LIFE PLAN · 生命计划

生命计划

为自己的人生订一个方向

愿景 · 价值 · 目标 · 成果

源：生命计划 new.pptx 提炼 · 杭州诚慧课堂

2026.08.09

愿景 · 价值 · 目标 · 成果

—— 为自己的人生订一个方向

01

愿 景

心灵地图

未来在何处

02

价 值

欲望 · 兴趣

为何向某方向

03

目 标

生命的标靶

下一步去向

04

成 果

有效达至目标的

衡量标准

愿景 · 心灵地图

—— 未来在何处

心 灵 地 图

愿景不是预告未来
而是勾画未来的蓝图
从而勇敢地在现在采取行动去创造未来

—— 彼得·圣吉《第五项修炼》

愿景是人们心中令人深受感召的力量

价值

—— 为何向某方向奔跑

欲 望

内心深处的渴望
想要的 · 想成为的

—— 动力来源

兴 趣

注意力在哪里
能量就在哪里

—— 方向所在

目标 · 生命的标靶

—— 把愿景切成可瞄准的一块

01

设定清晰的方向

为什么走这条路

02

目 标

瞄向哪里

—— 这块标靶

03

现 状

现在站在哪里

—— 这块已走过

成果 · 有效达至目标的衡量标准

—— 不是「做到了什么」，是「如何证明做到了」

目 标

品牌信誉保证

为消费者提供优质产品

行 动

设计并引进一套

提高品质的生产程序

成 果

12 个月内
次品率从 25% 减至 10%

——2004 年底

—— 一个例子：25% → 10% 次品率（一年内）

做这件事 · 有什么用?

——5 个清晰的作用

01

清晰方向 · 愿景

不再混沌

02

省却不必要的工作

聚焦核心

03

有效运用时间

把时间花在
真正重要的事上

04

阶段性结果 · 成长

看得见的进步

05

开发资源 · 创造可能性

看见你没看见的路

长跑 · 山田本一

—— 把马拉松 · 切成一段段可瞄准的目标

「把大目标·切成一段段小目标」

山田本一 · 日本马拉松运动员

把 42.195 公里，切成一段段可识别的路标
每到一个就赢了一次 · 不再被总长度吓退

—— 这就是「阶段性成果」的真正含义

—— 生命计划也是这样：把一辈子切成一年 · 一年切成一天

SMART

把目标变成可执行可检视的句子

S	Specific	**明确的**	*不是「努力工作」* *是「每天写 1000 字」*
M	Measurable	**可量度的**	*不是「更好」* *是「每月减重 2 公斤」*
A	Attainable	**可达到的**	*不是「变成马云」* *是「今年学会 Python」*
R	Relevant	**相关连的**	*不是「别人要」* *是「我真的想要」*
T	Track-able	**有检视点的**	*不是「一直做」* *是「每周日复盘」*

负责任的心态

—— 选择自己生命 · 非为他人而活

心态上的 5 件事

01 选择自己生命 · 非为他人而活

02 愿意开发可能性

03 由自然开始（引证）

04 迫切性

05 负责任 · 诚实 · 去创造不是牺牲

静思三问

01 *你的人生愿景是怎样的?*

02 *这个愿景用什么目标成果来实现?*

03 *这个目标对你有什么价值?*