



博恩·崔西

优秀的个人和职业发展培训师
世界著名潜能训练大师

全球畅销书作家

美国最出色的商业演说家

励志经典14 博恩·崔西系列之三

GOALS!

目标!

启动梦想程序的快捷方式

(美) 博恩·崔西 著 姜锐 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
[Http://www.phei.com.cn](http://www.phei.com.cn)

励志经典 14 博恩·崔西系列之三



GOALS!

启动梦想程序的快捷方式

(美) 博恩·崔西 著 姜锐译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Goals!

By Brian Tracy

Authorized translation arranged by BEIJING READER'S CULTURAL&ARTS CO., LTD. from English language edition published by Berrett-Koehler Publishers.

Original English Language edition Copyright ©2003 by Brian Tracy.

Chinese Simplified Translation ©2005 by Publishing House of Electronics Industry.

All rights reserved.

本书中文简体字版专有翻译出版权由作者授权电子工业出版社和北京读书人文化艺术有限公司。该专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2003-8294

图书在版编目 (CIP) 数据

目标!/(美)崔西(Tracy,B.)著;姜锐译.-北京:电子工业出版社,2005.4

(励志经典14,博恩·崔西系列)

书名原文:Goals!

ISBN 7-121-01103-4

I. 目… II. ①崔…②姜… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第030405号

责任编辑:赵菁 特约编辑:傅眉

印刷:北京頌园印刷有限责任公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

经销:各地新华书店

开本:889×1194 1/32 印张:8.75 字数:175千字

印次:2005年4月第1次印刷

定价:23.00元

凡购买电子工业出版社的图书,如有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系电话:(010)68279077。质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 bdqq@phei.com.cn。

献给我的好友——富有爱心的丈夫和父亲、了不起的美国人、非凡的企业家、世上最棒的销售员之一——瑞克·梅特卡夫。

千里之行，始于足下。

——老子

本书写给那些雄心勃勃、希望早点出人头地的人。如果你觉得自己正有志于此，那么本书就是写给你的。对于你要实现的那些极其重要的目标，本书各章节中提供的那些方法都可以令你事半功倍。

我曾在24个国家的多达23 000名听众面前演讲过2 000多次。我的演讲少则5分钟，多则5天。每次演讲时，面对特定的听众和话题，我都力图与大家分享我能找到的最好的主意。在就不同话题进行了数不胜数的演讲之后，如果你只给我5分钟，让我出一个主意帮助你获得更大的成功，我会跟你说：“把你的目标写下来，制定实施计划，然后每天依此行事。”

如果你采纳这条建议，那么它对你的益处将胜过你能学到的其他任何东西。不少大学毕业生都跟我说，这个简单的行动比他们在校四年的学业都更有价值。它改变了我和其他成百万人的生活。你的生活也可以因之而改变。

转折点

前些时候，一群成功男士齐聚芝加哥，聊起了他们的生活经历。他们都是百万乃至千万富翁。像大多数成功人士一样，他们为人谦逊，对生活的历练和自己取得的成就满怀感激之意。当他们说起因何得以在人生历程中所获甚丰时，其中智慧出众的一人提到，就他自己而言，“成功是目标，余者皆为注解。”

前 言

你的时间和生命都是珍贵的。对你而言，对时间和生命最大的浪费，莫过于用数年时间实现几个月即可达到的目标。如果你采取本书所提供的切实可行的步骤来制定和实现目标，定会事半功倍，其功效超乎你的想像，你进步的速度也会令你的同仁备感惊讶。

采取书中所述的简单易行的办法，你能在短短数年甚至数月内从一文不名的穷小子变成腰缠万贯的大富翁，你将从身无分文和垂头丧气的困境中解脱出来，并感到万分的满足。你将远远地走在你的朋友和家人之前，与你认识的大多数人相比，你将成就斐然。

通过我的演讲、谈话和咨询，我已与全球200多万人进行过交流。我发现，智力平平之人因目标明确，其成就就会远在不知所从的天才之上。

我的个人目标长久以来都未曾改变，那就是：使他人因为我的努力，得以更快地实现目标。

本书内容均为我关于追求目标、获得成功等方面所获心得的精华。采取书中所讲的步骤，你定会走在生活的最前沿。对年轻人而言，本书有如地图和路标，可以指引你们实现心中的目标；对我的朋友和读者来讲，我写作此书的目的则在于提供一套经过实践检验的体系，遵循这一体系即可使你们的生活驶上快速前进的轨道。

来吧！一次崭新而了不起的历程就要开始了。

我们生活在一个伟大的时代。对那些富有创造力、意志坚定、力求成就卓著的人而言，如今的机会比过去多得多。尽管社会经济生活和我们的个人生活中总有起起落落，但在这个时代，和平与繁荣仍远在历代之上。

1900年，美国有5 000个百万富翁，到2000年，这个数字增加到了5 000 000个以上，而他们中的大多数人都是通过自我奋斗而成功的。专家预测在今后的20年间，百万富翁将会再增加1 000~2 000万个。你的目标应该是成为其中之一，本书就将告诉你该怎么做。

起步维艰

18岁那年我就从高中辍学了。我的头一份工作是在一家小旅馆的厨房里洗盘子，后来又洗过车、擦过地板、当过门房。随后的几年里，我四处闯荡，干过各种各样的活，靠力气吃饭。我在农场和牧场里干过活，在伐木场里用链锯锯木头，伐木季节过了就挖井。我还做过建筑工，在北大西洋的一艘挪威货轮上当过水手。那时我常睡在我的车里或者租金便宜的公寓里。23岁那年，我在收获季节给人打短工，在一户农家混饭吃，晚上就睡在马棚里的干草上。我没受过多少教育，没学过什么技术，等收获季节到了头，我便再次失了业。

等到我再也找不到力气活干的时候，我就干起了推销，就是俗称“门到门”的那种。我常常

导语

忙活一整天才能卖出一份商品，然后用挣来的钱交房租，好让自己晚上有个地方睡觉。就人生而言，这可不是什么了不起的开始。

改变我生活的那一天

后来有一天，我铺开一张纸，给自己写下了一个不可思议的目标，那就是每个月靠“门到门”式推销要挣到1 000美元。这张纸被我胡乱一折扔在一边后，就再没找到过。

但是30天过去了，我的生活居然整个改变了。我找到了一种推销策略，从第一天起它就让我收入翻了三番。那时正好我的老板把公司卖给了一个刚来到镇上的企业家。在我写下那个目标的整整30天后，新老板把我叫过去，把我的工资涨到每月1 000美元，并让我主管推销，教推销员学习我的推销秘诀，我答应了下来。从那以后，我的生活就完全不同了。

其后的18个月里，我又换了两次工作，并从推销员成了销售主管。我招募并组建了一支95个人的推销队伍。我以前的生活是吃了上顿就开始琢磨下顿，而现在吃饱了就出去散步，口袋里装满了20美元一张的钞票。

于是，我开始给我的推销员上课，教他们如何把自己的销售目标写下来，如何有效地进行推销。他们的收入转眼就翻了十番。如今，他们中的许多人都成了百万甚至千万富翁。

需要提醒你的是，从我20多岁当销售主管以

来，我的生活并非总是一帆风顺的，有许多的起起落落，时而得意、时而失意。我曾到许多国家旅行、生活、工作过，学过法语、德语和西班牙语，干过22种不同的工作。

由于不够成熟，有时干脆就是头脑简单，我好几次把辛辛苦苦挣来的钱“打了水漂”，最后不得不从头再来。一旦落到了这种境地，我就会坐下来，找张纸，用我在书中介绍的办法给自己定下新的目标。

几年过去了，回顾以往的经验教训，我最终把学到的心得总结成了一套完整的体系。通过把这些主意和策略归纳合一，我制定出了一套设立目标的办法和流程，每天身体力行，确保它的执行有始有终。

一年下来，我的生活又发生了巨变。那年的一月份，我住的是租来的公寓，里面摆的是租来的家具，还欠了35 000美元的债，开了辆值不了几个钱的二手车。到了年底，我住在我自己的价值10万美元的套房里，开着辆新奔驰，还清了欠债，银行里还存着5万美元。

自那以后，我开始严肃认真地对待“成功”这件事。我意识到认准了目标能产生极大的威力。我花了成百上千小时的时间来看书，研究如何制定和实现目标。然后，我把自己找到的最好的主意制定成一套流程，这套流程已经过实践检验，被证明是行之有效的。

导 语

谁都能行

从1981年起，我开始举办研讨会、学习班，把我的经验推而广之。如今，这个范围已拓展到35个国家，受众达200多万人。我把我教授的内容制成录音和录像带，以便于他人学习。本着这一原则，如今我已在全世界范围内用不同的语言培训了成千上万的人。

我发现，这些经验和方法放之四海而皆准。可以说，在任何国家，无论人们的教育程度高低、生活经历多寡或是起点如何，这些经验和方法都十分管用。其最引人入胜之处，在于使得我和其他成千上万的人可以完全把握自己的生活。系统制定目标的日常实践可以使我们脱贫致富、化沮丧为满足；可以使我们由成绩平平变得成就斐然。

我早年所获的心得便是有计划好过无计划，而且没必要闭门造车，所有的答案都是现成的。成千上万的人都是白手起家，靠着这些经验和方法获得巨大成就的。别人能做到的，你只要知道怎么做，也一样可以做到！

在后面的章节里，你将学到我所有的经验与策略中最重要的21条，这些都有助于你获得生活中应有的一切。你会发现，你的想像力能走多远，你的成就就有多大。所以，既然想像力没有尽头，你的成就也应当如此。这是最伟大的发现之一。让我们开始吧！

目 录

前 言	VII
导 语	IX
第1章 释放你的潜能	1
第2章 把握自己的生活	11
第3章 开创自己的未来	23
第4章 认清自己的价值观	33
第5章 确定自己真正想实现的目标	43
第6章 目标要明确	53
第7章 解析自我信念	61
第8章 千里之行，始于足下	75
第9章 衡量自己的进展	87
第10章 清除障碍	97
第11章 成为行业里的专家	111
第12章 跟值得交往的人交往	127
第13章 制定行动计划	139
第14章 把握好时间	151
第15章 每天温习自己的目标	165
第16章 不断描绘理想图景	177
第17章 开启自己的超意识	191

第18章	灵活善变	203
第19章	释放与生俱来的创造力	215
第20章	每天都努力	231
第21章	坚持，直到胜利	241
结论篇	今天就行动起来	261

目录

第1章

GOALS!

释放你的潜能

普通人的潜能就像一片尚不为人所知的大海、一块未经探索的大陆、一个充满种种可能的世界，等待着被开发和被释放，它能帮助人们到达成功的彼岸。

——博恩·崔西

成功就是目标，其他一切无非都是实现目标的手段。所有成功者都是热切期望达成目标之人。他们知道所求为何，而且终日心无旁骛，孜孜以求。

具备确定目标的能力是成功的关键。有了目标可以让你开动脑筋，积极向上，思维活跃，精力充沛；失去了目标，你就变成了生活的汪洋大海中的一叶孤舟。一旦认定了目标，你就会变成离弦之箭，直奔目标而去。

事实是，就算你活了100回，可能也用不完你天生具备的潜能。你目前无论取得了怎样的成绩，与你可能达到的目标相比，都只不过是冰山的一角。成功的规则之一是：你从哪儿来并不重要，重要的是你要到哪儿去。而“到哪儿去”只能取决于你的想法和你自己。

目标明确会使你信心百倍、富有竞争力，而且会让你觉得干劲十足。正如销售培训师汤姆·霍普金斯所说：“如果成功是个火炉，目标就是柴。”

开创自己的天地

也许人类历史上最伟大的发现就是：心智的力量几乎可以塑造你生活的各个方面。在这个由人缔造的世界里，你周围的每种可见之物都源自某个人心智火花。生活的一点一滴都始于一个念头、一个愿望、一种期望或是一个梦想。你的思维充满了创造力，它打造了你的世界，左右着你的经历。

从所有与心理学和成功学相关的经验中，都可以获得这样的要义：人们心中所常想的，即为他们的未来。外在世界最终会成为自我的一个映像，我们可从中窥见自己心中所想。无论我们想什么，它总会不断地化为现实。

成千上万的成功者都曾被问及心中常想的是什么，最普遍的回答是：“想得到什么”和“如何得到”。

不成功、不开心的人，常想、也常说什么是他们不想得到的。他们大部分时间都在喋喋不休地念叨他们的问题和担心，以及谁该为自己的现状负责；成功者则把自己的心思和谈话内容放在他们最希望实现的目标上。

目标不明确的生活就像在大雾天里开车，不管你怎么样铆足了劲，车还是开不起来，哪怕是在最平坦的路上；而目标一旦明确，大雾即被驱散，你可以集中精力，奋起直追。有了明确的目标，你就可以加大油门，在生活的竞赛中一路领先，向着心中所想的目标飞驰而去。

你拥有自发性搜寻目标的能力

想像一下做这样一件事：你把家鸽从窝里抱出来，放在一个笼子里，用毯子把笼子包起来，然后放在一个箱子里，再把箱子塞进一辆货车的货仓里。随后，你可以顺着任意方向开出1 000里地，然后打开货仓、搬出箱子、撤下毯子、把鸽子从笼子里放出来，它会扑扇着翅膀飞到半空中，转上三圈，然后千里迢迢地飞回窝里，不差毫厘。除人之外，地球上再无任何其他生物具有如此不可思议的寻踪能力。

家鸽千里之外找回家的本事你也有，而且你的本事更大。当你目标明确的时候，你甚至不必知道目标究竟在哪里，如何才能达到。只要你弄清楚自己究竟想要什么，你就会准确无误地奔向你的目标，而你的目标也会准确无误地冲你而来，在恰当的时间和恰当的地点，你与你的目标会不期而遇。

由于源自你头脑深处的这一令人难以置信的控制装置，无论你的目标是什么，你几乎总是可以实现它。如果你打算晚上回家看电视，你差不多肯定可以做到。如果你的目标是过上健康、快乐和富足的生活，你也一样可以做到。就像电脑一样，你搜寻目标的能力是不言自明的。无论你把什么样的“程序”输入了这台“电脑”，它都能够不断地、自发性地实现你的愿望。

老天爷是不在乎你目标的大小的。如果你定的目标不高，你的自发性搜寻目标的装置会帮助你去实现它；如果你的目标远大，这种天赋的技能也一样可以督促你变目标为现实。你在大部分时间里考虑的诸如目标的大

小、具体的内容等问题，都完全取决于你自己。

为什么人们不制定目标

有这样一个问题问得很好：把目标写在纸上，而且写得既明确、又容易衡量，这应该说是件好事；所以，如果搜寻目标的能力是自发性的，那么为什么没几个人能这样制定目标，并且每天都坚持付诸实施呢？这是生活里最大的谜题之一。我相信其中的原因有如下四点——

他们认为制定目标不重要

首先，大多数人并没有意识到制定目标的重要性。如果你成长的家庭里没人制定目标，或者你的圈子里既没人谈论它、又没人把它当回事，那么等你长大以后你就难以理解。制定目标和实现目标的能力对你的生活的影 响比其他的技能都大。看看你周围，你的朋友和家人里有几个有明确的目标，而且能将之付诸行动？

他们不知道怎么做

人们不去制定目标的第二个原因是，他们不知道一开始该怎么制定。更糟糕的是，很多人以为他们已经有了目标，但那其实不过是一堆空想、一堆白日梦罢了，比如，“我要快乐”、“我要多赚点钱”、“我要好好居家过日子”等等。

但是这些根本就不是目标。它们不过是些幻想，人人都有。一个目标跟一个空想有着本质的不同。目标是明确的、写得出来的，而且是具体的；目标可以很容易