



博雅光华

让梦想准确着陆，让心灵轻松前行

一生只做 八件事

杨长征 王小丹 著

你觉得太累，是因为你想做的太多

聚焦你的八件事，

一种给人生带来巨变的教练思考模式



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



一生只做 八件事

杨长征 王小丹 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

一生只做八件事 / 杨长征, 王小丹著. —北京: 北京大学出版社, 2013.5

ISBN 978-7-301-22034-4

I. ①一… II. ①杨… ②王… 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 (2013) 第016731号

书 名: 一生只做八件事

著作责任者: 杨长征 王小丹 著

策划编辑: 袁博 谢安洁

责任编辑: 王艳利

标准书号: ISBN 978-7-301-22034-4 / F·3512

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: tbcbooks@vip.163.com

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

印 刷 者: 北京嘉业印刷厂

经 销 者: 新华书店

880毫米×1230毫米 32开本 6.5印张 114千字

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

定 价: 28.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

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？每个人都在不断叩问自己的心灵，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°C 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，互动环节中中学生提问：生命的意义是什么？

毕淑敏回答：“人活着是没有意义的。”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。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，一步一个脚印，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！

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

| 目录 |

Contents

推荐序 缘起 / VII

自序一 聚焦就是力量 / XI

自序二 写给未来的自己 / XV

Step 1

素描你的梦

· 梦想的力量 / 003

· 生命的雕刻 / 007

· 我是谁 / 010

· 我到底想要什么 / 013

故事驿站：让生命怒放 / 016

心灵火花 / 019

Step 2

遇见未知的自己

- 新生活从选定方向开始 / 025
 - 选择比努力更重要 / 028
 - 庸才是放错位置的人才 / 029
 - 探索自己的天性 / 032
 - 用4D为自己定位 / 038
- 故事驿站：定位改变人生 / 044
- 心灵火花 / 047

Step 3

聚焦人生八件事

- 慢下来，有时会更好 / 051
 - 获得幸福人生的密码 / 054
 - 绘制你的人生地图 / 059
- 故事驿站：当下就是人生的每一颗石子 / 064
- 心灵火花 / 067

Step 4 让梦想着陆

- 为什么目标不能实现 / 071
- 将目标分解到每一个当下 / 072
- 梦想照进现实 / 075
- 持之以恒，成功就不远 / 079
- 故事驿站：一天等于八天的美国之行 / 083
- 心灵火花 / 087

Step 5 拨开失败的迷雾

- 痛苦的三大根源 / 091
- 阻碍你成功的四个“小鬼” / 097
- 接近梦想的“成功五问” / 102
- 坚信“这也会过去” / 105
- 在挫折中取得成功 / 110
- 故事驿站：不管怎样，你还是要成功 / 114
- 心灵火花 / 120