

博恩·崔西

启动梦想程序的快捷方式
让你瞬间拥有目标并快速实现它！

目标！

让“个人梦”与“中国梦”同频共振

〔美〕博恩·崔西

中国大目标

2020 年实现人均收入翻番
2050 年建成社会主义现代化国家

你有目标吗？

没有目标，就没有成功！
今天就行动起来！



南海出版公司

目标！

启动梦想程序的快捷方式

〔美〕博恩·崔西 著
姜 锐 译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

目标! / [美] 崔西著; 姜锐译. —海口:
南海出版公司, 2013.1
ISBN 978-7-5442-6385-6

I. ①目… II. ①崔… ②姜… 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 (2012) 第 266718 号

著作权合同登记号 图字: 30-2011-075

Copyright © 2010 by Brain Tracy

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese edition copyright© 2012 by Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd

All rights reserved

目标!

[美] 博恩·崔西 著
姜 锐 译

出 版 南海出版公司 (0898) 66568511

海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

出 品 北京读书人文化艺术有限公司 www.readers.com.cn

发 行 新经典文化有限公司

电话 (010) 68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 聂 敏

特邀编辑 王 卫

装帧设计 国美嘉誉文化

内文制作 乐阅文化

印 刷 三河市国源印刷厂

开 本 890 毫米 × 1280 毫米 1/32

印 张 8

字 数 156 千

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6385-6

定 价 28.00 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复印、翻印, 违者必究。

前言

《目标!》第一版于2003年出版以来,已被翻译成20多种语言,在全世界大受好评,是迄今为止关于目标制定与完成方面的最畅销的书。

现在,为了顺应更加不确定的经济形势,第二版出版了!它将给你提供更为迅速和有效的帮助。

感谢凯瑟琳·阿姆斯特朗、萨拉·简·霍普和贾尼丝·拉特利奇对本书的审阅和建议;感谢我的同事兼好友科德·库珀对书稿的修改,感谢他加入新的材料让全书更易读。感谢你们的付出,让《目标!》第二版的质量得以大幅提升。

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54个国家的200多万名听众面前演讲过5000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,制订实施计划,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，一群成功人士齐聚芝加哥，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情。当他们谈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。”



目标！

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，其功效超乎你的想象，你进步的速度也会令你的同仁倍感惊讶。

追随，但不盲从

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。



前
言

目 录

第 1 章	释放你的潜能	1
第 2 章	把握自己的生活	11
第 3 章	认清自己的价值观	21
第 4 章	解析自我信念	31
第 5 章	开创自己的未来	43
第 6 章	确定自己真正想实现的目标	53
第 7 章	目标要明确	65
第 8 章	千里之行，始于足下	73
第 9 章	制定并完成自己的经济目标	85
第 10 章	成为行业里的专家	97
第 11 章	改善你的家庭生活	113

第 12 章	关注你的健康	127
第 13 章	衡量自己的进展	137
第 14 章	清除障碍	147
第 15 章	跟值得交往的人交往	159
第 16 章	制订行动计划	169
第 17 章	把握好时间	181
第 18 章	每天温习自己的目标	193
第 19 章	不断描绘理想图景	203
第 20 章	开启自己的超意识	215
第 21 章	坚持，直到胜利	225
结论篇	今天就行动起来	243

第 1 章

释放你的潜能

人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。

——奥利弗·温德尔·霍姆斯

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。

起步维艰

18岁那年我就从高中辍学了。我的第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”的那种上门推销。我常常忙活一整天才能卖出一份商品，然后用挣来的钱交房费，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，我拿出一张纸，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1000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的收入翻了三番。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1000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。我从前的生活是吃了上顿愁下顿，而现在是吃饱了就出去散步，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。

起起落落

需要提醒你的是，从我20多岁当销售主管以来，我的



目标！



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 90 多个国家旅行、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 1 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。

谁都能行

几年之后，我开始举办研讨会、学习班，把我的经验推而广之。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。

开创自己的天地



目标！

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。生活的一滴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

想象一下做这样一件事：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英里（约1 600公里），然后打开货仓、搬出箱子、撤下毯子、把家鸽从笼子里放出来，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。

家鸽千里之外找到家的本事你也有，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。你考虑的诸如目标的大小、具体的内容等问题大多数情况下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：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，把它明确地写在纸上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：



认为制定目标不重要

首先，大多数人都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能力都大。看看你周围，你的朋友和家人里有几个有明确的目标并能将之付诸实施？

目标！

不知道该怎么做

其次，他们不知道一开始该怎么制定目标。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。这些根本就不是目标。它们不过是些幻想，人人都有。目标跟幻想有着本质的区别。目标是明确的、具体的、写得出来的；目标可以很容易跟别人讲，



而且可以讲得简明扼要。你可以衡量一个目标的难易程度，什么时候它实现了，你心里自然知道。

在任何一所重点大学里，学生们连一小时关于制定目标的课程都不用上，就能拿个不错的学位。好像对于通过制定目标来获取成功的重要性，那些给中学和大学制定教学内容的家伙们却一无所知。而且如果你像我一样，在成年之前对于目标的事情闻所未闻，那么对于如何制定目标，你当然也会一无所知。

害怕失败

再次，他们害怕失败。失败会让人觉得难受，无论是情绪上还是经济上，都会让人觉得沮丧。每个人都曾经历过失败，每次我们都会下决心以后要更小心，以避免失败。很多人会因此避免制定那些可能会导致失败的目标，这样就无意中耽误了自己。到头来，他们取得的成绩比他们原本可以达到的水平要低得多。

害怕人家笑话

最后，他们害怕别人笑话。很多人担心，如果自己制定了目标又没能实现，会被别人说三道四和笑话。这就是你制定了目标以后要保密的原因之一。跟谁都别讲。取得的成绩可以让别人看，但是你的目标可别提前告诉他们。只要他们不知道，就没法笑话你了。

成为顶尖的3%中的一员

马克·麦考马克在他的《哈佛学不到的经营策略》一

书中提到了哈佛大学在 1979 ~ 1989 年间开展的一项研究。1979 年，哈佛 MBA 的毕业生被问及这样的问题：“你是否有明确的目标并把它写下来了？你是否已经制订好了计划来实现它？”结果，只有 3% 的毕业生做到了；13% 的人有目标却没写下来；其余 84% 的人除了打算离开学校以后好好过个暑假以外，什么目标也没有。

十年以后，也就是 1989 年，研究人员又找到了当年那批毕业生。他们发现，当初那 13% 的制定了目标、但是没写下来的毕业生挣的钱，是那些没有目标的 84% 的两倍。而最惊人的是，当初那些目标明确、又将其写了下来了的 3% 的毕业生，他们挣的钱平均是其余 97% 的人的十倍。这些毕业生之间唯一的区别，就在于他们中的那 3% 的人毕业时目标明确。



目标！

过得好需要有目标

厄尔·南丁格尔曾经这样写道：“幸福就是在不断进步中把一个有价值的愿望——或者说一个目标——变成现实。”

只有在你一步一步不停地向着对你而言甚为重要的目标前进时，你才会真正觉得幸福。维克多·弗兰克尔是“存在主义分析治疗”的创始人，他说过，人类最大的需要就是活得有意义、有目的。

目标让你的生活有了意义和目的，它给你以方向感。当你向着目标努力的时候，你会感到越来越幸福、越来越坚强、越来越有活力和效率，你会对自己和自己的能力越来越有信心。你向目标迈出的每一步都会增强这样一个信念，即你在未来可以制定和实现更高的目标。



与以往相比，如今的人们更害怕变化、担心未来。制定目标的好处之一就是让你可以把握生活变化的方向，它会让你确信，生活中的变化基本上是由你自己决定和主导的。目标让你得以把生活的意义和目的渐渐渗透到你所做的每件事中去。

古希腊哲学家亚里士多德的重要理论之一是：人是一种为目的而生存的生物。“目的”这个词源自古希腊语，它的词根在古希腊语里的意思就是“目标”。亚里士多德曾这样说过，所有的人类活动在某种程度上都是有目的的。只有当你所做的事情让你离你想得到的东西越来越远的时候，你才会觉得幸福。所以问题在于：你的目标是什么？你的生活有怎样的目的？等你忙完了，你希望能走到何处？

获得幸福的关键

制定目标、每天朝着它努力、最后实现目标，是获得幸福的关键。制定目标这件事本身就充满力量，在你朝着目标迈出第一步之前，你只要想想它都会觉得高兴。

为了释放你的全部潜能，你应该培养这样一个习惯，就是每天都制订计划并加以实施，直到你生命的最后时刻。你应该如一束激光般聚焦在你的目标之上，让你自己日思夜想的都是你希望得到什么，而不是不希望得到什么。你必须在此刻就下定决心，要像制导导弹或者家鸽一样，准确无误地向着你认为重要的目标奔去。

对于你想得到的东西，要不停地努力去获取它，除此之外没有什么能确保你生活得长久、幸福、健康、富有。明确的目标会促使你释放出全部潜能以获得生活和事业上的成