

# 规划最好的一年

作者：迈克尔·海亚特著，袁楚怡，高剑译

## 版权信息

书名：规划最好的一年

作者：迈克尔·海亚特

译者：袁楚怡，高剑

排版：轩儿

出版社：天津人民出版社

出版时间：2019-09

ISBN：9787201140650

本书由北京中作华文数字传媒股份有限公司授权北京幻想纵横网络技术有限公司制作与发行。

版权所有 侵权必究

# 最好的还没来

Your Best Is Yet to Come

希瑟·坎普夫是一名杰出的田径运动员，她的职业生涯战果累累，其中包括三次美国公路锦标赛冠军。但最让人难忘的一次，是她在2008年十大女子室内田径锦标赛600米决赛中意外摔倒后，仍夺取了第一。该600米决赛规定选手要在200米的赛道上跑三圈。希瑟·坎普夫在即将开始第三圈也是最后一圈的时候，位列第二，她蓄势要夺取第一。但一个瞬间发生的事情让一切都改变了。

“我正准备超对手……或许是我在迈出反超的关键一步时没有预留出足够的空间。”坎普夫回忆道，“我感到脚后跟被撞了一下，然后感到又撞了一下，我就知道我要摔倒了。”坎普夫的确摔倒了，并且四肢着地，身体前扑，双腿由于身体冲力竖起，脸结结实实地撞在了红色跑道上。观众倒抽一口气。这一摔使她立刻落后其他选手，几乎没有希望反超了。

在实现目标的过程中，很多人都有过这种感受。一开始，我们斗志昂扬，大步向前，信心满满。但之后要么计划被打乱，要么最终不了了之。然后大多数人，并不总是，但也经常，开始以一种失落和懊悔的表情诉说自己遭遇的一次次挫折或失败。

这种失落情绪在人们执行新年目标中体现得尤为淋漓尽致。古往今来，人们都喜欢在新年制定目标。一些人年年制定，大部分人都曾——在某些年份制定过新年目标。但人人都做，并不意味着总是有效。

# 你的规划故障系统

## A Faulty System

新年伊始，社交媒体上便随处可见类似“#计划失败#”的标签。

“我准备去健身房，打包好装备，最后却走进了汉堡店。#计划失败#”1月3日，一位女士开玩笑道。

“本来打算给我的双胞胎姐妹买健身服庆祝我们的生日，结果，我们只是吃了一餐，什么也没干。”第二天，另一位女士如是说。

我相信大多数人都有过类似的经历。通常对于自己制定的计划，大家都能坚持几周，能坚持六个月以上的人不到一半，最终能成功实现目标的人只有不到10%。事实上，很多人都因为过去没有如实执行计划，就干脆放弃了制定计划。大家都是一样的。我们就像刚刚孵化的海龟，下定决心要越过沙丘，回归海洋。然而海鸥却俯冲下来，将我们逐只叼去。

一些行业就是利用我们的半途而废盈利的。健身中心的会员合同以一年为期，因为他们知道大部分顾客最多只能坚持几周。NPR（健身中心）覆盖了一整条产业链，在每个地区都拥有6500名会员，但其场地每次仅仅能容纳300人。健身房就是知道人们的精力有限，会半途而废，会对健身失去一开始的热乎劲，才能吸纳超出其容纳范围的会员数量。当你知道有人默认你会放弃，并且从中获利，你是什么感受？

这绝不止是自我调侃的推文和令人沮丧的数据。让我们面对现实。不管什么时候，我们既然下定决心想要做出改变，想要在生活中的某个或多个领域取得进步时，这个目标对我们而言都是最重要的渴望和追求。来看一些常见的目标：

- 减肥，饮食更健康
- 变得更优秀
- 多存钱，少花钱
- 修养心灵
- 与家人/朋友相处
- 运动锻炼
- 学习新技能
- 道德修养
- 找到真爱
- 找到更好的工作

□

总体来说，我们的目标离不开健康、财富、人际关系和个人发展。这我明白。本书默认你是受过高等教育的人，并希望个人、职业、人际关系、智力和精神等多方面取得进步。这个假设很重要，因为人们如果都像你这样能够发挥所有潜能，世界上就会有更多幸福的婚姻，孩子们夜晚就能有父母陪伴，企业就会有更值得尊敬与学习的领导，而你自己也能拥有追逐梦想所必须的健康身体和充沛精力。有意识地做出一次选择，你就能让周围的世界变得更好。

这就是我们需要升级计划的原因。如此重要的梦想不能交由一个存在故障的系统执行。

# 让你的计划升级

## A Far Better Plan

有人说，实现目标最好的办法就是只设定一个或两个目标。但对我而言，这种做法远远不能满足我的追求——可能对你也一样。不管你是企业家、经理、律师、销售、设计师、营销人员、医生、教练、父亲或母亲、丈夫或妻子，或是同时扮演其中的几种角色，我们现在讨论的是最重要的事，对不对？所以为什么要让这么多期望无法实现呢？所以，我们不是应该缩减目标数量，而是需要一个完备的系统来实现目标。

我从事个人成长与职业发展研究已有数十载。生活中、工作中，我一直在不断地练习。作为一家市值2.5亿美元企业的前CEO（首席执行官），一家高成长领导力发展公司的创始人、现任CEO，我采用的是一套经验验证有效的目标设定系统，它能够有效防范计划及目标中的大部分陷阱和失误。

多年来，通过我的分享，这套系统为我本人以及无数人带来了令人惊喜的成果。每年我都通过一对一培训、研讨会以及“五天即达最棒的一年”网络课程带领数千人体验这个过程，我的博客和播客更是拥有数百万关注者。

我结合过去所有的学习、生活和教学经历写成此书。本书以我过去数十年中的实践经验以及有关目标实现与人类成就最前沿的研究为基础，旨在帮助读者理清思路、增强信心，并借助杠杆效应实现最重要的个人目标及职业目标。

# 今年必须是突破之年

## Your Breakthrough Year

希瑟·坎普夫摔倒在地的时候，她本可以就此放弃。她可以名正言顺地放弃，接受每个人的心中所想——她的比赛到此为止了。“仿佛周围的能量都被真空吸尘器吸走。”坎普夫回忆她倒下的那一刻。一位解说员甚至已经开始帮助缓解气氛。他说，坎普夫的一名队友已经占据领先地位，即使坎普夫最后一个到达终点也并无大碍。

但是坎普夫没有这样做。

“我摔倒后的一瞬间首先看见的，就是自己的手在跑道上，准备重新起跑。”坎普夫说。她立即从地上弹起来，开始追赶对手。观众为她欢呼。“我开始加速时，听到嘈杂而激动的呼喊声越来越高。”坎普夫回忆道。坎普夫超越了一位选手，接着又超越了一位，最后，她超越了自己的队友，夺取了第一，全场观众和解说员都为之震撼。

不退出，不放弃，会迎来什么样的成果，坎普夫的故事为我们提供了有力的参考。你可能会感觉到稍稍落后于他人；你也可能名列末位，不知道该如何收复失地并最终实现目标。收起这种想法。

现在你应该考虑的是，对你而言，真正的突破之年应该是什么模样。假设现在是十二个月以后，你已经实现了生活中所有领域的最高目标。

想想你的健康状况：身体达到有生以来的最佳状态，感觉如何？有精力和自己的孩子玩上几个小时，或是用几个小时的时间沉浸在自己的爱好中，而丝毫不感到疲惫，感觉如何？

结婚了吗？一生中最重要的关系、你迫不及待想要花时间去经营的关系，得到了深化和充实，感觉如何？

想想你的朋友。想象生活中充满了亲密、乐趣、友谊，能够与朋友分享你当前的头等大事、最重要的目标，朋友能够为你提供梦寐以求的鼓励和支持。

想想你的财务状况。没有债务负担，月底还有余额，感觉如何？想象你有足够的财力支付日常开销、应对意外、投资未来。想想丰厚的存款会带来怎样的安全感，为家人提供他们想拥有的、应该拥有的生活，会带来怎样的满足感。

想想你的精神状态。想象你能够持续感知生活中的超凡事物，持续感受到与更远大的志向以及更广阔的天地之间的联系。想象你每天醒来时心怀感恩，入睡时心满意足。能够以来自灵魂最深处的平静面对生活中的跌宕起伏，感觉如何？

有些人或许不愿意想象这些可能性。人生混乱无常，不抱期待是我们为最坏的情况做好准备的一种方法。但我认为这其中还有更深层的原因。每个人都有很多不能得偿所愿的经历。可能我们设立了远大的目标，但是却没有实现，又或者我们制定了计划，事态却没有按照预期发展。生活总让人捉摸不透。对此我们都深有体会。失望变成了失落、愤怒、悲伤，最后发展成愤世嫉俗。你现在可能已经感受到这个过程的首端了。

跟着我。无论你有过什么好的或是不好的经历，即使是在你曾经深度受挫的领域，今年都绝对有可能成为你最有意义的一年。接下来我将说明具体做法。

# 人生成绩评估

What's Your LifeScore?

《规划最好的一年》一书以五个关键假设为基础。

第一，真实的生活包含多个方面。

生活不仅只有工作。家庭占据了更多的部分。在我看来，生活包含十个相关领域：

- 1.精神：内心世界的状态
- 2.智力：在重要创意中的参与度
- 3.情感：心理健康
- 4.生理：身体健康
- 5.婚姻：配偶或伴侣
- 6.亲子：如果有子女
- 7.社交：朋友及合作伙伴
- 8.职业：你的工作
- 9.娱乐：爱好及消遣
- 10.财务：个人及家庭经济

第二，每个领域都很重要。

为什么？因为每个领域都会对其他所有领域产生影响。例如，身体健康影响工作状态。工作压力影响家庭生活。这种相互作用意味着，如果想要取得进步，就必须给予每一个领域适当的关注。

第三，准确的自我定位是进步的开始。

可能你隐约感觉到事业偏离轨道，却看不清自己所处的形势；可能你感到自己的婚姻毫无生气，或是一成不变，却没有勇气承认自己的婚姻已经陷入困境。

第四，你可以改变生活的任何一个方面。

不管发生什么，不管你感到如何迷茫、沮丧，你都不用就此认命。进步和显著的个人成长都是完全有可能实现的。

第五，这也将引出第五个也是最后一个假设：自信、快乐，以及生活满意度，都是个人成长的副产品。充分认识手中的支配权和控制力，是应对生活中的各种不确定性，并在最重要目标上取得进展的最好途径之一。而你手中的支配权和控制力，远比你想象的要多。

为了对自己有一个准确的定位，我建议你做一个名为“人生质量测评”的在线测试，测试非常简单快速。在接下来的一年中，你可以在生活的大多数领域通过有意识的决策取得长足的进步。但是你首先需要找准基线，才能识别出最需要注意的领域。可能你事业有成，但身体状况欠佳。也可能你和家人关系不错，但对于如何增加存款以备不时之需，却没有一个可行的计划。

你可以借助我设计的人生质量测评快速锁定需要改进的领域，并在一段时间后检测个人成长进度。如果你还未进行测试，可以登录网站[BestYearEver.me/lifescore](http://BestYearEver.me/lifescore)获取自己的人生质量测评。测试快速简单，十分

钟即可完成。理想的情况是，这个测试能够让你获得开启最好的一年所需要的洞见。但这个测试仅仅是一个开始。

□人生质量测评包含十个相互关联的领域。了解每个领域的相对质量状况，有助于取得多方面的进步。每个领域的相对质量状况用等级表示。

## 5步开启未来的路

### The Path Ahead

首先我将对本书进行概述。我将目标实现过程分为五个简单的步骤。

步骤1，我将帮助读者消除有关规划最好的一年的疑惑。要想实现目标，首先必须相信自己能够实现目标。该步骤将帮助读者摒弃自我设限的观念，想象突破之年对整个人生可能产生的意义。

步骤2将讨论如何告别过去。把最坏的过去带进最好的未来，是目标失败的另一个原因。如果我们结束过去，尤其是结束不被赏识、没有嘉奖的无谓付出，就能够更加自信地踏进未来。我们并不是要深入挖掘童年，只是要回顾过去几年。我将提供一个“四阶段系统”，分析过去几年中哪些做法是有意义的、哪些没有意义，帮助你带着智慧和洞见规划新的一年。我还会向你展示，过去一年某些最大的挫折中，可能蕴含了未来一年最大的机会。

步骤3将提供一个由七部分组成的目标设立框架。通过这个框架展望的未来的几个月，你就能看到自己的梦想变得鲜活而立体。典型的计划和目标中存在的问题之一就是设计欠佳。像“多运动”“少花钱，多存钱”这类目标，存在几个方面的问题。其中一个问题在于，有效的目标应该是具体的、可量化的。粗制滥造的目标容易被遗忘。而这个目标设立框架将提供一个有意义的、有效的目标组合。

目标失败的另一个原因就是动力不足。如果缺乏强有力的动因，就会在实施过程中失去兴趣、注意力分散，或忘记原本的目的。我将在步骤4中介绍我所知道的最有力的驱动因素：你的“为什么”。一旦学会了这个部分，你就会变得势不可挡——即便是路途艰险、障碍重重。我还会向你展示一个万无一失的诀窍，让你能够在培养有益新习惯的同时保证充足的动力。

最后，在步骤5中，我们会将所有的版块融合在一起，我还会分享我所知的三个最好的策略，帮助你完成目标。目标失败大多是因为我们缺少有效的执行策略。要打赢一场仗，既需要战略，也需要策略。但除非有人告诉我们实现目标的最好方法，否则我们只能凭着运气自己摸索。这一步骤将帮助你消除学习曲线的负面影响。你将会在本步骤中学会“放低下一步标准”、行动触发器TM，以及通过定期的目标反思来克服前进过程中遇到的障碍。

接下来的一年，会和以往的每一年无异，还是会成为你的突破之年？你在这一年里无须再因为没有取得想要的进步而失落沮丧。如果你想摆脱失意与迷茫，走向自信与明朗，获得实现成功一年的力量，我相信《规划最好的一年》一书中有你想要的答案。让我们开始吧。

□

## STEP 1

# 相信可能

### Believe The Possibility

古语有言：“历史不会重演，但会前后呼应。”我们的个人历史尤其如此。这是为什么呢？我们的境况每年每月都在发生变化，但我们还是我们自己。不管工作、人际关系以及周围环境发生什么样的变化，我们的思维习惯都倾向于产出相似的结果。

有益的思维习惯往往产生积极的结果，例如幸福感、个体满足感，甚至是物质上的成就。然而，不好的思维习惯往往会产生相反的结果：不幸福感、不满足感，甚至是时运不济的哀怨感。

好消息是，个人的人生格律可以由你改变。即使现有的思维习惯已经带来不错的成果，你还是可以通过升级自己的信念，在生活的各个领域体验变革性的个人进步。一旦我们开始关注信念升级，我们的境况往往也会随之改善。

# 1 信念塑造现实

Your Beliefs Shape Your Reality

发生了什么不重要，重要的是我们告诉自己发生了什么。

——拉比·阿拉梅丁，《哈卡瓦提人》

几年前我和妻子盖尔养了一只英国塞特犬，名叫尼尔森。尼尔森生性温和、有耐心，和我的孙子孙女们相处得很好。它只有一个毛病：每次前门一打开，它就像从监狱里逃跑的囚犯一样，飞奔出去。我们有时要花二十分钟才能找到它，然后把它带回家。每次看到它险些被飞驰而来的车辆撞上，我们都胆战心惊。我们不知如何是好。直到我们知道可以使用隐形围墙。

这就是我们的突破点。用地下围墙线与电子项圈搭配就可以做成隐形围墙。当尼尔森靠近围墙时，项圈发出警告性振动，让它远离围墙。经过一些专门的训练，尼尔森很快就知道了围墙的位置，并不再靠近。尼尔森再也不会冲出门外。我们可以让它独自留在院子里，也不用担心它跑出去。

有趣的是，一段时间过后，我们发现尼尔森已经不再需要项圈了。我们站在围墙外召唤它，它也不会跑来。孩子们用诱饵引诱它，它不予理会。围墙已经从外部世界的电子世界，进入到尼尔森头脑的内部世界中了。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《规划最好的一年》迈克尔·海亚特.epub

请登录 <https://shgis.com/post/4013.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

