

HarperCollins Publishers
哈珀·柯林斯出版集团

累计售出超过
100万册
的畅销系列



The Best Year of Your Life
最好的一年

梦想，计划，实现

【美】黛比·福特 (Debbie Ford) 著 丁昊 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

The Best Year of Your Life

最好的一年

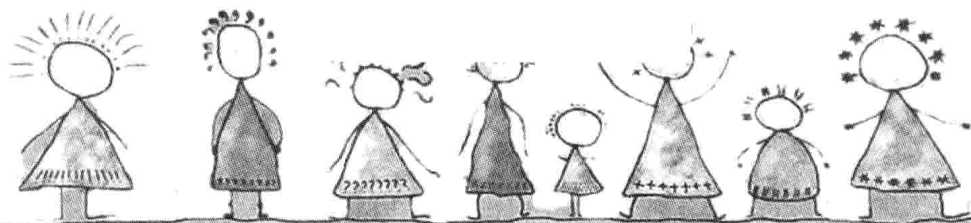
梦想，计划，实现

【美】黛比·福特 (Debbie Ford) © 著

丁昊 © 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

最好的一年 / (美) 福特著; 丁昊译. —北京: 金城出版社, 2012. 6

书名原文: The Best Year of Your Life

ISBN 978-7-5155-0467-4

I. ①最… II. ①福… ②丁… 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 103384 号

THE BEST YEAR OF YOUR LIFE : Dream It, Plan It, Live It

by Debbie Ford

Copyright © 2005 by Debbie Ford

Simplified Chinese Translation copyright © 2013 by GOLD WALL PRESS

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

Copyright © 2013 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

最好的一年

作 者 [美] 黛比·福特

译 者 丁 昊

责任编辑 雷燕青

特邀编辑 张爱华 归小归

文字编辑 陈珊珊

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 6. 625

字 数 110 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 涿州星河印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0467-4

定 价 38. 00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序

创造人生最好的一年

每逢新年，世界各地的人们多会参加某种相似的仪式。仪式上，人们既不庆祝、不跳舞、不喝酒，也不和自己心爱的人共享欢乐时光；既不回忆过去，也不感恩现在所拥有的一切。而只是通过这个仪式表达决心，做出承诺，在新的一年里要改变自己，做一些与以往不同的事情。有人说要多赚些钱，有人想改善人际关系，也有人打算变变形象或是换换工作，但不管怎样，所有人都有个共同的愿望，那就是：新年比去年更好。

可之后会发生什么呢？为什么绝大多数人都难以达到预期目标？为什么新年决心飞快地不见了踪影？为什么新年的承诺这么快就被抛在脑后了？难道是我



最好的一年

们现在真的已经不再需要自己前几天还认为是至关重要的东西了吗？难道是目标变了？难道真是认输了，放弃了？还是说没能达到预期目标的原因是自己为实现成功制订的计划、步骤和方法不切实际？

你有没有想过要转变这种状况？如果不管发生什么或者受到何种不可控事件的干扰，你都能在坚定信念和明确目标的指引下，把新年创造为人生最好的一年，这将是什么样的情景？如果发现实现最好的一年完全在自己的掌控之中，而并不是遥不可及的梦，并意识到实现最好的一年完全取决于个人如何选择，你的人生将会发生什么样的变化？

任何时候都可能实现人生最好的一年，因为这并不是由你取得了多大的成就决定的，而是取决于你是不是愿意把自己展现到极致。创造最好的一年就是把自己打造成一直想成为的人，并不断培养能引导自己走向成功的各种素质。

正如艺术家用大理石雕琢出美丽的雕像一样，我们也要清除那些阻碍自己看清现实、成为真正自我的路障。立志成为“世界级雕塑家”，我们必须打破自己设定的限制，仔细思考自己是如何掩盖聪明才智、压制内心最深处欲望的。要实现人生最好的一年，就要挑战自我打击行为，寻找处理事情的新途径。首先必须认清并大胆面对多年来积累起来的各种限制性想法；然后鼓起勇气通通忘掉它们，忘掉一切阻止我们成为真正自我的想法；最后审视是哪些想法引导我们成功，成为最完美自我，又是哪些想法导致我们失败，沦为庸人。

多数人给自己设定这样那样的限制，规定能做什么，不能做什么；能拥有什么，不能拥有什么；能成为什么样的人，不能成为什么样的人。人们常常会有“新年定会与往年不同，新年定会比往年更好”的思维定势，而不是对未知的未来满怀激动，这样我们的志向、目标和想象就会很模糊，为了迎合别人而不能表达真实的自己。长大后，人们丧失了孩子的天真活泼，抑制了丰

序





最好的一年

富自由的想象；牺牲自由玩耍的时间去做更加严肃的事情；禁锢思想的正经想法代替了好奇，设防的心代替了诚实友爱的本质。人们没有为更美好的生活而快乐地奋斗，而是把时间浪费在幻想渴望过的生活之中。

或许你已经陷入等待幻想生活快来临的无果怪圈；或许你正幻想获得最终成功、幸福和发财的那天指日可待；或许你正坐等明天发生奇迹，这种幻想让你今天感觉良好。但我想问你的是：你幻想的那个“明天”是否曾经出现过呢？

现在，是时候走出幻觉了。最好的一年并没在未来的某时某地等着你，未来就在此时此地。要是认为如果自己幸运的话，再过一分钟就能进入人生最佳境，那你就太天真了。不管在做什么、经历什么事情，都不要认为自己缺少创造人生佳境的能力。不要期盼完成每一件事情，实现所有计划，也别妄想梦中情人会在你开始努力创造向往的生活之前出现。“总有一天……”“明年……”“要是有更多时间的话……”或“要是有更多钱的话……”这样的幻想只能欺骗你，因

为这会让你错误地认为人生最好的一年终会出现在未来的某一天。

现在，你的选择会决定你的人生。无论你是孤独、生病、肥胖、贫穷、忙碌、郁闷，还是沉迷于某种不良嗜好，你的生活总还是你的生活。即便没有受到良好教育，即便是过去做了不好的事情，即便有人格缺陷，即便被心爱的人抛弃或者挨父母打，即便觉得爱人不够支持你，即便周围的事情看似无法掌控，你的生活还是你的生活。最美好的日子不是得到了你认为自己开心所需的一切，不是完成了一个项目、找到人生真爱或者减掉了20磅体重，也不是偿清了债务或换了份新工作。事实上，在新的一年里，你很可能面临的情况是与深爱的人分手、离婚、失业，或者在工作中遇到麻烦。因此，我想告诉大家的是，想要拥有最美好的时光，就不能要求每天都像生活在无忧无虑的天堂一样，不能要求事事顺心如意。最美好的时光是指你能够展现出自己渴望被表达的部分；是受到自己的激励，爱自己并支持自己正在做出的选择；是同自己过去的生活和平

序





最好的一年

相处，以创造从未体验过的未来；是立足现实、脚踏实地、充满激情地生活，激励别人也像你一样朝气蓬勃。

无论身边发生什么，都能体验到生命中的最美好时光。要做到这点，从今年开始就要做出选择，确定自己要做的的事情，是会放弃自己真正想要的生活，满足于盲目重复过去的安逸幻象，还是会另辟蹊径，寻找不同的生活方式呢？

这个过程乍看起来有点吓人，但是实际上做起来比想象的简单。这只是一个放弃的过程，一个忘记旧事、摆脱借口和释放自我限制的过程。享受最好时光要求你放弃关于自己能成为何种人和能做何种事的过时想法，取而代之的应该是怎样才能最大程度地展现自我。要知道，发挥出自己的最大潜能就是个人对世界的最大贡献。

《最好的一年》号召人们行动起来，一步一步地引导你早上醒来就迫不及待地起床开始新的一天，让新年确实有所变化。本书的目的在于激励、培养和支持

你实现以前甚至想都没想过的幸福，新的一年结束时，让你产生实现更大人生价值的欲望。《最好的一年》为读者提供个人指南，引导创造最美好的生活，无论周围发生什么；说明最好的一年对生命的意义，即最好的一年是什么样的，感觉如何，并且最终协助你创造出最好的一年。在读者真正理解了什么是人生最好的一年后，本书就会教你怎样设计出严密且有影响力的计划作为保证，帮你培养技能，以实现期待已久的梦想。

“梦想”部分旨在激发读者内心最深处的渴望，并通过这些渴望发现自己一直以来究竟想成为什么样的人。通过阅读这一部分，读者可以理解实现最好的一年对生命的意义，并敞开心扉，努力创造以前做梦都没想到过的人生。要立足现实、创造未来，而不是一味幻想或是妄言自己有能力得到追逐的一切——成功、价值、认可、爱或者幸福。最后，该部分得出彻底改变人生的惊人结论，那就是：人们的内心就能产生在外部世界苦苦追寻的东西，可以让人直接实现渴望；之后就充分展现理想，让它推动我们朝着向往的生活奋斗。

序





“计划”部分引导读者清理过去，为播种和培育振奋人心的未来准备好沃壤。该部分把创造人生最美好一年的理想切分成许多易于实现的小目标，并设计出一幅详细的实施图，根据这个蓝图按部就班地执行，就能到达心中渴望的目的地。

“实现”部分鼓励读者鼓足勇气珍惜新年的每一天，把每一天都当作人生最美好的一天。读者将学会如何享受每个赋予生命意义的宝贵时刻，学会如何沐浴现有的快乐以及如何坚持个人操守，这无疑会让人对生活充满激情。个人操守能够保证我们在寻求成功的道路上不走弯路，协助我们做出选择，成为自己渴望成为的人。它也是人们心中的罗盘和导向，确保人们坦诚待己，最终实现内心最深处的渴望。《最好的一年》是基于人们对自己是谁、要做什么和打算如何做事这种良好感觉之上的，这种良好感觉让人们充满力量，能深刻地意识到自己是谁并自信十足。

现在，你该做出选择了：你可以把今年、今天、此刻当成界限，宣布从现在起接下来的一年将是人生最好的一年；也可以选择继续重复以前的老路。本书提供了一套简单可行且能彻底改变人生的方案，帮助你从今天开始着手创造人生最好的一年，这个方案能保证实现人生最好的一年不再是个白日梦。现在，一切都由你来决定！

不管你是从1月1日开始，还是从生日那天开始，或是把10月份的某个星期天当作开端，今天你就已经具备了创造最美好一年的能力。我衷心地希望你确实获得了这种力量。追求人生最好的一年是人与生俱来的权利，你有权实现最好的一年。

如果你已厌倦平庸的人生，如果再也无法忍受千篇一律的下一年，那我真诚地邀请你挑战自己，和我一起来创造人生中最好的一年吧！

目录



第一部分 梦想

第一章 树立有影响力的意向/3

想象一下这样的情景：每天醒来，心中总是充满多年来未曾体验过的激动和热情，胸有成竹地享受着每时每刻，满足并充实。如果能充分利用分分秒秒，如果能充分展现自己的聪明才智，如果把创造人生中最好的一年作为理想，那么就能切实体会到上面提到的感受。

第二章 揭露幻想/12

每个人都有能力真正实现人生最好的一年，意识到这点十分重要。实现最好的一年是我们在最佳状态下树立的理想，而不是遥不可及、永远难以实现的幻想。幻想让我们无法清楚地看待问题的希望、期待和需要，让我们无法在实现最美好人生的道路上坚持不懈。



最好的一年

第三章 逐步实现杰出/26

要体验展现出最好的自己时的激动心情,超越现在的生活,创造现在无法想象的一年,就必须制订一个目标,并为之努力,要求成为最好的自己。当坚定地树立起一个明确、有影响力和令人信服的目标时,你就能体会到很久都没体会过的快乐和满足。

第二部分 计划

第四章 清理过去/42

每个伟大的成就都始于完善的计划。但在开始计划人生中最好的一年之前,必须回顾过去的一年,审视仍然存在于前进道路上的障碍。清除障碍的过程也就是准备的过程,是打扫过去的过程。我们都知道,如果在建设一片花园之前不给土壤施肥,那花园里是不会长出花朵的;如果不拆除旧房子并清理干净残砖断瓦,是不可能重新挖地基建新房子的。我们之前都已经听了几千遍:必须先除旧,才能再布新。

第五章 绕开“无奖赏地带”/54

在实现人生中最好的一年的过程中,会遇到许多障碍:让人沮丧的绝境和分散精力的诱惑都会使你偏离梦想之路。为保证能够实现最好的一年,必须学会如何避开陷

阱,因为这些陷阱会让我们无法跳出过去的束缚,从而阻挡前进的脚步;必须避开于我们无益的习惯性模式和行为,包括所有阻碍我们实现最美好生活的思想、习惯、借口和行为。

第六章 规划自己的一年/88

我心神不宁,努力想找出自己为什么如此焦虑不安。究竟是什么事情影响我这么深,让我无法重新入睡?之后就听到了这句话:“你没有计划。”我的第一反应就是:“我当然有计划了,而且有很多计划。这肯定就是症结所在了,计划太多……”随着思绪不断延展,我努力探索大脑里这些话到底是什么意思。

第三部分 实现

第七章 忠实于自己的内心/122

怎样才能在即便受到诱惑或者状态不佳时,也能在实现人生最好的一年的路上勇往直前?什么能够保证我们每天的行动都能帮助实现最好的一年的理想?答案很简单:过忠实于自己内心的生活。

第八章 树立良好的自我感觉/134

在指导和培训世界各地成千上万的人的过程中,我发现树立良好的自我感觉是创造最美好生活的最重要的前提。人们总是希望能在外界找到可以让自己感觉良好的



最好的一年

事情,却常常会忽视内心感受的重要性。但我认为,强烈的自尊是最大的同盟,因为当我们为自己是谁而备感骄傲时,就能释放出一股巨大磁力,把所有期望得到的东西吸引在自己周围,很容易会产生创造性的想法,并能敦促你采取行动。我们同他人的关系,甚至是同那些过去同我们有过节的人的关系,也会变得更加轻松和愉快。

第九章 把握此刻/142

多数人疲于奔命,时间在无意中溜走,忙着完成日程表上的每件事,无法用心体验现在拥有的这一刻。匆忙中,我们理所当然地认为身边的人就应该在我们身边,忘记了生命的真正意义,只顾前行却没有认可自己取得的成就,也不留心享受生命的美好。

第十章 创造难忘的日子/150

要实现最好的一年,除了需要把握此刻,还要创造难忘的日子,这对于创造难忘、充实的人生来说也至关重要。为了体会创造难忘日子的价值,你需要做的就是问问自己:“如果这是活着的最后一年,我会做些什么?会继续重复今天这样的生活吗?”抽出点时间思考下面的问题:如果你有机会再过一次过去的一周,会不会以同样的方式过每天的生活?还是会换一种方式?

第十一章 以身作则/158

我回忆起了一个极其渴望做出人生巨大改变的时候,

我已苦苦寻觅了多年,努力弄清怎样才能更开心,更充实,更平和。我想成为杰出的人,找到人生更多的意义,并展现出最好的自己,但是有些事情总会让我偏离实现内心最深处的欲望的方向,之后就又会年复一年地重复同样的模式。每当开始在正确的方向上采取行动时,有些事情就会分散我的精力,让我无法继续在成功的路上前进,突然想自暴自弃。我难以进步,成为这个世界上又一个苟且偷生的人。朋友、家人和同事都不能理解为什么我总是不能专心于梦想之路。

第十二章 渴望卓越/170

在现代社会,人们很容易变得平庸,似乎很多人都没能充分发挥出自己的潜能,但也要认识到并不是所有人都这样。多数人都有渴望卓越的时候,都有天生的竞争意识和自信,知道自己可以做到或创造想要做的一切,希望自己能与众不同,有展现自己的勇气。简言之,我们相信自己。

推荐资源 /178

致谢 /182

作者简介 /186

关于本书 /190

别再幻想未来,开始实践梦想 /192

