

新时代·职场新技能

超高效时间管理：

用 12 周完成 12 月的工作（实践练习版）

[美] 布莱恩·P. 莫兰(Brian P.Moran)

著

[美] 迈克·莱宁顿(Michael Lennington)

刘 燕 柳 铮

译

清华大学出版社

北 京

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2018-8497

Brian P. Moran, Michael Lennington

The 12 Week Year Field Guide: Get More Done in 12 Weeks than Others Do in 12 Months

EISBN: 978-1119475248

Copyright © 2018 by Brian P. Moran, Michael Lennington.

Original language published by John Wiley & Sons, Inc. All Rights reserved.

本书原版由John Wiley & Sons, Inc.出版。版权所有, 盗印必究。

Tsinghua University Press is authorized by John Wiley & Sons, Inc. to publish and distribute exclusively this Simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本中文简体字翻译版由John Wiley & Sons, Inc.授权清华大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封面贴有 Wiley 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

超高效时间管理: 用 12 周完成 12 月的工作: 实践练习版 / (美) 布莱恩·P·莫兰 (Brian P.Moran), (美) 迈克·莱宁顿 (Michael Lennington) 著; 刘燕, 柳铮译. —北京: 清华大学出版社, 2020.8

(新时代·职场新技能)

书名原文: The 12 Week Year Field Guide: Get More Done in 12 Weeks than Others Do in 12 Months

ISBN 978-7-302-54595-8

I . ①超… II . ①布… ②迈… ③刘… ④柳… III . ①时间—管理—通俗读物 IV . ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 010302 号

责任编辑: 刘 洋

封面设计: 徐 超

版式设计: 方加青

责任校对: 王荣静

责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市铭诚印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm

印 张: 5.75 字 数: 87 千字

版 次: 2020 年 8 月第 1 版

印 次: 2020 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元

产品编号: 081395-01



内 容 简 介

《超高效时间管理：用12周完成12月的工作（实践练习版）》是与《纽约时报》畅销书《超高效时间管理：用12周完成12月的工作》配套的练习手册。本书为“以12周为一年”这套时间管理体系的每个实施步骤提供了相应的练习。书中配有多张工作表，并给出了具体而生动的范例，敦促你通过实际行动弥合“知道”与“行动”之间的鸿沟，指导你尽快制订出专属于自己的时间计划表。无论你是企业家、领导者抑或普通人，只要你渴望通过行动改变自己的时间管理，那么本书将为你提供具体的操作方案和指导，帮助你提高时间管理能力，成就高效人生。

作者简介

布莱恩·P. 莫兰 (Brian P. Moran) 是现在各个行业内成功的企业家和领导人背后的驱动力。他独特的经验和洞察力为个人和组织提供了一个平台，使之取得了突飞猛进的进步。布莱恩的突破性方法经过了实践的检验，被证明是行之有效的。



作为一位演说家，布莱恩的演讲发人深省，充满热情。他以基于概念和策略的行动挑战听众。他组织过有趣而具有互动性的小型会议，包括一小时的主旨演讲和为期两天的工作坊。无论会议持续多长时间，这些会议都挑战了旧的商业思维模式，并为如何变得伟大提供了

崭新的视角。参加者在会后都备受鼓舞，并开始行动起来，也愿意为追求生命中的更多可能性而努力奋斗。

布莱恩·P. 莫兰服务过的部分客户有法国安盛、好事达保险、康百士银行、贝迪医疗、万通互惠理财、百万圆桌会议、美敦力公司、美林证券公司、美国全国保险公司、纽约人寿保险公司、西北互助人寿保险公司、棒约翰比萨、州立农业保险公司等。

迈克·莱宁顿（Michael Lennington），《超高效时间管理：用12周完成12月的工作》的合著者，通过利用“以12周为一年”的执行体系，协助数家公司及顶尖人士在下一阶段任务中取得突破。



对于在某方面已获得成功的个人和团队而言，他们面临当下体系已取得极限成绩而无法突破的问题。但通过迈克的指导，客户不仅学会了“超级努力工作”的方式，还学会了合理运用“以12周为一年”体系，最终将工作业绩成功翻两倍、三倍，甚至四倍。

加入对话吧！

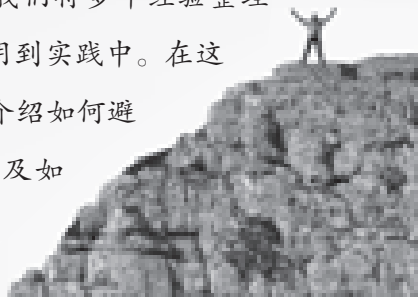


前 言

欢迎来到《超高效时间管理：用 12 周完成 12 月的工作（实践练习版）》！

在你手边的这本书，也许是你遇见过最为强大的可帮助你实现目标的武器。这本书花费了我们很多心血，是我们十几年来与客户交流的结晶，我们已帮助许多客户实现了更大的成功。

经过多年的试错，我们将多年经验整理成书，你可以将所学运用到实践中。在这本书里，我们将会向你介绍如何避免最常见的行动陷阱以及如何运用高效执行者所使用的、被时间证明行之



图片来源：Olga Danylenko/Shutterstock.com。

有效的方法。

这也许是你为自己做出的回报率最高的投资。你要鼓起勇气，迈出步伐，将你的愿景付诸行动。你将会围绕成功的基本原则和构成部分重新调整生活的各个方面，你的成果会在一周又一周后不断增加。

你将会知道在生活中需要创造什么，并知道如何去创造它们。你将会发现，自己会把越来越多的时间利用在重要事项上。你将会更快地达到目标，快得甚至难以想象。简言之，“以12周为一年”，或者被亲切地称为“12WY”，会帮助你实现个人的重大突破。

在这本实践指南中，你将会看到一系列简单的练习，其目的是帮助你运用这本书所提及的概念，了解这一实践流程，并使整个流程方便易行，我们强烈建议你按顺序去实施它们。当你有充分而不受打扰的时间时，便可开始进行每一项练习。

感谢你让我们成为你在个人和职业成就旅途中的一员。如果你在这一过程中遇到任何问题，请发邮件联系我们，邮箱是 support@12weekyear.com。

我们同时也开发了其他的资源来辅助这本实践指南，以便使你以强劲的势头出发。获取更多免费资源，请访问



网站 www.12weekyear.com/fieldguide。

让我们开始伟大的 12 周吧！

加油。

布莱恩·P. 莫兰和迈克·莱宁顿

在网站上可以找到我们！

www.12weekyear.com.

概 览

这本实践指南的目的是帮助你将“以 12 周为一年”体系运用到你在生活中想要有所提升的任何领域。“以 12 周为一年”包括数张工作表和一些小秘诀，以帮助你高效应用“以 12 周为一年”的原则及各组成部分，使你更快地达成你的宏大目标。

尽管这本实践指南也可以单独使用，但如果你将这本书和《纽时时报》畅销书《超高效时间管理：用 12 周完成 12 月的工作》配套使用，效果会更好。

我们在第 1 章会以一系列的问题开始。

(1) 一些人卓有成就，但绝大部分人似乎从未获得他们本有能力得到的东西，这是为什么？

(2) 如果你将自己的潜能最大限度地发挥出来，这

对你会有什么不同？

（3）如果每天你都能发挥出自己的最大潜能，你的生活会有什么变化？

（4）如果你每天都尽力做到最好，那么在六个月、三年、五年后你会有什么不同？

你正在开启的旅程将帮助你回答上述问题！花几分钟时间想象一下在你能力范围内的最高成就，将它们写下来：

当你开始使用这本实践指南时，我们希望你对自己、对“以 12 周为一年”怀着较高期待。高期待值是通往重要突破的关键的第一步。你的期待越高，你 12 周后有可能取得的成果就越大。

当你完成本书的练习时，请将这些期待记在你的脑子里。

以12周为一年

“以 12 周为一年”起源于一项运动员的训练准则——周期化准则，而且这种方式经过了时间的考验。“以 12 周为一年”据此创造出一套专注集中于关键活动的体系，驱动你在较短时间内取得成果。周期化概念在世界级运动员的训练中经常被使用，而现在布莱恩·P. 莫兰和迈克·莱宁顿会帮助你将这一概念运用到你的个人和职业生涯中。

“以 12 周为一年”重新定义一年的概念。一年现在只有 12 周，每 12 周都是一次新的开始！

请注意，“以 12 周为一年”不同于“季度”的概念。季度计划的制订和执行是在一年 12 个月的大框架下进行

的，这同时也加强了“还有很多时间去做事”的错误观念，这会使你一整年的表现都不尽如人意。

“以 12 周为一年”剔除了这种效率低下的、以 12 个月为单位的思考方式。每 12 周都是一个独立的部分。在“以 12 周为一年”里，12 周就相当于一年，因此这种“时间还有很多”的幻觉消失了。“以 12 周为一年”将你的关注点缩小到每周和每天，你的行动就发生在这些时候。

想要更深入地了解为什么“以 12 周为一年”比一般的年度执行计划更行之有效，请参看《超高效时间管理：用 12 周完成 12 月的工作》的第 2 章。

“以12周为一年”原则

“以 12 周为一年”基于三个原则之上，即责任、承诺和当下的伟大。这三个原则最后将决定你个人的效率和成功。

让我们来看看每个原则的内容。

责任

责任隶属于个人。无论在何种情况下，责任都体

现出一种性格特征、一种生活态度、一种为自己的行为和结果负责的意愿。责任的本质在于明白每个人都拥有自由选择权，自由选择是个人责任的基础。责任的最终目的是不断向我们发出询问：“要取得成果，我还能再做些什么？”关于责任的更多内容，请参见《超高效时间管理：用 12 周完成 12 月的工作》的第 8 章和第 18 章。

承诺

承诺是你与自己所允诺的事一起定下的契约。遵守对他人的承诺可以建立相互间的信任，保持牢固的关系；遵守对自己的承诺可以锻炼品格，获得自尊，走向成功。

承诺和责任密不可分。在一定意义上，你对责任的承诺会投射到未来。这是你对未来的行动或结果的责任。

培养制定并遵守承诺的能力对个人和职业的最终结果会产生巨大影响。“以 12 周为一年”将帮助你培养遵守重要承诺的能力，并使你在生活中的重要领域取得突破。《超高效时间管理：用 12 周完成 12 月的工作》的第 9 章和第 19 章深入挖掘了承诺的力量，并教你如何更有效地遵守承诺。

当下的伟大

你什么时候才会变得伟大？最显而易见的答案似乎是：当你实现重大目标或者被他人认可的时候。然而你的伟大并不是你取得成果时才获得的，而是早在结果出现之前你就已经变得伟大了。因为伟大可以在一瞬间发生，当你选择去做那些你需要去做才能变得更好的事的那一刻，当你选择坚持去做这些事的那一刻，你已经变得伟大。结果并不是伟大的精髓，你的结果仅仅只是伟大的证明。

我们每个人都有能力变得伟大。想了解更多关于当下的伟大的内容，请参见《超高效时间管理：用12周完成12月的工作》的第10章。

这三个原则——责任、承诺和当下的伟大——是促使个人和职业成功的基石。

“以12周为一年”的构成部分

“以12周为一年”项目涉及你思维的方式（三原则）和你所采取的行动。每个行动阶段都聚焦于通过这些成

功的构成因素来培养你的能力，以助力你有效执行计划。我们发现，那些出色的执行者——无论是运动员还是商务人士——并不是因为他们的想法而变得伟大，而是因为他们的执行能力更强。

“以 12 周为一年”会助力你利用这些因素发挥出你现有的知识水平，培养你持续的执行能力。

愿景——愿景为“以 12 周为一年”的执行体系添加燃料。一个吸引你的、与你个人和职业期望相一致的愿景，会帮助你采取行动，即便有可能你根本不想去做。在《超高效时间管理：用 12 周完成 12 月的工作》的第 3 章和第 13 章会谈道更多关于如何在个人和职业生活中使用愿景的内容。

计划——12 周计划的制订以激励你、与你的长期愿景相一致的 12 周目标开始。12 周计划中的每个目标以实现目标所需的各项策略作为支撑。当你制订计划时，要记住“少即是多”。你的计划越集中，你获得成功的概率就越大。想要了解更多关于“以 12 周为一年”计划的内容，请参见《超高效时间管理：用 12 周完成 12 月的工作》的第 4 章和第 14 章。

过程控制——过程控制包括一套工具和事项，使你的每日行动与“以12周为一年”里你的目标和策略相一致。过程控制确保你能有效执行你的策略。《超高效时间管理：用12周完成12月的工作》的第5章和第15章深入探讨了过程控制的内容。

评分——评判标准驱动你的执行过程，评分是现实的停泊锚，有效的评判标准会为你提供保持正轨和直击目标所需的各种反馈。请参看《超高效时间管理：用12周完成12月的工作》的第6章和第16章，了解更多关于评分的力量。

时间使用——你的成就与你对时间的分配息息相关。如果你无法有目的地利用时间，你也无法对成功掌握控制权。带着目的去利用时间是必要的，“以12周为一年”对时间的思考方式是不同的——了解更多内容，请阅读《超高效时间管理：用12周完成12月的工作》的第7章和第17章。

每12周，通过运用“以12周为一年”三原则和五因素，你将持续提升个人和团队的能力（见图0-1）。

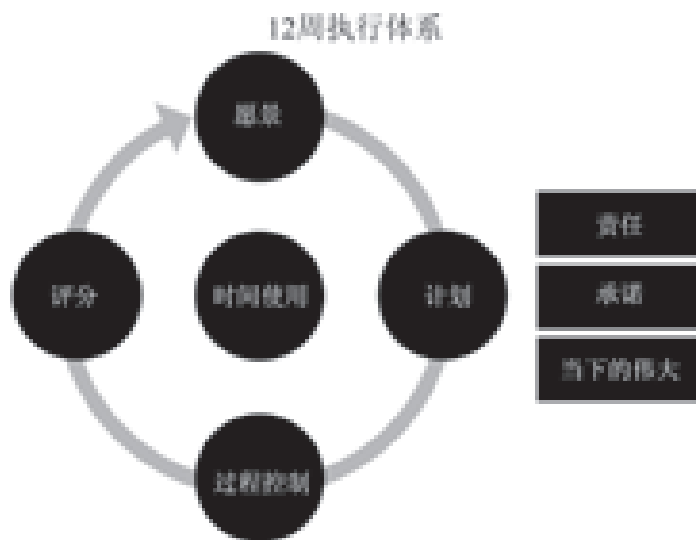


图 0-1 “以 12 周为一年”是一个闭合的体系

在开始“以 12 周为一年”之前还要给你提个醒。通常，在你所知道的和你所做之事之间会存在差距，有时这个差距很小，但有时会很大。问题在于，我们所有人的知道与行动之间都存在一条鸿沟。

这条鸿沟在“以 12 周为一年”的原则和组成因素之间也同样存在。人们总是下意识地“知道”某些事，而当你认为你知道某些事时，问题就出现了，这会令你封闭自我，切断学习这些领域的新知识的机会，你很少会评估你是否真正高效地运用了你所知道的东西。不要陷

入这个陷阱。每个人都能在“以12周为一年”的每个原则和因素里变得更好，即使有些内容看起来很熟悉。

确保在利用“以12周为一年”的各项元素时你能完全投入其中，并抓住每一个学习和提升的机会。

在《超高效时间管理：用12周完成12月的工作》的第12章，我们会谈到“以12周为一年”是一个闭合的体系，这意味着“以12周为一年”拥有你需要去实现你的目标和想法，并驱动你取得优异成果的所有内容。

将你宏大的理想和想要取得突破的想法放入这个体系中，它将会帮助你花更少的时间完成更多的事。投入每项构成因素中、应用每项原则——这些将会助力你成为你所能成为的人！



目 录

第 1 章

成为一个有远见的人

练习 #1: 拥有一行动一成为	004
练习 #2: 长期愿景	007
练习 #3A: 为期三年的个人生活愿景	008
练习 #3B: 为期三年的职业生涯愿景	009
练习 #4: 12 个月的愿景（选择性）	011

第 2 章

制订你的目标和计划

开始前记好截止日期	016
写下有效的目标	019
12 周计划策略	025



XX 超高效时间管理：用12周完成12月的工作（实践练习版）

第 3 章

制定并兑现 12 周承诺

遵守承诺的好处 040

第 4 章

建立过程控制

每周计划 048

每周责任会面 052

每日商议 056

12 周主题 057

为“以 12 周为一年”庆祝 058

第 5 章

评分

每周执行的四种情况 071

伟大的一周又一周：每周执行安排 077



第 6 章

有意识地利用好时间

建设性信念 #1：你的时间至少和其他人的一样有价值	082
建设性信念 #2：你无法把所有事做完	083
建设性信念 #3：从高优先级的、挣钱的、与最终结果紧密相关的活动入手	084
建设性信念 #4：取得突破需要你脱离旧“系统”	085
建设性行动：建立一个工作周模型并去实施	086

第 7 章

“以 12 周为一年”回顾和计划

“以 12 周为一年”回顾和计划	101
生活质量	103
成功的构成因素	105
突破	107

第 8 章

直面事实（选看部分）

一个真实范例——12 周执行计划内容数据	111
直面事实	113



XXII 超高效时间管理：用12周完成12月的工作（实践练习版）

第 9 章

“以 12 周为一年”策略表

结论

156

第 1 章

成为一个有远见的人

我们将以“以 12 周为一年”五大组成部分中的第一项——愿景——来开启我们的旅程。

你需要有足够吸引你的愿景，这将会为你提供工作重点和努力方向，使你充满能量，从而有望取得非凡成果。良好的愿景要求你全力以赴——需要尽你最大的努力。如果你想要在某个领域崭露头角，之前那种“老样子、差不多”的做派是行不通的。

你必须竭尽所能，全力以赴。而当你这么做时，你会遇到一些阻力，你以往的习惯、思维和体系全都会死死拖住你的后腿。

大多数进行改变的尝试都会以失败告终，因为这样做需要付出的代价太大。获得改变最终要付出什么代价呢？答案是你的舒适。这就是为什么你的愿景如此重要的原因，而这个“为什么”是你情感上和认知上的“为什么”。这个“为什么”也正是你愿意为改变而付出代价的理由。如果你心中有一个愿景，你在遇到任何不舒适的情况时都不会轻言放弃，那么，你也将会成为一个有能力的人。

想要制定出强大的愿景，你要做的第一步是，想象一下在未来的5年、10年、15年甚至更久的时间里，你有可能处于什么样的状态。当你这样做时会发生一些令人吃惊的事情，你前额叶皮层深处的神经元开始变得敏感。当你在想象你的愿景时，这些神经元会被激发。从现实意义层面上说，当你在想象未来时，你同时也在训练你的大脑为你未来的愿景采取行动。

成功秘诀

制定一个宏大的愿景。你的愿景越宏大，你的最终收获也会越大——伟大的成就往往是以勃勃的雄心为前提的。一个宏大的愿景将需要你拼尽全力，一个宏大的愿景将会让你向所能成为的那个你迈进一大步。

当为自己制定宏大的愿景时，你的想法会经常阻碍你，这一点我们在《超高效时间管理：用12周完成12月的工作》的第99～102页会有进一步的解释。如果你手边有这本书，请翻到相应的页码，了解什么样的问题会对宏大的愿景产生推动作用，又是什么样的问题会阻碍你前进。接着，当你阅读本书的第1章时，要小心你脑子里的想法，以便使你的愿景保持宏大，充分发挥潜能，最终成为你所能成为的人。

在下面的练习#1中，你首先要做一些与愿景相关的初步工作。这听起来也许很简单，但这项工作需要你投入很大的精力。在制定愿景时，请你竭尽所能去想象，甚至去拥抱你面前的那些可能性。这些可能性或许在日常生活被你束之高阁，或许因为这些可能性并不是那么紧急而无法引起你的注意，抑或它们有些不切实际甚至有些痴人说梦，让你根本不敢去考虑它们！在愿景的准备工作里没有任何对错之分。请放轻松，且不要分心，让我们开始吧。

练习#1：拥有一行动—成为

第一个练习的目的是让你做好行动前的准备，即思考你生命中的各种可能性。这种思考很有趣，你要想一想真正能让你感到心潮澎湃的事情是什么。

制定愿景是第一步，这一步既可以使你在收获时硕果累累，也可以使你的最终成果不会毫无根基。你的目标是要制定一个相对宏大的愿景，使它既能在情感上吸引你，又能囊括你的个人追求和职业追求，并能在两个追求中找到平衡。

在开始之前请记住，你需要与你的限制性思维做抗争。你的愿景中也许会出现一些宏大且极具挑战性的东西，正是这个时候，你自认为的你当前所面临的种种限制便会立刻浮现在你的脑子里。当你思考要实现愿景所要付诸的行动时，你甚至会感到恐惧和焦虑。但不要屈服于这种恐惧，因为它不过是来源于你当前的思维方式而已。

当你开始思考你要如何做才能达到你的愿景时，焦虑便会悄悄地向你靠近。那种未知会让你感到十分不适，而这种不适会转化为焦虑，甚至会最终阻止你做出努力的尝试。让我们暂时不要去思考“我要怎么做”这样的

问题吧！这个问题在《超高效时间管理：用12周完成12月的工作（实践练习版）》第2章——“以12周为一年”计划的部分——会得到解决。

现在，你只需专注于“如果……会怎样？”这个问题。如果你能实现宏大的愿景，这会给你带来什么不同？对你的家人、朋友、工作伙伴、团队、社区、宗教场所等又会带来什么不同呢？

在开启你的愿景之旅前，首先花20分钟完成一项名为“拥有一行动一成为”的小练习。这会很有趣！

下面的表将记录你的行动。第一列是“拥有”。请进行头脑风暴，思考你生命中所渴望拥有的东西，物质的或非物质的均可。或许你想要拥有一幢乡村别墅、第二套房子、一个好的家庭，或者拥有经济上的保障。同时，也请你尽可能地发挥想象，把那些超出你舒适区的东西也包括在内，如拥有一架私人飞机、一座岛屿，甚至在太空拥有一栋房子。

最终，其实只有一些事是重要的，另一些事则不然。进行最后的斟酌后，将重要的事项列入你的愿景中。而眼下，你只需尽情发挥想象，并填写下面的表格。

完成“拥有”一栏后，继续填写“行动”和“成为”

的内容。准备好了吗？让我们开始吧。

梦想、希望和渴望		
拥有	行动	成为

请注意，“拥有一行动—成为”的小练习并不是你的愿景表，这仅仅是你生活中所渴望的事物的列表。你现在还不需要做出承诺。然而，如果一些事在上表中不止出现了一次，那么这些事很有可能会被列入你的最终愿景中。该表完成后请保存好，我们在下一个练习，即长期愿景中还会用到它。

练习#2：长期愿景

现在是时候确定好你的承诺，构建你未来5年、10年、15年甚至更长时间的愿景了。在填写下面的内容时，请将“拥有一行动一成为”那张表拿出来。如果你突然想到其他的事情，你觉得也同样重要，那也可以填在下面。要大胆些，勇敢些，去制定你生命的愿景吧，这将激励你去实现目标。你填写的内容没有对错之分，这将是你的热切渴望的生活。请在下表构建你的长期愿景：

长期愿景

练习#3A：为期三年的个人生活愿景

既然你已经开始思考你生命中的可能性，那就思考得更具体一些吧。在下面的横线上填写你三年后的年龄。
时光飞逝！

接着，写下三年内你在个人生活方面的目标。可以从下面的领域进行思考，当然也可以是你能想到的任何领域：

**配偶～家庭～健康～精神～社交～财务～智力～
情感～生活方式**

为期三年的个人愿景 年龄_____

练习#3B：为期三年的职业生涯愿景

既然你对未来三年的个人生活已经有了一些清晰的想法，那么我们就接着来看看你的职业生涯愿景。你的职业 / 生意上的愿景需要与你的个人愿景相辅相成。你的职业生涯愿景应该为你的个人愿景提供经济上的支持，同时还需要留出适当的空闲时间。此外，你的事业应当让你感到快乐，给你带来满足。你所专注的领域，你所选择工作，都应当是支持你个人愿景的后盾。

请思考以下问题：

你理想的职业是什么？ 你擅长的领域是什么？ 你能创造什么价值？你能带来哪些改变？ 你做什么能获得最大的满足感？ 你的收入将会是多少？ 你会拥有多少空闲时间？ 你将会扮演什么角色 / 发挥什么作用？ 你会领导他人吗？ 你的团队会是什么样子的？	如果你是一位企业家： 贵公司的占地面积将有多少？ 贵公司会有多少家分公司吗？ 贵公司的目标市场是什么？ 贵公司的理想客户类型是怎样的？ 贵公司的价值定位是什么？ 贵公司将会有多少个客户？ 贵公司的业务模型是什么？ 贵公司的市场会是怎样的？ 贵公司采取推荐式的经营模式吗？
--	--

为期三年的职业生涯愿景

对于那些以年为单位制订计划的人，或者那些拥有重要年度个人目标的人，一个很有用的做法是，先确定好你在 12 个月里的愿景，然后从今天起，将你的年度目标当作你“以 12 周为一年”的愿景，这通常会很有帮助。你 12 个月的愿景将会决定你努力的方向，使你与你的三年愿景保持在同一轨道上。同时，在从今天开始的 12 个月月后，你的愿景会让你感受到真正的伟大是什么样子。

练习#4：12个月的愿景（选择性）

在接下来的 12 个月结束后，你的个人生活和职业生涯将会有哪些变化呢？在下面横线上写下你需要做的事，以便使你与你定下的三年愿景及长期愿景保持在同一轨道上。

12 个月的愿景

关于愿景的几个常见陷阱

不要让下列三个关于愿景的常见误区破坏了你的成就。

陷阱 1：没有认真看待愿景的力量。

一些人，尤其是 A 型人^①，会认为愿景是毫无意义的东西。这样的人更倾向于跨过制定目标这样的问题，直接转为实际行动当中。这样做的问题在于，从长远来看，当遇到困难时你会难以坚持下去，因为并没有吸引你坚持下去的动力——没有那个有说服力的“为什么”。与此陷阱相关的行为难以让你朝你的愿景迈进，你所制订的计划也难以与你的愿景相一致，同时你也经常忘记你的愿景有哪些具体内容。



^① 译者注：性格理论假说将 A 型人描述为外向的人，他们雄心勃勃，严格组织，有高度地位意识，敏感，不耐烦，焦虑，积极主动，并关注时间管理。

陷阱 2：没有让你的愿景变得有意义。

有时候，我们在制定愿景时会浮于表面。我们选择自认为想要的东西，或者选择我们可能想要的，而不是那些对我们有意义的。制定愿景需要时间，你需要一直花心思在这件事上，直到你与你的愿景拥有情感上的联系。

陷阱 3：愿景制定得过小。

一个小的愿景并不需要花费你太多的努力。你无须去争取，也无须去牺牲你的舒适。一个小的愿景也许是能够实现的，但是你最大的潜能并未发挥出来。最有效的愿景会让你感觉到不舒服——它会挑战你，让你改变你的做事方式，让你去做一些不一样的事。

到目前为止，你已经制定好了你的愿景，请再次检查，避免陷入上述常见的陷阱。以下四个重要行动会使你的愿景变得更加强大。

行动 1：与他人分享你的愿景。

通过分享你的愿景，你会更加投入其中。与重要的人分享你生活中所渴望的东西，通常会更加强化你采取行动的责任。

行动 2：经常回顾你的愿景。

把它打印出来，或者多制作一份，并随身携带。每天早上回顾一遍。当你发现有更好的方式让你的愿景图变得更加生动、更富有意义时，请及时更新它。我们建议你制作一张“以 12 周为一年”的愿景及承诺卡。请登录网站 12weekyear.com/fieldguide 查寻更多相关信息。

行动 3：将你的愿景与日常行动联系起来。

每天都是一个机会，你要么继续向你的愿景更近一步，要么就在原地打转。如果你所执行的计划与你的愿景相一致，那么你便可以确定你每天都在最重要的事上做出行动。

行动 4：带有明确目标的努力。

每天结束的时候，花几分钟时间回顾一下当天所做的努力。这一天是把你向前推进了，还是做了与你的愿景无关的活动？要下定决心，带着目的为你的愿景做出努力——明天你将会采取什么行动？

现在有了你的愿景鼓舞你，是时候开始打造你通往未来梦想的路线图了，这是一个激动人心的过程——制订你的“以 12 周为一年”计划吧！