



17 | 检视：计划的可行——时间与承诺

2018-09-10 胡峰

程序员进阶攻略

[进入课程 >](#)



讲述：刘飞

时长 10:27 大小 4.79M



有了愿景，也有了具体的计划，但经常还是一年过去，发现实际和计划相比，总是有差距。是的，这是普遍现象，你可能并不孤独和例外：统计数字表明，在年初制定了计划的人中，只有 8% 实现了这些计划。

老实说，我回顾了近几年的个人年度计划完成情况，也只完成了约 70% 的样子。但我个人把这 70% 的比例算作“完成”，毕竟一年中谁还没个变化呢？于是，我把另外的 30% 留给变化，毕竟一成不变地按计划来的人生，感觉太过枯燥，有 30% 的变化还可能会碰到“惊喜”；而如果 70% 都是变化，那可能就是“惊吓”了。

程序员啊，有一个特点就是偏乐观，所以对于计划的估计总是过于乐观，乐观地期待“惊喜”，然后又“惊吓”地接受现实。那如何才能让计划更具可行性呢？又可以从哪些方面来检视呢？

时间与周期

计划的第一个影响因素是和时间有关。

在过去的人类社会生活中，人们已经习惯了以年为单位来进行时间分界，所以我们都习惯于做年度计划。在个人的时间感觉中，一年，似乎也算是挺长一段时间了，但在过去这么些年的计划与实践中，我学到的经验是：做计划不能靠模糊的感觉，而是需要精确理性的计算。

先来计算下，一年，我们到底有多少时间？一个正常参与社会工作的人，时间大约会被平均分成三份。

其中的 $1/3$ （约 8 小时）会被睡过去了，这里假设一个正常人的生理睡眠需求大约 8 小时。虽然有一些讲述成功人士关于睡眠的说法，比如：“你见过凌晨四点钟的...”，似乎在暗示他们之所以成功，是因为每天都很努力只睡四个小时。但这个说法并没有提每天几点入睡，只是说四点起床而已。而我写这篇文字也是在周末的早晨五点开始的，但前一晚十点之前便睡了过去，至少我对睡眠时间的要求是没法长期低于 8 小时的。

另一个 $1/3$ 你会贡献到和你的工作有关的各种事项中，虽然国家法律规定了每周只用上 5 天班，每天 8 小时，似乎用不了 $1/3$ 的时间。但如果的工作不是那种“混日子”的清闲工作的话，实际占用的时间基本总会多于法律规定的，至少程序员这份工作肯定是这样了。不过值得庆幸的是程序员的工作是可以随着时间积累起相应的知识、技能和经验，那么这份时间投入就是很有价值的了，随着时间积累，慢慢你就会成为工作领域内的行家。

最后的 $1/3$ 就是我们常说的决定人生的业余 8 小时。可能有人会说我根本就没有业余 8 小时，天天都在加班。实际上工作和业余的 8 小时有时不太那么具有明显的分界线。程序员的工作，是一份知识性工作，很可能工作时间你在学习，也有很多情况是你在业余时间处理工作的事务。对于严格区分工作和业余时间的思维，我碰到过一种人：上厕所都要忍着，到了公司利用工作时间再去，以达成变相在工作时间偷懒的感觉。但，其实时间总是自己的。

一年 52 周，会有一些法定的长假和个人的休假安排，我们先扣除两周用于休假。那么一天业余 8 小时，一年算 350 天，那么一年总共有 2800 小时的业余时间。但实际这 2800 小时里还包括了你全部的周末和一些零星的假期，再预扣除每周 8 小时用于休闲娱乐、处理各种社会关系事务等等，那么你还剩下 2400 小时。

这 2400 小时就是你可以比较自由地用来安排的全部业余时间了，这就是理性计算的结果。这样看来，一年实际能用来计划的时间并不多，需要仔细挑选合理的事项，放进计划表，并真正地执行。而实际，一年中你还需要把时间合理地分配在“短、中、长”三种不同周期的计划上。

短期：完成事项，获取结果，得到即时反馈与成就感（比如：写这个专栏）。

中期：学习技能，实践经验，积累能力（比如：学一门语言）。

长期：建立信念，达成愿景（比如：成长为一名架构师）。

你可以从时间的维度，看看你计划的时间安排是否合理分配在了不同周期的计划事项上。如果计划的事项和周期匹配错了，计划的执行就容易产生挫败感从而导致半途而废，曾经的我就犯过这样的错误。

这个错误就是在学习英语的计划上。两年多以前，工作十年后的我又重启了英语提升计划，希望能通过每天 3 ~ 4 小时的英语学习，一年内使自己的英语听读都能达到接近汉语的水平。但实际情况是，我用了两年（接近 1500 小时吧）才勉强比刚从学校毕业时上了一个台阶，离母语水平，我不知道前面还有多少个台阶。

英语提升计划，我搞错了周期，一度颇受打击。英语技能，实际就是一个 10000 小时技能，虽然我是从初中开始学习，然后至大学毕业拿到六级证，差不多有十年时间。但实际真正有效的学习时间有多少呢？假如每天一节课算 1 小时，一周 6 小时，每年 50 周，十年上课下来也就 3000 小时，再考虑为了考试自己的主动复习时间，再加 2000 小时，那么过去在学校总共投入了 5000 小时。

但从学校毕业后的十年，实际工作环境中，除了技术英语阅读，我几乎很少再接触英语了。而语言基本就是用进废退的技能，所以再重启学习提升计划时，我对此计划的周期完全估算错误，最后得到的效果也远低于我的预期。其实这应该是一个长期的计划，定一个合理的愿景，循序渐进成为一名熟练的英语使用者。

要让计划可行，就是**选择合适的事项，匹配正确的周期，建立合理的预期，得到不断进步的反馈**。

兴趣与承诺

既然时间有限，那该如何选择有限的事项，才可能更有效地被执行下去呢？

其中有一个很重要的因素：兴趣。有的人兴趣可能广泛些，有的人兴趣可能少一些，但每个人多多少少都会有些个人的兴趣爱好。对于兴趣广泛的人来说，这就有个选择取舍问题，若不取舍，都由着兴趣来驱动，计划个十几、二十件事，每样都浅尝辄止。实际从理性上来说价值不大，从感性上来说只能算是丰富了个人生活吧。

彼得·蒂尔在《从 0 到 1》这本书里批判了现在的一个观点：过程胜于实效。他解释说：“当人们缺乏一些具体的计划去执行时，就会用很正式的规则来建立一些可做的事情选项的组合。就像今天美国中学里一样，鼓励学生参与各种各样的课外活动，表现的似乎全面发展。到了大学，再准备好一份看似非常多元化的简历来应对完全不确定的将来。言外之意，不管将来如何变化，都在这个组合内能找到可以应对的准备。但实际情况是，他们在任何一个特定方面都没有准备好。”

因此，在有限的学校生涯中，你就得做出选择。就好像我大学那时，学校开了几十门（记得大概有 45 门）各类专业课，这就是一个组合。但其中真正重要的课程实际只有个位数，重心应该放在少数课程上，其他的只起到一个开阔眼界和凑够学分的作用。

几十门课是学校给的选项，你可以从中做出选择。那应该选择哪些事项放进计划表呢？我建议你可以从兴趣作为出发点，因为这样更容易启动；而对于中期目标，像学习提升一项技能，只靠兴趣是不足以驱动去有效执行的，甚至达不到预期效果。关于此，吴军有一个观点：

凡事从 0 分做到 50 分，靠的是直觉和经验；从 50 分到 90 分，就要靠技艺了。

凭借兴趣驱动的尝试，结合直觉和经验就能达成 50 分的效果，而要到 90 分就需要靠技艺了。而技艺的习得是靠刻意练习的，而刻意练习通常来说都不太有趣。要坚持长期的刻意练习，唯一可靠的办法就是对其做出郑重的承诺。

通过兴趣来启动，但要靠承诺才能有效地执行下去。感兴趣和做承诺的差别在于，只是感兴趣的，到了执行的时候，总可以给自己找出各种各样的原因、借口或外部因素的影响去延期执行；而承诺就是这件事是每天的最高优先级，除非不可抗力的因素，都应该优先执行。

比如，写作本是我的兴趣，但接下“极客时间”的专栏后，这就是承诺了，所以为此我就只能放弃很多可以用于休闲、娱乐的时间。

兴趣让计划更容易启动，而承诺让计划得以完成。

而在现实生活中，让计划不可行或半途而废的常见错误有：

以为一年之内自己有足够的自由支配时间；

对计划的事情误判了其开发与成长的周期；

兴趣很多，一直在尝试，却不见有结果。

放进计划表的事项是你精心识别、选择并做出的承诺，而承诺也是一种负担，若承诺太多，负担可能就太重，会让你感觉自己不堪重负，最后就可能放弃了，到头来又是一场空。其实，一年下来，重要的不是开启了多少计划，而是完成了几个计划。

所以，可行的计划应该是：**有限的时间，适合的周期，兴趣的选择，郑重的承诺。**



极客时间

程序员进阶攻略

每个程序员都应该知道的成长法则

胡峰 京东成都研究院 技术专家

新版升级：点击「请朋友读」，10位好友免费读，邀请订阅更有**现金**奖励。

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 16 | 方式：计划的方法——脚踏实地

下一篇 18 | 评估：计划的收获——成本与收益

精选留言 (11)

 写留言



李正阳Lee

2018-09-10

6

教师节快乐😊

展开 ▾

作者回复: ^_^\n

◀ ▶



godtrue

2018-09-11

4

首先，祝胡哥，教师节快乐！迟到总比不到好！

哈哈，感觉这个专栏是为我量身定制的，现在正好也在思索这些事情。

感觉，听胡哥的专栏，能提高一些自己认知的高度，同样是计划、学习、成长，有些事情自己好像从来没有想过，也不知道还可以这么想。

听过来人，讲自己是怎么一步步牛逼起来的，感觉自己也可以，按部就班的成长起来。 ...

展开 ▾

作者回复: ^_^，成长的痛，这个比喻好呀

◀ ▶



third

2018-09-10

2

心得如下：

1，计划的执行需要两个重要维度，时间和承诺...

展开 ▾

作者回复: 关于时间补充的部分，都是非常难且复杂的题目了，加油😊

◀ ▶



艾尔欧唯伊
2018-09-10

2

教师节快乐，英语真的是个10000小时的活。。。

展开 ▼

作者回复: 是呀



李正阳Lee
2018-09-10

2

可行的计划应该是：

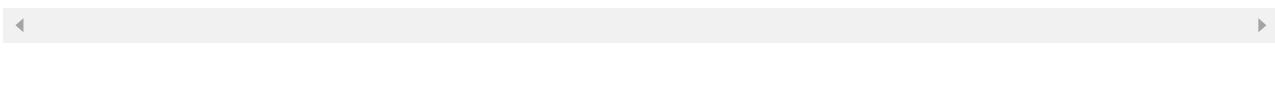
有限的时间

利用好业余八小时，积水成渊，蛟龙生焉。

...

展开 ▼

作者回复: 认清现实的限制，理解自己的边界 ↗



ywengirl
2018-11-09

1

取舍，做少量的承诺。不能失信，不准失信！

展开 ▼



Jiantao
2018-09-12

1

选择太多，阻碍执行啊

展开 ▼

作者回复: 所以要取舍，聚焦啊



liangjf
2018-09-11

1

看了这篇，获益良多，偶然发现毕业到现在虽然一直保持学习，但是涉猎的方向比较广，最后好像还是空荡荡的，。接下来一定要制定好计划表，有目的，同时定下短中长期目标，制定好职业方向，不让自己忙在“忙”中

展开 ▼

作者回复: 恩，太散就失去了力度



ben001

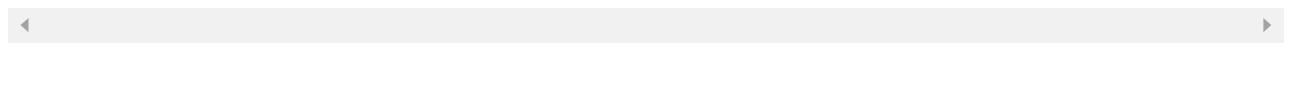
2018-09-10

1

能分享你学英语的经历吗？

展开 ▼

作者回复: 失败的经历 😞



Bob.Chen

2018-09-10

1

还可以在完成一些短期或者中期目标之后给自己一些适当的激励

展开 ▼

作者回复: 是的，这属于小技巧 😊



sunny

2018-09-10

1

嗯，计划应对变化， 😊。计划不在多，而在于实现了几个。决定从下一年开始也给自己定计划。 😊

作者回复: 离下一年还有三个月多哦 😊

