

你的时间有限，所以不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里。

——乔布斯

# 这一生， 你为何而来

乔布斯教会我们的人生真谛

每个人必须自己去寻找答案，不要告诉别人该如何生活。因为，生命之中没有正确答案，只有你自己。

中国华侨出版社

你的时间有限，所以不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里。

——乔布斯

# 这一生， 你为何而来

❧ 乔布斯教会我们的人生真谛 ❧

江凤鸣 ◎ 编著

中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

这一生,你为何而来:乔布斯教会我们的人生真谛 / 江凤鸣  
编著.—北京:中国华侨出版社,2012.1

ISBN 978-7-5113-2056-8

I. ①这… II. ①江… III. ①乔布斯,S.(1955~2011)-人生哲学-通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 261978 号

这一生,你为何而来:乔布斯教会我们的人生真谛

---

编 著 / 江凤鸣

责任编辑 / 文 锋

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/287 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2056-8

定 价 / 32.00 元



---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

# 前 言

你的时间有限,所以不要为别人而活。不要被教条所限,不要活在别人的观念里。

——乔布斯

人、生命、价值这三个看似毫无关联的字词却承载了人一生的梦想,在今生有限的时间内,如何做自己想做的事,去自己想去的地方,做自己想做的事,是很多人向往却往往力不从心的纠结事。

乔布斯在很多场合,都反复说过一句话:“听从自己内心的声音,去做自己想做的事”。

笔者觉得,这是乔布斯说过的最伟大的一句话,虽然这句话并非乔布斯的原创。笔者甚至觉得这句话比他的另外一句名言“活着就是为了改变世界”更有震撼力。因为改变世界并非每个人都可以做到的。但“听从自己内心的声音,去做自己想做的事”,却是每个普通人应该仔细去咀嚼的,也是每个人有能力做到的。

很多人有时会觉得人这一辈子很长。现在看看乔布斯吧,才活了 56 岁。所以,生命极其短暂。那么,在这极其短暂的一生里,我们应该怎样去活得更精彩一些呢?

现在,静下心来,问问自己:这一生我究竟为何而来?我渴望过什么样的生活?我要怎样才能实现那样的生活?

相信每个人都想按照自己内心的想法,去做自己想做的事情。但是,很多

人挣扎在自己划定的现实圈圈里,无法移动。即使他们想移动,他们也不敢。他们有各种各样的顾虑。他们或者是为了别人而活,或者是为了某种心愿和任务而活。但很少人是为了自己的“内心”而活。——这里请注意,“自己”跟“自己的内心”是不尽相同的。“自己”相对于“自己的内心”,仍然是一个外在的东西。很多时候,“自己”跟“自己的内心”是背道而驰的,是完全分裂的。

人可以欺骗任何人,但绝对无法欺骗自己的内心。只有自己才明白自己内心真实的想法。只有按照自己内心的想法去做,才会感觉顺畅,才会感觉真正的满足。

所以,如果你真的想创业,那就去勇敢地创业吧,不要害怕失败,按照自己的想法去做;如果你真的想继续等待一段最美好的爱情出现,那就继续等待吧,按照自己的想法去选择;如果你真的想实现你很多的梦想,那就去行动吧,不要裹足不前,按照自己的想法去创造未来。

乔布斯是无可复制的,他有很多东西值得我们去学习。但是我们最应该向他学习的,就是听从自己内心的声音,去做自己真正想做爱做的事。只有这样,你才会觉得自己这一生没有白过,这辈子没有遗憾。人生最悲哀的事,不就是老了后,动不了了,在床上深深后悔自己有活力的时候,没有去做自己想做的事吗?

本书事例鲜活、寓意深远,它告诉我们,人生这部电影也许你是跑龙套的小角色,或只是一名替身演员,你大可不必想方设法要成为主角,而是痛快淋漓的尽兴演出,做好自己。

人一生最大的财富,就是能做自己,这是乔布斯教会我们的人生真谛。

出发吧,听从自己的内心的召唤,寻找自己独一无二的理想,引领自己的一生。

# 目录

## 第1章

### 人生最大的风险就是活的跟别人一样

“过什么样的生活全在于你自己”，这是一句老话，但仍有许多人不明其意。我们想告诉每一个渴求成功的人——你的工具一应俱全，所有资源在握，如何运用全由你决定——抉择在你，加入比赛，永不嫌晚。

做你自己 .....	2
世界上没有两片相同的树叶 .....	4
可以平凡，不能平庸 .....	6
人生不留白 .....	9
生活不在别处 .....	11
让生活充满创造性 .....	13
活出自己的本色 .....	15

## 第2章

### 活着，就要努力对得起自己

每个人都必须当机立断，去做自己喜欢做的事情，当知道自己已经走错方向时，就要及时地回头，转向正确的方向，才会达到理想的目的地。如果明知错了还要继续走，最终会一败涂地。人活着，一定要努力对得起自己。

## 这一生,你为何而来

乔布斯教会我们的人生真谛

无须杞人忧天 .....	18
接纳自己才能接纳生活 .....	21
学会从生活中找寻乐趣 .....	24
别把事情想得太复杂,给大脑一点空间 .....	27
有激情,才能过得更好 .....	29
无须压抑你的情绪,但要适可而止 .....	31
不要预支烦恼 .....	34

### 第3章 ■■■■

## 人生最大的敌人是自己,最难认识的也是自己

苏格拉底曾说：“认识你自己。”罗马皇帝、哲学家奥里勒留说：“做你自己。”莎士比亚也说：“做真实的你。”我相信这些名言将永垂不朽。你每天都应再想一次,你到底是谁。你每天都应该检视当天的情况,调整你的想象力,你对自己的看法、你的生命之路并非永远静止不变。

别让你的思维被束缚 .....	38
相信自己 .....	40
谦虚是最大的美德 .....	42
你真的了解自己吗 .....	45
在比较中认识自己 .....	49
不要被自己打败 .....	51
要征服世界先战胜自己 .....	55

## 第4章

## 生命中最珍贵的灵魂伴侣,不是别人,而是自己

生命的小船只能由你自己驾驶,你是唯一的舵手。所以靠天靠地不如靠自己,生命中最珍贵的灵魂伴侣只有你自己。一个人的命运其实就在自己的手中,成败的关键取决于你对自己是否有足够的信心。因为成功向来青睐于自信和勇敢的人,而那些终日抱怨上天不公的人永远不会抵达胜利的彼岸。

学会善待自己 .....	60
做自己的领航人 .....	63
欲望让心灵变得空虚 .....	66
给自己的心灵留点空间 .....	69
让自己成为一本耐读的书 .....	72
给自己加油 .....	73

## 第5章

## 别拿自己的人生跟别人比较

如果你是小溪,那么就不要去羡慕江河的壮观,潺潺水声一样动听。如果你是骆驼,就不要唱苍鹰的歌,悠扬的驼铃一样婉转。月亮很美却是借助了太阳的光辉,太阳很亮却只能孤单地守护蓝天。做本色的自己,别拿自己的人生跟别人比较,你一样能够活得精彩!

摆脱自卑的比较心理 .....	78
告诉自己并不比别人差,我能行 .....	80



## 这一生,你为何而来

乔布斯教会我们的人生真谛

做人生的主宰 .....	83
无须抱怨他人比你优秀 .....	86
学会欣赏自己 .....	88

## 第6章 ■■■■

### 活在别人的剧本中,你将永远找不到自己

每一个独立个体的“自我”中总有一些不太和谐的部分,它们是一股摧毁健康心理的力量。活在别人的剧本中,你将永远找不到自己。

以人为鉴,而不是东施效颦 .....	92
自己才是最好的依靠 .....	93
树立坚定的目标 .....	95
坚持走自己的路才能找到自我 .....	98
不要因失败而气馁 .....	102
借力使力,而不是走别人的路 .....	105
依赖他人是一种束缚 .....	108

## 第7章 ■■■■

### 紧抓错误不放的人,永远无法做自己

每个人的心中都有一个怯弱、胆小的自己,这很正常,人生最大的敌人原本就是自己,最难认识的也是自己。只要直面自己,给自己足够的勇气去战胜懦弱,你就是最棒的。很多人走不出失败的阴影,不是因为天生的条件不如别人,而是因为受思想的禁锢,心灵无法看到阳光,找不到他突破。因此,从现在开始,只要你能走出第一步就是战胜自己的开始。

不怕犯错,但不能重复同样的错 .....	112
失败没有想象中可怕 .....	115
拿得起,也要放得下 .....	118
除了你自己,谁也不能将你贬值 .....	121
勇于承担,做你自己 .....	123
直面痛苦,才能敢于直面成功 .....	126
做自己要做到有舍有得 .....	129

## 第 8 章

### 只有接受自己的不完美,心灵才能获得自由

许多人经常找出自己的小缺点,自认为“因为这个弱点,所以不能成功。”要解决这个问题,就必须将弱点转化为优势。这对任何人都非常重要。请把它深深地印在脑海中。这绝对是真实的,你可以将弱点转为优势。

缺点是进步的动力 .....	134
缺陷不是成功的障碍 .....	137
不必过分苛求完美 .....	139
率性而为,活出真我 .....	142
追求完美的代价 .....	145
只要是人,就会不完美 .....	148

## 第9章

### 真正认识自己,知道自己要什么

爱默生这样说:“一个年轻人踏入社会,就像一叶小舟驶进大江大河一般,处处都要谨慎小心,要时时仔细察看周围的障碍与困难,然后设法一一清除,这样才可以安然穿过河口,驶入大海之中。”

当你知道自己真正想要什么的时候,你就会明显地感觉到做起事来精力充沛、斗志昂扬、信心十足。同时,你那振奋的精神、快乐的表情,也一定会给周围的人带来充满活力的气息。

选择自己要走的路 .....	152
正确认识自己 .....	154
把握自己的风向标 .....	156
一日需三省 .....	158
懂得愈多,愈明白自己无知 .....	160

## 第10章

### 听从内心的召唤,寻找自己独一无二的理想

你要听从内心的召唤来规划梦想,而且梦想必须要明确。实现梦想需要不断努力,发挥出最大的冲劲。“寻找自己的梦想,开创属于自己的事业。”如果你失去对梦想的信心,那你的梦想永远不会成真。

命运掌握在自己手中 .....	164
遵循内心的选择 .....	166
踏实地做人 .....	168

鼓起勇气,为自己的雄心而拼搏 .....	170
保持平常心 .....	171
给自己创造机会 .....	175

## 第 11 章 ■■■■

### 太在乎别人的眼光和评价,是内心不强大的表现

最强大的对手不是别人,是你自己!我们不敢面对未来,因为缺乏信心;我们未能突破,因为不想去突破;我们无法发挥潜能,不能超越自己!而所有这一切归根结底还是在于内心不够强大,太在意别人的眼光和评价。

别太在意他人的想法 .....	180
别让他人的看法成为你心中的阴影 .....	183
不必因害怕他人的想法而不敢说“不” .....	185
客观看待自己和他人 .....	187
何不退而求其次 .....	188
正确认识自己 .....	191
活着不是给别人看的 .....	193

## 第 12 章 ■■■■

### 挖掘自身潜力,“我”就是最大的宝藏

在通往理想的道路上非得经过荆棘与荒原不可,没有千锤百炼,就不会有来日成功的璀璨与辉煌。爱默生说:“困难,是动摇者和懦夫掉队回头的桥,但也是勇敢者前进的踏脚石。”挖掘自身潜力,“我”就是最大的宝藏。

## 这一生,你为何而来

乔布斯教会我们的人生真谛

学会在困境面前忍耐 .....	198
一天一个好习惯,让你变得更强大 .....	200
抓住稍纵即逝的机遇,才有机会展现才华 .....	202
不妥协,不放弃 .....	206
定期地让自己清零 .....	209
相信自己能吃苦 .....	211

### 第 13 章

## 若不懂“修正自己”,走到哪里都会是困境

最有成就的人,就是那些能够从错误中学到经验、不断修正自己的人。因为重要的不是我们是否失败,而要弄清楚是怎么失败的,要如何走出困境,也就是说,失败不仅为失,也为得。

请对你身边的人好些,学会处理人际关系 .....	216
帮助别人就是帮助自己 .....	218
养成积累的好习惯 .....	222
长得漂亮不如活得潇洒 .....	225
面对失败要从容,而不是找借口 .....	228
学着换位思考 .....	234
不要让懒惰阻碍你成功 .....	235

**第 14 章** **你不能决定起点,但可以成就终点**

假如生活欺骗了你,不要担心,好运会同你打开另一扇门。所以即使身上有诸多不足,也不要悲观失望,不相信自己。雨停太阳自会出来,相信你是最优秀的。你不能决定起点,但可以成就终点。

你的选择决定你的发展 .....	240
要成功,就得自己决定终点 .....	243
选好自己的路,坚持到底 .....	246
给自己一个目标 .....	248
付出行动,坚持到底才能收获信心 .....	251
决心决定起点和终点 .....	253

第  
1  
章

## 人生最大的风险 就是活的跟别人一样

---

“过什么样的生活全在于你自己”，这是一句老话，但仍有许多人不明其意。我们想告诉每一个渴求成功的人——你的工具一应俱全，所有资源在握，如何运用全由你决定——抉择在你，加入比赛，永不嫌晚。

---

## 做你自己

---

自然界永远没有重复,每一滴雨水都和其他的雨水不同,每一片雪花都与其他雪花不同,每一朵花都和其他的花朵不同,我们每个人的指纹和别人的指纹也都不同……世界因千千万万的不同而绚烂。

---

曾听说过这样一个笑话:

老王从来没有出过远门。儿女们为了孝敬他,为他报了一个出国旅游的旅行团。老王就这样第一次踏出国门。

国外的一切对于老王来说,都是非常新鲜的。老王参加的是豪华团,一个人住一个标准间,这让他新奇不已。

早晨,服务生来敲门送早餐时大声说道:“Good morning, sir。”

老王愣住了。这是什么意思呢?在自己的家乡,一般陌生的人见面都会问:“您贵姓?”

于是老王大声叫道:“我叫老王。”

就这样,一连三天,都是那个服务生来敲门,每天都大声说:“Good morning, sir!”而老王也还是大声回道:“我叫老王。”

老王觉得这个服务生也太笨了,天天问自己叫什么,告诉他了吧,他又记不住。终于,老王忍不住去问导游“Good morning, sir。”是什么意思,导游告诉了他,老王知道后觉得真丢脸。



于是老王开始反复练习“Good morning, sir”这个词句,以便能体面地应对服务生。第二天早晨,服务生照常来敲门,门一开老王就大声叫道:“Good morning, sir。”与此同时,服务生叫的是:“我是老王。”

在生活中,不少人就像老王和服务生一样,会轻易被人影响。他们不懂得如何做自己,总是盲从他人。

其实,我们不一定要跟随别人做事,也不要用一个标准衡量所有的人。我们来到这个世界上,就是为了表现自己独特的性格、展示的独特魅力。我们要演绎独特的自己。因为我们每个人都是与众不同的,独特性就是我们最宝贵的地方。

在非洲和地中海一带,有一种奇怪的虫子,被昆虫学家称为“列队毛毛虫”。当它们外出觅食时,通常是由一个队长带头,其他的毛毛虫便用头顶着前一只的屁股,一只贴一只排成一行或两列前进。为防止自己不小心走岔路跟丢了,它们还一边爬一边吐丝。等到吃饱了,它们又排好队原路返回。

法国昆虫学家法布尔做过一个实验。他引诱毛毛虫走上一个花盆的边缘。毛毛虫一走上去就沿着边缘前进,一面走一面吐丝。令法布尔惊讶的是——这群列队毛毛虫当天就在花盆边缘一直走到筋疲力尽才停下来休息。期间曾经稍作休息,但也是没吃没喝,连续走了10多个小时。第二天,毛毛虫队列丝毫不乱,依然在花盆边缘上转圈,没头没脑地跟着前面的走。第三天、第四天……终于等到第八天,有一只毛毛虫掉了下来,意外地突破困境,这一群毛毛虫才得以重返家园。

美国历史上重要的作曲家之一——柏林,在刚出道的时候,一个月只赚120美元。当时,在音乐界如日中天的奥特雷非常欣赏柏林的才华,就问柏林要不要做他的秘书,月薪在800美元左右。但是,奥特雷也忠告说:“如果你接受的话,你可能会变成一个二流的奥特雷;但如果你坚持自己的本色,总有一天你会成为一个一流的柏林。”柏林接受了这个忠告,生活、创作保持自