

[美] 约翰·史崔勒基◎著

John W. Strelecky

朱衣◎译

生命咖啡馆

THE WHY ARE YOU HERE CAFE

心灵自由之路

在生活历程的半途勇敢扭转你自己!

经典
必读书



最小的力气获取最大的满足——
从此不是神话

美国57所高校组织研讨
IBM、美国运通等世界百强企业组织学习

长江出版传媒

长江文艺出版社

生命咖啡馆

心灵自由之路

[美] 约翰·史崔勒基 / 著

John P. Strelecky

朱衣 / 译



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

生命咖啡馆/(美)史崔勒基(Strelecky,J.)著;朱衣译.

--武汉:长江文艺出版社,2012.12

ISBN 978-7-5354-5955-8

I. ①生… II. ①史… ②朱… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第101734号

著作权合同登记号 图字:17-2012-051

THE WHY ARE YOU HERE CAFÉ

by John P. Strelecky

Copyright © 2003, 2006 by John P. Strelecky

Simplified Chinese translation copyright © 2012

by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

Published by arrangement with the author through

Doris S. Michaels Literary Agency, Inc. with Bardón-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

监 制:王 平 吴 双

选题策划:孙文霞

版 权:沙玲玲

责任编辑:张芬之

封面设计:  华夏阅读·李燕主
QQ:1779444103

出版:长江出版传媒

地址:武汉市雄楚大街268号

长江文艺出版社

邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:027-87679362 87679361 传真:027-87679300)

北京时代华语图书股份有限公司(电话:010-83670231)

http://www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:北京同文印刷有限责任公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32

印张:7.5

版次:2012年12月第1版

2012年12月第1次印刷

字数:180千字

定价:32.80元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

◆ 作者提供了新鲜的观察视野，引领读者去思量生命存在的意义，展开一场迅捷的自我探索之旅。一部平易近人却发人深省的作品。

——《出版者周刊》

◆ 这本书奇妙无比。它深具力量、引人共鸣，充满对生命的彻悟与洞见，值得你一读再读，与每一个你认识的人分享。

——《立志当老总》作者杰弗里·J·福克斯

◆ 这本好书能让你认真去思考自己的人生，并且清楚地认识自己。这本书太有用了，我买了五百本送给我的客户。

——《资产生财，富足有道！》作者樊恩·萨普

◆ 总而言之，这是一本能改变生命的好书。

——《今日美国报》专栏作家史考特·卡夫曼

◆ 这本书太棒了！你能毫不费力地轻松读完。《生命咖啡馆》绝对值得你再三玩味。

——《地平线杂志》

◆ 鼓舞、激励、启发、洞察……本书为生命中最迫切的疑问揭示了答案。

——《生活风格杂志》

◆ 一旦拿起这本书，你就会爱不释手。

——《中西部书评》

◆ 《生命咖啡馆》具有原创性、想象力和说服力，它能彻底改变你的生命！

——《来自天堂的召唤》作者比尔·古根汉

◆ 这本小书将为每个人带来无限惊喜与激励。这是一个在心灵十字路口探寻机会的寓言故事，言说着重要而深刻的生命讯息，值得强力推荐。

——《转型和管理转型》作者比尔·布里吉

◆ 精彩万分！激励人心！你会想把这本书送给任何一个你认识的人！

——《金钱圣物》作者亚黛儿·阿芝瑞奎欧

◆ 只要你阅读了《生命咖啡馆》，你的人生就会完全改观。我希望自己在二十一岁时就能有这样的洞见；不过幸好，我不用等到八十岁时才明白这一切！

——布莱德·巴契斯

◆ 人生必读之书。这是一部跨越背景、年龄与种族藩篱，为所有人传递永恒心灵讯息的生命对话录。

——教师 A·布里吉

目 录



001 · 第一章 加班升职是为了得到更久的加班时间？

我总是疑惑着，每天在小小的办公隔间里耗掉十到十二个小时，就是为了升迁；而升迁的结果，却是要在另一间办公室花上十二到十四个小时继续工作，难道人生除此之外，就别无选择了吗？

007 · 第二章 我不想活的像陀螺

平常日子里，工作、账单已经带给我一堆挫折感，甚至就某种程度来说，我对整个人生都有了无力感。

021 · 第三章 找获自由的三个必答题

一个人只要知道自己为何存在，不论在情感上还是行动上，他都很难不去实现自己的志向。

041 · 第四章 这是别人觉得好的生活

挫折感在所难免，尤其最近更是如此，但我确实有个还不错的工作，也有一些好朋友。我的生活还算如意，甚至可以说很好，只不过在内心深处，我总是有种难以言喻的感觉。

059 · 第五章 其实你已经准备好

有时候你就是不知道自己早已准备好，可以尽情享受生命中的完美时刻。

071 · 第六章 你可以去做任何你想做的事

当一个人知道自己为何在这里之后，就已经确认了自己的“存在目的”……那些最满足、最充实的人，就是知道自己的“存在目的”，而且会全力以赴想去达成它的人。

087 · 第七章 真的有人在偷你的时间

每一天,都有很多人想说服你花时间或精力在他们身上。

想想那些电子邮件,如果你参与、回应每一种你所获知的活动、促销和服务,你就根本没有任何空闲了。

103 · 第八章 做自己真正喜欢的事情

对我来说,每一天都是一个机会,可以去实践在菜单背面看到的那个问题的答案,以达成自己的存在目的。我用不着等到退休才来做这些事。

117 · 第九章 大多数人都掉进了坑里

买东西需要花钱，于是我们就去找了一份工作，以购买我们想要的商品。棘手的是，这份工作并不能给我们成就感，而我们又为它耗费了太多时间，于是我们便越来越觉得虚度人生。

137 · 第十章 我不会让你列遗憾清单

随着一天天过去，他们去做自己想做之事的机会，也在逐渐减少中。所以他们……害怕自己要面临死亡的那一天。

147 · 第十一章 放弃不喜欢的工作

万一我……找到了自己想做的事，但……找不到可以与理想契合的工作，那该怎么办？我要怎么处理金钱的问题？我要如何供养我自己？如何为退休做准备？

163 · 第十二章 连锁的幸运

他们为什么会愿意帮助我？我并不认识这些传递连锁信的人啊。是什么原因，促使他们愿意向其他人谈论我想做的事呢？

177 · 第十三章 如何在无数诱惑性的劝说中找到自己

这些人似乎都有共同的特质，他们知道自己为何在这里，还有自己想做些什么以实现理想，而他们也完全相信自己一定能做到。当他们试着要去做时，自然就会发生一些事，能帮助他们达成目标。

191 · 第十四章 第七天寄来的包裹

对某些人来说，他们提出了问题，就想要知道答案，但他们却希望由外在的人、事、物来告诉他们答案。

205 · 第十五章 崭新的开始

我为什么在这里？如果每一件我认为很重要的事，其实并没有那么重要，那么真正重要的又是什么？我存在的目的究竟是什么？我为什么在这里？

219 · 后记 走进那扇生命之门

若是从宏观的角度来看，我们的压力、焦虑、成功和失败，和宇宙的运行相比，都只是沧海之一粟；然而若能诚实地去正视自己的平凡与渺小，将使我们从中发现生命的真谛。



第一章 加班升职是为了得到更久的加班时间？

