**新 书 推 荐**

**中文书名：《目标设定与达成的52个秘诀：如何保持专注、拓展人脉并高效工作》**

**英文书名：52 Secrets for Goal-Setting and Goal-Getting: How to Stay Focused, Grow Your Network and Get More Done in Less Time**

**作 者：Debra Eckerling, Brian Tracy (Foreword), Guy Kawasaki (Afterword)**

**出 版 社：Mango Media**

**代理公司：Mango/ ANA/Winney**

**页 数：237页**

**出版时间：2025年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：经管**

**内容简介：**

迈向成功的专属路径：职业与人生目标的达成指南

人人都渴望事半功倍、收入更高，并实现理想的工作与生活平衡，但成功真的只有一个标准答案吗？《目标设定与达成的52个秘诀》（*52 Secrets for Goal-Setting and Goal-Getting*）通过他人的真实经验，为你量身定制一条专属于自己的成功之路。

本书作者黛布拉·艾克林（Debra Eckerling）是屡获殊荣的作家、《目标指南》（*Your Goal Guide*）作者、“DEB方法®”的创始人。她集结了来自企业高管、创业者、作家、演员、大厨等领域的成功人士智慧，为希望提升专注力与执行力、发展管理与领导力、制定职业与个人目标的读者提供了切实可行的策略。

这是一本关于如何设定新年目标、实现职场与人生成就、掌握工作与生活平衡的全面指南。不论你是想建立个人品牌、提升沟通与社交能力，还是寻找具体目标的实践案例以获得灵感，这本书都将为你提供实现成功所需的知识与动力。

你将在书中获得：

 • 来自各界成功人士的实用策略，助你设定与实现个人与职业目标，提升领导力与管理能力；

 • 丰富的目标实践案例，帮助你明确前进方向，实现理想生活；

 • 增强沟通技巧、拓展人脉网络、在追求事业的同时兼顾自我照顾的实用建议。

如果你喜欢《打造你想要的人生》（*Build the Life You Want*）、《目标》（*Goals*）或《高效能人士的七个习惯：引导式日记》（*The 7 Habits of Highly Effective People: Guided Journal*），那么你一定会爱上这本书。

**目录：**

14 前言

17 引言：成功的秘诀——根本不存在唯一秘诀

23 第一部分　聚焦

24 第1章　弄清自己不想要什么，与明白什么能点燃你同样重要

28 第2章　可视化就是魔法

32 第3章　让计划拥有目的感

35 第4章　驾驭色彩的力量

38 第5章　承诺驱动一切

41 第6章　耐力与坚持

45 第7章　遵循“5P原则”

48 第8章　预留时间滋养你的事业

51 附赠章　用超能力打造充满影响力的生活

55 第二部分　身心福祉

56 第9章　追求和谐，而非平衡

59 第10章　站起来！听起来简单，做起来难

62 第11章　倾听身体，身体知道一切

65 第12章　能量管理

69 第13章　对自己诚实

72 第14章　积极思考，相信自己

74 第15章　移除绊脚石

77 附赠章　担忧只是浪费时间

80 第三部分　行动

81 第16章　主动出击永远值得

86 第17章　跟随直觉

89 第18章　有备而来，心怀善意

91 第19章　把他人当家人

93 第20章　敢于直面镜子里的自己

96 第21章　精通本职

99 第22章　别让梦想比努力更大

102 第23章　时刻准备！

105 附赠章　立刻行动

108 第四部分　人脉网络

109 第24章　撬动“人脉的人脉”

113 第25章　带着计划去社交活动

116 第26章　投入对话

119 第27章　为你的“怎么做”找到“谁来做”

122 第28章　乞求无助于关系

125 第29章　用“窗户思维”取代“门口思维”

128 第30章　能见度＝机会

130 附赠章　打造自己的社群

133 第五部分　沟通表达

134 第31章　用三个词说清你是做什么的

138 第32章　宣扬你所实践的

141 第33章　在商业的方方面面做毫不道歉的自己

143 第34章　闪闪发光

145 第35章　媒体拓展要敢想敢做

149 第36章　任何媒体场景都要少承诺、多兑现

152 第37章　记住汉隆剃刀

154 第38章　加入你的个性与视角

158 附赠章　高效沟通关乎感受，而非思考

161 第六部分　高效工作

162 第39章　用纸提升效率

165 第40章　一次只戴一顶帽子

168 第41章　每天迈出一小步

170 第42章　清单、批量处理与边界

172 第43章　给自己（午餐）休息

174 第44章　为工作排时间

176 第45章　计算后果

179 附赠章　为创意编目录

182 第七部分　领导力与团队协作

183 第46章　让团队知道他们很重要

186 第47章　向下管理与向上管理同样重要

189 第48章　培养接班人

191 第49章　寻求共识

194 第50章　了解创意流程的商业面

199 第51章　伙伴制度

201 第52章　成功项目＝努力＋创意＋积极态度

204 附赠章　先可持续，再规模化

206 结论　你的秘诀是什么？

208 后记　拥抱坚毅心态

210 附录A　延伸阅读……

215 附录B　什么是DEB方法？

230 附言　感谢阅读

232 致谢

233 作者简介

**作者简介：**

**黛布拉·艾克林（Debra Eckerling**）是一位目标设定专家、畅销书作家与演讲者，同时是“DEB方法®”（DEB METHOD®）的创始人，该方法旨在简化目标制定流程，帮助人们设定清晰可行的目标。她主持播客Goal Chat，致力于将思想领袖与大众连接起来，并在多个平台上分享实用的目标策略。

**布莱恩·崔西（Brian Tracy）**是全球知名的商业演讲家、时间管理与目标设定领域的权威专家，其代表作包括畅销书《吃掉那只青蛙》（*Eat That Frog!*）。他几十年来致力于帮助企业家与专业人士实现目标、提高效率，影响力遍及全球。

**盖·川崎（Guy Kawasaki）**是硅谷传奇人物，苹果公司前首席布道官，现为Canva首席布道官。他是多部畅销书的作者，以传播创新思想、品牌建设与影响力为己任，是商业思维与创业文化的代表人物之一。

**媒体评价：**

“无论你是需要轻轻一推，还是一记重拳，《目标设定与达成的52个秘诀》（*52 Secrets for Goal-Setting and Goal-Getting*）都能为你提供走向理想生活所需的一切。”

——布赖恩·崔西（Brian Tracy），畅销书《吃掉那只青蛙》（Eat That Frog）作者

“黛布拉·艾克林（Debra Eckerling）拥有诸多才华，其中之一就是将那些有趣且卓有成就的人聚在一起，为我们提炼出他们成功的秘诀。准备好吧——她温和却坚定地帮你实现自己的梦想目标！”

——罗布·库特纳（Rob Kutner），艾美奖得主，曾为《柯南秀》（*CONAN*）、《每日秀》（*The Daily Show with Jon Stewart*）等节目撰稿，并为《鼻涕哥布林与其他无厘头故事》（*Snot Goblins and Other Tasteless Tales*）以及“蚁人”斯科特·朗的“宇宙内回忆录”《小人物请注意》（*Look Out for the Little Guy*）担任幕后作者

“我的人生信条是：‘为什么不试试看？’即使不确定结果，我也愿意尝试新事物。我喜欢黛布拉能将各行各业的人汇聚一堂，分享他们的经验。她在《目标聊天》播客（*GoalChat*）和这本书中都做得非常出色。给自己一个机会吧——为什么不读一读《目标设定与达成的52个秘诀》（*52 Secrets for Goal-Setting and Goal-Getting*）？”

——安妮·科尔岑（Annie Korzen），演员、TikTok红人、《安妮之书：一位“意外网红”的幽默、真诚与勇气》（*The Book of Annie: Humor, Heart and Chutzpah from an Accidental Influencer*）作者

“不论外部世界如何变化，只要你有一套制定并坚持目标的方法，你就能成功实现目标。黛布拉这本新书将带你学习众多成功人士的经验，帮助你找到最适合自己的目标达成方式。它就像一个你从未意识到需要的‘目标拍档’，助你走向成功。”

——多丽恩·莫林-范·丹姆（Dorien Morin-van Dam），社交媒体战略顾问，“更多媒体公司”（*More In Media*）创始人、《策略谈话》（*Strategy Talks*）主持人

“虽然《目标设定与达成的52个秘诀》（*52 Secrets for Goal-Setting and Goal-Getting*）完全可以随手翻阅、按需阅读，但我根本停不下来！总想再看一条，再学一个点子。黛布拉·艾克林这本书最令人惊喜的地方，是它不仅提供了实用的行动指南，还汇聚了众多不同背景的杰出人物。正是这种多样性，让每位读者都能找到属于自己的‘灵感触发点’。黛布拉的整合能力让这本书既富启发性，又引人入胜。”

——贝丝·里卡纳蒂医学博士（Beth Ricanati, MD），获奖图书《编织：一千个哈拉的旅程》（*Braided: A Journey of a Thousand Challahs*）作者

“黛布拉·艾克林的新书恰如其分地提供了52条精彩秘诀（如果你说是我推荐的，还有额外惊喜内容），帮你聚焦目标并稳步达成。这意味着你只需每周花上几分钟，就能像一位果断高效的‘大神’一样提升达成效率。我已经准备好了！”

——大卫·H·劳伦斯十七世（David H. Lawrence XVII），演员、有声书叙述教练

“我认识黛布拉·艾克林多年，受益于她在目标制定方面的专业能力——她总能帮助你将目标细化为切实可行的步骤。《目标设定与达成的52个秘诀》（52 Secrets for Goal-Setting and Goal-Getting）对任何想把创意或理念变为现实的人来说，都是一部游戏规则的改变者。在这里你能找到实现梦想的‘目标圣杯’，明白它的运作机制，并将其推向更高层次。这本书是不可或缺的工具书。”

——莱斯利·马什（Leslie Marsh），“螺旋之心萨满学院·苏格兰”（Spiralheart: Shamanism Scotland）创始人

“黛布拉·艾克林的新书充满了新颖、实用的目标达成方法。《目标设定与达成的52个秘诀》（*52 Secrets for Goal-Setting and Goal-Getting*）并不是市面上千篇一律的心灵鸡汤，它提供了普通人也能立即实践的真实案例，助你成就非凡！”

——米卡·西娃（Micah Siva ），“与米卡一起美食”（*Nosh with Micah*）创始人、《美食》（*Nosh*）作者

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：Rights@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

