

如何用一年时间，彻底改变生活？

[神译局](#)

神译局是36氪旗下编译团队，关注科技、商业、职场、生活等领域，重点介绍国外的新技术、新观点、新风向。

编者按：只有改变，人生才会有更多的可能。日复一日地生活厌倦了吗？你是否想过彻底改变自己的人生轨迹？一年，365天，8760个小时，每天花费半小时，一年的时间就有可能让你成为某个方面的专家，能让无聊乏味、一成不变的生活变得朝气蓬勃和充满希望。想知道如何用一年的时间重塑人生吗？本文带你一一解锁其中的奥秘，文章来自翻译，希望能对你有所启示。

亚马逊(Amazon)、谷歌(Google)和摩根大通(JPMorgan Chase)的领导者的教练们揭示了创造你想要的生活的基本原则。

当教练说他们可以在一年内改变生活时，有人会相信，有人会不屑。

也许你也有自己的疑虑。很难想象一年后的生活会有什么不同吗？你认为这需要太多太快的改变吗？或者你是否有压力要在本季度完成业绩任务？

我们听到了所有的质疑，但一年的时间并不是炒作或过度承诺。它实际上是创造你想要的生活的必要条件，它对全

世界的人都很有效。虽然时间似乎很紧，但我们相信一年实际上是实现大胆目标的完美时间线。

以下是你可以采取的行动，让今年成为你最好的一年。

1. 宣布一个大胆的愿景

创造你想要的生活的关键是要明确你眼中的成功是什么。你的大脑需要这种程度的清晰度来激发情感和逻辑。我们大多数人要么对下周的任务进行细致的思考，要么对遥远未来的“某一天”进行模糊的思考。前者毫无启发性，而后者太过模糊，无法让你的大脑发挥解决问题的能力。

宣布明年的大胆愿景可以让你具体化，同时也给你足够的提前时间来设想一个与今天不同的未来。

现在就试试：快进到未来一年。想象一下你在那一刻，然后试着回答这个问题：非凡的成功是什么样子的？当你写答案时，考虑以下三条准则：

- 是大胆的。大胆的目标会让你既感到不舒服，又充满活力。随着增长和变化，它们是可能实现的，但它们是不可预测的。你可能不知道如何实现它们。一个大胆的目标可能是，“收入翻一番”，或者，“我有一个彻底的、书面的财务计划，我和伴侣不会为钱而争吵。”
- 是生动的。它引人注目。你会感觉怎么样？有什么本质上的不同？写下你脑海中描绘的所有细节，并考虑生活的方方面面。

- 是特定的。使用可测量的语言。问问你自己，“我怎么知道这件事正在发生？”很难知道你是否在“成为一个更好的管理者”的目标上取得了进展。但是，如果你的目标是“每周花两个小时指导我的团队成员”，那么你可以更容易地跟踪自己的成长。用户粘性得分提高了15%，公司上市时间提高了20%。”

2. 重写计划

每当你想到一个大胆的目标时，脑海中是否会有一个声音对你说：“它不可能实现的”？

我们都对自己、他人和环境抱有限制性信念。最大的问题是，你的大脑把它们当成“真相”来看待。如果某件事情被视为“真相”，就不可能有其他可能性，对吗？那么，为什么要尝试呢？

你并没有被这些信念束缚住，你可以推翻它们，但这需要时间。**第一步是找出你的进步、成就感或幸福感的代价。**

客户玛丽亚(Maria)在她的职位已经达到了发展的天花板，她感到非常无聊和不满足。她希望得到晋升，但当一个理想的职位出现时，她却沒有申请。为什么呢？她说：“这份新的岗位经常需要出差，我目前无法满足此要求。”

下一步是设想一个没有它的世界。“一年后的今天，如果没有实现这件事情，生活又会有什么不同？那有没有其他可能的方式来实现它？”

考虑到另一种“真相”的可能性，玛丽亚的大脑开始思考这个问题。她意识到自己是根据经理的工作方式做出假设

的。她对领导团队说：“我会在这个岗位上取得成功，但我建议把出差时间限制在每月一周。”领导们同意了，玛丽亚成功得到了晋升，并且表现十分出色。

是什么限制性信念阻碍了你？它还可以是什么样子？

3. 让人们了解你的愿景

请注意，我们鼓励你宣布一个大胆的愿景，而不是想象它。宣言是你创造改变的力量的来源，把你的愿景变成现实需要承诺、动力和责任感。没有支持是很难建立的。

分享愿景会让你感到不舒服，一旦你告诉别人，你就陷入了某种困境。你也开始建立一个由教练和支持者组成的团队，增加愿景成功实现的几率。**在一项研究中，分享目标和进展的人比那些只写下目标的人成就感高25%。**

我的一位客户在一次罕见的一对一会面中，向老板宣读了他的整个愿景。他对团队有大胆的想法，对事业和生活也有雄心壮志。这很可怕，但他获得了老板的认可和欣赏。

社区会影响你的行为、心态和结果。把人们纳入你的愿景——尤其是那些能帮助你克服障碍的人，这的确需要一定时间。然而，一年后，你会对你的支持者网络感到惊讶。

明年不会更好，除非你选择让它变得更好——相信自己，你可以。你有能力为自己的幸福和成功努力，只要你弄清楚它是什么样子的，建立信念。相信它是可能的，并激励别人来帮助你。

译者：Araon_