

31天知道 这辈子 怎么活



最实用的
人生
规划手册

认清自我优势/提炼靠谱的理想
规划时间/精力/金钱
全力突破/活出你自己

(美) 鲍勃·比尔
(美) 保罗·斯维特斯/著
刘建周/译

吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

31  天知道
这辈子
怎么活

(美) 鲍勃·比尔
(美) 保罗·斯维特斯/著
刘建周/译

Dreaming
Big

图书在版编目(CIP)数据

31天知道这辈子怎么活 / (美)比尔, (美)斯维特斯著;
刘建周译. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2013. 6

书名原文: Dreaming Big

ISBN 978-7-5385-7627-6

I. ①③… II. ①比… ②斯… ③刘… III. ①人生哲学—
通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第105345号

吉林省版权局著作权合同登记 图字07-2013-4197号

DREAMING BIG

Copyright © 2007 by Bobb Biehl & Paul W. Swets

All rights reserved.

The simplified Chinese language translation copyright © 2013 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

The simplified Chinese language translation rights arranged with Bobb Biehl & Paul W. Swets through KL Management and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

31天知道这辈子怎么活

作 者 (美)鲍勃·比尔 (美)保罗·斯维特斯

出 版 人 刘 刚

责任编辑 金敬梅

装帧设计 门乃婷

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 150千字

印 张 8

版 次 2013年7月第1版

印 次 2013年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 三河市延风印装厂

ISBN 978-7-5385-7627-6 定价: 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



引言：想要实现梦想请先醒来 001

第一步：发现你的梦想 004

- 第1天 创造你的未来 005
- 第2天 开启探险之旅 011
- 第3天 塑造适合你的梦想 019
- 第4天 分清轻重缓急 027
- 第5天 深入了解你的天然能量 035
- 第6天 提出切中主题的问题 043
- 第7天 整合你的生活梦想 049



目录

第二步：提炼你的梦想 058

- 第8天 明智地选择方向 059
- 第9天 根据“生活梦想”重新思考终生事业 067
- 第10天 为你的梦想注资 075
- 第11天 制订一套战略计划 081
- 第12天 化梦想的力量为结果 087
- 第13天 平衡你的生活 095
- 第14天 摆脱童年时期的思维定势 105

第三步：践行你的梦想 172

- 第15天 相信自己的判断 113
- 第16天 守卫你的梦想 123
- 第17天 克服失业、离婚或者失望 131
- 第18天 直面生活中的突发事件 139
- 第19天 突破梦想 145
- 第20天 享受最重要的东西 151
- 第21天 教导下一代 159



第四步：教导你的团队去梦想

166

- 第22天 展现领导力 167
- 第23天 招募梦之队 173
- 第24天 提出激发梦想的问题 181
- 第25天 基于核心价值打造团队 187
- 第26天 帮助团队看到伟大的愿景 193
- 第27天 装备团队、克服失败 203
- 第28天 创造具有竞争力的优势 211

第五步：鼓励你的团队

220

第29天 倾听 221

第30天 组建 229

第31天 取胜 239

引言

想要实现梦想请先醒来

如果一个人要实现梦想，他首先必须醒来。

——印度谚语

当审视自己的生活时，你的未来是否如你所想？

或许你想追求美好的未来，激励自己不断超越自我，让你所做的一切都充满意义，并改善与身边所有人之间的关系；或许你在很多人身上看到过成功的典范，他们的经历让你相信这可以实现，你希望自己也能过上这样的生活。

在这里，我们邀请你发现自己的梦想，提炼自己的梦想，并践行自己的梦想——睁大眼睛看到梦想的力量。我们邀请你挖掘自身激情的源泉，拔除那些无益的杂草，灌溉那些让你通向真正幸福的禾苗，并享受自己劳动的果实。

每天从醒来一直到睡去，
我所做的每一件事都与我的
梦想有关。

——戴维·盖恩

尽管本书一共包括31天，但我

们知道“天”这个字对一个人可能意味着15分钟，而另一个人可能需要花一星期才能做到我们所说的一天。不用着急，我们不想让你透不过气……我们只是希望激发你的灵感。我们认为你在接下来的31天会发现未来的生活——一个在你告别人世之前让你的生活与众不同的心灵花园。

你能想象生活梦想会产生多大的激励效果吗？我和保罗知道，生活梦想的力量从来都不缺少奇迹。当你的生活梦想如水晶般清澈时，你就能：

- 用三十秒或更短的时间表达你的梦想；
- 从你所处的位置走到你想去的地方；
- 让你的余生充满活力与激情。

当追逐自己的生活梦想时，你会吸引那些怀有同样梦想的人，他们甚至会成为你团队的一部分。本书其中一章探讨了如何教导你的团队学习本书的内容，而这就是原因所在。

这些队友究竟是谁？你团队的人首先是你亲近的家人和朋友，然后可能是某些业务伙伴，或者是数百人甚至数千人的机构，所有这些都取决于你的生活梦想。

本书为你提供了一种方法，让你梳理已经拥有的梦想，以此为基础展翅翱翔。每天你会有一刻钟到半小时珍贵的深入思考的时间，在一个月的期限里，你将获得化梦想为神奇的诀窍，我们相信其价值远远超过你购买这本书所花的钱。

为了最大限度地运用本书的理念，请牢记如下古训：

我阅读 → 我忘记

我想象 → 我记得

我实践 → 我明白

我教导 → 我掌握

你在书中会看到一些表格和插图，这是为了帮你想象自己的梦想。每个章节后面都有“心灵探索”的读后感，能够让你根据自己的想法去做一些事情：把它们想清楚、记下来，采取行动。教导他人你所学到的东西有助于你掌握这些理念，发现更多乐趣，激励其他人过更好的生活。

《31天知道这辈子怎么活》旨在让你追求两个目标：

- 用你的生活梦想让自己充满活力；
- 为你寻找到一群与你有关的人帮助你实现梦想。

我们相信，你会发现《31天知道这辈子怎么活》将是你最有益的人生经历。

鲍勃·比尔和保罗·斯维特斯

31

Dreaming
Big

天知道
这辈子
怎么活

第一步 发现你的梦想

当一个人感觉到飞翔的冲动时，
就永远不会甘于爬行。

——海伦·凯勒

观察，然后你将有所发现——
没有追求就没有收获。
——古希腊悲剧诗人索福克勒斯

尽管你拥有一些细小而珍贵的想法，但或许还有一个统领全局的规划没有被发现。寻找它，然后你就会发现它。

第**1**天

创造你的未来

创造未来的梦想无与伦比。

——维克多·雨果



概要

- 我想要什么？
- 我为什么想要？
- 我怎样才能实现目标？

远大的梦想让你动力十足地创造自己的未来

几乎所有人年轻的时候都有梦想。那时，他们还没有受到负面信息的影响，没有受到过去失败经历的打击，也没有被工作或者他人的期望压得喘不过气。他们可以自由地梦想，对生活充满期待。

或许你时不时会瞥见那种“激情似火的生活”，但这种灵光乍现的激情似乎飘忽不定，难以捉摸。你可能陷入迷茫之中，不知道追求梦想的过程对你是否有用。

我们设计了一条对很多人都有效的路径，这对你会有效。你可以再次插上翅膀，穿越层层迷雾和重重障碍，抵达想要到达的地方。你会受到鼓舞，能够展望自己真正想要的未来，并使之清晰明了、不可抗拒。

我想要什么

在内心深处，你想要什么样的生活？让你的思绪自由徜徉。当你得出答案时，把映入脑海里的所有东西列一个清单。如果需要抛砖引玉，你可以看看以下这些可能对你适用的内容：

- 买一辆新车或买房子
- 还清贷款
- 攻读大学学位或者追求一项事业
- 结婚
- 成家立业
- 和家人在家里享受生活
- 和最好的朋友环游世界
- 更好地掌控我的生活
- 与朋友和业务伙伴建立牢固的关系
- 做自己的老板
- 拥有一项能挣钱的生意
- 实现经济上的独立
- 无拘无束地生活，不担心个人、经济和职业方面的问题
- 享受能发挥我最大优势的工作
- 每季度都能和家人一起休假
- 在我的日常生活中找到宁静和目标
- 改变别人的生活

- 挣一百万并将一半的钱捐出去
- 改变这个世界，从小事做起

我想帮助父母，让他们能够安享晚年生活。

——朱迪思·斯考特

在你的生活里什么东西是重要的？不要顾虑重重地试图达到他人对你的期望。在这本书的空白处或笔记本上快速记下你的想法。当反思自己的梦想时，你会发现，一些

梦想很符合实际，还有一些可能有点不着边际。后面有指导你提炼自己梦想清单的内容，所以现在大可让你的思想自由飘扬。

我为什么想要

是什么在激励着你追求自己的梦想？这能让你的生活发生怎样的变化，对别人的生活又有什么影响？你将有怎样的感觉？你会发出更会心的微笑吗？好的，为什么？快速写下为什么这些梦想至关重要。

现在或许你还不能回答这些问题，那很正常。我们还会再回到这里，因为就像心理学家维克多·弗兰克尔喜欢引用的那样：“知道了‘为什么’，就能承受几乎各种‘怎么样’。”第二次世界大战期间，弗兰克尔在集中营里发现了这一原则的力量。他注意到，尽管有着同样的遭遇，有些人幸存了下来，而其他人则未能幸免。在对幸存

者进行访谈之后，他得知这些人之所以熬过了生命的苦难，是因为他们知道“为什么”，一种生存的理由：一个爱意融融的家庭，一种超越自我的对他人的责任感，一种他们相信受到召唤去实现的任务。

戴维·盖恩知道他的梦想为什么重要。作为“爱娃纳国际”（一个每周为全球超过一百万儿童工作的机构）的执行总监，“为什么”一直在驱使他追逐远大的梦想。

有一天，我问戴维：“关于你的爱娃纳梦想，你还记得清楚地意识到这个梦想的那一天吗，你还记得结果怎么样吗？”戴维一开始描述自己的梦想就异常兴奋：“那就好像这个世界突然充满了各种色彩。我不知道是该大笑，还是大哭，是大叫还是奔跑。我非常清楚这个机构的发展方向。”

“无论何时，当朝着这个梦想迈进哪怕一点点的时候，我都感到欣喜若狂，就像在终场哨响的时候从中场射进制胜球一样。每天有些变化时，我都会说，‘耶！又近了一步！’不论变化有多么微不足道，那都是又一次充电。我时刻都在朝着梦想进发，从来没有经历过二十四小时之内梦想没有任何形式推进的情况。从来都没有！”

我怎样才能实现它

为了更接近梦想，下一步是什么？这里有一些可供参考的行动：

- 让自己自由地探索远大的梦想
- 杜绝拖沓