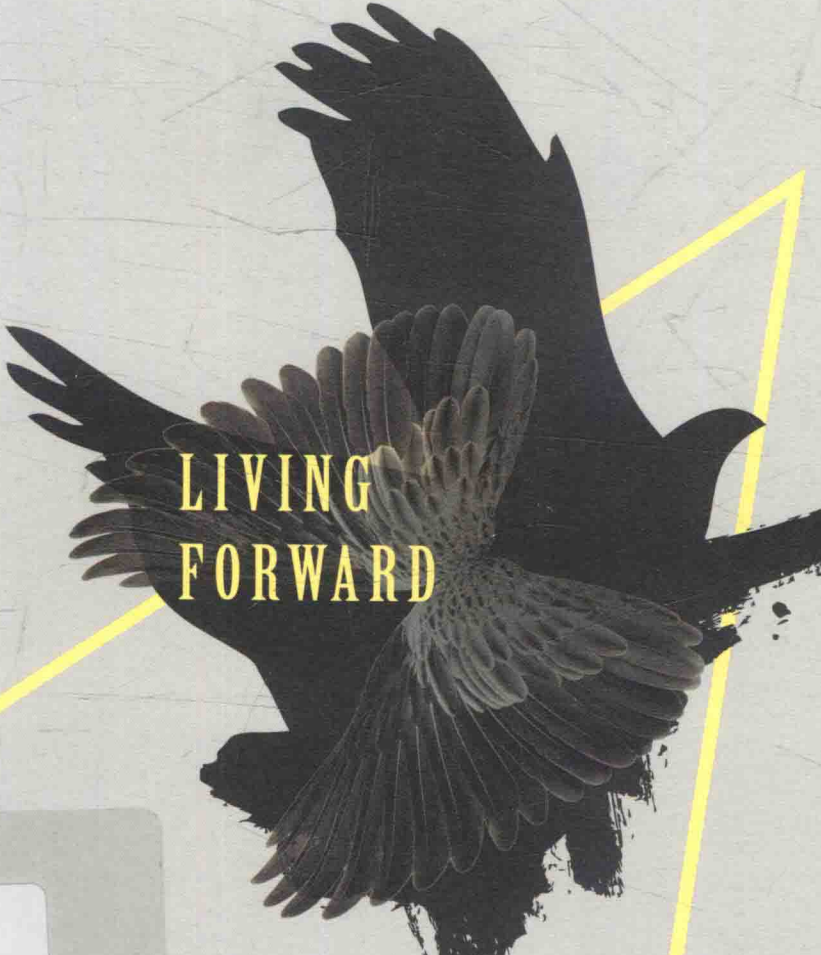


生命向前

如何有步骤地实现人生的高位进阶

[美] 迈克尔·海厄特 丹尼尔·哈卡维——著
陈默——译



LIVING
FORWARD



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

生 命
L I V I N G
向 前
F O R W A R D

[美] 迈克尔·海厄特 丹尼尔·哈卡维——著

陈默——译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

生命向前 / (美) 迈克尔·海厄特, (美) 丹尼尔·哈卡维著;
陈默译. —北京: 北京联合出版公司, 2017.4
ISBN 978-7-5502-9226-0

I. ①生… II. ①迈… ②丹… ③陈… III. ①成功心理—通俗读
物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 268643 号

Copyright © 2016 by Michael Hyatt and Daniel Harkavy
Originally published in English under the title Living Forward by Baker Books,
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved. Chinese edition arranged through YOUBOOK AGENCY,
CHINA.

生命向前

作 者: (美) 迈克尔·海厄特

(美) 丹尼尔·哈卡维

译 者: 陈 默

责任编辑: 崔保华

产品经理: 梅 子

特约编辑: 丛龙艳

版权支持: 张 婧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 132 千字 880mm × 1270mm 1/32 印张: 7.5

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

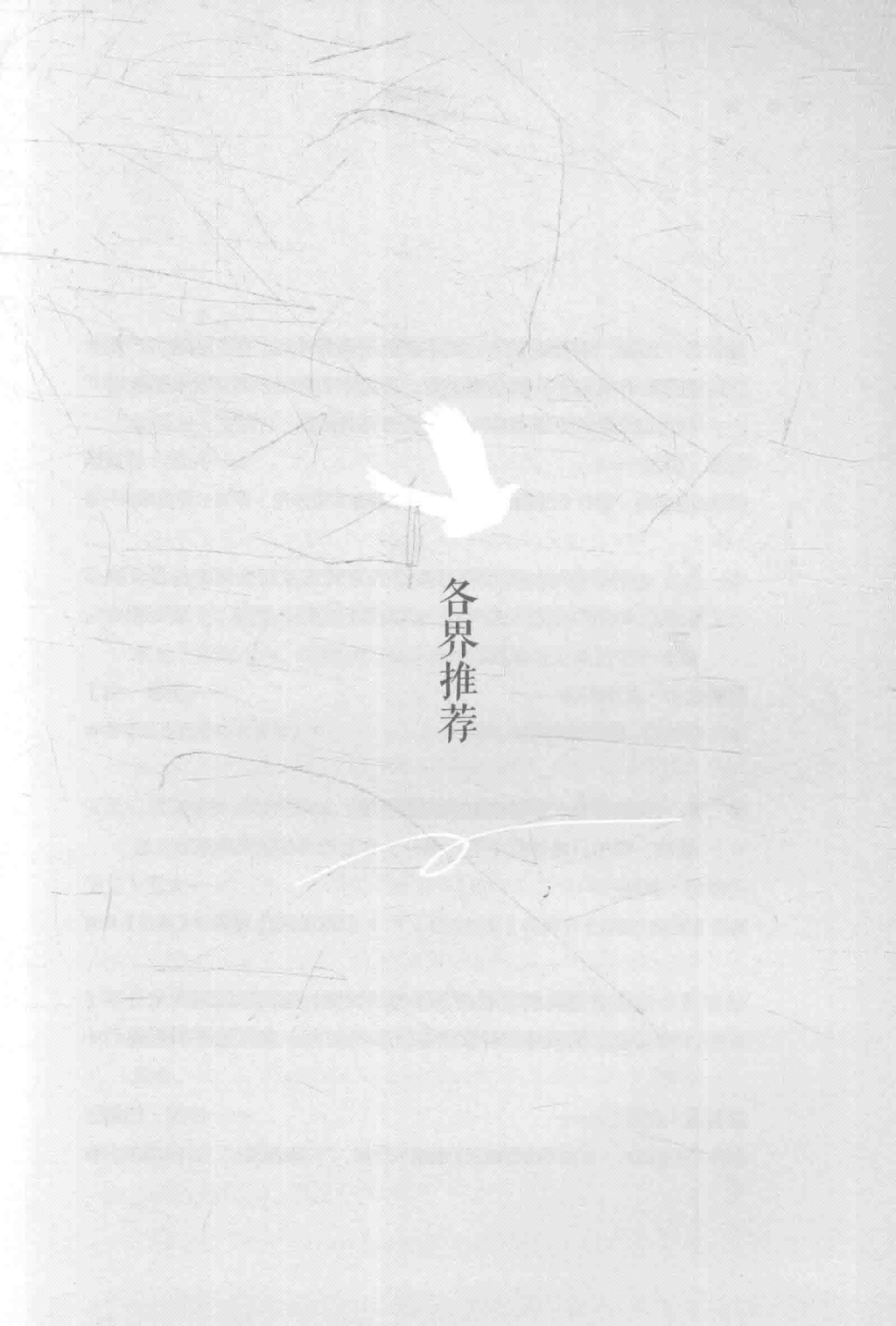
ISBN 978-7-5502-9226-0

定价: 48.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805/64243832

A white dove is shown in flight, positioned slightly to the left of the center. The background is a light gray with a dense, intricate pattern of thin, dark, intersecting lines, resembling a textured surface or a complex web. The dove's wings are spread, and its tail is visible. The overall composition is minimalist and symbolic.

各界推荐

成就一番伟业的人，绝不仅仅是因为幸运。他们创建并严格执行了一个计划……在这本书里，迈克尔和丹尼尔告诉你如何完善并利用这个计划来获得你一生中最想要的愿景。

——托尼·罗宾斯

> 《纽约时报》畅销书作家、安东尼·罗宾公司首席执行官

本书讲述了如何以循序渐进的方式来应对生活中的最大挑战之一。如果你感到人生受困，你大概已经陷入困境了，而《生命向前》一书可能正好有用。

——塞思·戈丁

> 《轮到你时该怎么办》作者

充满智慧、步骤清晰的实用手册。本书的建议简单实用，无论是谁，哪怕只遵循其中的一部分，也会改善他的生活状况。

——大卫·艾伦

> 《纽约时报》畅销书《搞定》作者

这本书的特别之处在于作者的热情。他们不仅同大家分享了一个公式，而且还引导读者优先安排时间，来打造并执行他们的计划。

——沙朗·约翰逊

> 《纽约时报》畅销书作家、“约翰逊团队”公司首席执行官

我已花了二十多年研究各种成功人士。我已经一次又一次地看到成功必然始于计划。迈克尔·海厄特和丹尼尔·哈卡维告诉我们如何为人生制订一份计划，以此体验到自己想要的成功。

——达伦·哈迪

> 《纽约时报》畅销书《复合效应》作者、成功社出版商

对每一个总是与生活擦肩而过的成年人来说，这是一本极其实用、无法拒绝的人生指导书。这种切实可行的人生规划大大惠及了我的人生，而我还需要不断地警示自己。

——帕特里克·伦西奥尼

> 桌牌集团总裁、《优势》作者

这是一本必读书，充满了建议和启示。它将开启你的心智，帮你合理组织时间。

——戴维·拉姆齐

> 《纽约时报》畅销书《金钱大转变》作者

你要么刻意全神贯注追求重要的东西，要么无心中漂流到那些不重要的东西。这本书精辟地讲解如何做到前者，同时避免后者。

——格雷格·麦基翁

> 《纽约时报》畅销书《本质主义》作者

很多人会说有人生规划很重要，但没有人真正能告诉你如何创建一份计划。现在有了。

——约翰·C. 麦克斯韦

> 《纽约时报》畅销书作家；约翰·麦克斯韦公司创始人

成功的人不仅会发布自己的产品，同时生活也好。而这不仅只靠运气，甚至辛勤工作也不够。这需要全神贯注、明确自己前进的目标。《生命向前》展示了如何设计伟大的人生、之后如何为这段人生画出一条航道。

——杰夫·沃克

> 《纽约时报》畅销书《发布》作者、“产品发布会公式”的创造者

当你开始创业、造房子、即将投入一场战役，你会不做计划吗？那么，为什么我们大多数人过完一生却毫无计划？《生命向前》提供了一套有力、有效的人生规划模式，使你取得应得的人生成功。

——鲍勃·戈夫

> 《纽约时报》畅销书《爱的力量》作者

如果你遵循本书中的建议，哪怕只遵守其中 10%，你的人生将永远改变。

——克里斯·吉尔博

> 《纽约时报》畅销书《100 美元创业》作者

出色、激励人心的资源，将使你停止在人生中梦游，主动寻找上帝为你设置的计划。

——丽萨·特库斯特

> 《纽约时报》畅销书作家、“箴言篇”31部”主席

成功开始于一份计划。迈克尔·海厄特和丹尼尔·哈卡维提醒我们，为成功的人生做规划也属于此。

——福恩·韦弗

> 《纽约时报》畅销书《无争吵的婚姻》作者、快乐夫人俱乐部创始人

真正的美国梦是度过有目的、有意义的一生，在物质、情感、精神、关系上实现极大丰富。这本书能把 you 从“我希望”推到“我做到了”。

——丹·米勒

> 《纽约时报》畅销书《48天找到你热爱的工作》作者

你的一辈子不必在原地打转、精疲力竭、一无所获！这本书提供的工具和逐步的帮助，能让你认清人生中前进的方向。

——克莉斯特尔·潘恩

> 《纽约时报》畅销书作家、MoneySaving Mom.com 创始人

在《生命向前》中，迈克尔·海厄特和丹尼尔·哈卡维将一束光聚焦到世界上种种的不确定上。那些想要真正成功、持久成功的

人士，终于有了一条灯火通明、路标明显的大道！

——安迪·安德鲁斯

> 《纽约时报》畅销书《旅行者的礼品和观察者》作者

我本以为自己对人生规划持疑，直到我读完这本书后。毫无疑问，在所有读过的有关规划精彩人生的书中，本书的规划过程是最好的。

——杰夫·戈因斯

> 《工作的艺术》作者

《生命向前》的力量在于本书的简约优雅。本书虽短，但其影响力必将长久不衰。你能用这本书在一天内创建自己的人生规划，并毫不夸张地改变你的人生进程。

——雷·爱德华兹

> 雷·爱德华兹对话节目主持人、雷·爱德华兹国际集团创始人

我们许多人终其一生没有重点，无法理直气壮地设定宏大、困难、大胆的目标，而上帝正想要我们追求这类目标。值得庆幸的是，海厄特和哈卡维提出了这套独特、强大的规划系统，它能帮助我们主动过上丰富、重要、有意义的生活。

——丹·T. 凯西

> 福来鸡公司总裁兼首席营运官

在繁忙的世界中，我们对什么事都有计划，除了最重要的——我们的人生。丹尼尔·哈卡维和迈克尔·海厄特给了我们一项非常实用的工具，来定义我们想要的生活，并创建计划、坚持下去。

——多米尼克·富尼耶

> 润英联国际有限公司前首席执行官

我喜欢《生命向前》的多个层面：哲学层面（思考人生的目的）、战略层面（如何构建我的生活）、战术层面（如何建立计划）、实操层面（如何一步一步地前进）。

——马丁·多姆

> 戴姆勒卡车北美公司总裁兼首席执行官

前言

一款专属于你的人生 APP

要想到达某地，第一步是下决心不再待在原地。

——约翰·皮蓬特 (J.P.)·摩根

7月某个美好的早晨，我（迈克尔）正在科罗拉多落基山脉的深山中徒步旅行。山间小径顺着潺潺溪流蜿蜒，山间野花盛开，空气因松树、杨木、泥土的味道而香甜。当天气温 18℃，凉爽宜人，非常适合徒步旅行。当我走到第一个里程标——一座熟悉的溪上小桥时，我驻足停留，完全放松，全身心融入其中。

我随即走过第二座小桥，回到小溪的这一边，并顺着小径离开了小溪。在陡峭的坡道上向上爬了十分钟后，我来到一处干涸、几乎垂直的河床上。此时我已有些吃力，就决定到此为止，喝点水，开始往回走。

走过第二座小桥后，我沿着同一条路往山下走——或者我以为

那是同一条路。奇怪的是，我再也听不见溪流声了。我所见的森林比我印象中的更黑更浓密。一段时间过后，我终于认识到，我不是“融入”了，而是迷路了！我确实迷路了！在路上某处，我转错了一个弯，走上了另一条路。

谢天谢地，我当时使用的一个 iPhone 应用程序能跟踪查询我的行程。我拿出手机，祈求有信号。还好！信号有五格。我的来路显示在地图上，我能看到起点和每次转弯的地方——包括那次转错的弯。不到十分钟，我就回到了正确的道路上。

一款专属于你的人生 APP

登山远足是一回事，而日常生活是另一回事。如果你发现自己偏离了正轨，你不能打开一个带 GPS 的应用程序，轻松找路；还是说，你可以做到？

无论何时我们使用“人生规划”这一术语，人们都能理解它的意思。不管是在演讲、辅导课、博文还是闲谈中说到这个概念时，几乎所有人都会认识到这一概念的价值，即便他们从未真正地考虑过。

也许是因为他们环顾四周，看到很多不幸的人完全不清楚自己为何陷入不幸。

也许是因为他们在内心深处知道，自己漂泊一生，没有明确的方向。

也许是因为生活比他们起初想象的更复杂，他们知道自己需要一张地图。

也许是因为生活不会与他们过去所希望的一样，他们已准备好让一切回到正轨。

也许是因为他们已经年过四十、五十、六十，无法相信时间过得如此之快。

也许是因为现在他们的生活还算美好，但是他们意识到人生有限，希望能确保他们往后能生活得更好。

如果你就是这样，你现在就选对了书。人生规划这一应用能保证你走在正道上，抵达你所希望的生活。没有计划，你的行程终点很可能偏离计划：不愉快的婚姻、没有成就感的职业、糟糕的健康状况，或兼而有之。

我们大多数人能理解规划本身的明智所在。我们可以规划第二年的假期、孩子的大学教育或我们自己的退休生活。但由于某些奇怪的原因，我们一直没想到要规划我们的人生。我们两位作者起初也并未想到。不过，后来我们发现了自己缺的是什么。

警钟长鸣

我（丹尼尔）二十岁时开始进入抵押贷款行业。二十三岁时我升职进入管理层。在接下来的几年里，公司从八家分部发展到十七家分部。我勤奋工作，招募并打造了一支能打硬仗的队伍，让我的团队迅速上升为效益最好的分部。

二十八岁时，我升职为副总，总管所有分部。我负责监管加利福尼亚州、俄勒冈州、华盛顿、内华达州的两百个贷款者和团队领导者。此刻，事情变得棘手了。

该公司的首席执行官是我的导师和朋友。他说，他一直把我当他的接班人培养。上一年，公司上市，未来看似一片光明。我赚的钱已远远超过自己的目标，觉得自己的职业规划已经好到不能再好。

但我内心深处感觉到有点不对。按大多数人的标准，我的许多业内同行已很富有，但其中许多人为成功付出了沉重的代价。有人离婚了，或抱怨对婚姻没有满足感。有些人和他们十几岁的孩子关系紧张，孩子常常惹麻烦。有人一天不喝一杯鸡尾酒或用点药物就过不下去。没有几个人投资于自己的生理健康和精神健康。我观察周围许多节奏快的行业，发现趋势大体都一样。

处于人生的这个阶段——已婚，有三个小孩——我发现我的人

生正在走向歧途。这些人在人生的一个领域大获成功——赚钱——而在其他区域一败涂地。我不想评价这是好还是坏，但我不喜欢我观察到的这些。而且我明白，只有彻底改变自己，才能在人生中写下新的篇章。我长时间深刻地思考自己应走什么道路。

当我重新考虑各种事情时，我对成功的定义开始变了。以前能激励我的事情不再有吸引力。我不再仅仅关心收入、财产或职位。我想要更多的东西，却不知道我想要什么。所以，我辞职了。有人觉得我的辞职不可理喻，但在我看来这完全合理。

我决定休假一年。在这段时间里，我寻找未来事业的各种可能，最终决定创建一家商业培训公司。这家公司就是后来的“冠军联盟（**Building Champion**）”公司。这也是我首次接触人生规划这个概念。我和作家、销售导师托德·邓肯成了朋友。在我开展这份新事业时，他帮助了我，而且在培训中使用人生规划这一流程。

在休假期间，我做了第一份人生规划，后来创建了一套规划工具。这套工具就是本书的基础。我们相信，先领导自己，再领导团队。基于此信念，我们首先与客户讨论人生规划，随后才讨论业务和领导力的发展。多年来，人生规划这一方法已经帮助了成千上万的人。

人生规划也给我带来了很大的帮助。在发现和应用这一方法的

二十多年后，我不仅没有遭遇某些同事的不幸命运，而且已能将自己的时间规划用于做最重要的事情。

迈克尔的经历与我相似。

成功的代价

2000年7月，尼尔森图书公司的总裁突然辞职。该公司是托马斯·尼尔森出版公司的招牌之一。我（迈克尔）被邀请担任这一职务，开始负责这部分业务。我知道该部门状态不佳，但不知道有多么糟糕。后来发现，尼尔森图书公司是该公司十四个部门中最不赚钱的。

在接下来的十八个月里，我的绝大多数精力都花在扭转局面上。我经常出差，我和我的团队在办公室度过了无数个夜晚。我们部门从最不赚钱变为最赚钱的。我再次升职，被赋予了更多的职责。

但成功开始带来代价。随着工作量的增加，我的运动减少了。我吃了越来越多的垃圾食品，体重开始增加。我压力很大，最后出了状况，被送进急诊室。当时我以为是心脏病发作，幸好只是严重的胃酸倒流。但这把我吓坏了，使我忧心忡忡。我意识到，虽然自己有职业规划，但没有人生规划。如果我不做改变，我会心力交瘁、

精神崩溃，或出更大的问题。

在一位朋友的建议下，我雇了丹尼尔当我的高管培训师。“生活不必一定是现在这样。”他鼓励我。生活可以过得有计划、和谐。丹尼尔帮我起草了一份人生规划来展现如何做到这样。这是我第一次系统地思考我在工作之外，在生活的其他主要方面想要什么。在最初的几个月里，我第一次感到有希望。

“这无法使你免遭生命的不幸和意外，”丹尼尔警告说，“但它会帮助你积极地参与自己的人生，主动塑造自己的未来。”他是对的。建立人生规划、定期回顾、依需求修订，这一工具改变了我们俩。当我们的家庭、朋友、事业以及其他关注点有所改观时，我们的人生规划使我们保持正轨，永远关注我们真正最珍视的东西。

由于我们自己经历过这些，我们想要与你分享创造人生规划的力量。这里是好消息：不仅仅是快要崩溃的中年总裁才能从人生规划中获益。事实上，越早开始规划，你就越能掌控并过上你想要的生活，包括金钱、关系、物质、精神各方面。处于人生任何阶段的人，都能通过开启旅程、找对方向受益。