

<<一生只做八件事>>

图书基本信息

书名：<<一生只做八件事>>

13位ISBN编号：9787301220344

10位ISBN编号：7301220340

出版时间：2013-5

出版时间：北京大学出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一生只做八件事>>

前言

推荐序 缘起长征是我的沧州同乡，也是同龄人。

我们交往十来年了。

平头、皮肤略黑、身材偏瘦但精干结实，这是我对他十年如一日不变的印象。

刚认识时，身为企业董事长的他已逐渐从企业日常经营中“全身而退”，开始了新的长征——四处授课讲学，启迪更多人的心智；他身体力行，做了不少公益、环保、慈善的好事，让我为有这样的同乡而欣喜。

我们见面不多，但从未中断过联系。

他时不时和我分享讲座培训后的感悟和收获，我也经常看他的博客，分享他的快乐。

我发现，走进他课堂的学员是幸福的：可以远离喧嚣嘈杂，可以放下世事纷争，可以找回自己的精神家园。

他的学员，20世纪六七十年代出生的居多，正在步入中年。

四十多年的人生旅途、二十多年的职场经历，风风雨雨一路走来，内心深处一定还有渴望和诉求。

所以才不约而同地从四面八方走进培训课堂。

我一直在想：为什么那么多人都来听长征的课，接受他的培训？

如果把人生比作一张宣纸，我们经历的人和事，都是滴落在宣纸上的点儿，无数个点儿晕染开去，有的成了草，有的成了花，有的成了树。

但无论是什么，所有的经历成就了属于自己的一部传奇。

参加培训的学员都是各领域的精英，但他们依然有梦想有敬畏，在人生拓展的道路上，在各自领域或行业的求索中，希望有新的突破。

或者说，他们又一次走到了人生或事业选择的十字路口，不知何去何从，不知怎样走好后半生？

每个人都在不断扣问自己的心灵，试图找到答案。

这可能就是他们参加培训班的根本原因。

从这个意义上讲，“长征”们责任重大、任重道远，因为这关乎是否能拯救人的灵魂。

我倾向于认为：一个人的悟性是天生的，有就是有，没有就是没有。

它可以被唤醒，而无法从外界灌输。

但我们内心深处蕴含悟性的一个又一个小窗户是可以被开启、被唤醒的，培训师的智慧和教诲就是那把金钥匙，一定会让我们茅塞顿开、醍醐灌顶。

不能指望短暂的培训能让一个人有多大的改变，但我相信通过培训可以更好地认知社会、了解世界、认清自我、学会思考，也可以把读书学习变为常态，成为一种生活方式。

如果你无缘接受当面的培训，《一生只做八件事》这本书值得一读。

它会告诉我们：一个人的核心竞争力不只是地位、财富、学历、个人魅力、特长，也包含读书、健身、与智者交友、业余爱好等，更包含爱。

参加长征培训课的学员，在家庭里都是上有老下有小，全家上下大都以其为中心。

工作上不顺心、生活中不如意时，他们也会发牢骚：活着太累，到底为谁活？

我想说，从长远看，每个人都是在为自己做事，为自己而活。

日本科学家江本胜做过如下实验：把一滴水放入-5℃的环境里，对着这滴水施爱，这滴清澈、纯净、甘甜，以及接受了美好意念的水，它的结晶体是有规则的像雪花般美丽的图案；反之，对着这滴水施恶，这滴肮脏、浑浊、苦涩，以及接受了丑恶意念的水，它的结晶体是没有规则的甚至是丑陋的图案。

这个实验告诉我们：水能感知善恶，世间万物莫不如是。

成年人的身体里有近70%的水分，如果你今天看这个同学不顺眼，明天看那个老师憋气，甚至还有邪恶的想法产生，最先受伤害的一定是你自己。

所以，不要说为谁活，不要说为了爱别人，更没必要把爱说得那么神圣和崇高。

因为就算是为了爱自己，我们也要爱家人、爱老师、爱同学、爱朋友、爱陌生人、爱万事万物。

记得著名作家毕淑敏去大学演讲，互动环节中学生提问：生命的意义是什么？毕淑敏回答：“人活着是

<<一生只做八件事>>

没有意义的。

”台下哗然。

接着毕淑敏又说：“但你必须为自己赋予一个意义。

”台下掌声。

说到这儿，我想到了身残志坚的作家史铁生1985年发表过的一篇小说《命若琴弦》。

一个盲童从他师傅口中知晓有一道可以治愈双眼的药方，可令他重见天日。

不过，他必须要弹断一千根弦，才可以从琴匣里取出药方，否则无效。

师傅死后，那盲童踏遍穷山恶水，唱尽千古苍凉，把一根又一根的弦弹断。

有志者事竟成，半个世纪过去了，盲乐师终于弹断千根弦，从琴匣取出药方，立即到镇上的药铺去买药。

店员一看，发现只是一张白纸。

盲人琴师受到了致命的打击，临终之际才突然领悟到师傅的良苦用心。

因为，如果没有弹断一千根弦的动力和过程，他暗无天光的人生就无法支撑到今天。

于是，琴师又一次把那张白纸塞进琴匣，用同样的谎言告知他新收的小徒弟，告诉他如果弹断一千根弦，就可凭那张药方重见天日……纵使人生的尽头最终是一张虚无的白纸，弹断一千根琴弦的过程却很重要。

梁簌溟老先生说过：人活着，要解决三层关系，顺序不能颠倒：第一，人与物的关系。

人活着，吃喝拉撒，离不开物质保障，有了物质，才能提升生活品质。

第二，人与人的关系。

人是社会关系的总和，为人父、为人子、为人上级、为人下级，摆正自己的位置，处理好人际关系很重要。

第三，人与心的关系。

每天和自己的心对对话，倾听一下自己的生命需要什么，每个人和自己的心和谐了，家庭就和谐了，社会就和谐了，世界就太平了。

世界很大，圈子很小。

成为长征老师的学员是幸福的，同学们或许也会成为一生的朋友。

在聆听教诲的同时，也相互学习、相互帮助。

在接下来的培训学习中，在以后更长的岁月里，让我们共同学会爱。

就算这个世界真的末日了，爱会永存！

知名主持人白燕升自序一 聚焦就是力量多少人走着却困在原地多少人活着却如同死去多少人爱着却好似分离多少人笑着却满含泪滴谁知道我们该去向何处谁明白生命已变为何物是否找个借口继续苟活或是展翅高飞保持愤怒我该如何存在……电视剧《北京青年》片尾曲汪峰的《存在》，唱出了很多人的心声。

我的朋友阿勋（原中央电视台《对话》节目总导演、《开启的世界》一书作者）的一段话，让我很感动：“你是会死的，可你活过吗？

活着吗？

如果活着，一定会听到春风里花开的声音；如果活着，一定会感觉到无处不在的气息里生命的律动；

如果活着，一定会看到柳絮只为飞舞不为什么的自在……你活着吗？

”什么才是真正的活着？

我们拥有怎样的人生才无怨无悔？

一生中做到了什么，才会觉得没有虚度？

到底如何拥有成功的人生？

成功的人生是规划出来的。

西方有句谚语：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。

”我们去旅行，无论几天，都要认真规划。

有规划的旅程叫旅行，没有规划的旅程叫流浪。

人生是我们一生中最漫长的旅程。

<<一生只做八件事>>

然而，有多少人真正清晰地规划好了自己的人生，又有多少人的一生都是在流浪呢？

聚焦就是力量。

每个人一生中都有许多想要完成的事情，每个人生命中都会遇到很多机会和诱惑，每个人成功路上也都会有许多困难和挑战。

然而，人的时间和精力是有限的，只有规划好人生，才能够耐得住寂寞、禁得住诱惑，才能把能量锁定在自己真正想要的方向，才能吸引到很多正面能量来支持你实现梦想，才能少走弯路，用最少的代价取得最大的人生成果。

规划决定人生。

哈佛大学对数百名年轻人做了问卷调查，发现其中3%的人有清晰且长远的规划，10%的人有清晰但短暂的规划，60%的人只有模糊的人生规划，而27%的人根本没有人生规划。

25年后再次跟踪调查发现，那3%的人大都成为社会顶尖的成功人士，那10%的人大都成了各行各业的优秀人才，那60%的人大都表现平平，而那27%的人几乎都落入了社会最底层。

清晰的人生规划，实际上已经为自己的人生定好了调子、指明了方向。

而接下来的目标管理与行动都是把这个调子准确地弹奏出来，把自己真正想要的人生演绎出来，一步一步脚印，落实在每一天，落实在每一个行动中。

当你翻开这本散发着淡淡书香的《一生只做八件事》，你已经开始了属于自己人生之路的探索！

这是一本人生规划的指导手册，是目前世界上最领先的第五代时间管理实用手册。

它将支持你向内深入探索，一步步发现自己、追寻梦想、规划人生、去除障碍，把梦想变成现实，实现平衡人生。

同时，这也是一本团队成长手册。

个人的生命需要规划，而团队作为更大的生命体，更需要规划。

个人发展和团队发展并不矛盾，相反，二者之间是共赢共生的。

现代社会，分工越来越细化，一个人靠单打独斗取胜的年代早已过去。

佛家说：“一滴水要想永不干涸，就要放到大海里。

”团队是个人成长的有力支撑，而个人成长是团队发展的基础。

很多矛盾冲突都是因为个人和团队的愿景没有统一起来。

团队有了清晰的规划，明确了愿景、明确了使命、明确了价值观、明确了足够有吸引力的八件事，且团队大愿景中包含着每个人的小愿景。

于是，每个人的工作都有了十足的干劲，整个团队就会空前凝聚。

所以说，系统规划的力量是无法估量的。

亲爱的读者朋友，让我们一起探索，找到一生必做的八件事，让生命怒放，让团队从此不同！

需要在此说明的是：王小丹老师是国际生涯教练中国区首批授权导师、美国4D领导力授权导师，也是《一生只做八件事》思想的有力践行者和推广者。

她的人生因规划而发生了奇妙的变化，许多梦想一步步实现，现已成为中国教练领域的佼佼者。

另外，她还是“教练式销售”课程的总设计师，以及北京成功使者系统培训的总规划师、高级教练。

实践出真知，鉴于她的成功探索和实践，我特别邀请王老师与我一起来创作和修改这本《一生只做八件事》。

这本书的出版，离不开很多高人的指点和帮助：世界级教练大师Marilyn Atkinson（加拿大）的指点，给了我最初创作的灵感；国际教练联合会（ICF）高级认证教练Chapman（加拿大）、Jeong博士（韩国）、Peter Barr（澳大利亚）就这个主题给我做过专门的一对一教练；国内知名的专家教练王育琨、高贤峰、阿勋、古典、连思明、潘子健、曲军、文墉、李建林，邓小芳、徐中、陈绰、王冬梅等，关于这个话题曾跟我一起进行过深入探讨；培训咨询专家付述信、蒋兴文、杨长霞、尹红玲、张俊阁、孙秀辉、杨昆仑、宋天杰、邵成琳等，也给过我很大的帮助与支持。

还要特别感谢我的父母、家人，给予我的理解、支持和帮助！

需要感谢的人太多，这里就不再多写。

总之，感谢每一位的付出，因为有你们，才有《一生只做八件事》的精彩；因为有你们，才会让更多人受益！本书中的内容，一部分来源于我的成长经历和教学实践，一部分则是我参阅了一些相关资料后

<<一生只做八件事>>

提炼而成，在此向原作者致谢。

杨长征自序二 写给未来的自己2006年，34岁的我在一家上市公司做部门经理，工作到了一个职业倦怠期，对于自己未来的人生方向有些迷茫，很困惑接下来该去向何方。

那一年，我给40岁的自己写了一封信：等我40岁的时候，我会是什么样呢？

早上我会做什么，还是睡懒觉一直到非要起床不可吗？

我还会去这家单位上班吗？

还会为早上不迟到而天天打车吗？

上班的时候，我是为自己喜欢的工作而做呢？

还是为老板的吩咐而不得不做呢？

我的工作有没有创造性，它能给多少人带来真正的帮助呢？

中午我会在哪里，会做什么呢？

下午我还要写永远写不完的工作汇报吗？

还要每天开一个会吗？

晚上我在陪孩子做功课吗？

还会坐到电脑前写我的博客吗？

40岁的我，老了吗？

是比现在更自信、更乐观了，还是更胆怯、更悲观了呢？

40岁的我，拥有的最大财富是什么？

40岁的我，人生已经走过一多半，回过头看看，我是会为自己今天的作为而开心呢？

还是会后悔呢？

接下来几年，我会做什么？

又会给自己的人生涂上什么色彩呢？

时光如水，转眼就到了2012年。

这一年，我40岁。

我拥有清晰的梦想和实现方法，每天忙碌而充实。

我在实现着自己的梦想，规划着自己的人生，同时还与很多人分享着这些美好。

感谢我的导师杨长征先生！

非常幸运，在我最迷茫和困惑的时候，听到杨老师《一生只做八件事》的生命规划理论。

按照这套方法，我做了自己的生命平衡轮规划，并把它分解到十年、三年、一年、一个季度、一个月

。

并且，规划出来以后，我就按规划年年月月地坚持了下来，于是生命一步一步如花绽放。

潜能公式： $P=p-i$ 。

P是表现（performance），p是潜能（potential），i是干扰（interference）。

每个人的潜能都很巨大，而人们的表现却各异，原因在于每个人的干扰不同。

八件事的魅力在于，把我们的人生聚焦在了自己想要的方向上，干扰会越来越少。

这样，原本发散的生命能量就会被聚焦到一个通道上，这个通道通往我们想去的方向。

一花独放不是春，百花齐放春满园。

从三年前杨老师决定写一本科学规划人生的书到现在，一千多个日日夜夜过去了。

这三年中，在杨老师的指导下，我自己、我的同事，还有周围很多人都因“一生只做八件事”的理念而受益。

同时，许多人的生命也因之绽放。

正因如此，杨老师一直有一个希望，就是希望这本书能够早日面世，分享给更多的人。

三年时间里，好像每个不工作的日子我都处在这本书的构思和写作过程中。

记不清跟多少个团队和个人分享过这一理念；电脑中，关于这本书的思维导图就不下十个版本，光文字成稿的就有小说版、实操版、科幻版、纪实版……最终定的这一稿，去掉了过多的修饰和理论阐述，突出了简洁实用和普遍性。

相信每个有缘读到这本书的人，都会从中得到属于自己的收获！

<<一生只做八件事>>

当你也在人生中践行这八件事时，不妨也给十年后的自己写一封信。
十年后，回过头去看，希望那个十年是让你自己都会被感动的十年！
王小丹

<<一生只做八件事>>

内容概要

《一生只做八件事》内容简介：疲于奔忙、力不从心的你最应该看的人生规划书。

《一生只做八件事》是一本关于生涯规划的心理励志书。

成功的人生是规划出来的，科学的规划可以让人生少走很多弯路，用最少的代价取得最大的人生成果。

。

《一生只做八件事》的内容源于杨长征在个人成长领域设计的课程模型，运用教练技术中的“平衡轮”工具，帮助个人探讨人生目标与使命，寻找职场定位。

《一生只做八件事》所运用的技术非常简单易学，但力量强大，能帮助读者去发现自己的梦想、自己独特的天赋潜能、阻碍自己成功的障碍、思考模式的误区，从而找到自己一生中最重要的八件事。

作者杨长征，清华大学总裁班核能领导力导师，中国科学院心理研究所5.12首批赴川心理救援专家，20年经营管理经验，14年教育培训经历，推出的“一生只做八件事”的个人成长模型，为身边许多人的生活带来巨大改变；王小丹，国际生涯教练中国区授权导师，对生涯教练、营销学、管理学、心理学、组织行为学等有较深的研究，作为中国生涯教练项目组成员，为清华大学、北京大学、复旦大学、北京师范大学、哈尔滨工业大学等上百所重点高校培养了中国首批高校生涯教练老师。

<<一生只做八件事>>

作者简介

杨长征，清华大学总裁班核能领导力导师，中国科学院心理研究所5.12首批赴川心理救援专家，北京成功使者管理咨询有限公司董事长、高级教练。

20年经营管理经验，14年教育培训经历，推出的“一生只做八件事”的个人成长模型，为身边许多人的生活带来巨大改变。

曾多次为政府机关、医院、学校、企业等进行培训，受到学员的一致好评，直接参加培训受益者超过20万人次。

王小丹，北京成功使者管理咨询有限公司系统总规划师、高级教练，对生涯教练、营销学、管理学、心理学、组织行为学等有较深的研究。

作为中国生涯教练项目组成员，为清华大学、北京大学、复旦大学、北京师范大学、哈尔滨工业大学等上百所重点高校培养了中国首批高校生涯教练老师。

曾多次为政府机关、医院、企业等进行培训，收到了良好的效果。

<<一生只做八件事>>

书籍目录

推荐序 缘起自序一 聚集就是力量自序二 写给未来的自己Step 1 素描你的梦梦想的力量生命的雕刻我是谁我到底想要什么【故事驿站】让生命怒放【心灵火花】Step 2 遇见未知的自己新生活从选定方向开始选择比努力更重要庸才是放错位置的人才探索自己的天性用4D为自己定位【故事驿站】定位改变人生【心灵火花】Step 3 聚集人生八件事慢下来，有时会更快速获得幸福人生的密码绘制你的人生地图【故事驿站】当下就是人生的每一颗石子【心灵火花】Step 4 让梦想着陆为什么目标不能实现将目标分解到每一个当下梦想照进现实持之以恒，成功就不远【故事驿站】一天等于八天的美国之行【心灵火花】Step 5 拨开失败的迷雾痛苦的三大根源阻碍成功的四个“小鬼”接近梦想的“成功五问”坚信“这也会过去”在挫折中取得成功【故事驿站】不管怎样，你还是要成功【心灵火花】Step 6 建立教练思考模式揭开教练思考模式的面纱先成为，后拥有一切都是最好的安排每个人都是OK的【故事驿站】永远和自己比【心灵火花】Step 7 学会在团队中成长一群人可以走得更远那些影响你生命轨迹的人别给自己戴上“怀才不遇”的帽子在团队中成就完美【故事驿站】让我感动不已的团队【心灵火花】Step 8 抓住成功的机遇抓大放小的智慧不完美的行动胜过完美的等待说到就要做到每天进步一点点穿越情绪的“快乐三问”【故事驿站】不抛弃，不放弃【心灵火花】

<<一生只做八件事>>

章节摘录

Step 1 [素描你的梦] 梦想的力量这是一个真实的故事：一个叫布罗迪的英国退休教师，在整理家中旧资料时，发现了一小箱发黄的练习册。

打开一看，原来是几十年以前他任教幼儿园时小孩们写的作文。

他原来以为这些作文本早已在德国空袭中被炸飞了，结果没想到竟然还在自己家里。

当时的作文题目叫《我的未来是……》。

对此他感到非常好奇，于是翻开这些练习册一篇一篇仔细看了起来。

孩子们的梦想各式各样：有人说要做厨师；有人说长大以后要做官员；有人说要做王妃……每个人都有自己的梦想，而最让布罗迪印象深刻的是一个叫戴维的盲童，他的梦想是成为英国第一位盲人内阁大臣，因为英国还没有一个盲人进入过内阁。

时间过去了50年，布罗迪很想知道这些孩子们的梦想到底实现得怎样。

于是他发了一篇启事，让这些孩子们来认领自己儿时的作文本，看看他们做得如何。

很快，大多数作文本都被认领走了。

这几十年来，很多人的生活发生了巨大变化。

有人实现了自己的梦想，也有人没有实现；有的人过得非常好，有的人过得一般。

最后，只剩下了一个人的作文本没被领走，就是那个盲童戴维的。

布罗迪想，是不是这个孩子已不在人世了？

毕竟50年的时间里，发生了那么多场战争，而一个盲人到底发生了什么真不好想象。

布罗迪计划把这个作文本送给一家私人收藏馆。

就在他准备送出去的时候，忽然收到了一封英国教育大臣给他的信，信上写道：“我就是那个盲童戴维，这50年以来我已经实现了自己的梦想。

非常感谢老师替我保存着那个作文本！

但我现在已不用再拿回那个本子了，因为从梦想制定的那一天起，我就已经把这个梦想放在了心里。

我从没有放弃过，并一步步为之努力。

最终，我实现了自己的梦想。

今天，我也想通过这封信告诉大家：只要不让年轻时的梦想随风飘逝，成功总有一天会来到你的面前！

”从这个故事中，我们看到了梦想的巨大力量。

每个人都带着自己独特的梦想、带着自己神圣的使命和巨大的潜能，来到这个世界上。

人的潜能就像一座巨大的冰山，遗憾的是，大多数人连冰山的一角都没开发出来，就走到了生命的尽头。

如何才能找到并实现自己的梦想？

如何才能发现并完成自己神圣的使命？

如何才能充分发掘自己的潜能，让生命怒放？

盲童戴维是幸运的，因为他一开始就找到了自己的梦想，并能始终坚持、勇往直前，最终实现了自己的人生目标。

然而，大多数人却没这么幸运，我们往往一开始并不清晰自己想要什么。

2010年，马云在《开学第一课》的节目上跟全国电视观众分享了自己的梦想之旅。

马云说，自己和大家一样，小时候曾经有过无数梦想：想过当司机，想过当售票员，想过当警察，想过当解放军，想过上哈佛大学……但是，这些梦想没有一个能够实现，然后他不断地调整自己的梦想。

最多的时候，甚至一年内换过七八个梦想。

虽然大都没有实现，但这并不重要，重要的是自己知道梦想的重要性，并不断探索、追求，直到成功。

探索的路上没有失败，只不过暂时没有成功而已。

人生是一条漫长的修炼之路，梦想是一个不断探索的过程。

<<一生只做八件事>>

很少有人能一下找到真正的自己，或许10个梦想中也不一定有一个能成为现实。

但只要你能全力以赴，不断去探索，就能一步一步接近并最终找到自己真正的梦想！

生命的雕刻阿美族是居住在台湾东部的原住民部落。

从台东民宿“阳光布居”出发，沿着太平洋海岸线车行半小时左右，顺着“之”字马路拐下去，便来到了阿美族部落。

这个地方叫“项链”，据说是很多很多年前的传奇故事中，金戈铁马之外只留下一串项链作为那场战争的纪念，因而得名。

项链是紧紧靠海的一个小部落，也有民宿可以接待访客。

为我们准备食物的阿妹长得非常像张惠妹，餐桌则是海边的木刻桌椅，都由原木因形赋意雕刻而成，虽粗犷简朴，但充满艺术气息。

一问才知道，这所民宿的主人——兄弟俩本身就是阿美族的木雕艺术家，海边的房间就是他们的木刻工作室。

我们到的时候正是中午，阿妹准备好了午饭接待我们，没有餐具，用树叶折成餐盘，用手直接抓着吃。

新鲜的烤鱼、山上抓来炖好的土鸡和阿嬷直接从海里捞来的海草做的汤，耳边还伴着大海的阵阵涛声。

一切都让我们这些远道而来的人不断惊呼：这就是神仙过的日子！

午餐后，大家或三五成群在海边的木榻上吹着海风、枕着波涛小睡，或到海边的礁石上跟海浪赛跑、拍摄照片，也有一个人静静在海边礁石上做静心冥想的。

组织者没有刻意要大家去做什么，一切全凭自在。

经过一段没有时间概念的午后时光之后，大家慢慢聚集到了主人的木刻工作室。

工作室的窗户是活动的石窗，风浪大的时候可以关上，风小的时候则可以旋转，太平洋的景色便尽收眼底。

我们每人拿了一块木毛坯，用刻刀安静地雕刻起自己的晚餐盘来。

整个过程中，主人都悠闲地在外面的木榻上吹着海风，并不来教授或指导我们什么。

大家虽是第一次做，却也没人要求主人来教我们怎么做。

人人都自然地选了自己想要的形状的木头，选了想要的刻刀，就安安静静地坐下雕刻了起来。

之所以不问，是因为每个人心里都明白，自己并不是要来做标准的木工，做木雕只是为了体验，不是为了非要刻成什么艺术品。

正因为目标都很清晰，所以大家也就很自然地更关注在这一过程中，自己和木头之间都发生了什么。不知不觉，三个小时过去。

我自己经历了从新奇到有点急躁，再到熟悉、有成就感、喜悦和放下的一个过程。

其他人的感受各不相同。

有的人手都磨出泡来，还有人手被划破了。

三个小时后，大家看着自己雕刻出的盘子，或粗糙或精致，或满意或不满意。

但无论雕刻得如何，都要拿着自己的作品去吃晚餐。

当用水洗过盘子，放上新鲜的生鱼片，摆上冒着香气的糯米饭团时，大家都感觉饭菜特别香甜、盘子好亲切，心中忽然对食物充满了感恩，对器具也充满了感情。

这顿饭，我们都吃得好幸福！

正是因为经过了三小时漫长的、枯燥而不可思议的雕刻盘子的过程，才让我们对吃饭这件事有了完全不同的体验。

每个人雕刻盘子付出的心力不同，吃饭时的感受更不同。

当下你所付出的，就是你得到的。

我的盘子雕刻得细致而光滑，一个朋友的盘子则刻得坑坑洼洼却充满线条感。

这是我们对生命的不同追求，或精美或粗犷。

所以，我们当下都过着如同自己所雕刻的盘子般的生活。

如果可以重来，我也可以尝试一下，不一定什么都要那么完美，或许粗线条也是一种美。

<<一生只做八件事>>

朋友听了我的心得分享，笑着说下次也想刻个精致的盘子试试。

这就是人生，充满了无限的可能。

无论怎样，去体验，去尝试，找到能让你心定下来的方式。

阳光布居的男女主人在繁华的大都市打拼了半生，心都没能定下来，却在这台东的山上把心定了下来，异乡成了家乡；阿美族的兄弟俩，也曾满怀艺术天分去闯荡天下，说着别人的语言，按照别人的标准生活，却失去了快乐。

直到他们回到部落，做着自己最喜欢的木雕艺术，并结合木雕经营了一个别具特色的项链民宿，吸引着世界各地的人来到这个偏僻的地方，连我们都感受到了他们发自内心的快乐。

台北天母附近的一个路边小店，不到40平方米的面积，却能看到无处不在的绿色植物及各式小挂件与来来往往的食客和谐共处着。

一碗面、一碟小菜，简单的食物中让人感受到老板娘不一样的用心和情调。

有心了，即使不说，别人也能从点滴中感知到。

其实，每个人都有一把自己生命的刻刀，或用心、或焦躁、或优雅、或彷徨。

无论怎样，我们都在用时光雕刻着自己生命的作品。

有一天，回头看，喜欢你雕刻的这个自己吗？

我非常喜欢同伴莫非分享的一句话：慢下来可能会快一点。

当你手拿刻刀开始雕刻自己生命的时候，有没有仔细想好，你要把这个作品雕刻成什么样子呢？

我是谁如何开启实现梦想的第一步呢？

让我们先从探索“我是谁”开始吧！

明朝赵南星的《笑赞》中有这样一个故事：一个押解和尚罪犯的公差，夜晚与罪犯同宿客栈的一个房间。

和尚用酒灌醉公差，并将他的头发剃光后逃走。

第二天一早，公差醒后见屋内只有他一人，惊呼：“糟了，和尚跑了！”

突然，他在镜中看到自己的光头，纳闷起来：“和尚还在这儿，那我到哪里去了呢？”

我是谁？

这个人生最根本的问题，却被太多人忽略了。

每个人来到这个世界上，都带着自己的使命。

一个人的身份定位，直接决定着他人生态度。

泰国有一个著名的金佛寺，占地面积不大，内部却有一座3米多高、重达2500公斤、价值数亿美元的黄金佛像。

关于这座金佛，有一段发人深思的传奇故事：几百年前，泰国被称为暹罗。

一次，缅甸和暹罗发生了战争。

战争中，寺庙的僧人为了保护佛像不被敌人掠走或损坏，在金佛上敷上了厚厚的一层泥，使金佛看上去和普通泥塑佛像没什么区别。

后来，城池失陷，老百姓和寺庙的僧人全被杀害，无一幸存。

金佛却因为没被入侵者发现而保存了下来。

之后的漫长岁月中，金佛一直被当作泥佛供奉着，没人知道它是一尊价值连城的金佛。

直到1957年泰国政府修建高速公路，在拆迁沿线建筑的过程中，金佛因搬动而出现裂痕，再加上大雨的冲刷，人们才发现了泥塑佛像内隐藏已久的秘密。

消息一经传出，震惊了世界，一时间成为舆论关注的焦点。

金佛的“出土”看似偶然，实则必然。

因为金佛本身确实存在，无论经过多长的岁月，无论多厚的泥土将其掩盖，也改变不了金佛存在的事实。

一般人只能看到表面的泥塑佛像，却无法发现其内在无比珍贵的本质。

就像我们每个人心中其实都隐藏着一尊价值连城的金佛，那就是与生俱来的自我天赋。

只是在现实中，我们因为恐惧或逃避一些可能遭受的打击，而为自己裹上了一层又一层的盔甲，以至于许多人逐渐迷失了原本的自己，一生都无法将自己珍贵的本来面目展现于人前。

<<一生只做八件事>>

这无疑是人生的一大悲哀。

我是谁？

有着怎样的天赋潜能，是一个什么样的人？

发现自己是走向成功的第一步，如果我们连自己都不了解，优势与缺点也不清楚。

那么，如何能扬长避短、趋利避害，又如何能战胜成功之路上的种种阻碍呢？

所以，亲爱的朋友，请先认真剖析一下自己，总结出自己的优缺点和经验教训，然后再决定起步的方向与方法。

想要明确我是谁，就让我们先从“我想要什么”开始。

我到底想要什么多年前，世界级教练大师阿特金森博士问我：“你想要什么？”

我说：“这是我经常问别人的问题，我也经常问自己这个问题。”

她问：“如果用几个词来表示，会是哪几个词呢？”

当时，她这么一问，我还真有点懵了。

我虽然也常在思考自己真正想要从事的职业、未来的理想，等等。

但我从没想过用价值观词汇来具体表示自己想要的。

于是，她画了一个平衡轮，把一个圆分成了八部分，让我在每部分中填写一个对自己人生来说最重要的词。

我一一填写上去的是：成功、快乐、健康、尊重、爱、自由、财富、内在力量。

“如果从中找出三个对你来说最重要的，会是哪三个呢？”

她继续问道。

“成功、快乐和爱！”

我脱口而出。

“成功、快乐和爱，这三个词对你意味着什么？”

当你说出这三个词的时候，你的感受是什么？”

她接着问。

此时我才意识到，这三个词对我来说这么有感觉，当我说出它们时，感到浑身轻松、内心充满了力量！

成功是指事业上的成功，做一个有成就的人、做一个有价值的人、做一个受人尊重和爱戴的人。

当离开这个世界的时候，我还能为世界、为后人留下些什么。

快乐是指内心的感受，只要与亲人在一起、与朋友在一起、与学员在一起、与员工在一起、与大自然在一起、与自己的心在一起……那份喜悦就会由心底而生，一直伴随着我。

爱也是由心底而生，是愉悦地去感恩、去欣赏、去接纳、去付出。

发自内心地想为他人做些什么，而并不图回报；真正帮到那些需要帮助的人，让他们的人生，因为我、因为我们的存在而不同。

爱也是一份感召，让更多人愿意为爱而工作，让爱传出去，用爱点亮整个世界。

我要什么？

我要成功、快乐和爱。

我是谁？

我是一个成功、快乐和充满爱的人。

如果我做到了，当我年老回首往事的时候，当我即将离开这个世界的时候，可以坦然地告诉自己、告诉我的后代、告诉身边的人，甚至告诉全世界：我是一个成功、快乐、充满爱的人，我对得起自己的这次生命，这一生我没有白活，这一生我问心无愧，这一生我不后悔！

自我教练亲爱的朋友，有人问过你想要的到底是什么吗？

接下来的这个练习，可以帮助你更加明确自己想要的是什么。

找一个安静的空间，让自己完全放松下来，然后深思以下问题，并将答案写下来。

1.你最想要的是什么？

2.如果用几个词来表达，是什么？

（至少找到8个词填入下面的平衡轮中。

<<一生只做八件事>>

- 3.从这8个词中，选出对你最重要的3个写下来。
- 4.用一句话来描述，你想成为一个什么样的人？
- 5.当你成为这样的人时，最理想的画面是怎样的？

<<一生只做八件事>>

编辑推荐

《一生只做八件事》编辑推荐：你有没有陷入这样一个人生怪圈？

你得到的越多，想要的就更多。

于是，你越走越远，越爬越高，也越来越累。

然而，你疲于奔命的生活并没有期待中的满足，你的精力消耗于捕捉梦想，但停下脚来，你并不能确定这就是自己想要的生活。

人生往往不是做得越多，就越成功。

你觉得很累，是因为你想做的太多。

《一生只做八件事》用一种简单却实际的理念，一个精巧而有效的工具，一种发端于上世纪70年代的美国、正在影响世界上越来越多人的教练式思考方式，引导你发现自我、定位人生，将有限的精力聚焦到最重要的事情上。

不再茫然四顾，不再力不从心，让你做一个简单的人，过一种不简单的生活。

<<一生只做八件事>>

名人推荐

“我是谁？”

”长征兄几乎每天都会问自己这样的问题。

一次次的自问，使他越来越沉静，手头的事越来越少，笑容越来越灿烂，团队效能越来越高。

而他每个一对一发问的引导，也更有张力了。

现在，他把自己的心路历程写成了书。

这是一面清晰的镜子，你可以从中看到易见的和不易见的自己。

——北京大学企业家研究中心主任 王育琨这本书是平衡职场成功与人生幸福的智慧结晶。

期待成功的人读它，可以找到清晰的成功路径；已经成功的人读它，可以体验遗忘已久的幸福。

成功需要规划，幸福需要体验。

——北京大学人本管理研究中心执行主任 高贤峰我和长征老师在旧金山相识，后来参加了他的课程，受益匪浅。

让我对人生有了新的思考和领悟，这正是我们所需要的，也正是目前我们在基础教育中学不到的。

课后，我按照《一生只做八件事》的思路，对自己的人生进行了规划，由复杂到简单，由千头万绪到一目了然。

博士毕业后在美国生活和工作多年以来，我第一次把自己的人生规划得如此清晰，真的非常感谢长征老师！

也希望更多人能看到这本书，让自己的人生变得更简单、清晰、有力量。

——美国佐治亚理工学院博士 张岳兰

<<一生只做八件事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>