



在设定下一年目标前你要问自己的31个问题

你是否曾经因为没有完成前一年的目标而在下一年目标中直接复制和粘贴它们？我有过这样的经验。我也陷入了一个懒惰的陷阱，就是让自己的目标与别人的目标一致，比如减轻体重、减少支出、增加收入。

眼前的新年是一个契机。我们中的许多人都想利用这个年与年之间的转折来思考我们现在的位置和我们想去的地方。我们设定目标、制定新年计划，希望新年会有所不同，变得更好。

如果我们只通过行动来设定目标，我们几乎没有成功的机会。幸运的话，我们可能会有一点进展，但这绝不是令人满意的结果。相反，花时间提前反思会让我们更好地了解自己。当我们了解自己的时候，为接下来的事情设定目标就容易多了。

如果生活是一段旅程，那么我们问自己的问题就是我们从这里到那里的燃料。

如果没有这种刻意的反思，我们的反应是冲动的，运用的信息是有限的。我们很容易被那些比我们更积极的人影响和摆布。

在你制定新年计划之前，这个12月，你有31个问题需要反思——每天一个。它们的目的是让你思考你应该感激什么，你想要改变什么，以及需要什么努力来推动你前进。（上下滑动屏幕可阅读全部问题）

- 1 对于去年，你脑海中首先浮现的想法是什么？这个想法是积极的、消极的还是中性的？
- 2 在这一年中，我学到的最有趣的是什么？

- 3 谁是我希望能够更了解的人？为什么？
- 4 最具挑战性的时刻是？为什么？
- 5 我最喜欢的成就是什么？
- 6 今年我使用的个人优势是什么？它对我的工作或生活能带来什么好处？
- 7 有什么重复出现的阻碍？（比如时间、金钱、态度、地点、知识等）
- 8 我和那些对我最重要的人的交流情况如何？
- 9 有哪三个事件或成就是在别人的帮助下完成的？
- 10 基于今年学到的经验，我能给别人什么建议？
- 11 工作中出现的三个问题是什么？我是如何解决这些问题的？这些问题或解决方案有什么趋势吗？
- 12 今年谁需要我的鼓励？我说了什么或做了什么来帮助他们？
- 13 如果我正在写一本回忆录，我将在今年的章节中着重强调什么呢？
- 14 我在做什么的时候达到了忘记时间和“在当下”的状态？
- 15 什么挫折似乎一再出现？
- 16 我做了什么有始无终的事情？
- 17 我尝试了什么失败了？
- 18 我最想知道更多的是哪三件事？
- 19 如果我能挥舞魔杖，掌握一项技能，那会是什么技能？为什么？
- 20 谁是我现在就能帮助到的人？我如何帮助他？帮助他会让我付出什么？我又能从中获得什么？
- 21 我什么时候拉慢了别人的进度？为什么？我在担心什么？
- 22 什么事是我从头到尾都做了的？感觉如何？
- 23 有什么事是让我觉得最后筋疲力尽的？这种感觉如何？
- 24 我今年做的一件会记住一辈子的事情是什么？为什么？
- 25 今年别人为我做的最好的事情是什么？
- 26 今年我为别人做的最好的事情是什么？

- 27 如果我能改变一件今年发生的事，是哪一件？
- 28 有什么事情是一年前觉得困难但现在觉得容易（或更容易的）？
- 29 在今年读过的书中，哪一本是我的最爱？
- 30 我如何捕捉我的想法和感受(通过日记、写作、社交媒体分享、与朋友或家人进行一对一的交谈等等)？这种方法有帮助吗？
- 31 能够最好地形容今年的6个形容词是什么？我希望明年是哪六个？



“

问自己一些反思性的问题可以促进我们的学习。当我们更加意识到自己的兴趣和欲望时，我们就能创造出与我们想要的东西一致的目标——而不是我们自认为想要的东西。其中一些问题比其他问题更严重，而且更难回答。这31个问题应当在每个月的每一天分别问自己一次。每天思考这些问题，你的思维就会在这段时间中发生改变。把这些问题和你的答案记在日记里，可以帮助你记录你在这个过程中所注意到的事情。在月底，你就可以用这些答案来帮助你制定目标，接下来的一年成为你最好的一年。

”



图文编辑|Sindy
译|曹道行
本文略有调整，原文请参见ICF twitter

