：成败只在一念之间 /153

第六章 拒绝拖延，做高效的行动派

将未来链接到当下 /158
拖延会上瘾 /160
两害相权取其轻 /163
行动让恐惧无处遁形 /166
做个快乐的“拖拉斯基” /169
退无可退时就前进 /171
目标达不到，不妨降低期望值 /174
遇事犹豫不决，就掷硬币决定吧 /176
巧妙摆脱不靠谱的待办清单 /179
拖延症复发了，要学会善后 /182

第七章 改变思维，打造一流执行力

不要用战术上的勤奋，掩盖战略上的懒惰 /188
忽略过程中的不美好 /190
把借口统统丢进垃圾桶 /193
做不到只是没有全力以赴 /197
积极思考≠美梦成真 /199
运用魔力方格，理清你的思绪 /202
反其道而思之 /207
复杂的表象背后，往往潜藏着简单的真理 /209
何妨让思维转个弯 /212

第八章 利用现有资源，打造美好未来

学会利用信息平台 /216
生活半径不要局限于一座城 /219

善于假物，才能走得更远 /221
健康是1，其他一切都是0 /224
金钱是帮助你实现目标的工具 /227
吸取别人的经验，居于强者之肩 /229
用知识和情商武装你的头脑 /232

第九章 奔向终极目标，守望幸福

每个人都有幸福基因 /236
容易沉醉的人更幸福 /239
学习接纳痛苦 /241
带着快乐去工作 /243
多余的欲望都是累赘 /246
内心的宁静才是永不枯竭的幸福源泉 /248
世间最可贵的莫过于爱与温情 /251
时时保持笑容，心情刻刻满分 /254
别在失去后才追悔莫及 /256
懂得感恩，幸福就会不请自来 /259

第一章

生活需要目标感

每个人都需要为自己设定目标，因为人人都需要给自己寻找一个前进的方向。无论途中的风景如何，也无论目标会把你带到何方，只要你经历了，曾经对未来满怀期待，曾经对某个目标付出过力量和激情，曾经在实现目标的过程中找到过自我，那么一切便已足够，即使你没有看到彼岸花开，没有取得事业的辉煌，回首自己走过的路，依旧会觉得无比欣慰。

目标可以让你明白存在的意义。有了目标，你才会真正明白自己是谁，以及有何与众不同之处，才能清楚地知道一生应该为什么而奋斗，应该怎样经营自己的人生。你可以不聪慧、不貌美，可以没有财富，没有头衔，但是不能没有目标感。因为没有目标的生活是一片混沌，迷茫的旅行是不会有终点的，人不能漫无目的地活着，不能永远游戏人生，世上总有些东西是值得你去争取的，总有些美好的事物等着你发掘，你只有找到了方向，才能随时准备出发。

没有航行目标的船，任何风向都是逆风

关于目标，英国有句经典的谚语说：“对于一艘盲目航行的船来说，所有方向的风都是逆风。”这句话的意思是如果航船没有目标，就不知道自己要驶向哪里，那么它就不可能乘风破浪，到达理想的彼岸，只能盲目地打转，任何方向的风对它来说都是逆风。船没有目标，就只能漫无目的地在大海上徘徊，人亦如此，人如果没有目标，就不知道朝哪个方向努力，无论做什么都是徒劳。

哈佛大学曾经做过一项非常著名的心理学研究实验，实验的对象是1970年从校内毕业的天之骄子们，心理学家和观察员对他们进行了长达25年的目标研究，试图以一种科学的方法画出这些哈佛精英的人生轨迹。研究发现，在这群出类拔萃的莘莘学子中，仅有3%的人有清晰的长期目标；10%的人有清晰的短期目标；60%的人目标模糊，不知道未来具体想做什么；27%的人完全没有目标，不知道自己何去何从。

25年之后，这些对目标持不同态度的哈佛学子生活的状况又如何呢？那些有清晰长期目标的人，25年来始终朝一个方向努力，大都实现了人生目标，过上了自己想要的幸福生活；有清晰短期目标的人，不断制定和达成目标，大都成为了杰出的专业人才，如工程师、高管、律师、医生等，过得比较惬意滋润；目标模糊的人，都比较平庸，他们只是拥有一份比较安稳的工作，每天按部就班地上班下班，人生索然无味，没有任何惊喜，总是日复一日地重复着同样的生活；没有目标的人，几乎都处在社会的最底层，他们经常失业，生活过得非常糟糕，日子维持不下去的时候只能靠领救济金

过活。他们整天怨天尤人，越来越郁郁寡欢。

这项实验充分说明，目标决定了一个人的心理状态和生活状态，并决定了一个人的人生轨迹。一个人拥有什么样的目标，就会收获什么样的人生。只有制定了清晰合理的目标，才能朝着目标的方向奋勇前进，成功到达目的地。没有目标的人就像是无头苍蝇，横冲直撞，就算盲目一生，也不会有什么收获。这是极其可悲的。

1952年7月4日，海面上大雾弥漫，一名34岁的女性游泳健将将从距离加利福尼亚西海岸21英里的卡塔林纳岛海域出发，奋力向雾气笼罩的加州海岸游去，最终她成功了，成为了人类历史上第一个穿越卡塔林纳海峡的女性。她的名字叫费罗伦丝·查德威克。

在挑战卡塔林纳海峡之前，费罗伦丝·查德威克曾经尝试过穿越英吉利海峡，当时也是大雾天气，在一片浓雾中，她连护送的船只都看不到，更别说遥远的加州海岸了。时间一分一秒地过去，她在冰冷的海水里默默游着，感到又累又冷，体力渐渐不支，于是便请求教练让她上船。教练告诉她就快到岸了，叫她再坚持一会儿。她没有再说什么，又坚持游了15分钟，觉得浑身冻得发麻，她意识到自己再也游不动了，只好再次请求把她拉上船。另一艘船上的教练和母亲鼓励她不要放弃，因为她离海岸真的很近了。

她朝海岸的方向望去，前方浓雾漫天，什么也看不见，她实在坚持不下去了，因为不知道还要游多久才能结束。最后，在她的一再要求下，人们将她拉上了船。过了一会儿，她冻僵的身体渐渐暖和过来了。想起这次失败的渡游经历，她总结道，打败她的不是寒冷，也不是疲劳，而是因为大雾遮住了海岸，让她看不清目标。接受采访时，她说：“说实在的，我不是为自己推脱，如果当时我看见陆地，我就能坚持下来。”

当时她离目的地只有半英里了，只要稍微坚持一下，她就能完

成一项壮举，可惜由于失去了目标，她选择了半途而废。后来她吸取了失败的教训，两个月后成功横渡英吉利海峡，刷新纪录以后，她又挑战了更远的距离，决定横渡卡特林纳海峡。她再次遇到了大雾天气，所不同的是大雾并没有阻碍她的行动，因为即便是看不到加州海岸，她的内心也不再迷茫了，目标就在她的心中，她知道只要一直向着目标的方向努力游过去，就能抵达目的地，最终她成功了。

从这则故事中我们可以看出，目标能够给人以方向感和确定感，心中有了目标，你就能克服所有的疑虑和恐惧，最终排除万难达成目的。只要你对人生有了把握，途中所有的挫折都显得微不足道了。有时真正让你半途而废、一事无成的，不是艰难困苦，也不是突如其来的霉运，而是目标感的丧失。因此从某种意义上说，找回目标感，是你优化人生进程、转败为胜的关键。

不要漫无目的地活着

你是否有过这样一种感觉，虽然不想标新立异，但却十分讨厌随波逐流，可悲的是有一天猛然意识到其实自己一直也在随波逐流。你决心过一种有意识的生活，却苦于找不到真正的目标，回望走过的路，回顾经历的人生，着实觉得自己庸庸碌碌，实在找不出什么值得引以为傲的东西。

诚然，你不必仰望别人，因为自己亦是一道独特的风景，每个人都应该学会去过一种力所能及的生活，而不是追求只有少数人才能挥霍得起的奢侈人生。其实平凡本没有错，错在活得盲目，活得无意识。今天若只是昨天的重复，明天又是今天的重复，日复一

日、年复一年，周而复始，那么漫长的一生完全可以浓缩成短短的一天，这样的人生简直比白开水还要乏味，你又能从中找到多少乐趣呢？

人常道：“人生一世，草木一秋。”草木无情，可以任凭时间流逝，人则不然，人类是有思想有情感有灵性的高等动物，怎能任凭韶华空度？人是要有目标感的，人类想要让生活变得更充实更有意义，就必须去过一种有意识的生活。你不妨问问自己：目前从事的工作是你向往的工作吗？你是否已经偏离了自己的职业目标？你是否在为自己向往的人生目标而努力呢？体重下降、身体状况变差是因为多年来都在吃相同的垃圾食物和不爱运动的结果吗？你是否把时间浪费在了无关紧要的事情上？你是否感觉自己的生活里总是缺乏点什么？你的感情生活如意吗？人际关系和谐吗？每天是否是过去生活的无聊重复？

想要“不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻”，就必须学会反省自己的日常生活，回顾一下自己确立的大小的人生目标。问问自己最想做的是什么，最重要的是什么，心中最企盼的是什么，如何逐一实现它们。此外还要检查一下自己的人际关系，多多关心自己的亲人、朋友和爱人。

最后需要反思的内容就是关于自己的生活方式。想想自己是怎么消费时间和金钱的。如果你并不了解宝贵的时间是如何从手边溜走的，最好学会做时间规划。如果搞不清小金库里的钱在没有被盗的情况下是怎么不翼而飞的，最好尝试着做理财计划。如果发现自己向往已久的事一件也没做，那么最好把自己的人生目标按重要性重新排序，把最想做最有必要去做的事情排在前面，如此，你的生活才不会留下太多的遗憾。

IT男名叫高飞，目标意识十分混乱，他既想跻身于财智阶层，

功成名就，过上光鲜亮丽的生活，又想远离都市的喧嚣，过一种无忧无虑的田园牧歌式生活。朋友告诉他，他的想法是自相矛盾的，人人都知道鱼与熊掌不可兼得，如果搞不清最重要的人生目标，做不好取舍，未来的生活轨迹就必定一片混乱。

朋友问高飞：“你生活的目标是什么？”高飞沉吟了一会儿说：“我想过上好日子，活得滋润开心，但是我所追求的不止是精神上的，你知道在商品经济社会，没有一定的物质基础，就会活得凄凄惨惨。”

朋友又问：“那么，你对自己的现状满意吗？”高飞不假思索地说：“不满意。”然后没好气地抱怨道：“说实话，我真的觉得人活着很累。考研的时候我要起早贪黑地学习，现在比那时还忙，经常要加班到凌晨一两点，早晨又得早起，急急忙忙赶公交，每天累得头昏脑涨。因为平时太忙，没空陪女朋友，两个人经常因为鸡毛蒜皮的小事吵架，现在我们闹得很僵，我赚得那点工资基本上都用来花钱买礼物哄她开心了。”

朋友说：“你想改变目前的生活方式吗？对未来有什么新的规划和打算吗？”高飞说：“我当然想过改变。刚毕业的时候我也曾经是个热血青年，对未来充满期待和憧憬，但工作以后，每天都过着按部就班的日子，不知不觉就产生了得过且过、随波逐流的想法，现在想要改变并没有那么容易。为了过上好日子，我把生命中的黄金时间全部花在了自己不喜欢的工作上，终于成了拿着高薪的大忙人。可是钱并没有攒下多少，一部分给女朋友买礼物了，剩下的我也不知道花到哪去了。总之我现在是又忙又穷，头发越来越少，肚臍也起来了，工作和生活双双失意，所以我才会向往陶渊明笔下的那种‘采菊东篱下，悠然见南山’的田园生活。”

朋友刚想出言劝慰，高飞又慨叹说：“设想一下每天采菊、饮

酒、赋诗，谈笑有鸿儒，往来无白丁，人生何其洒脱！和女友握手言欢，看落日听夜雨，生活何其浪漫！可当现实的车轮碾压过来，美好的生活目标便被压成了粉末。”

朋友不认同他的说法：“我认为你说的不对，是你自己没能把事业上的目标和生活上的目标平衡好，没有厘清目标的优先次序。不要总是抱怨人生有多少无奈，重新调整一下你的目标，我觉得你未来的生活还是可以改变的。”

当你感到内心茫然的时候，不妨问问自己，你的目标在哪里？在追求事业目标的时候，你是否只考虑了经济方面的报偿，而没有考虑精神方面的需求？这也许就是你不快乐的根源。你的情感生活和家庭生活令人满意吗？你是不是因为事业心太强，长期忽略家人和爱人的感受，导致彼此感情冷淡、关系失和？你的生活品质是不是一如既往地没有提升呢？你多久没有出去散步或旅行了，业余生活足够丰富吗？所有的答案都在你心里，除了你之外，没有人知道该如何规划和改变你未来的人生轨迹。所以你必须主动担起责任，自己成全自己。

生活有目标，比口袋里有银子重要

张爱玲说：“人生就像一袭华美的袍，里面爬满了虱子。”在现实生活中，无论多么理想主义的人，都必须面对眼前的苟且。因此有不少人认为只要有了钱，就能活得有品位有档次了，生活将不再苟且，于是就把拼命赚钱当成了人生的首要目标，其他目标则全部沦为了附属目标。我们常听人说，有了钱之后我会周游世界，到一个美丽的海岛度假；升职加薪的目标完成之后，我一定会犒劳自

己，到一家星级餐厅好好大吃一顿；获得全额奖金以后，我会到郊外踏青，呼吸一下新鲜空气，看一看草长莺飞……

人们会有如此高度相似的想法，主要是因为心理学上的马斯洛需求论。心理学家亚伯拉罕·马斯洛将人类的需求分为五种层次，它们分别是：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。前两种需求皆需要物质基础做保障，毫无疑问，一个人只有具备了一定的经济条件，才能衣食无忧，不必为吃穿住用行发愁，才能获得心理上的安全感。后三种需求属于高层次的精神需求，前两种需求获得充分满足以后，人们才会产生这些需求。我们很难想象一个饥寒交迫、衣不蔽体的人会觉得纯粹的精神上的需要会比吃饱穿暖更重要。追求精神享受是已经丰衣足食的人才会去做的事。这是不可辩驳的事实。

表面看来，人们把追求物质丰富当成首要目标似乎是很合理的。“等我有了钱之后……”的论调也完全符合心理学的理论。但仔细想想，事实并不是这样。绝大多数人都已经满足了前两种层次的需求，尽管大部分人并没有成为大富豪，可温饱问题早已解决了，本来我们应该有更高的追求和更高的目标，更加注重自己的内心世界和情感需要，为什么事实却截然相反呢？我们还停留在低级需求的层次上，这个问题是值得每个人深思的。

有一个记者到乡下采访，途中遇到了一个放羊的小孩，记者向这个淳朴的牧童提了一个十分深奥的问题：“你的理想是什么？长大后想干什么？”小孩不假思索地回答道：“放羊。”记者又问：“羊喂大了，你想干什么？”小孩说：“卖羊挣钱。”记者问：“卖羊得来的钱，你想用来干什么？”小孩说：“娶媳妇。”“娶完媳妇，干什么？”记者追问道。“生娃。”小孩说。“娃长大了，将来干什么？”记者问。“放羊。”孩子的回答依旧干脆而响亮。