

★★★★★本书作者亦为 **全美畅销** 著作

《成为一位硕士生(Becoming A Master Student)》之作者

戴夫·艾里斯 Dave Ellis ◎著 雅霓◎译

中国友谊出版公司

——选修成功的**五个**学分

Dreaming Your Future

过好日子

筑梦，
可以让你优游且自在，
让梦想得以成真的那股力量，
早已存在你的体内，
只要简单的五个步骤，
美梦，当然可以实现……



本书作者亦为全美畅销著作《成为一位硕士生(Becoming A Master Student)》之作者

戴夫·艾里斯 Dave Ellis ◎著 雅霓◎译

—— 选修成功的五个学分

Dreaming Your Future

谁 不想

过好日子

筑梦，
可以让你优游且自在，
让梦想得以成真的那股力量，
早已存在你的体内，
只要简单的五个步骤，
美梦，当然可以实现……



中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

谁不想过好日子:选修成功的五个学分/(美)艾里斯
著;雅霓译.-北京:中国友谊出版公司,2002.8

ISBN 7-5057-1810-X

I. 谁… II. ①艾… ②雅… 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(2002)第 033144 号

CREATING YOUR FUTURE

Copyright©1998 by David B. Ellis

Published by arrangement with Houghton Mifflin Company

Simplified Chinese translation copyright©2002

by China Friendship Publishing Co

ALL RIGHTS RESERVED

书名	谁不想过好日子
作者	美国 戴夫·艾里斯
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 10.625 印张 172000 字
版次	2002 年 11 月第 1 版
印次	2002 年 11 月北京第 1 次印刷
印数	1-5000 册
书号	ISBN 7-5057-1810-X/C·268
定价	· 20.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676 合同登记号:图字 01-2002-0856

感 谢

多格·托夫(Doug Toft)是一位令人激赏的作家与主编。他对于我把平常均以口头陈述的内容、改为用文字作表达时所提供的协助,确实令人难以忘怀。在此,我要对这位让人如沐春风、而又着眼于未来的杰出同事,致上最诚挚的谢意。

借此机会,也要感谢斯坦·兰柯威兹(Stan Lankowitz);他是我过去十五年来最亲密的挚友、同事、及志同道合的作家。由于他的杰出观念与不断的鼓励,本书才得以呈现在各位面前。本书中所述的大部分内容,最初都是源自于史丹的观念。

拉利·大卫(Larry David)则是把对数十年后预做“长远规划(即开创美好未来)”这项概念灌输给我的关键人物。我们在一九八〇年时共同创立一家公司,当我正在为下星期的薪水烦恼不已时,他却针对自己的各项目标侃侃

而谈——例如：把客户群界定在至少能维持五年来往的那些公司行号；决定我们在未来二十年内，应该以利润去赞助哪些慈善活动；说服联合国针对管理其会员国这项议题，采纳一项为期百年的计划。在此，我要感谢拉利为我的生活所开创的各种全新可能性。

出版商的诸多同仁对本书付梓所提供的协助，在此一并致上谢意；尤其是我的主编玛妮·派特森·柯兰(Marnie Patterson Cochran)，及公关销售部的主管温蒂·斯卓斯曼(Wendy Strothman)。她们两位早已对本书的销售潜力心知肚明。

当然，在撰写本书过程中，内人翠莎及我的四位女儿——丝诺、贝莉、莎拉与伊莉莎白所提供的无比支持与合作，更是令我感动万分。

实现梦寐以求的生活

向前瞻望。

把已做过的所有事情，
转变为一种更好的途径……

仔细想想你所做的决定，
对后世子孙将会造成何种冲击。

乔治亚州首任女性州长——
威尔马·曼提勒(Wilma Mankiller)

若对未来不抱任何愿景，
则人类终将灭亡。

圣经旧约箴言

目 录

感谢	1
实现梦寐以求的生活	1
序言	3
 ●本书精髓	9
信念,可让你梦想成真.....	26
信念,可使你更随心所欲.....	36
各种目标的范例	45
达成目标的各种工具	49
开创美好未来的五个步骤	51
 第一章	
承诺去开创美好的未来	53

为各种利益背书	55
管理你的交谈空间	60
将焦点放眼于未来	68
让已往的障碍转变为创意	75

第二章

创造一种自己未来的愿景	89
-------------------	----

让你心中的创造者脱闸而出	91
以创意来做规划	127
将你的愿景转变为各种视像	159
开创全世界的未来	168

第三章

构建一份实现这项愿景的计划 ...	181
-------------------	-----

创造更有效目标的四种途径	183
做有效的事情	192
仔细调整你的未来	195
有效目标的基本要素	207

第四章

执行你的计划.....	213
由“坐而言”进展到“起而行”.....	215
1. 鉴定你的生活	219
2. 练习接纳	221
3. 检视各种即时的选择	223
4. 勘察你的角色	225
5. 集中你的注意力	233
6. 管理你的各种诠释	235
7. 坦率的言谈	240
8. 许下承诺及遵守承诺	243
9. 俯首称臣与信任	248
10. 坚定不移	250
11. 注意你的各种期望	255
12. 全神倾听	260
13. 享受乐趣与庆祝	263
14. 保持超然及全力以赴	269
15. 选择你的交谈对象与隶属团体	276
16. 修正你的习惯	279
17. 感谢各种错误	282
18. 清晰的思考	284

19. 勇敢的采取行动	290
20. 管理你的各种联想	293
21. 付出与贡献	296
22. 界定你的价值观,并且行动一致	300

第五章

庆祝你已完成的部分一并继续

开创你的美好的未来	309
-----------------	-----

让你的计划保持活力	311
让整个规划过程充满活力	318
引导你的领导者	329

实现梦寐以求的生活

向前瞻望。
把已做过的所有事情，
转变为一种更好的途径……
仔细想想你所做的决定，
对后世子孙将会造成何种冲击。

乔治亚州首任女性州长——
威尔马·曼提勒(Wilma Mankiller)

若对未来不抱任何愿景，
则人类终将灭亡。

圣经旧约箴言

原书空白页

序 言

当我在写书、执教与提供咨询时,其主要目的就是:帮助人们由生活中得到更多他们所冀望的事物。要达成这项目标,当然有许多极为有效的途径可供选择,而我也发现了其中的一条途径:放眼于长远的未来。在本书中,我将邀请各位和我一起去尝试这种充满愿景的思考方式,并体验它所能带来的迥然不同。

我戮力以赴的这项“帮助人们创造更美好生活”的工作,在对象上是以各大专院校的学生作为开始,然后才陆续扩展至各大专院校的教师、企业界的领导人、非营利机构的董事、及其他的个人。在这些传授经验与互相切磋的场合中,我见到了一种情况:当人们谈论到这种长远的未来时,他们的生活几乎都充满了令人不可思议的多彩多姿的憧憬。

在我撰述的一部大专教科书里,曾向同学们提出这项愿景:“各位目前正置身于一个令人惊异、而又充满神奇的世界中,即使你能将自己的想像力发挥到最

具创意的程度,仍无法将它完全涵盖。引领各位进入这些远超出你能想像领域的道路,正呈现在大家的面前。”

正由于我们心中存在着这项愿景,所以我才会问各位:

你接下来打算怎么做?你想要开创什么样的未来?你对自己的下半辈子存有哪些梦想?

这些或许都是极为罕见的问题。对大部分人而言,“开创未来”是一件他们从来不曾触及的事情。当你运用这本书、并利用生活中的某些时间来开创自己的未来时,你将面临到一项事实:你会成为寥寥无几之人群中的一分子;而在全世界的人口中,这群人或许还不足万分之一。更令人不可思议的是:大部分人花在规划下一次度假旅游的时间,远比他们用来规划自己下半辈子的时间还来得更多。

“开创未来”的意思是:选择你希望在往后数年内所能拥有的是什么,而不只是预测你认为在往后数年内能够出现的是什么。这个概念听起来或许有些奇怪。当我要求人们去设定各项长期的目标时,他们通常都会说“我在明年夏天都要做的事情是……”或“我下个月的主要目标是……”对于这类答复,我的回答是:“那很好。但我现在要给你的建议是:你也应该对更长远的未来加以规划——例如数年后、数十年后,甚

至是几个世纪之后。”

各位或许会质疑：我们怎么可能知道一百年后究竟会发生什么事情？没错，我们当然不晓得；因为到那个时候，我们早就不在这个世界上了。我提出这个观念，并不是要各位去预测未来会发生什么事情，而是要你利用愿景去创造未来。我们可以针对“希望将来能出现的是什么”去做思考、著述、表达与憧憬；我们应该去超越自己目前所能见到的范围，而不是让自己局限其中。我们每个人都应有一种体认：我们对未来的各种梦想、与我们当前所采取的各种作为，不仅能影响到自己的子女、孙子女，更能对我们无法见到的后世子孙造成影响。

“开创未来”这项信念，已为我带来无数不可思议的惊奇。当我创立自己生平的首家公司——大学求生企业(College Survival, Inc.)——之后，我和那些合伙人共同为这家公司订下一项长远的愿景。在这项计划中，我们详细叙述了二十年内想要达到的各种目标。在开始营运后的十二年内，我们已完成了这些二十年目标中的大部分——当我们在拟定这些方案时，它们看起来几乎都如空中楼阁般难以实现。这些方案包括：提拨数百万美元的资金作为转投资，提供所有员工远超出市场行情的福利与薪资，直接将各种成功的策略传授给数万名的大学教师、及数以百万计的大专学

生。

至于我们所撰写的《成为一位硕士生(Becoming A Master Student)》这本著作,其销售量也超过三百万本以上,而成为全美国最畅销的大专教科书。针对未来去创造一种长远的、巨细靡遗的愿景,帮助我们达成了这些目标。

由于这种长远的愿景在我的事业中发挥了极为可观的成效,因此,我也决定试着将这种方法运用在自己的个人生活中。我和两个好友会面后,在接下来的一年里、我们至少投入了两百个钟头的时间,共同为我们未来的生活拟定出涵盖范围广泛的各项愿景与计划。在这些计划中,虽然有某些部分是相互重叠,但大部分都是各自独立的。我们所提出的这些计划,包括每个人在自己有生之年希望能完成的一些事情,及在自己死后、希望能够被后世子孙继续完成的一些愿景。我们三个人构成一个小组,借以激发彼此的创意力,并互相支持打气、以期实现我们订下的各项目标。

就我个人而言,这项拟思与规划工作所产生的结果就是:一份厚达七十三页、以打字方式完成的书面文件,其中涵盖了数百项注有优先顺序、并经过分门别类的目标。这份文件把我对未来的各种期望,都做了极为详尽的叙述。从那时起,我才惊讶地发觉到:在这项看似全然无法预测的梦想中,我真正能够实现的部分

竟是如此之多。在我的人际关系中,有很多都发生了转变;我所拟思的那些旅程,大部分都付之实行;我的财务独立性,也得到极佳的保障;而我的健康与身体状况,也出现大幅的改善。

当我见到这种长远的愿景在我的工作与生活中所产生的效果后,我便开始把这项技巧传授给其他人;而在这些人身上所出现的成果,同样让人印象深刻。和我共同致力于这种做法的那些人,对于“当他们将焦点完全置于自己冀望的那种未来之后,对其生活所造成的可观改变”都感到讶异不已。对于各种地方性、全国性 & 国际性的组织而言,当我在帮助它们创造出未来五年、十年、二十年、五十年、一百年、甚至是更长远的各项愿景后,这项过程同样都可发挥宏大的效果。

有时候,我所提出的这项“拟定长远愿景”的要求,会遭到嘲讽与怀疑。最近,我对自己居住城市里的某个社区服务团体发表演说,向他们说明我正在进行“帮助人们去思考未来五十年、甚至是更久以后的愿景”这项工作。当我谈到这里时,听众里的大多数会员都爆出一阵哄笑。突然间,我才注意到一件事:这个团体中的大部分成员,都是上了年纪的人;这些人心中都很清楚,他们不太可能再有五十年可活。

对这个团体中的某些人来说,这固然是不容否认的事实,但我认为最重要的是:我们每个人都不可忘