

INTENTIONAL LIVING: Choosing a Life That Matters

《纽约时报》畅销书作家约翰·麦克斯韦尔新著
美“亚马逊网店”管理类上榜作品

选择 你想要的生活

【美】约翰·麦克斯韦尔/著
吴洁雅/译



shiwenbooks

选择 你想要的生活

[美]约翰·麦克斯韦尔/著 吴洁雅/译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

选择你想要的生活/(美) 约翰·麦克斯韦尔著; 吴洁雅译. —
北京: 金城出版社, 2016.7

书名原文: Intentional Living: Choosing a Life That Matters
ISBN 978-7-5155-1364-5

I. ①选… II. ①约… ②吴… 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(2016)第 160538 号

☐ 中国大陆中文简体字版出版 © 2016 金城出版社

☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

选择你想要的生活

作 者	[美] 约翰·麦克斯韦尔
译 者	吴洁雅
责任编辑	雷燕青
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	15
字 数	156 千字
版 次	2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷
印 刷	三河市祥达印刷包装有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-1364-5
定 价	39.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 邮编: 100102
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)84250838
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

INTENTIONAL LIVING

by John C. Maxwell

谨以此书献给

麦克斯韦尔团队在世界各地的千万培训者及受益者：

你们和我同心同德。

你们传播我的价值。

你们践行我的设想。

你们为他人增添的价值

远远超出我的预期。

INTENTIONAL LIVING

Copyright © 2015 by John C. Maxwell

This edition published by arrangement with Center Street, New York, New York, USA

Simplified Chinese Translation rights

© 2016 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO., LIMITED.

All rights reserved.

目 录

Contents

1. 你的人生故事也可以伟大	001
2. 为何仅有美好愿望是不够的	025

我想有所作为

3. 小处着手，大处着眼	046
4. 在找到你的目标之前别停止寻找	069

做能有所作为的事

5. 以他人为先	094
6. 从最佳击球点给他人奉献价值	115

与能有所作为的人同行

7. 与志趣相投的人建立连接	140
8. 与价值观相同的人合作	162

在能有所作为的某个时候

9. 生活中有些许期待感	186
10. 抓住成就价值的机会，立即，马上！	207

结 语：与他人分享你的故事	229
---------------------	-----



你的人生故事也可以伟大

你的人生述说着一个怎样的故事？

第一次与人见面，自我介绍完之后，我会立即请他们与我分享他们自己的故事——告诉我他们是谁，来自哪里，去过哪些地方，又将去往何方。我想理解，对于他们来说，什么是重要的。可能你也会做同样的事。讲述我们的故事变成了我们之间情感的连接点，可以缩小我们之间的距离。

为什么？

每个人都爱美好的故事——我们一直都是这样。那些好故事能告诉我们，我们自己是誰。故事可以……

启发我们。

与我们连接起来。

让我们的推理过程栩栩如生。

点燃我们的情感。

给予我们行动的许可。

描绘我们渴望成为的那个人的形象。

故事就是我们自己。

每一天，数以百万计的人会看电影、读小说，上网搜索那些可以激励他们或者让他们发笑的故事。每一天我们聆听朋友们讲述发生在他们身上那富有戏剧性的或者搞笑的事情。每一天人们会掏出他们的智能手机向大家看照片、分享故事。故事就是我们与他人连接的方式，就是我们学习、记忆的方式。

作为一个沟通者，我相当一部分时间都在分享故事。人们不怎么关心冷冰冰的事实，不想盯着饼状图看。他们想要的是刺激，喜欢的是戏剧性事件，在乎的是图片。他们想要大声笑。想要亲眼看到并感觉发生了何事。数据并不能激发人们做出伟大的事情。但故事却有这种能力！

你的故事是怎样的？

所以，我还会再问你一次：你的故事是怎样的？

我希望现在就能坐在你身边，亲口听你叙说你的故事。当你看到这本书的结尾时，我将告诉你，一个能与我、与他人分享你人生故事的方式。但在那之前，我希望你能思考自己目前为止的人生述说着一个怎样的故事。那是一个什么类型的故事呢？

我们的故事中都会有一点幽默，也有一点戏剧性，都会有起起伏伏，成功和失败。我们所有人身上都掺杂了一点喜剧、悲剧和历史。但是总体来说，我们每一个人的生活都述说着一个更加绚烂的故事。你又会希望你的人生故事是怎样的呢？

我相信，不论我们的故事遵循着怎样的“情节”，内心深处的我们都想要同一个东西。我们想要自己的生活有意义。我们想要自己的故事有价值。没人想要那种即使自己从未存在过，他于整个世界都无关紧要的感觉。你同意吗？

你有没有看过那一部经典的电影《生活多美好》？它讲述的是乔治·贝莱的故事，这是一个梦想着去世界各地旅行，有所建树的人。但是，他却留在了贝德福德镇的家中，因为他反复选择了去做自己认为对别人好的事情。剧情的一个高潮是，乔治经历了一个关键的时刻，开始认为，如果他从未出生，身边的人可能会过上更好的生活。他真正说的应该是，他自己的生活会没有意义。

然后这个故事发生了一个大转折，在一个天使的帮助下，乔治得到了一个机会，可以看到如果自己从未存在过，自己生活的小镇

以及别人的生活会是什么样子。没有了他，小镇变成了一个黑暗、消极的地方。乔治开始认识到自己所做事情带来的积极影响，因为一次又一次，他采取了行动去做了自己认为正确的事情，帮助了其他人。当天使克拉伦斯告诉他，“每个人的生活可以触动很多其他人的生活。”乔治已经以一些微小的方式触动了很多人的生活，有所作为。

你是否从这个角度看过你的生活？是否思考过希望自己的人生故事是什么样的？你相信自己可以拥有一种有价值的生活，可以做真正有意义的事情吗？你能让自己的故事变得伟大吗？

我百分之百相信，对于上面那些问题，你的答案是肯定的。你有能力书写伟大的人生故事，有价值的故事。每个人都有这个能力。不论国籍、机会、种族或能力，我们每个人都可以过上有意义的生活。我们可以做有意义的事情，可以让这个世界变得更加美好。我也相信那这一点。如果你现在不相信，我希望待你读完这本书之时能同意我的这个观点。

不要让“价值”这个词把你吓倒了。不要让它阻止你追寻有意义的生活。当谈论“价值”时，我并非指扬名立万，并非指发家致富。也不是指变成一个大名人，或者赢得诺贝尔奖，或者成为美国总统。这些事情并没有什么不对，但要成就价值，你并不是非得完成上面这些事情不可。要想变成一个有价值的人，你要做的所有事情就是，不论身处何方，用你所拥有的一切东西，每一天都与他人一同有所作为。

早在1976年，我收到了助手艾琳·比弗斯送的一份礼物。打开礼物时，我看到了一本书，那本书的标题吸引了我：《史上最伟大的故事》。看到这个标题，我就等不及要翻开看了。

打开它时，我震惊了。里面一片空白。

要想变成一个有价值的人，你要做的所有事情就是，不论身处何方，用你所拥有的一切东西，每一天都与他人一同有所作为。

书里夹着一张便条，艾琳在上面写道，“约翰，你的人生就在你眼前。用你善良的行为、美好的想法和一颗真心来填满这些空白。用你的一生去写一个伟大的故事。”

我现在仍然记得，在读到她写的话时，激动和期待如电流一般涌过我的身体。这本书让我第一次开始思考，我可以怎样成为自己人生的作者，我可以用自己想要的任何东西来填满每一“页”。它让我想要成为一个有价值的人。它启发了我去做任何自己可以做的事情，让人生变得有意义。

那么，填写人生页码的奥秘又是什么？有意义人生的关键又是什么？

每一天都用心生活。

当每一天都用心生活时，那么你想做什么几乎没有限制。你可以转变你自己、你的家庭、社区和国家。当这样的人足够多时，就可以改变整个世界了。当你用心地过每天的生活，给别人的生活带去一些积极的改变时，你就开始踏上了有意义的人生旅程。

瑞茜·威瑟斯彭凭借《与歌同行》中饰演琼·卡特·卡什这个角色荣获 2006 年奥斯卡最佳女演员奖，她激动人心的获奖感言至今还历历在目。威瑟斯彭说，人们经常问琼过得怎样。琼就会回答说，“我只是正努力让自己变得重要起来！”这位女演员接着说，自己完全了解琼说的话是什么意思，因为她也正在努力让自己的生活变得有意

义——通过好好生活，通过做一份对别人有意义的工作。

让我们自己的生活变得重要起来，这难道不是我们所有人都想要的吗？

如果这是真的，可结果为什么却不尽如人意呢？

当你用心地过每天的生活，
给别人的生活带去一些积极
的改变时，你就开始踏上
了有意义的人生旅程。

投入到故事中去

大部分人想要听好故事，或者说好故事，但没有意识到，自己可以也必须变成这个好故事。而要成为好故事，就需要用心生活。它可以缩短我们离有意义的生活之间的距离。在下一章我会具体解释这一点，但现在，我只会说：当不用心的人看到世界上那些不对的事情时，他们会说，“应该做点什么。”他们看到或者听到一个故事时，情感上和理智上会做出反应。但仅仅止于此。

而用心生活的人则会投入生活，亲自活出自己的故事。物理学家阿尔伯特·爱因斯坦的话能激励他们：“这个世界满是危险，不是因为作恶之人，而是因为那些面对丑陋行径却熟视无睹之人。”

为什么有如此多的人都熟视无睹呢？我想，那是因为大多数的我们看到身边的丑恶和不公时，我们就变得不知所措。问题看起来太大，我们解决不了。我们会对自己说，“我能做什么呢？我只是一个普通人罢了。”

一个人是一个开始。一个人可以行动起来，通过帮助别人去带来改变。一个人可以激发第二个人去用心去生活，然后激发另一个人。他们可以一起行动，可以形成一种运动，可以制造影响。我们从来都不应该允许我们不能够做的事情阻止我们去做自己能做的事情。一种消极的生活不会有意义。

不久之前，我读了唐·米勒的《千年万里：如何写好人生故事》这本书。书中，他意味深长地写道，要将我们的生活看作故事。他解释说，“我从来不会因为看一部毫无意义的电影而中途退场，就认为所有的电影都是没有意义的。我只会认为自己刚才选择不再继续观看的电影没有意义。那么，如果人们说生活没有意义，我想，他们真正想说的是他们自己的生活没有意义。我怀疑他们是否认为，自己的整个存在就是不起眼的，并且将自己那无聊至极的生活投射到其他人生活上。”

这就是我。我的生活毫无意义。我的存在毫不起眼。我希望自己的生活能不那么无聊。如果你正一边读这些话，一边自我思量，那么我有好消息给你。这不一定非得是你的人生故事。你的故事可以围绕一种有意义的生活而展开。

唐·米勒还写道，“你可以将它称为上帝或者良知，或者你也可以把它当作人类，作为活生生的说故事的人，我们都具有的那种直觉，而不予理会；但是我感觉到了一种意识，它指导我走向更精彩的故事，走向更精彩的角色。我相信，在我们身外有一个作家，为我们设计更好的故事情节，与我们互动，甚至，把一个更好的故事低声叙述到我们的意识中去。”

如果你的人生故事不如你所想的那般有意义、那般重要或者那般引人注目，你是可以改变它的。

不论你的信仰是什么，我可以告诉你，如果你的人生故事不如你所想的那般有意义、那般重要或者那般引人注目，你是可以改变它的。你可以通过书写一个新的故事来开始改变它，就从今天开始。不要满足于仅仅去述说有意义的故事。要决定成为那个有意义的故事本身。你的故事会

带来不一样，你要成为这个故事中的中心人物！

你的故事，不是历史

我必须承认，这个说法与我在大学中学到的所有知识都相违背。可能与你所接受的教育也相矛盾。在我所学的演讲课程中，教授指导我们，阐明观点需要从历史中获取故事，而不是总结个人的经历。他们认为，除了总结个人经历之外，任何其他的方法都可以使用，这一点似乎就有点以自我为中心。

然而作为一个沟通新手，我发现，最伟大的演说家并不只是述说更精彩的一些故事。他们会首先去体验那些故事，真正让故事变得更加精彩。他们的故事来源于自己的经历。他们在自己最精彩的故事中

占据着核心的位置。

这就是我对你的期望。我不希望你仅仅就是一个重要故事的讲述者。我希望你成为那个故事的创造者！你的人生仍有很多空白页，可以用你的生活继续在上面书写。当你开始着手书写自己的故事时，用心生活就是创造你最精彩的故事。

六七十年代最大的喜剧表演之一便是“斯马塞斯兄弟”。我记得电视综艺节目上他们经常上演的一个段子：

“怎么了，汤米？”迪克问道，他是一个直肠子，“你似乎有点沮丧。”

“是的！”他的兄弟汤米回答道，“我担心美国社会的状况！”

“那么，美国社会现在哪一点让你担忧呢？你是在担心我们国家的贫穷和饥饿程度吗？”

“噢不，我倒没有担心那一块儿。”

“好吧。那么你在担心核战争威胁会不断扩大吗？”

“不，那不是我担心的事儿。”

“那你是看到美国年轻的一代在吸毒、滥用毒品，所以不开心吗？”

“不，我也不怎么担心那个问题。”

迪克一脸疑惑，问道：“那么，汤米，如果你既不担心贫穷和饥饿，也不担心战争和毒品，那你在担心什么？”

“我担心的是冷漠！”

冷漠的人永远也无法改变自己的世界。淡漠的人将无法过上有意义的生活。消极的人会把自己从所有最精彩的故事中抽离出来——他们自己的人生故事。可能他们也想要看到自己出现在这个故事中，但如果这样，他们也不过是场外的旁观者而已。他们想要更多，但没能积极地参与进来。为什么？因为他们没有用心生活。

怎样开始书写你的价值故事

如果你像我一样，想要做出点改变，想要在人生结束之时能述

说一个有价值的人生故事，那么我可以帮你。我会告诉你通往用心生活的简单路径。但首先，你需要愿意向前跨出重要的一步。而这就需要思维的改变，需要愿意通过用一种不同的生活方式来开始书写你的故事。

1. 将自己投入到故事中去

价值不是谁偶然就能发现的。我们需要用心让自己的人生变得有意义。那就需要行动——没有借口。大部分人不知道，其实从失败到成功比从借口到成功要更加简单。

维克托·戈策尔和米尔德里德·戈策尔在《卓越人士的摇篮》一书中发表了一项著名研究，调查了 300 名顶级成功人士的家庭背景。这 300 个人都已经达到了顶峰，在他们各自的领域都得到广泛认可：富兰克林·罗斯福、海伦·凯勒、温斯顿·丘吉尔、阿尔伯特·施韦泽、克拉拉·巴顿、甘地、阿尔伯特·爱因斯坦和西格蒙德·弗洛伊德。这一项对他们早期家庭生活的深入调查得出了令人惊讶的发现：

- * 其中 3/4 的人，儿童时期要么被贫困摧残，要么受到破碎家庭的折磨，要么父母难以相处、不接受他们、控制欲过强、专横跋扈。
- * 85 位小说作家或戏剧作家中有 74 位，20 位诗人中有 16 位，他们儿童时期在家中看到自己的父母上演着一部部紧张的心理剧。
- * 其中超过 1/4 的人都有生理上的缺陷，如失明、失聪或肢体残疾。

逆境试图将这些人踢出他们自己的故事，但是他们没有让它得逞。为什么？因为他们高度用心。他们有着一个强烈的目标，哪怕人生之路并不宽敞、并不顺利，也会吸引他们一步步朝前走。（我会在

第4章告诉你怎样找到自己的目标。)

看着那些实现了价值的人的生活，你会听到他们在呼唤你，要你投入自己的故事中去。也许他们没有用一模一样的话来表达，但如果去看看他们所说的，你就会感觉到那种要你采取行动的呼唤：

敢于尝试是暂时失去立足点。不敢尝试则是失去你自己。

——索伦·克尔凯郭尔

如果不全身心投入，你怎么知道自己能力到底有多大呢？

——T.S. 艾略特

欲变世界，先变其身。

——圣雄甘地

向那些疯狂的家伙们致敬。他们特立独行，他们桀惊不逊，他们惹是生非，他们格格不入。他们用与众不同的眼光看待事物……因为只有那些疯狂到以为自己能够改变世界的人，才能真正地改变世界。

——史蒂夫·乔布斯

人们总是问我该怎样写一本书。我告诉他们，就是开始写。很多人想要写一个故事、一首诗或甚至是一本书，但是他们的作品从未问世。为什么？他们害怕开始。

要拥有一种有意义的生活，你必须开始。从自己开始。当全身心投入到你自己的故事中时，你最好的人生故事便开始了。进入到故事画面中去，不再寻找，开始生活！这不仅仅会改变你的人生、帮助别人，也会给你带来信誉和道德上的权威，让你能启发别人，与别人合作、有所作为。（全书中都会贯穿这一点。）

有一次，走过奥兰多科学中心时，我看到墙上一个指示牌，上面

有这样一句话，“实验——经历——探索。‘别碰它’这三个字不在我们的字典里。”我喜欢这个观点，不仅对于一个科学中心，这对生活而言也是有道理的。一头扎进你的生活中去！只有当生活的海浪盖过头顶时，你才会知道自己游泳有多厉害。

2. 把价值放进你的故事

好的故事是用人们认为重要的元素构建起来的。当生活是为了成就价值时，我们就是在告诉身边的人，这对我们来说是重要的。几乎所有人都想要过上有意义、有价值的生活，不管他们是否明确表达了这个心愿。

将价值放进我们的故事中，就必须在自己的舒适区外做些事情。并且，我们必须做出一些改变，尽管可能会觉得困难。我们经常避免去改变。但是，你要知道这一点：虽然我们不能改变自己面对的所有事情，但如果不去面对它们，就什么都改变不了。

将价值放进我们的故事中，我们也必须采取行动。被动可能让你觉得有安全感。如果什么都不做，那么你不会错。不作为不会导致失败，但也不会带来成功。我们可以等待，可以期待，可以希望，但如果真这样做，我们则会与自己原本有可能的人生故事擦肩而过。

我们不能允许自己的恐惧和质疑阻止自己开始行动。你是想等到一个合适的时机才开始吗？你是担心，如果不知道这场旅行具体会把带你带去哪里就启程，自己可能会做不好吗？你是在担忧，自己有可能失败吗？

如果想过上有意义的生活，不要等到你变优秀了才开始；现在就开始，让自己优秀起来。

让我告诉你一些你应该知道的事情，来帮助你。任何事情，你第一次去做都会做不好。开始时，你不知道自己做什么。没有人在第一次做某件事时就能做好。你得克服它。小说家欧内斯特·海明威曾说过，“第一稿常常就是垃圾。”（当然，他没有用垃圾这个词！）而

他却获得了诺贝尔文学奖。如果想过上有意义的生活，不要等到你变优秀了才开始；现在就开始，让自己优秀起来。我不知道哪一个明星运动员一开始的时候就很优秀。一开始时他们都是菜鸟，随着不断练习，其中一些人变得优秀。另外一些人则变得极其优秀。

每个人一开始总是做不好，不管做什么。我们要开始做才能进步。没准备好也要开始，因为我们需要，也希望变得更好。核心思想就是，每一次的尝试我们都要做到最好，直到某天自己变得足够优秀。然后有一天，我们甚至可以拥有一个机会让自己变得伟大。那就是成长。但如果不开始，又何谈进步呢？

你的故事不会是完美无缺的。很多事情将会改变。但，你的心会高歌。它会高唱价值之歌。它会高唱，“我正在有所作为！”而那将会给你带去灵魂层次的满足感。

3. 把优势放进自己的故事

最近我与吉姆·柯林斯——《从优秀到卓越》一书的作者——共进了一次午餐，深受启发。当时我们在拉斯维加斯的一个活动上一起做演讲，寒暄了几分钟之后，我们开始谈论价值的意义和影响力。

“吉姆，”我问道，“要想给一个社区的生活带去积极的改变，需要什么？”之前我已知道他在“转型运动”这个主题上做了很多研究，因此很有兴趣听听他的答案是什么。

“要测试你的意愿是否可以成为创造价值的催化剂，你需要问自己三个问题，并给出答案，”吉姆回答道。“这三个问题就是：

- * 在你的工作领域，你能成为世界上最强的吗？
- * 你对手头正在做的事情充满着激情吗？
- * 你有资源来改变你的世界吗？”

自从那天谈话之后，我就花了很多时间来思考这三个问题。我所发现这些：