

唤醒梦想

找到让你愿意坚持到底的理由

十大教育系统 · 第一模块





你有多久

没有认真想过自己真正想要的人生？



小时候，我们敢想
长大以后，我们只敢计算。

不是没有能力
而是忘了为什么出发。



梦想为什么沉睡？

现实压力 | 失败经验 | 别人的眼光



最危险的

不是梦想太大，而是活成别人安排的样子。



找回一个被放下的梦想

写下它。不要解释，也不要评判。



梦想不是逃避现实

它是在决定：现实要往哪里走。



The image is a motivational poster. On the left, a man is running on a treadmill in a dark, industrial-looking gym. He is sweating and looking tired. In the background, other people are also on treadmills. On the right, a man with a backpack is climbing a steep, rocky mountain trail. The trail is illuminated by a glowing golden light that leads up to a bright sunset or sunrise over a mountain range. The overall mood is one of perseverance and the pursuit of a goal.

没有梦想

辛苦只是消耗；有了梦想，辛苦才有方向。

当你知道要去哪里

才知道什么值得坚持，什么应该拒绝。



梦想给方向

目标给距离，行动给结果。



愿望

我希望有一天，它会自己发生。



梦想

我真正想要，而且愿意为它改变。



目标

把梦想写成期限、数字和下一步。



你的梦想，真的是你的吗？
还是别人告诉你，成功应该长什么样？





五个梦想维度

自己 | 家庭 | 成长 | 事业 | 贡献

成为谁

五年后的你，拥有什么能力、习惯和状态？



为了家人

你想给他们什么选择、
时间和安全感？



留下什么

你想建立一份怎样的事业与成果？



帮助谁

因为你的存在，谁的人生能够变得更好？



五年后的你

回头看今天，最希望你做出什么决定？



梦想的三个检验

愿意付代价 | 持续有感觉 | 对重要的人有意义



先看见五年

描述五年后，一个普通而理想的一天。



再锁定一年

一年后，必须看见什么具体改变？



聚焦90天

只完成一个最重要、可衡量的结果。





行动七天

七天内，为梦想留下第一个证据。

今天就开始

不等准备好，先完成最小的一步。



梦想，决定你为什么出发

目标，决定你今天往哪里走。

十大教育系统 · 第一模块完成



十大教育系统 · 第一模块

梦想行动练习

不要急着写得漂亮。写得真实，才有力量。

课程内容编号：EDU10-M01-DREAM

姓名：_____ 日期：_____

练习一 | 找回被放下的梦想

如果没有现实压力，我最想做的一件事是什么？

我曾经放下过什么梦想？当时为什么放下？

如果五年后仍然没有改变，我最遗憾的会是什么？

练习二 | 五个梦想维度

自己：我想成为怎样的人？

家庭：我想给家人什么选择、时间和安全感？

成长：我想拥有哪三种关键能力或习惯？

事业：我想建立怎样的成果与团队？

贡献：因为我的存在，谁能够变得更好？

练习三 | 梦想的三个检验

我愿意为它付出什么代价？

想到它时，我是否持续有感觉，而不只是一时兴奋？

它对我和重要的人有什么意义？

练习四 | 把梦想变成行动阶梯

五年：描述五年后，一个普通而理想的一天。

一年：一年后，必须看见什么具体改变？

90天：只锁定一个最重要、可衡量的结果。

七天：七天内，要留下什么第一个证据？

今天：现在能够完成的最小一步是什么？

学习确认 | 5题小测验

1. 愿望、梦想、目标三者有什么不同？
2. 梦想为什么必须连接行动？
3. 五个梦想维度是什么？
4. 梦想的三个检验是什么？
5. 你今天会完成哪一个最小行动？

我的承诺

七天内，我会为梦想留下的第一个证据是：

梦想，决定你为什么出发；目标，决定你今天往哪里走。