

活出生命的意义

成为你天生应该成为的人

What Is Your WHAT

Discover The One Amazing Thing
You Were Born To Do

[美]史蒂夫·欧施尔 (Steve Olsher) / 著
林秀兰 / 译

我们每个人与生俱来的使命就是找到上天赐予我们的天赋，
并利用它去成就他人与自我，活出生命的意义

活出生命的意义

成为你天生应该成为的人



[美]史蒂夫·欧施尔 (Steve Olsher) / 著
林秀兰 / 译

中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

活出生命的意义：成为你天生应该成为的人 / (美) 欧施尔著；林秀兰译.
—北京：中国人民大学出版社，2015.8

ISBN 978-7-300-21667-6

I. ①成… II. ①欧… ②林… 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 (2015) 第 163264 号

活出生命的意义：成为你天生应该成为的人

[美] 史蒂夫·欧施尔 著

林秀兰 译

Huochu Shengming de Yiyi: Chengwei Ni Tiansheng Yinggai Chengwei de Ren

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京市中关村大街31号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 145 mm × 210 mm 32开本 版 次 2015年10月第1版

印 张 9.75 插页1 印 次 2015年10月第1次印刷

字 数 180 000 定 价 49.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

what is your what

本书赞誉

这是一本能够真正帮到读者的书。如果你像很多人一样，对工作感到不满意或者长大成人后依然不知道想要做什么，那么读这本书吧，做一做书中的练习，观察你的生活发生了什么改变。

杰克·坎菲尔德 (Jack Canfield), 《心灵鸡汤》系列与《成功法则》的合著者

这不是一本书，而更像一份地图。它领你进入一段旅程，你将遇到宇宙中最有趣的人物（剧透：那就是你）。《活出生命的意义》会给你具体的指导，让你一步一步去发现大多数人永远也发现不了的事情。

丹·霍林斯 (Dan Hollings), 营销策略专家

每个人在临终的那天最大的遗憾是没有过自己真正想要的生活。人们为了满足他人的期望而忙忙碌碌，尽量做到“有责任心”、“通情达理”，却唯独遗漏了一件能够使自己出类拔萃的事情。而有些人充分发挥了自己的天赋，史蒂夫正是从这些人的事例中总结出了如何活出真我的步骤。

丹·米恩 (Dan Miller), 《纽约时报》畅销书《48天找到你爱的工作》的作者

活出生命的意义

WHAT IS YOUR WHAT

我相信上帝用一套独一无二的爱好、天赋、技能、能力和人格创造出了独一无二的每个人。在《活出生命的意义》中，史蒂夫·欧施尔帮助我们发现并实现我们天生要做的事。

乔·康 (Joel Comm), 《纽约时报》、《微博营销》畅销书作家

如果你想了解并发现自己真正的天赋与才能，请阅读并掌握史蒂夫·欧施尔书中的策略。

詹姆斯·麦林查克 (James Malinchak), 主演美国广播公司热播电视剧《神秘的百万富翁》

《活出生命的意义》鼓励我们磨炼每一位我采访过的成功企业家所具有的特征——专注：坚持一条道路，直到成功。我们都有能力在某方面做到很棒，只要我们全身心投入进去。博客是我的天赋，那么你的天赋是什么？

约翰·李·杜马斯 (John Lee Dumas)

找到你天生要做的事情并与世界分享你的天赋，既是你的责任，也是你与生俱来的权利。《活出生命的意义》不仅教你如何发掘内在的蓝图，而且教你看到自己独特的天赋。我强烈推荐这本书。

戴维·瑞克兰 (David Riklan), 排名第一的自我改进网站 SelfGrowth 的创始人

史蒂夫为我们提供了自我发现的根本性指南，并掀起了个人目标与实际应用的旋风。显然，他的天赋是点燃人们灵魂的火焰，促使人们用天生的才能造福世界。

埃里卡·吉尔克里斯特 (Erika Gilchrist)，被称为“不可阻挡的女人”

在充满模糊性与混乱的世界里，这本书就像一颗小小的照明弹。它犀利、巧妙，一语中的。它是找到你的天赋的完美方法。

乔·阿卡夫 (Jon Acuff)，《纽约时报》畅销书《只要出发，就能到达》(Start) 的作者

史蒂夫·欧施尔完成了一部杰作，他提醒我们什么能够使我们真正投入到生活与工作中。这是一本直截了当、引人入胜且很有帮助的手册，它将我们独一无二的鲜明特征与这个特征为什么非常重要联系起来。

戴维·艾伦 (David Allen)，国际畅销书《搞定》(Getting Things Done) 的作者

大多数人不会对真正激发他们热情的事情说“是”。他们常常过着微不足道的生活，做出执迷不悟的行为，因为他们还没有找到自己生来要做的事情。在那之前，各种干扰会一直把他们引入歧途。这本书引领你走上自我发现的新旅程，最终带

你发现你的天赋与天生的使命。

萝洛·兰格梅尔 (Loral Langemeier), 被称为“百万富翁制造者”

本书见解深刻, 引人思考, 具有挑战性。它对你如何成为命中注定的那个你进行了卓越的探索。

兰迪·盖奇 (Randy Gage), 《纽约时报》畅销书《白手创业亿万富翁的财商笔记》的作者

目录 CONTENTS

PREFACE 前言 / 001

PART 1 过上你希望且应该过的生活

- 第 1 章 发现你是谁的方法：四阶段学习法 / 021
- 第 2 章 你的失控感、挫败感从何而来：找到脆弱的漩涡 / 033
- 第 3 章 找到存在感：发现人生的积极一面 / 051
- 第 4 章 第二天性的塑造 / 069
- 第 5 章 人生的巅峰时刻：活出你存在的最高点 / 081

PART 2 实现永久的积极改变

- 第 6 章 活出最好人生的七条原则 / 105
- 第 7 章 原则 1：人生十字路口上的进退选择 / 111
- 第 8 章 原则 2：建立人生逆境的缓冲地带——开拓峡谷原则 / 121
- 第 9 章 原则 3：获得人生的满足与平和——充足理论原则 / 129
- 第 10 章 原则 4：不带先入之见去感受生活的原则——重新训练你的大脑 / 145

活出生命的意义

WHAT IS YOUR WHAT

- 第 11 章 原则 5：把人生当做公司来经营
——杰克大教堂的圣坛 / 161
- 第 12 章 原则 6：达到不求回报的人生境界
——准黄金法则 / 179
- 第 13 章 原则 7：无所成就的衰亡 / 187

PART 3 成为你天生应该成为的人

- 第 14 章 你的天赋与使命是什么 / 201
 - 第 15 章 找到天赋与使命的第一步 / 217
 - 第 16 章 找到天赋与使命的步骤 2 和步骤 3 / 241
 - 第 17 章 找到天赋与使命后，现在该怎么办 / 261
 - 第 18 章 开创你的道路，对后世产生影响 / 287
- 译者后记 / 299

前言 PREFACE

我独一无二，
但我只是一个人。
我并非无所不能，
但我确实能做些什么。
· 正因为我并非无所不能，
所以我会不会拒绝去做我能做之事。

爱德华·埃弗里特·黑尔 (Edward Everett Hale)

你是否曾想过，为什么我们那么喜欢灰姑娘的故事，一个被压迫的女仆变成了王妃？或者为什么我们那么喜欢天行者卢克的故事，他从一个卑微的农场小子变成了星际的拯救者？

如果深入思考他们的故事，你会意识到虽然他们经历了巨大的蜕变，但并没有完全变成另外一个人。

一开始，他们内在的杰出和优秀品质被艰苦的童年所压抑，或者被严酷的环境所埋没。然而，异乎寻常的经历使他们学会了摆脱过去的桎梏，成为真正的自己——领导者、励志人物和英雄。

这些故事的核心意义能够引起我们所有人的强烈共鸣。在忍受生活的困苦时，我们会与内在的杰出和卓越失去联

系。我们开始做出令人不快的妥协，满足于小小的成就，成为了与最深层的自我格格不入的人。

本书能够使你效仿灰姑娘和天行者卢克。如果你勤奋地完成本书中的练习，你便会发现自己真正的潜能，成为你天生应该成为的人，获得意义深远的成就与成功。

这不仅有利于你自己，还有利于你周围的每一个人。一旦你放下包袱，摆脱束缚，你便拥有了影响许许多多人的魔力。

这样的事例比童话故事更不可思议。想一想 20 世纪最受人尊敬、最有影响力的三个人物的人生旅程——圣雄甘地、特蕾莎修女和马丁·路德·金。

他们之中没有一个人是出生在有权有钱的人家，但他们每个人都发掘出了自己的蓝图，找到了自己的天赋，而且他们不仅确定了利用这些天赋的最佳方法，还确定了施展这些天赋的主要对象，并与世界分享这些天赋。

换句话说，他们找到了自己天生的与众不同的才能，并有策略性地去狂热地实现他们的使命。他们坚持不懈，直到用天赋造福了最需要它们的人。

自从有了人类，为了实现非凡成功，我们一直在遵循这条道路。你能够并且绝对应该利用这个模式。

发现你的天赋与使命需要采取以下三个步骤：

1. 找到上天赐予你的天赋；

2. 找到与世界分享你的天赋的最佳工具；
3. 找到能够从你的天赋中获益最大的受众。

在发现了你的天赋与使命后，你可以把它们总结为一句座右铭，帮助你保持明确的目标。

如果你还没有找到你的天赋与使命，不要担心，这本书能够帮助你找到它们。同时，你要知道你绝对不是一个人在战斗。

但可悲的是，大多数人到临死的时候都没有采取其中的任何一个步骤。他们没有意识到他们来到这个世界上就是为了做出某种惊人之举。

少数人会努力完成其中两个步骤。极少数人能够把三个步骤都完成。

这就是为什么很多人对名人那么着迷，这些名人似乎生活在梦想中；为什么好莱坞描绘成功的影片那么受欢迎；为什么有些人在雨中苦等几个小时，只为看一眼影视明星。

我们自然而然会受到那些充分实现自我的人的吸引——这些人触动了我们的灵魂，激励我们采取行动，活在他们的天赋与使命中。

好消息是，为了加入活出梦想者的行列，你不必去发现什么特别的秘密。为了获得成功和幸福，你只需要找到你的天赋与使命，并努力和世界分享你的天赋。

这真的很简单。世界在等着你。

克里的智慧

可以用很多方式来描述你的天赋与使命。我最喜欢的方式始终是1991年的电影《城市滑头》(*City Slickers*) 中的方式。

在这部影片中，比利·克里斯托 (Billy Crystal) 饰演的米奇·罗宾斯 (Mitch Robbins) 摆脱了忙碌的曼哈顿生活，来到一个乡村大牧场度假。他想找到“自我”，从人到中年的恐慌中挣脱出来。在旅行期间，他遇到了杰克·帕兰斯 (Jack Palance) 饰演的克里·沃什伯恩 (Curly Washburn)。克里和米奇完全不同，他无忧无虑，坚韧不拔，最重要的是，他做事会围绕着一个核心。

我看过的电影不下千部，但真正能够触及我心灵的电影很少。《城市滑头》中令我记忆最深刻的场景乍看起来似乎不算深奥，但几年之后我才完全理解了它的意义。

克里和米奇骑在马上，谈论着人生。如果你没有看过这部影片，那么请试着想象一下：一位坚强而严肃的老牛仔，他戴着黑色的牛仔帽，脖子上系着红色的大手帕，手上戴着黑色手套，嘴角挂着点燃的香烟，那香烟好像随时都会掉下来；他的声音听起来好像来自摩西，他的言谈充满信心，只有一个阅尽世微、历尽沧桑的男人才会有这样的信心。

相比之下，米奇是一个谦逊、瘦小的城里人，他戴着纽约红人队的棒球帽，穿着里昂比恩牌 (L.L.Bean) 的衬

衫和卡其裤。描述两个人之间差异的最好方式是在电影前面的部分中克里对米奇作出的生动评价：“我拉的屎都比你大。”

在对我影响最大的一幕中，克里说：“你们城里人为很多没用的事操心。”

克里回答道：“没用的事？我老婆让我离她远点儿。”

克里咯咯地笑着说：“她是红头发吗？”

“我只是想说……”

克里打断了米奇：“你多大……38岁？”

“39。”

“是啊，你们都在相同的年龄，带着相同的问题来到这里。一年中你们用50个星期给绳子打结，然后想在这里用两个星期把它们解开。没有一个人能做到。你知道生活的奥秘是什么吗？”

“不知道，是什么？”

克里笑着举起一个手指：“是这个。”

“你的手指？”

克里举着手指说：“一件事，只是一件事。你坚持做那件事，其他事情都毫无意义。”

米奇举起自己的手指说：“真不错，可那件事是什么？”

克里说：“那就是你要去搞清楚……”然后他骑马离开了。

克里称之为你的“一件事”，我把它称为你的“与生俱来的使命”。把它称作什么不重要，你只需要弄清楚它是什么。

你的两个选择

现在你有两个选择：

1. 完整地读完这本书，找到你与生俱来的使命，把它展示出来，与世界分享你的天赋；

2. 接受你现在的工作就是你与生俱来的使命，尽量把它做好，不要再抱怨。

你可能会认为后一种情况绝对不成立。例如，如果你的工作是和数字打交道，你会对自己说：“难道在接下来的50年里，我都要为客户做电子表格、报税或规划退休投资组合？绝对不要！”

但是如果你天生擅长数学，解答复杂的方程式能让你感到快乐，那么会计或财务便可能真的是你注定要从事的职业。

这就是说，一位擅长鼓捣数字的人可能一开始做兼职记账员，可最后建立了与财务相关的公司，赚了很多钱。

你不必刻意地去采取那三个步骤。有些幸运者能够自然而然地找到他们的天赋与使命；而有些人在若干年里会作出微妙的调整，直到找到应该属于自己的位置；还有些人在某一刻作出180度大转弯，开始从事全新的职业。

新泽西艾默生公司的乔·阿莫亚（Joe Amoia）博士就属于最后一种情况。乔花费了数万美元和超过15年的时间，成为了注册脊椎按摩师，他开办了自己的诊所，有几百名忠实的病患。如果8年前你问他是否会放弃诊所、改换职业，

他一定会笑话你。

但是如今，乔成为了相亲与恋爱策略专家，指导单身女性如何找到真爱。

为什么一位成功的医生会放弃他辛苦获得的东西呢？是什么促使他白手起家的？

他发现了天生就要去做的事情。一旦找到了自己与生俱来的使命，其他所有事情都变得无关紧要了。

相比之下，大多数人从来没有找到他们的道路……主要是因为他们拒绝承认存在这样的道路。

不是你选择了自己与生俱来的使命，而是它选择了你。

即使当客户很有兴趣来参加我的工作坊时，有些人依然会抗拒这个概念。他们问：

“一个人怎么可能会只有一件非常热爱的事情？”

“如果我没有与生俱来的使命，该怎么办？”

“为什么我要花时间去找到我与生俱来的使命？我的生活很好啊。”

当人们拒绝去发现他们是谁以及他们拥有什么天赋时，我都会感到很难过。然而令我感到更难过的是，一些最杰出、最有热情的人虽然找到了自己的天赋和使命，但环境剥夺了他们充分施展才华的机会。

如果你在舒服的椅子上、美丽公园的长凳上或是在最喜欢的咖啡店里读这本书，那么你太幸运了。你应该意识到你渴望的一切都会是你的，因为你拥有追求目标的自由。

抛弃所有借口。对你所拥有的机会心存感激，最重要的是，为改变人生的旅程做好准备。

关于我的故事

我在伊利诺伊州埃文斯顿市一个很普通的家庭中长大。我7岁时，父母离婚了。我妈妈带着我和其他孩子，她用有限的收入把我们抚养成人。

10岁时我就开始工作了。我做过各种各样的临时工作——铲雪、扫树叶、修剪草坪。只要有收入的工作，我就会去做。

高中时我获得了4.0的GPA。我说的不是平均成绩(Grade Point Average)，而是追女孩的成功率(Girls Per Attempt)。也就是说，我每邀请10个女孩和我约会，平均会有4个女孩答应。

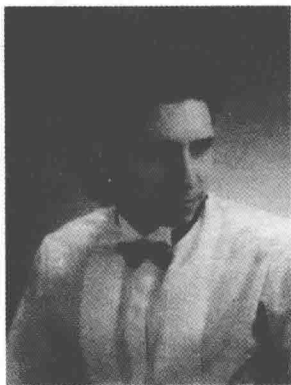


图0—1 高中时的史蒂夫

对于一个一头卷毛、戴着金耳环、梦寐想成为球员的矮个男孩来说，这个成绩相当不错了(见图0—1)。上高中期间，我端过盘子，做过加油工，修理过汽车，打过鼓，整理过货架，在饭店工作过，甚至做过流动摊贩，卖过小音箱。

上大学一年级时，我开始做