



如果你在年头为自己定下目标，却无法将它达成，与其一笑置之、告诉自己明年再来，不如去评估背后的原因。把落空的目标纳入明年的清单，你只会年复一年地辜负自己，而坏了你人生中最好的打算。

在展望未来的当儿，你也应该回顾过去，从一整年的经验中，不论好坏，去收获宝贵的人生智慧。你可以拿着你的行事历或日记，逐月进行回顾及反思，彻底总结一年，避免带着不良的情绪和想法迈入新的一年。你可根据以下7要点进行回顾：

#### 1. 列下一整年的亮点

你在过去一年得到了什么成就、胜利、正面经验？将它们明确地写下，如“我出版了新书，卖了1万本，并将一半的收益捐助非洲兴建学校。我从中结交了至少30位新朋友，也遇见了和我志同道合的人”。谈到个人成就，有些人会比较害臊，不过那是推动我们更上一层楼的信心来源。

#### 2. 问自己什么行得通？

你应该问自己怎样的处事方式是可行的、你付出的什么东西为你带来了成功？把它们列举下来，如“我找到和别人沟通、合作的勇气，他们是协助我跨越障碍的宝贵资源。做足研究工作也让我能够采取适当行动来实现我的构想”。这么一来，你便知道成功绝非偶然或侥幸，而你有能力复制你的胜利。

#### 3. 列下不如意的事

美好的事值得回味，但我们也必须承认生活中不如意、不顺心的事。列下任何结果的落差、你无法克服的困难与挑战、因争取某一方成就而被摆在一旁的事以及任何不愉快的经历。将它们明确地写下来，比如“我的书达不到1万5000本的销量目标而少了\$45,000的善款，这是因为我将计划拖延太久，甚至想要放弃。我也少花时间陪伴家人，放弃了一些重要聚会。我也忽略了健康，经常生病”。这么一来，你在新的一年便可制定一套计划

来改善弱点。

#### 4. 回归梦想

为什么你会为自己定下这个目标？你希望成就什么，并带来怎样的影响？这个目标为何重要、现在还重要吗？如果依旧重要，它会如何延续？梦想促使我们行动，我们也从梦想汲取动力和能量。有时，我们在过程中忘记了初衷，碰钉子时就很容易放弃。当你面对挑战，回归最初的梦想或能让你更坚信地往前迈进。

#### 5. 你还能如何改进？

你离预期结果还有多远？你是否需要学习某种技能？你是否缺乏某些资源？清楚列明你需要改善的地方，如“每个星期和家人吃两次饭”或“每天运动1小时”。

#### 6. 感谢重要的人和自己

感谢在过去一年扶持和帮助过你的家人、朋友、导师、同事、客户等。让他们知道你为他们的付出心存感激。同时，勿吝于肯定自己，尤其是让你引以为傲的事情。

#### 7. 庆祝吧！

享受一顿丰盛美食或到国外度假，让自己充电，迎接新的一年！

---

吴丽莲是Executive Coach International的高级人生导师。她主要为客户改造人生经验与表现，通过开发情绪的掌控能力而带来更有意义的人际关系、更有满足感的事业以及更好的工作与生活效率。详情可查询 [www.liveyourmark.com](http://www.liveyourmark.com)。