

把人生的 每一步 都走对

决心 + 计划 + 行动 +
坚持 = 梦想成真

让你梦想成真的
5 步计划

[美] 唐·加博尔◎著
王欢◎译

When You
Do The
Little Things
Right

BIG
THINGS
HAPPEN

亚马逊网站社交类
图书畅销作家作品

人生的每一步都应有所规划，
才会少走弯路

只有把每一件小事做好，
大的转变才能发生

BIG THINGS HAPPEN

When You Do The
Little Things Right

把人生的 每一步 让你梦想成真的 都走对 5 步计划

[美] 唐·加博尔◎著
王欢◎译

图书在版编目(CIP)数据

把人生的每一步都走对：让你梦想成真的5步计划 / (美)加博尔著；王欢译. —北京：北京理工大学出版社，2014.7

书名原文：Big things happen when you do the little things right: a five-st
ISBN 978-7-5640-8841-5

I. ①把… II. ①加… ②王… 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(2014)第021800号

BIG THINGS HAPPEN WHEN YOU DO THE LITTLE THINGS RIGHT: A 5-STEP PROGRAM
TO TURN YOUR DREAMS INTO REALITY By DON GABOR

Copyright © 2010 Don Gabor

This edition arranged with Conversation Arts Media

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 Orient Brainpower Media Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2014-0552号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京普瑞德印刷厂

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 200千字

版 次 / 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 高 芳

文案编辑 / 胡 莹

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

致 BIG
谢 THINGS
HAPPEN
When You Do The Little
Things Right

我要谢谢在这本书的出版过程中给予帮助的人们。首先我将最诚挚的感谢献给我的妻子，艾琳·科威尔，谢谢她一直以来的鼓励、专业的编辑技术和从始至终的支持。其次我对我的经纪人谢瑞·波克费斯基及其同事珍妮特·罗森的辛勤工作深表感激，她们及时反馈信息，在这次的出版合同中展示了专业的技巧。特别要感谢我亲爱的父亲，是他教导我一旦决定做某事就必须把它做对做好，这让我印象深刻、不敢忘怀。他对工作和成就持之以恒的态度也是激励我努力奋斗的动力源泉。同样，我要谢谢我的母亲长期以来的鼓励和支持。当我还是个孩子时，她就告诉我，只要我足够努力，我就能做我想做的任何事。（事实证明，她所说的大部分都是正确的。）最后我得说，如果没有我那些忠诚的办公室猫儿朋友们的长久陪伴，我是无法完成工期这么长的工作的。谢谢你们：索菲亚、凯利、西尔维斯特、索波若和安博。

在“大事件”研讨会开场时，我常常做这么一个实验：等每个听众都坐下来，开始放松时，我让他们收拾自己的物品换到另外一张桌子的座位上。你可以想象得到现场的抱怨和递给我的种种难看脸色！但犹豫了一会儿之后，大部分人都会站起来开始移动位子，这个时候我会说：“停！你可以坐回原来位子上。”听众们放松地叹了口气，重新跌回自己的位子上。

紧接着，我提出了下面这个问题：“当我让大家重新找个位子时，很多人都很反感。为什么？”有人说他们坐得好好的，不想换位子，有人说他们喜欢和朋友坐在一起，还有人说坐在他们原来的位子上视野更开阔，另外一些人承认他们不喜欢别人指使他们坐在哪里。大部分听众都认为如果不得不换位子的话，他们还是愿意换的。同时他们指出，新位子离他们原先的位子越近，移动就会越容易。

听到这里，我提出了第二个问题：“如果仅仅是在同一个房间里换个位子这么简单的改变都给你带来这么多的不舒服、不愿意的话，巨

大的变化将会带给你什么样的情绪呢？”每个人都笑了，因为他们理解了我的意思：如果做出小小的改变都嫌麻烦，那么做出大的改变只能是痴心妄想。

我们大都渴望在自己的个人生活和职业生涯中获得成功，但可惜的是我们总是不愿意或不能够做出必要的改变来达成我们的目标。原因很简单，在生活中做出大的改变是可怕又困难的。我坚信，梦想成真的诀窍就在于树立一个远大又具体的目标，并按照计划好的小步骤来行动，从而实现自己的梦想。

这本书将对你有何裨益

期望做出生活或职场上的转变？获得巨大的成功？实现人生的理想？这本书能够帮你改变职业，找到新工作，建立存储账户，成立公司，搬个新家，拿到大学学位，找到伴侣，提高人际关系，离婚，建房子，写书，学外语，掌握新的计算机程序，得到提拔，市场化一项发明，改善体质，环游世界，登山，跑次马拉松。总的来说，它能达到你所渴望的任何一个目标，前提是你要全情投入。

怎样使用这本书

本书立足于技巧、态度和实验，这些都曾帮助我和其他人实现了或大或小的目标。这本书提供了一个精炼的五步计划以助读者实现自己的中长期目标，具体步骤如下所示：

决心 + 计划 + 行动 + 坚持 = 梦想成真

每一章节都提供了重要的信息，诸多的案例以及你能做的其他事情，这些都能帮助你走好每一小步，完成中期目标，从而最终实现你的理想。独创的解决措施练习和每一章后面的跟进练习给读者提供了活学活用的机会。另外，每一章节的最后都有个小事件清单和关于下一章内容的简短描述。

我建议读者用一个单独的本子来做这本书上的练习，完成每个练习之后，你都将学会实现梦想的技能。集中精力，乐于冒险，你将会走上实现人生理想的星光大道！

你准备好接收生活的赐予来实现自己野心勃勃的梦想了吗？如果你的答案是肯定的，那么现在就开始你的第一步。下定决心读完这本书，做完课后习题，这些习题不但有趣精辟，还富有指导意义。一次迈一步，盯住你的长期目标，不遗余力地努力，你将会看到只有把小事情做好了，大的改变才能发生。

第1步 立壮志 / 001

1. 五年后你想在哪里 / 003
2. 为什么你要在这个世界上做这些 / 011
3. 定义你的障碍 / 024
4. 直面在众人面前彻底失败的恐惧 / 034

第2步 做好行动计划 / 041

5. 勾勒出大步伐 / 043
6. 组织好小步伐 / 054

第3步 按计划行事 / 063

7. 让你的计划运转起来 / 065
8. 挖掘你的创造力来更快地获得成果 / 073
9. 调整策略助你走得更远 / 089

第4步 坚持，坚持，再坚持 / 101

- 10. 用批判的眼光来处理挫折 / 103
- 11. 为拖延者准备的二十一个立即开始策略 / 115
- 12. 控制好完美主义来做事 / 131
- 13. 设置并赶上你自己的最后期限 / 140
- 14. 合适的地方寻求合适的帮助 / 154
- 15. 冲过终点线 / 163

第5步 构建你自己的成功 / 175

- 16. 你已经实现你的梦想，下一步是什么 / 177
- 17. 让大事件发生的五十种方法 / 187

结语 / 190

附录：处理问题的策略 / 191

作者介绍 / 194

日积跬步，终至千里 / 195

第1步 立壮志

BIG THINGS HAPPEN

When You Do The Little Things Right

“人若不能下定决心，就总会有犹豫，放弃的借口，低效的由头……不管你能做什么或者梦想做什么，现在就开始行动！无知者无畏，冒失中有机会。行动起来吧！”

——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德（1749—1832）

德国诗人、剧作家

1. 五年后你想在哪里

“成功只有一种形式——能够按照自己的方式支配时间。”

——克里斯托弗·达灵顿·莫莉（1890—1957）美国作家

当我二十一岁时，我和我的父亲之间有这样一段对话：

“唐，你的五年计划是什么？”

“五年计划？”我吸了口气，“我都不知道下个五分钟自己将会做什么！怎么可能知道五年后的事情？”

“那么，你想要什么？”

“我只想要开心点。”

“什么会让你开心？”

“我不知道！”就这样，对话结束了——最起码暂时结束了。

那个时候的我不知道自己想要什么，什么时候能得到它，我甚至连最起码的什么能让自己开心都不知道。和大部分年轻人一样，我认为自己应该尝试不同的东西，当我遇到能让自己开心的事物时，自然就知道了这些问题的答案。当然，我也和很多人一样，经历了很多成功和失败。

终于，我发现了多年前父亲和我交流的真实动机。如果我知道自己想要什么，什么时候能够实现梦想，那么我就可以倒着来工作从而实现自己的目标。脑海中清晰地铭刻着未来的目标，我就可以弄清楚接下来的三年、两年、一年、六个月、一个月、一周，甚至一天应该做什么，从今天起就朝目标奔去。

譬如说，在1973年，我替别人上了几个月的小学音乐课，从那以后，我就梦想能够得到一份全职的教师工作。问题是，我得重回校园去考长期的教师资格证。我实现这个长期目标的第一步是找出这个过程要花费多久的时间，然后我再反过头来一步步计划好实现目标的步骤。我做到了！两年后（期间不乏曲折，所幸也不缺帮助）我拿到了初级教师资格证，并且找到了一份全职的小学音乐教师的工作。

想好你要什么，努力得到它

“年轻人谈论正在做的，老年人谈论曾经做的，其他人谈论打算做的。”

——劳伦斯·彼得（1919—1990）加拿大作家、《彼得原理》的作者

你还在等待着美好的事情发生在自己身上？当被问到生命中最想要的是何时，你的头脑是否一片空白，只能调侃一句“中乐透”？如果我问你怎样定义自己的成功，你会这样回答吗？“等到成功时自然就知道如何定义了。”换句话说，你的人生哲学差不多是这样的吗？“我相信命运之说，不管发生什么，随它去吧。”

如果上述的例子准确描述了你的思维方式，那么你不是孤独的。长期以来针对成人的调查显示十个人当中只有一个人树立了长期目标，其他九个人都是随波逐流，送上门来才会伸手去抓住。如果你没有特别想去的地方，这样子也未尝不可。但是如果你想要做大事，那么步步为营的做法才能助你一臂之力。追梦路上的第一步就是找到你的长期目标。

大视野来看待大目标

一个长期目标就像是北极星：它是给予你决心和方向感的恒定因素或原点。长期目标就像是一副大画，展现你所要成就事情的广阔视野。

正确看待你的长期目标，将它想象成需要花费六个月到五年的时间来完成的事情。譬如说，需要花费六个月的时间学会开车或者找到一份新工作，需要花费五年甚至更多的时间来成功运营一家小公司或者拿到大学文凭。

你的长期目标需要你投入精力，不管它是五十岁退休，还是成为音乐会上的小提琴家，或者养家糊口。没有明确的目标，你很有可能荒废时间，错失实现个人抱负的机会。的确，生活本身无法提供任何保证，但是如果你有自己的长远目标，你就能在开始生命之旅前决定好目的地所在。

二十岁的史蒂文·乔布斯打电话给惠普公司创始人、总裁比尔·休利特，请求后者给他一些电脑零部件来组装他自己的电脑。史蒂文·乔布斯小小年纪便知道建立长远目标的重要性，他要成为苹果电脑的共同创办人，并且没有止步于斯。

怎样才能梦想成真

“梦想是我们性格的试金石。”

——亨利·大卫·梭罗（1817—1862）美国作家

你还在梦想着有所成就吗？如果你和其他成年人一样，你的雄心只会在后炉眼上冷却掉。也许你已很久没有提起自己的希望和梦想了，以至于都不记得它们是什么样子了。迈开一小步，重新定义自己的人生理想吧！这对你的成功不可或缺，因为它们给予你动力。下决心，做计划，快行动，你的梦想将会从可实现的目标变为活生生的现实。

年轻时的我喜欢和陌生人聊天，因为那很有趣。我不知道这些谈话将走向何方，或者我何时能结交个新朋友，我唯一能保证的就是，这些谈话很有娱乐性。我最喜爱的一位高中老师给我取了个绰号——话儿

精。他曾说如果我以后能够靠说话谋生，那将是我梦寐以求的职业。那是我第一次梦想着能够有偿地说话。今天我是一名职业演讲人、交流培训师和作家。我梦想中的工作成为了现实。但是我首先得找出自己想要的是什么。

我曾梦想过成为一名兽医，然而，当我看到自己可怜兮兮的大学数学和化学成绩时，我意识到自己的天赋在其他地方。尽管如此，现在的我依然和我的五只小猫和一只巴西龟玩家庭兽医游戏。这样，我的兽医梦成了一个有趣的兴趣爱好。

另外一个梦想家比尔·马里奥特先生想要在全球创立一个成功的连锁酒店企业。他是这样描述他的梦想的：一开始我的脑子中只有三条理念，一是为我们的顾客提供友好的服务，二是以低廉的价格提供高品质的食物，三是尽我所能日夜奋斗来盈利。马里奥特知道他要达到什么样的目标。时至今日，他的酒店已成功开在全球多个国家。

用细节填充你的雄伟目标

想赚大钱？想活得开心？想名利双收？作为幻想来说，这些很好，但作为目标，它们有一个最致命的缺陷：太模糊了。用尽可能多的细节来定义你的长远目标，具体点，再具体点，不停问自己下面这个问题：我想要达到什么样的目标？接下来我将提供一些回答这个问题的具体方式：

- ◆ 我希望在五十岁时年薪能够达到十万美元，这样我就能退休去环游全国了；
- ◆ 每月我要阅读一本书增进自己对周围世界的理解；
- ◆ 我要在六个月之内找到一份喜欢的计算机产业的工作；
- ◆ 我要学习弹吉他并在三年内达到专业水平；

- ◆ 我要每周存五十美元，四年后我将存够一万美元，这样我就能付得起梦想中房子的预付款了；
- ◆ 我要拿到烹饪方面的大学文凭，开办自己的饭馆。

知道你要去哪里是第一大步，你的长远目标越清晰，判定实现目标所需要的大小步骤就会越简单。如果你知道自己的目的地在哪里，你到达的可能性将远大于那些在哪里结束都不清楚的旅程。正如伟大的棒球运动员尤吉·贝拉所说：“如果你不知道自己将去向何方，你终将迷失。”

小练习成就大梦想

第一课：开启你的梦想机器

问题解决策略：定义你的目标

这个策略将帮助你梦想定义成有价值又能实现的具体目标。

问题是什么？除非你能清晰定义出自己的目标，不然越过重重障碍实现梦想将会难上加难。当你能够用语言清晰地表达出自己的理想时，你就在进行问题解决和设定目标的工作。

如何去做？这则练习的目的是帮你定义出你的部分长期目标及其有利方面。在后一页上，先填上描述你所期望达到的不同目标的椭圆形空白，再填写每个椭圆形外面的横线上的空白，它们是描述实现目标所能带来的好处。我已经为你准备了一个示例，如图 1-1 所示。

后续

也许你曾梦想过建树多多，但将抱负转换成事实需要努力、专心、渴望和耐力。所以你的下一步是选择一个你想要全情投入的目标——哪

怕是为了完成这本书上的练习。如果你还不能确定自己想要追求的目标，那也没关系。

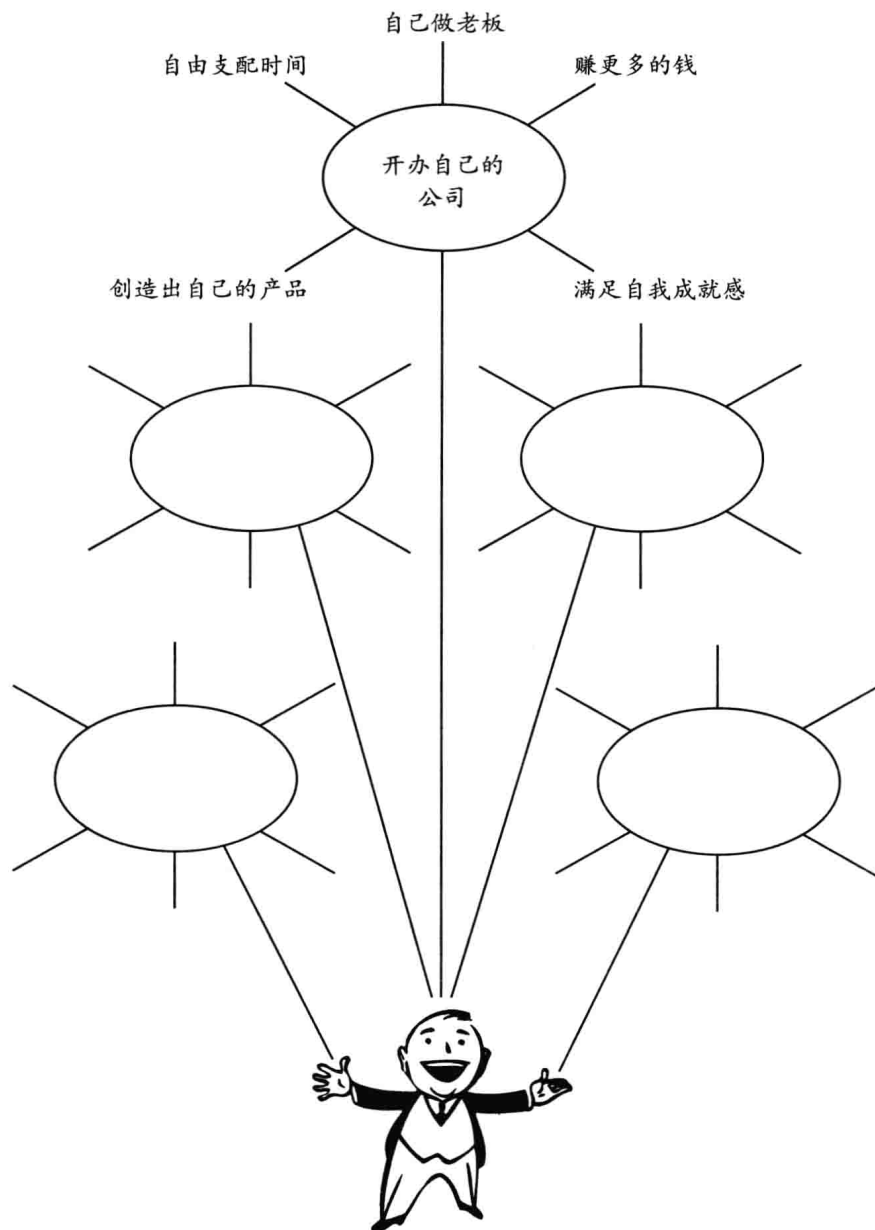


图 1-1 在空白处填上你的目标及好处