

國立玉井工商 109 學年第一學期晨間閱讀(2021/1/8)

班級：_____ 姓名：_____ 學號：_____

● 本日精選：【一年將末，你會給過去這一年的自己打幾分？】

文章出處：Womany.net 作者 / 張萌 by 皇冠出版 2018/11/14

<https://womany.net/read/article/17116>

➤ Hi ~ 2021 年快樂！這一年新的開始，你對自己的學生生活有什麼樣的期待呢？

➤ 這篇文章哪些內容對你來說印象深刻呢？請寫下來，並說明印象深刻或喜歡的原因。

➤ 請各位同學看完文章後，寫下讀後心得唷 ~ (約 80 ~ 100 字)。

● 【一年將末，你會給過去這一年的自己打幾分？】

站在新的一年的開端，回顧過去一整年，有的人會感慨時間過得真快，感覺什麼都還沒有做就又過去了一年，自己又老了一歲；有的人卻露出了滿意的笑容，覺得在過去的一年裡收穫滿滿，每一分鐘都有收穫。

那麼站在新年的開端，你再回顧過去的一整年，如果滿分是五分，那麼你問問你的內心，過去的一年裡，你對自己的個人滿意指數是多少分呢？

有的人覺得過去的一年，自己無功無過，過得平平淡淡，三分就好；有的人認為過去的一年裡，自己沒有任何的收穫，所以只能得到一個零分；也有的人覺得自己的一年過得非常精采，足以打滿分。那麼我們應該如何去評估自己的一年，該給過去一年的自己打多少分？

所以，我們真正需要做的是，對過去的一年做自我總結，這是一件非常重要且非常有必要的事情，如果你沒有做這份自我總結，那麼請你現在拿起紙，逼著自己為過去的一年做一份自我總結，如果你之前已經做了一份，那麼請你看著這份自我總結，反問自己是否以客觀旁觀者的身分在看待自己過去的一年。當你以自己的主觀身分看待自己的時候，一般會高看自己 30%，所以我們要像一面鏡子一樣，用客觀的角度去看待，這時得到的結論才是最客觀的。

站在客觀的角度，你以旁觀者的身分去回顧自己的去年，你覺得去年過得怎麼樣？完美嗎？

無論是零分還是滿分，請你記住自己的分數，我們必須認清一件事情，那就是你得到的分數，與你的努力有著密不可分的聯繫。每個人對自己一年來的滿意度情況，與每個人的努力程度呈現正向聯繫，也就是說，我們越努力，我們對自己越滿意。

面對這樣的結果，我開始反思和總結；得到五分的人，到底有哪些好習慣，好方法？這些習慣和方法，是怎樣讓他們有精采表現的？同理，得分低的人，到底是因為做了什麼，導致去年這麼失敗？我希望通過分享，讓大家找到一個根源點，只有自己找到自己的問題，才能找到解決自身問題的辦法。

這個問題，只能自己幫自己，別人幫不了你，也無法幫你。

通過多年的觀察分析，我將職場青年大致分為以下五類，我們現在就來定義一下自己到底是哪一類。

第一類朋友——完全沒有人生目標，每一天都活得渾渾噩噩，每一天都如行屍走肉一般，完全都不知道自己的人生為了什麼，彷彿在這個世界上有他們也行沒他們也罷。

第二類朋友——時常找不到目標，別人說什麼彷彿都是對的，別人告訴他們應該做什麼他們就去做，完全沒有自己的想法，更加不知道什麼是自己的想法。

第三類朋友——有的時候彷彿能找到目標，這個目標時有時無，就像風箏一樣縹緲不定，沒有清晰的人生目標，沒有明確的奮鬥方向。

第四類朋友——也是最常見的一類，他們其實有著明確的人生目標，但就是沒有清晰的人生道路規劃，差在規劃上。

第五類朋友——很少見，但是卻非常有代表性，他們一般都擁有明確的人生目標，同時又有著清晰的道路規劃，每一步的選擇都是圍繞目標來進行的，而且能通過踏踏實實的努力來構建。

請問這五類人你屬於哪一類？有了清楚的答案後，請在內心告訴自己。法國著名思想家蒙田說過這樣一句話：「靈魂如果沒有確定的目標，就會喪失自己。」這個人生目標就像挖井，你每一年都在同一個井裡面打，打得越來越深，而且持續不斷地關注一個焦點，那口井，那個焦點就是你人生軌跡上的目標。你會發現有目標的人與沒目標的人，其實很多時候一眼就能看出來。具體怎麼區分呢？你到底是有意目標的人，還是沒有目標的人呢？

每個人到年底都會參加各種各樣的聚會，有意目標的人是不會輕易參加這些聚會的，他們的目的是構建自己的朋友圈，而不是被構建，他們有清晰的人際交往選擇。但是沒有人生目標的人，一般隨叫隨到，別人一叫他們去參加聚會，他們就去了，而且他們也不清楚自己為什麼參加，感覺就是好玩，或者有空就去了，是完全沒有目的性的參與，這就是一種區別。

另一個區分的方法，就是早起。有意目標的人一般起得特別早，他們就像是一個電動小馬達，每天拚命地學習與工作，並且總能高度集中精力，把全部力量聚集在一個點上，特別深入。沒有目標的人壓根就不會早起，就算被迫起來，也不知道要幹些什麼，刷朋友圈、回資訊、翻幾頁書，甚至回到床上睡回籠覺。從是否早起，就能看出一個人是否有目標。

還有一個很特別的方法，就是去看他們對時間的吝惜程度。有意目標的人，往往對時間使用得特別仔細，好像他們做什麼事情都是為了爭分奪秒地實現自己的夢想，在他們的世界中，拒絕別人不會是一件很困難的事情，他們清楚地知道自己要什麼，自己努力是為了什麼。沒有目標的人彷彿到處都能找到機會，這個聚會去參加，那個聚會也去參加，一會去學習這個技能，一會去學習那個技能，人生處處是目標，目標隨時都在變化，沒有清晰而堅定的目標。別人喜歡的他們就喜歡，別人倡導的他們就去跟隨。

對待學習的態度，有意目標的人和沒有目標的人也是不一樣的。有意目標的人一般會有在知識和技能領域獲取和提升自己的訴求，求知若渴，他們能夠清晰地劃分出什麼是精學，什麼

是泛學，對知識如饑似渴，不知疲倦地去汲取知識的力量。沒有目標的人，壓根就不會主動去學，就算是學，也是走馬看花，他們往往學的是一種快感，在快感消失後，他們對所學到的東西也就漸漸地毫無印象了。

有目標的人，他們生而具有使命感，好像可以預知未來，對人生每一步都能穩健規劃，並按照計畫實現夢想，人生充滿節奏感。但沒有目標的人，對未來茫然無知，常把好運氣當成能力。

找到你的人生奮鬥目標，把一萬小時定律用於追求人生目標中，將自己需要走的每一步構建好，每一個想法弄清楚，當你有了人生目標後，在一萬小時定律的加持下，你會發現每一天都好忙，是真正有意義的忙碌而不是茫然的為忙而忙。

我在人生的早期就確定了我的目標，那就是我的一生要服務於教育事業。我的興趣不在 K12（指從幼稚園到十二年級）包括幼稚園領域的教育工作，我喜歡做職場方面的教育。在確定好我的人生目標後，我發現自己需要掌握很多技能，比如溝通的技巧、時間的管理等。在我讀大學時，我就已經用一萬小時定律學習了英語，並且取得了一定的成績，所以我用一萬小時定律學習溝通的技巧，制定每天、每週、每月、每年的學習計畫。

從二〇一三年起，我就做了讓我一生最開心的事情，那就是創辦 LEAD（立德領導力）、極北咖啡和下班加油站，它們都是我的夢想。當你找到了自己的人生目標，並且在不斷前進向它靠攏時，你會發現自己在做事情時充滿了激情與活力，你也更容易感到幸福。

從生命電池圖理論來看，八年級生目前有效奮鬥時間已經過去了三分之一，還剩不到三分之二；像我這類的七年級生，我們有效奮鬥時間已經過去二分之一，還剩二分之一；而六年級生的有效奮鬥時間已經過去了五分之三，還剩不到五分之一；五年級生和四年級生可以自行算一下還剩下的有效時間。因此，你可以清楚地知道，你還可以拿出多少時間來追求自己的人生目標，如果你沒有及時地找到自己的人生目標，那麼到最後你只能眼巴巴地看著別人實現夢想。

在決定要不要做一件事情時，一定要和我們的目標進行密切的結合，如果你沒有想清楚一個目標，那麼建議你不要做，你甚至可以用那些時間去睡覺。你做的每一件事，都需要樹立一個基本的目標，這樣在做完這件事，達到自己預期的目標後，你就會特別有成就感，也更願意投入下一件事、下一個目標中，達到一個良性的迴圈。

有的人在不清楚自己目標的時候，極其容易將別的人生目標定位為自己的人生目標，而不是從自身的實際情況出發，尋找適合自己以及自己最想達到的目標。在人生目標模糊的情況下，很多人會盲目地和那些優秀的人相比較，和那些成功人士相比較。他們已經達到了自己的人生目標，或者已經在達成人生目標的道路上奔跑，他們堅定而且自信，在某一領域有著無可替代的地位，而人生目標尚且模糊的你，對所有的東西都是模糊的態度，

所以和他們相比你很容易產生自卑感，極易不自信。

新的一年，學會贏。「贏」不是讓你跟他人比，而是要跟自己比，那些成功人士的存在是用來監督和刺激你的，或者你們彼此相識後，彼此鼓勵。自己跟自己比，就是要和過去的自己比較。為什麼讓你做去年的總結？要給過去一年的自己打分？有了過去一年的對比，等到今年即將結束時，你站在明年的開端，回顧明年的自己，你才能知道今年的你到底有多棒。

我希望等到今年年底時，你回顧過去一年時不再是長吁短歎，感歎時間飛逝而自己依舊一事無成，而是發現在今年你突然變了一個人，突然實現了很多的夢想，得到了很多的榮譽，包括升職加薪，考取滿意的成績。

備註：本文摘自張萌的《人生效率手冊：你如何過一天，就如何過一生！全球青年領袖張萌送給年輕人的成長加速器，教你不走彎路，快速成為「人生勝利組」！》。由皇冠出版授權原文轉載，欲閱讀完整作品，歡迎參考原書。