

· 帮你· 树立目标并实现目标的不二法门·

【美】卡洛琳·米勒 迈克尔·弗里奇 / 著
周莹 湛巍 / 译

人生目标

THE ULTIMATE LIFE LIST GUIDE

清单



很多人活着的时候像死了一样，等到快死的时候，
才发现自己从来没活过。
所以，重点不在于你要怎么实现自己的梦想，
而是在于怎么过你的人生。
人生目标清单，策划你的精彩人生，
让生命拥有无限可能。

华夏出版社

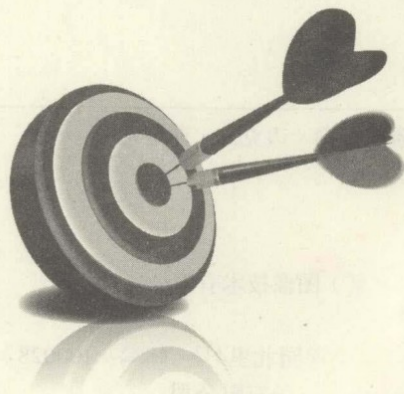
人生目标

THE ULTIMATE LIFE LIST GUIDE

清单

• 树立目标并实现目标的不二法门 •

【美】卡洛琳·米勒 迈克尔·弗里奇 / 著
周莹 湛巍 / 译



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生目标清单 / (美)米勒(Miller, C.A.), (美)弗里奇(Frisch, M.B.)著; 周莹, 湛巍译. —北京: 华夏出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5080-6613-4

I. ①人… II. ①米… ②弗… ③周… ④湛… 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(2011)第195166号

copyright © 2009 by Caroline Adams Miller and Dr. Michael B. Frisch
Creating Your Best Life: The Ultimate Life List Guide published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.
Simplified Chinese Copyright © 2012 by HUA XIA PUBLISHING HOUSE.

著作权登记号 图字: 01-2009-5556号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

人生目标清单

作 者 [美]卡洛琳·米勒 迈克尔·弗里奇
译 者 周 莹 湛 巍
责任编辑 杨永龙
装帧设计 思想工社
封面图片 华盖创意(北京)图像技术有限公司
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 20
字 数 290千字
版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
定 价 35.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-6613-4

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

序言

心理学的美妙之处在于，我们能通过它预测行为、解释行为和影响行为。因为我是一个科学实践者，同时在某学术机构就职，所以，我希望亲爱的读者朋友们能花点时间看一下我特意写的这本书。这是一本不可错过的书，因为它将深奥的科学理论融入你的日常生活中去。它用通俗的语言向你解释，那些科学理论和研究是如何对你的想法和你周围的事物产生积极的影响的。

第一个理论是目标设定理论，这是埃德温·洛克和我共同研究出来的。该理论指出：（1）特定的高目标比没有目标强，能促使人们表现得更好，甚至能鼓励他们各尽其能；（2）有挑战性的目标比容易实现的目标更能促使人们表现出色；（3）如果别人的赞美、金钱，能帮你设定更高目标的话，它们也一定能给你更大的动力。当你实现了目标之后，随之而来的满足感对你来说也是非常重要的。从20世纪60年代至今，已有1000多种研究成果证明这一目标设定理论是正确的、有效的。

第二个理论是阿尔伯特·班杜拉的社会认知理论，它告诉我们怎样才能完成目标。第一步是预测结果：在你所做的事情和预测的结果（好或坏）之间找出它们的联系，

更改你的期望，然后随之改变自己的行为。第二步，找到提高自我效能和自信心的方法。这本书将告诉你如何完成这两个步骤。

第三个理论基于马丁·塞利格曼的研究：学会乐观。如果人们能坦率地回答三个问题并勇敢地面对现实，那么在经历了不可避免的挫折之后，必会看到彩虹。这三个问题是：（1）这个挫折是暂时地影响你，还是将永远地影响你？答案是：它的影响几乎都是暂时的。（2）这个挫折关乎你所做的一切事情，还是仅仅关乎你想尝试的某件事情？答案几乎都是：是一两件事情，而不是所有的事情。（3）是你一个人造成了这个挫折，还是有其他的因素，比如时间、人物、资源等？想出来了吗？如果没有，那么请再试一次。这本书将告诉你做到这一点的多种方法。

正如拳王穆罕默德·阿里喜欢说的一句名言：“是目标，让我勇往直前。”目标将带着你和我一直走下去。这本书的内容是以可靠的科学发现为基础的，所以，请充满信心地读这本书吧，还等什么呢？

多伦多大学罗特曼商学院
组织效能学教授
加里·P.莱瑟姆

在我小的时候，我常常睁大眼睛听爸爸讲他叔叔们的故事。他的两个叔叔分别叫普拉特·亚当斯和本·亚当斯，都是美国奥林匹克代表队的成员，1912年，他们在瑞典斯德哥尔摩举办的奥运会上，赢得了金牌、银牌和铜牌。爸爸没有强调他们卓越的运动天赋，而是着重讲了他们如何运用心态赢得成功，以及这种成功让他们成为夏季奥运会上绝无仅有的“黑马兄弟”。

父亲讲的故事总是让我难以释怀：如果你想创造你的美好生活，就请把目标设得高一些，并尽最大努力去完成它，然后再产生积极的信念。

小的时候，我致力于游泳和学习。在20岁出头的时候，我又与贪食症作顽强的斗争。想在这些不同的领域中取得成功，需要完全相同的能力——毅力、勇气、自我效能，以及制订和实现长短期目标的能力。在步入成年后，我开始尝试设定人生目标清单，发挥创造性的想象力，了解目标设定方面的相关内容。我开始写书，但不求盈利；和丈夫养育3个孩子；和客户探讨如何拥有健康的心灵和身体。

随着对卓越的追求，我的个人魅力增加了，成为了一

名目标设定教练，同时搜寻所有能让我变得更好、更博学的信息。

教练是一个新兴的职业，它在某些重要的方面不同于治疗和咨询，比如教练能帮助重要的客户制订并完成有意义的目标。我认为，对于一个高级教练来说，与设定目标相关的理论知识是非常重要的，所以这也是我多年来学习和研究的方向。

2005年，我有幸进入宾夕法尼亚大学攻读积极心理学专业的硕士研究生学位，在那里，不仅学生素质一流，导师更是在相关领域出类拔萃。就是在那里，我找到了一种将目标与快乐相结合的方法，也正是这一方法为本书的写作奠定了基础。

在2007年的秋天，斯特林出版社（Sterling Publishing）与我商讨，让我写一本有关快乐和人生目标清单的指南，这是因为我经常在媒体上讨论这个话题，我认为它们之间有着密不可分的联系。那时，我正和贝勒大学的迈克尔·B. 弗里奇教授讲授一门叫做“生活质量的疗法和辅导”的远程课程。

从1989年开始，迈克尔对于目标与快乐相结合的理论产生了浓厚的兴趣，那时他在牛津大学的一次国际会议上发表了一篇论文。在那之前，心理学的研究重点是人类的缺点，而不是人类与生俱来的优点和天赋。迈克尔的那篇论文为“生活质量的疗法和辅导”课程奠定了基础，它指出：人生的意义和满足感来自于目标的设定与完成；当一个人完成了在某一方面的目标，比如爱情、工作或精神追求时，他人生的意义和满足感也会随之增加。

在我的实践活动中，我发现成功的人几乎都有人生目标清单。这些清单使他们变得更快乐，更积极主动，能力更强。最新的研究证明，树立明确的目标以及实现这些目标能使你的生活更有意义和丰富多彩，而《人生目标清单》能告诉你如何做到这一点。

《人生目标清单》不仅在内容上，而且在阐述方式上也达到了一个新的里程碑。它将目标设定的科学理论与积极心理学相结合，帮助你设定并实现目标，进而提高你的生活质量。我们将用一种简单易学、循序渐进的方法来告诉你：

- 为什么人生目标清单能够创造快乐和成功
- 为什么我们日常生活中的快乐对目标的实现具有重要的影响
- 如何测量和提升你的快乐
- 如何在生活的16个方面制订最适合你的、对你最有益的人生目标清单
- 成功需具备的重要品质：毅力、自律以及相关能力
- 社交圈是如何促进或阻碍你目标的实现
- 如何增强你的适应能力，与此同时，学习品味每一次胜利

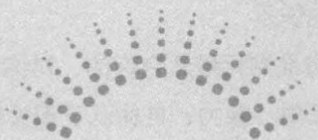
我们在书中加入了许多练习表格，为的是让你在阅读过程中，能获得最大的信息量，了解更多的研究成果和建议。在专家的启发下，我们也提供了评价自己能力的方法，如：自我控制和品味胜利的能力等。

希望你能带着激情来阅读这本书。随身携带着它，在空白处写下你的所思所想，并将书中成功的例子当作自己的榜样。希望你通过书里的表格和研究方法，创造一种充实的、有意义的、快乐的生活。这样，你的人生目标清单将会变得充满活力，并且是能够实现的，而不是一个遥不可及的梦想。

那么现在，就来创造你美好的生活吧！

卡洛琳·亚当斯·米勒

2008年7月



你一定要阅读《人生目标清单》 的四大理由

1. 成功的人几乎都有人生清单。这些清单使他们变得更快乐，更积极主动，能力更强。最新的研究证明，树立明确的人生目标以及实现这些目标能使你的生活更有意义和丰富多彩。

2. 估计没有人希望五年之后、十年之后自己的生活依然没有丝毫变化。人生目标清单，帮助人们发现及获取他们在人生中想得到的东西。

3. 这是21世纪最具影响力的话题书籍之一，是帮助我们认识自我潜能、获得成功和幸福的重量级好书。

4. 本书以通俗易懂、循序渐进的方式帮助你了解如何树立明确的目标，以及如何实现这些目标，让你可以轻松地策划自己的精彩人生。本书提供了大量独特和有创意的方法，并附带了30页的练习和表格，帮你明确人生目标并顺利实现。

PART 3 在十六个生活领域让你的目标个性化

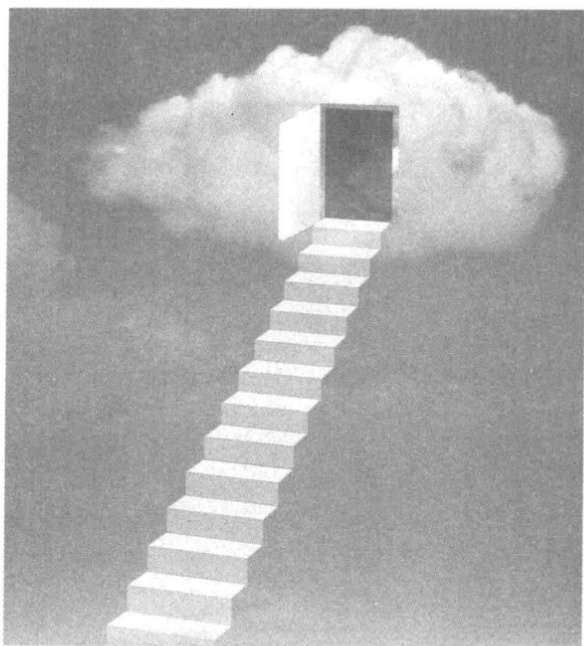
- | | | |
|------|------------|-------|
| 第11章 | 任务宣言和道德规范 | / 182 |
| 第12章 | 幸福的秘诀 | / 190 |
| 第13章 | 身体、心灵和灵魂目标 | / 200 |
| 第14章 | 活着、大笑和爱 | / 209 |
| 第15章 | 金钱能买到快乐吗? | / 221 |
| 第16章 | 影响你的周围环境 | / 232 |

PART 4 品味胜利

- | | | |
|------|------|-------|
| 第17章 | 庆祝胜利 | / 244 |
| 第18章 | 敢于挑战 | / 259 |

PART 5 人生目标清单练习表

- | | |
|---------|-------|
| 一些有用的资源 | / 305 |
| 致 谢 | / 309 |



人生的意义和满足感来自于目标的设定与完成。
那些成功和幸福的人，
都是人生目标清单的实践者和受益者。

.....

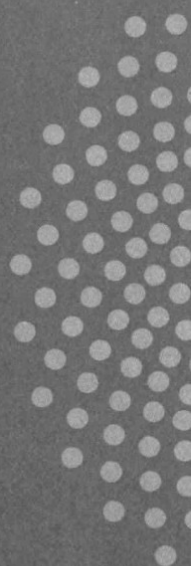
现在，我们将和你一起探讨人生目标清单对于快乐的重要性，以及将两者联系起来的方法。了解这两个问题是我们树立目标并实现目标的坚实基础。

PART 1



为什么人生目标 清单很重要

Why Life Lists Matter





第1章

通往快乐和成功的捷径

在20年的时间里，你会做许多事情，但比起那些做过的事情，你更会因为那些还没来得及做的事情而感到失望。所以，丢掉枷锁吧，从安全的港湾起航！在航程中追逐信风吧！去探索，去梦想，去发现吧！

——马克·吐温

最近几年，当你收看某一档流行节目，或瞥见布告牌上的广告，或参加教会活动时，你也许听别人说过“树立目标是十分重要的”之类的话语，或看过类似的内容。其中，经常出现的内容中就有关于“人生目标清单”或“遗愿清单”的内容。想必你也听说过快乐心理学，还有把每一天当做你生命中最后一天的方法，后者能使你对目标充满激情。

有时这些概念会被重新包装，进而改头换面，比如鼓励你去浏览一系列必须去的奇迹，以免发生遗憾，甚至一些投资公司会让你制订人生目标清单，以使你有资金去支付实现目标的费用。一家大的信用卡公司，吹嘘自己正在制作一种既能浏览又能反馈目标完成情况的信用卡。此外，还有一家连锁百货商店做广告，说自己就是一张任务表，当人们在店里消费时，它们可以提醒人们检查是否删去了已完成的目标。

荧幕中的人生目标清单

好莱坞使人们更加重视人生目标清单这个话题，这是因为它在21世纪初出品了两部以人生目标清单与遗憾交织在一起的电影。当你仍然有时间却无法朝着你的目标前进时，这种遗憾就会产生。

在《最后的假日》（*Last Holiday*）中，奎恩·拉蒂法扮演的一位普通女工，由于医疗条件的局限，被错误地诊断为只能活几个星期，于是，她马上行动起来。她带上自己的“梦想记录本”——这个本子里贴满了她“总有一天”要去的地方和要吃的美食的图片，接着，她花光了所有的积蓄，完成了她



想做的每一件事情，将“梦想记录本”变成了“现实记录本”。奎恩·拉蒂法睡在绸缎床单上，穿着华丽的衣服，坐头等舱旅行，毫不内疚地吃着甜点，她还从欧洲最著名的黑钻石斜坡滑下来。在电影的结尾，她满怀希望地得出了新的人生观。在和一群朋友用餐时，她这样说道：“我多希望我以前就明白，当人们还活着的时候，追求自己的目标才能让自己幸福——而不是等待那个目标在将来的某个时候自己实现。”幸运的是，她发现自己并没有站在死亡的门槛上，这让她高兴极了，她一回家就与梦中情人结了婚，还当上了自己餐厅的大厨——这些都是她在百货公司原地踏步地做家居用品营业员时所梦想的事情。

还有一部热门电影，叫做《遗愿清单》（*The Bucket List*），由杰克·尼克尔森和摩根·弗里曼主演，讲述了一个类似的故事。对死亡的等待，让两个陌生人成了好朋友，他们从同住一间病房发展到一起环游世界。他们在“死掉”之前，参观了金字塔，玩了空中跳伞，甚至还修复了他们破裂的家庭关系。

这两部电影的主题是：光有一份目标清单而不去行动是远远不够的；尽管生活充满了艰辛，但是你还必须兴致勃勃地追逐人生清单上面的目标。如果你愿意挑战极限，勇于承担风险，主动表达内心深处的愿望，从而获得别人的支持，并且毫不畏惧的话，那么你将不仅变得更快乐，还能在离开人世的时候无怨无悔。

濒临死亡激发的人生目标清单

虽然我们没有足够的金钱去埃及旅行，也住不起五星级酒店，甚至有的人都不敢把这些目标写在人生目标清单上面——准确地说，当人们与死亡擦肩而过后，他们会对自己的目标重新进行评估，对人生目标进行更新或改进，他们将因此过得更加快乐，生活也会变得更有意义。拥有亿万身家的企业家特德·莱昂西斯，曾在美国在线公司因领导才能而一夜成名，他不仅拥有华盛顿地区的几支运动队，还有一个新的职业——电影制片人，这些职业都很好地体

现了他的人生目标清单的价值。而这个清单是他在一次与死神擦肩而过之后制订的。

那是在1983年，他还只有25岁，莱昂西斯刚刚漂亮地以1500万美元卖掉了自己的第一个公司，跻身白手起家的百万富翁的行列。在一次日常商务旅行中，他乘坐的飞机遇到了麻烦，这个麻烦促使这位年轻的大亨在信封上快速地写下了他对人生的所思所想。

如果上帝肯给他第二次机会，他愿意重新考虑自己的人生。莱昂西斯写下了类似“照顾自己的亲人”以及“支持在科学和艺术上取得了重大突破的人”等语句。幸运的是，他乘坐的飞机最后安全地着陆了，但是从飞机上下来的莱昂西斯已经变成了另外一个人。他决定把匆忙写下的人生目标清单，当作他今后人生的指南。

20年后，他已经成为了这个清单的代言人。他在公司发表讲话或者参加慈善活动时，都会鼓励每个人写下他们的人生目标清单。“如果你把它们写下来，你就拥有了人生的路线图，”他在2001年对一名采访者这样说道，“这样的话，目标就更容易实现了，并且划掉已完成的目标是件再充实不过的事情了。”

菲尔·基奥汉是《急速前进》电视节目的主持人，他讲述了一个类似的故事。当他还只有19岁的时候，有一天，他在新西兰潜水的时候，便携式水下呼吸器突然出现了故障，他陷入了非常危险的困境。还好后来基奥汉浮出了水面。在年轻的心被必死的恐惧笼罩过后，他决定重新评价以前那种无忧无虑的、毫无目的的生活。现在，他肩负着一个使命，那就是不浪费任何一次机会，认真地工作，并且帮助别人也同样做到这一点。就像莱昂西斯一样，他也把自己的人生目标公之于众，并补充道，他要做一个有责任感的人。这种精神也正被更多的人所接受。