

方向，目标，理想



[方向，目标，理想_下载链接1](#)

著者:杨奎修

出版者:云南人民出版社

出版时间:2015-1

装帧:平装

isbn:9787222128422

把看似只可意会、笼统讲不清楚的“迷茫问题”梳理清楚，为解决迷茫问题提供了有效解决方案；让“思考教育”的理念落地生根萌芽，从理念阶段走向实践阶段；为理想建立根基，让模糊的愿望清晰，让飘渺的理想落地；引导青年人明确愿望、选择方向、树立明确的目标，制定可操作的计划和方案，坚持耐心的行动，真正走出迷茫困境。

形式和内容都是一种创造。尊重差异，认可每种情况的合理性，不宣扬作者认为的对错好坏，尊重读者的判断；提供信息，引导读者去思考、明确一些对读者自己重要的事情，自己思考、领悟、抉择，调整生活、塑造行为，真正转化为力量，促进读者取得预期成果。为大学输送精神粮食，解放空虚颓废的大学生活，助力就业难问题。

前言

迷茫是一个阶段进入下一个阶段的过渡过程，是一种正常现象，其本身不是一种问题。接触新事物或进入新环境时，不了解情况、不知如何选择，不知如何行动，就会感到困惑。做明确的事，就不会迷茫。

人生迷茫与职业迷茫常见而普遍，不了解，无方向、无目标。从学生向职业者转变，常常会经历一段为时不短的思考与挣扎。

不清楚生命的意义，自己为什么而活；不清楚生活的意义，自己为什么而忙碌；不清楚心底到底想要什么、追求什么；

不了解自己的天赋、兴趣、优势、性格分别是怎样；

不了解社会需要什么，不知道什么对就业和职业发展有用，用人单位需要的自己没有准备，自己准备好了的用人单位不需要；

对所专业的未来不了解，对各行业、各职业的情况毫无概念，心里没底，担心自己难以适应；

不清楚自己想做什么事业、喜欢什么行业、适合什么职业、能做什么工作；

想努力，而不知道往哪里努力、不知道怎么努力，学些什么、做些什么、准备些什么；

找不到方向，有力无处使的感觉，举步维艰，不知所措；

难以选择，不确定自己做的对不对、付出值不值、能不能成功、该不该坚持；

害怕所作的选择不是最好的，浪费自己的时间和努力；

憧憬美好，害怕失败，想要拥有，担忧失去，拿捏不定，胆怯迈不出脚步；

不知道该做什么，没有自认为有意义的事可做，可以做的没兴趣、对自己的成长没帮助、没有热情参与；便无所事事，或盲目忙碌；

不知道该学什么，对囫圇吞枣枯燥无味的大学课堂失望，不实用的纯理论知识不想学；

没有能让自己努力追求的目标，难以下决心去做什么，无聊空虚、浑浑噩噩、活得疲累；

生活没劲，没有目标，整天无所事事，压抑没有激情，感觉荒废时间；

不知道怎么做，不知道怎样去实现理想、目标；

不知生活重点，不能合理安排时间，生活杂乱无章；

对现状不满意，又无力改变，不顺心，不甘心，看不到希望；

看不到成长，没有一技之长，没有工作经验，不知道自己创造什么价值；

就业压力大，没有做好准备，内心不踏实；

就业难，大学生素质能力难以达到人才要求，用人单位难以找到符合需要的人才；

有想法，无方法，无行动；想上进，不知从什么地方开始，无法付诸行动；

想提升能力，不知道提升什么能力，怎么提升，没有方法，没有机会，没有平台；

想轻松、想自由，急于获得某种确定性；

渴望立即事业有成、立即出人头地、立即享受生活；

想要现成的，排斥创造的艰难；害怕失败，害怕拒绝，害怕压力，怕苦怕累；

疏于行动、缺乏自律，没有耐心、难以坚持，急于看到、得到成果；

.....

本书引导读者探索一些有关未来发展的重要问题，明确方向、树立目标，有选择、有目的地努力，锻炼职业素质和能力，为职业发展做好准备。随阅历、经验、资源的增长，逐渐有力量面对、掌控未知和不确定，走出因迷茫产生的担忧恐惧焦虑不安的状态。有信心、有耐心，行动着、成长着，满意当前生活，从容面对未来。

引言

急功近利的时代，有人渴望尽快找到一劳永逸的正确答案，有人试图套用对他人有效的方法解决自己的问题。总有“大腕”不断说着小故事、讲着大道理，用特殊条件下成立的道理告诫年轻人该怎样生活、该做什么不该做什么、什么是成功、怎样才能成功。

说教者喜欢用“应该……、必须……、要知道……、记住……、要……不要……、想要……就要……、只要……那么……、因为……所以你要……、如果……就……、只有……才……、不是……而是……、你会发现……你会明白……”等句型，发表自己的观点、定论、所谓的大道理教导他人，以期彰显自己的高雅、博取受教者的仰慕。

每个人的经历、观念、条件、喜好各异，生命怎会有标准模式，哪有那么多该与不该。所谓权威专家的所谓道理忠告、所谓成功人士的所谓经典名言、所谓对错好坏该与不该，都只是说教者的局限观点及经验，不是事实。已经有太多书籍想教你怎样过“正确的”生活，没人需要再多一本。

本书中没有答案。任何他人（无论其取得多么伟大的成就）的观点，都不是你的答案，更不是你的标准，包括本书的所有文字。生活丰富多姿，没有唯一标准，故无标准答案，甚至不见得非有答案不可。

没有东西要教你，只提供信息，引导你去思考、明确一些对你自己重要的事情，调整你的生活、塑造你的行为，促进你取得预期成果。你自己会思考，没有人有权利干涉你的思想自由，你认为有意思的才真正有意思，自己思考、领悟、抉择。

力求简单，不需要证明本书的观点正确、让你接受。复杂的东西，搞清楚都不容易，故不具有可操作性，如果实施都是种困难，何谈效果，何谈价值，何谈从中受益？所有文字只是信息，只是观点分享，不是教导，不是忠告。不引用大量理论、案例来拼凑篇幅，浪费你的阅读时间。不讲偶然、偏激、空洞、忽略规则、无视条件、以偏概全、没有实践意义的故事、道理，人与人、物与人、古与今，有太多不同。

个人理解的学习阶段：1不知道某种知识的存在；2知道有某种知识存在；3对某种知识有所了解；4理解某种知识的内容；5经过练习和实践，会使用这种知识解决问题；6反复实践熟练，应用这种知识帮助自己成长及改善生活。太多人停留在了2—4阶段。知道事物，获得谈资；做出行为达到水平，解决问题创造价值。

成长是漫长、折腾、不容易的事情。无法寄希望于看一看药方就祛除病痛，需要认真配药、按时按量用药；同样，无法期待浏览此书，便为你解决迷茫问题。使用此书并不容易，完成任务式的走马观花看一遍，不会有太多帮助；认真思考、耐心探索，让知识为人服务。

参考他人的观点，思考自己的生活，不用采纳。学习资料只提出一些引导和参考，通过自己的体验，形成自己的理解，真正转化为自己的力量。在实践中会遇到具体的问题，伴随处理各种问题的过程，综合素质和能力得到提升。学习，思考，实际问题，分析，可行方案，执行，结果。

简评

“对自己、对生活有了可控感，不再担忧与焦虑，能安心过好大学几年。”

“生活变得有条理、有效率，利用宝贵的大学时光，实践自己的想法。”

“抛开浮躁、接地气，踏实行动、耐心成长，融入了真实的社会。”

“看到自己的成长，信心满满，对生活充满热情。”

“引导我全面认识自己的主观和客观特征，探索适合的发展领域，发挥天赋。”

“带我了解职场、理解社会，剖析职业素养和综合能力。”

“助我找到明确的方向，做有意义的事情，心里很踏实。”

“树立了具体实际的目标，自己和自己的生活都充满力量。”

“对人生和职业发展有了清晰规划，有计划地付诸行动，实践理想。”

“有目的地提升自己的素质和能力，为就业和融入社会做好准备。”

“把看似只可意会、笼统讲不清楚的‘迷茫问题’梳理得非常清楚。”

“简单实用，可操作性强，真正能解决迷茫问题，没有以往的似是而非感。”

“认可每种情况的合理性，不空谈吹嘘，不宣扬作者认为的对错好坏。”

“不否定批判，尊重读者的判断，不教育读者，很喜欢这种风格。”

“让‘思考教育’的理念落地生根萌芽，从理念阶段走向实践阶段。”

“为大学注入思考精神；为解决迷茫问题提供了有效解决方案。”

“为理想建立根基，让模糊的愿望清晰，让飘渺的理想落地，成为明确的目标。”

“最理解大学生真实困惑的书籍，比我花高价参加过的辅导课程有帮助。”

“像魔法一样，认真思考和回答一些问题，我就不再迷茫困惑。”

“文字不算优美，却比读过的煽情故事和道理有用得多，帮我走出迷茫困境。”

作者介绍:

中国迷茫问题攻克第一人，迷茫问题研究者、有效解决方案创造者。

七年的思考、尝试、探索，摸透迷茫问题的本质，创造解决方案，攻克迷茫问题。

《方向，目标，理想——迷茫问题解决方案》作者，《七年悟》作者。引导读者探索有关未来发展的重要问题，明确方向、树立目标，有选择、有目的地努力，锻炼职业素质和能力，为职业发展做好准备。随阅历、经验、资源的增长，逐渐有力量面对、掌控未知和不确定，走出因迷茫产生的担忧恐惧焦虑不安的状态。有信心、有耐心，行动着、成长着，满意当前生活，从容面对未来。

“提供全面信息——引导自主思考——做出适合选择”教育模式探路者，思考教育实践者。

提供全面客观的信息，提问引导受教者自己思考自己判断，得到符合受教者个性的答案，避免把教育者观念强加于受教者。

每个人的经历、观念、条件、喜好各异，生命没有标准模式，生活没有正确答案。不讲偶然、偏激、空洞、忽略规则、无视条件、以偏概全、没有实践意义的故事、道理，人与人、物与人、古与今，有太多不同。

按意愿生活，参考他人的观点，思考自己的生活，明确一些问题，塑造行为，调整生活，通过自己的体验，形成自己的理解，真正转化为自己的力量。理解生命，理解自己，理解他人，喜欢、信赖、欣赏、满意自己和他人，满意生活的全部内容。

“练习，替代，改变”培训模式实践者。

能力在重复的行为过程中逐渐提升。用新模式，代替旧模式，行为改变，带动内在改变。突破“听着有道理、看着精彩，而难以应用于生活、对实际生活和工作没有实质帮助”的培训困境。

道理都是理性，而人的行为方式几乎完全出于感性反应，通过练习，把理性的道理融入感性的反应模式，让人做出理性的行为反应。刚开始，做不到理性的方式，练习的次数多了，就会成为习惯的、自然的处理方式。

知道事物，获得谈资；做出行为达到水平，解决问题创造价值。1不知道某种知识的存在；2知道有某种知识存在；3对某种知识有所了解；4理解某种知识的内容；5经过练习和实践，会使用这种知识解决问题；6反复实践熟练，应用这种知识帮助自己成长及改善生活。太多人停留在了2—4阶段。

“踏实进取”成长节奏倡导者。

物质欲望膨胀、社会浮躁不堪的年代；心态急功近利，期盼即刻如愿；没耐心，急于求成；无恒心，浅尝辄止；追求速度、效率、捷径；学习不求甚解，事业期待一夜暴富、

一举成名；性情易喜易悲易烦易怒，患得患失，焦虑不安。

事情需要逐步推进，给理想时间；允许成功晚一点到来，允许梦想晚一点实现；自己需要逐渐成长，给自己时间；了解自己、探索方向、寻找位置、增加阅历、练就本领、增长经验、提升能力、获取方法、积累资源。

学习适应、价值形成、能力发挥、价值提升；学徒，合格，优秀，精英，杰出，大师。不要求立即变得很有能力、立即获得很多资源；事情在按计划推进，不过是不及预想的那样顺利那样迅速；耐心踏实、有条不紊、心情平静、从容行动；享受依靠自己努力促进发展的过程。伴随实践活动带来的成长和积累，素质、知识、能力、经验、资源都会逐渐增加，自己越来越能掌控自己的生活，事业越来越顺利，生活越来越顺心。

为创造而生，理想斗士；精神文明建设者；生命及生活哲学家；专注于青年人成长和发展的研究与辅导，成长导师、青年作家。

目录: 001 第一章 明确主观心理现状
012 第二章 明确客观心理特征
027 第三章 明确主观职业特征
037 第四章 了解客观职业信息
058 第五章 明确愿望 选择方向
075 第六章 树立目标
084 第七章 制定计划
101 第八章 实施方案 采取行动
105 第九章 职业化 做好准备
124 第十章 常见心理困惑倾向
· · · · · (收起)

[方向，目标，理想 下载链接1](#)

标签

迷茫怎么办

职业迷茫

人生迷茫

迷茫

杨奎修

评论

了不起的创造！《杨奎修 七年坚守 攻克迷茫问题》（转自 中国青年网 凤凰网 新浪网 中国新闻网 上海资讯网 搜狐网）

[方向，目标，理想 下载链接1](#)

书评

[方向，目标，理想 下载链接1](#)