

给自己画个大饼吧：用心理学“造梦”，让未来可期！

亲爱的同学们，你是否曾在深夜emo时，幻想过未来的自己住进海景别墅、成为行业大咖，或是开一家治愈系咖啡馆？这些看似“不切实际”的幻想，其实，在心理学中则被称之为“目标可视化”，恰恰也是它们成为了推动我们成长的隐形动力。今天，我们就从心理学的角度聊聊：为什么“画大饼”不是白日梦，而是一门科学？

一、“画大饼”的本质：激活你的内在动机

心理学中的自我决定理论（Self-Determination Theory）指出，人类天生有追求成长和实现潜能的倾向。当我们为自己“画饼”时，本质是在设定一个“自我一致的目标”——即符合个人价值观、兴趣和能力的愿景。这种目标会激活大脑的奖赏系统，释放多巴胺，让我们在追逐过程中保持热情和韧性。

譬如，有的同学勾勒的“宏伟蓝图”是“成为知名作家”，而另一些同学则梦想着“开设一家充满生机的花店”。当这些梦想与个人的深切热爱不谋而合时，它们便如同永不熄灭的灯塔，为持续的努力提供源源不断的能量。这恰好契合了积极心理学的核心理念：“意义感”所赋予的幸福感，远远超越了单纯“成功”所能带来的短暂满足，它如同细水长流，滋养着我们的灵魂，带来更为深远且持久的愉悦。

二、如何科学“画饼”？心理学技术指南

1. 用 SMART 原则“烘焙”你的饼。

避免空洞的幻想，将目标具体化：

- Specific（具体）：比如，不要只是说“我想学好英语”，而是要明确为“我计划在接下来的半年内，每天至少学习30分钟英语，目标是通过CET-6（大学英语六级）考试”。

- Measurable（可衡量）：比如，设定一个可以量化的指标来评估



你的进步，如“每个月至少完成一本英文原版书的阅读，并记录下生词和短语”。

- **Attainable (可实现)**: 比如，确保你的目标是基于你当前的能力和资源的。如果你从未接触过编程，那么设定“一个月内成为编程高手”可能就不太现实。相反，你可以设定“学习一门编程语言的基础语法，并尝试编写一个简单的程序”。

- **Relevant (相关性)**: 比如，你的目标应该与你的个人兴趣、职业规划或学术发展等相关。如果你正致力于成为一名专业的摄影师，那么设定“掌握三种不同风格的摄影技巧，并成功组织一次个人摄影展”就是一个与你的职业追求高度相关的目标。这不仅能提升你的摄影技艺，还能为你的作品赢得更多展示机会。

- **Time-bound (时限性)**: 比如，为你的目标设定一个明确的时间框架，如“在接下来的一年内完成这项研究，并准备投稿”。时限性有助于增强紧迫感，促使你更加高效地行动。

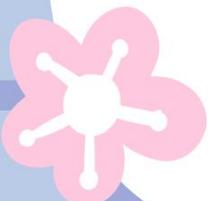
用 SMART 原则来“烘焙”你的目标，就像是在制作一个完美的蛋糕。你需要精心挑选食材（具体、可衡量的目标），合理搭配比例（可实现、相关性），并设定好烘烤时间（时限性）。只有这样，你的“饼”才能既美味又营养，成为你人生旅途中的一道亮丽风景线。

2. 心理可视化：让未来“触手可及”。

神经科学研究发现，反复想象目标达成的场景能增强大脑前额叶皮层的活跃度，提升行动力。试试每天花5分钟闭眼“造梦”：想象自己站在毕业典礼上演讲，或收到心仪工作单位的 offer——细节越真实，效果越显著哦。

3. “自我效能感”加持：小步快跑，积累信心。

心理学家班杜拉提出，自我效能感（Self-Efficacy）是坚持目标的关键。将大目标拆解为“里程碑式小任务”，每完成一项就给自己积极反馈（如奖励一顿美食）。同学们，画大饼需要脚踏实地，那么行动便



是你打破焦虑的最佳解药。

三、“饼”画好了，如何避免“三分钟热度”？

1. 接纳“波动性努力”：心理学中的“波浪理论”认为，动力会自然起伏。允许自己偶尔摆烂，但通过制定“最小行动”（如每天读1页书）保持惯性。

2. 寻找“社会支持系统”：与志同道合的伙伴组队打卡（如学习小组），利用群体动力互相激励。例如“幻想与伴侣的未来”也是一种关系型目标，能增强责任感。

3. 毕竟，“画饼”不是固执，而是动态成长。

四、写给正在迷茫的你

或许你会自嘲：“画饼充饥，不过是自我安慰”。但心理学告诉我们：“相信”本身就是一种力量。如果你笃信这个饼，它就会激发斗志，即使最终未达成，拼搏的过程也会带来蜕变。

所以，亲爱的同学，不妨大胆地“画”下去吧！无论是想保研名校、创业、就业，还是练出马甲线——你的未来，藏在每一个用心勾勒的“饼”里。

心理服务资源分享：

1. 云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2. 云南省青少年服务热线：12355

3. 学校心理服务：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿