



# 只有一次的 人生可以这样过

在变动不居的世界里发现生命的意义和方向

*The few purposes of life:  
finding meaning and direction  
in a changing world*

[美国]

Dan Millman

丹·米尔曼

著

张金凤

译

这是一本优雅而充满智慧的书，

丹·米尔曼与读者分享了自己的

一些重要原则，

为读者提供了简洁而实用的建议。

这些原则和建议

能够为读者指明目标和方向，

帮助读者做出有意义的决定，

创造一个更加美好的世界。

# 只有一次的 人生可以这样过

在变动不居的世界里发现生命的意义和方向

〔美国〕

Dan Millman

丹·米尔曼

著

张金凤

译

*The few purposes of life.  
finding meaning and direction  
in a changing world*

## 图书在版编目 (CIP) 数据

只有一次的人生可以这样过 / (美) 米尔曼 (Millman, D.) 著;  
张金凤译. — 南京: 译林出版社, 2016.9

书名原文: The four purposes of life: finding  
meaning and direction in a changing world

ISBN 978-7-5447-6276-2

I. ①只… II. ①米… ②张… III. ①幸福—通俗读  
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第071596号

书 名	只有一次的人生可以这样过
作 者	〔美国〕丹·米尔曼
责任编辑	陆元昶
特约编辑	苑浩泰
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱	yilin@yilin.com
出版社网址	<a href="http://www.yilin.com">http://www.yilin.com</a>
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	640×960毫米 1/16
印 张	10.5
字 数	57千字
版 次	2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-6276-2
定 价	28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

## 对本书的赞誉颇多

对于如何生活得有意义、有目的，丹的新书为读者提出了简洁而实用的建议。

——狄巴克·乔布拉，著有《领袖之魂》

本书巧妙地实现了其写作目的：为那些处在人生十字路口、缺少明确目标的人们提供意义与指导。

——肯·迪特瓦，“年龄潮”运动的发起人，  
著有《新的意义》

丹·米尔曼提醒我们人性之力量，如何接触人性，并运用人性来创造一个更加美好的世界。

——汤姆·哈特曼，著有《古代阳光的最后余晖》

在我生命中最灰暗的一段日子里，丹的《和平勇士之道》向我伸出了救援之手，帮助我重新走向光明。丹本人就是‘爱、欢笑、生活和付出’的象征。在这本新书中，你会认识到这一点。在本书中，他再一次做了只有他才能做到的事情。

——昆西·琼斯

这是一本优雅而充满智慧的书。丹总能帮助我们做出有意义的决定，帮助我们领会每时每刻的真谛。

——伊丽莎白·利泽，欧米伽学院的创始人之一，著有《断开》

非常重要的一本书。

——埃德加·米歇尔，阿波罗 14 号上的宇航员，著有《探险家》

丹·米尔曼是一位伟大的导师。他与读者分享了自己的一些重要原则，以期帮助人们改善生活，寻找激情，做所热爱之事，并创意生活。

——堂·米格尔·路易兹，著有《四个约定》

丹·米尔曼的新书简洁而充满力量，它为我们提炼出人生的智慧。它呼唤我们将自己的人生发挥到极致。他以自己的故事来强调我们每个人都会经历的阶段。丹提醒我们要关注自我的意义，展示给我们如何将自我的知识用于当下。这是一本值得我们一读再读的好书。

——艾米·斯迈特，演员与环保主义者

角度新颖，既深奥又实用的一本书，帮助人们发现并实践自己的神圣事业。

——彼得·罗素，著有《从科学到上帝》

非常美妙的一本书！有助于我们发现人生的真正意义。大力推荐！

——肯·威尔伯，著有《统一的视野》

丹·米尔曼再次交给了我们一把通向幸福生活的钥匙。阅读本书令人愉悦，书中充满真知灼见。

——玛丽安娜·威廉森，著有《爱的回归》

献给我的父母，  
赫尔曼·米尔曼与薇薇安·米尔曼，  
他们给了我自由，  
让我寻找自己的人生之道。



生活的意义就是过有意义的生活。

——罗伯特·伯恩

## 前 言

# 只有一次的人生可以这样过

我认为生活的意义，归根结底就是，发挥一定的作用，产生一定的影响，拥有自己的立场，并让自己的人生为世界做点贡献。

——里奥·罗斯顿

在我们这个飞速发展的社会里，随着生活节奏不断加快，维持自己的平衡和方向感已不再是不费吹灰之力的事情，不过，我们依然会尽力而为。这是因为，人的生命只有一次，朝着某一具有意义的目标而前进的方向感，也许就是生命里幸福的重要组成部分。在这一追求过程中，这个旅程本身也许比目的地更重要，不过，如果没有目的地就根本谈不上旅程了，那样的话，我们只是在漫无目的地游荡。

从人类的婴儿期开始，由于不断受到各种我们所渴望之物的吸引，我们就在不断地寻求各种目标。不过，在此过程中，尤其是在青少年时期的困惑和焦虑之下，迷茫感取代了童年时期的简单渴望。自我或者他人对于我们应该做什么的期望掩盖了我们自己想做的事情。我们开始怀疑自己的那些渴望，对自己的动机心生疑虑，并且开始扪心自问：我们该走向何处？为什么？

在我的第一本书《和平勇士之道》(*Way of the Peaceful Warrior*)中，那个被我称作苏格拉底的年长加油站员工告诉我，所有的寻求，无论是知识还是成就，权力还是快乐，爱情还是财富，甚至是心灵体验，都是被实现幸福之诺言所驱动的，但是，

这样的寻求却仅是加重了最初促使我们走上寻求之路的那种困惑感。所以，他建议我，在生活的每一个时刻，都以**践行**“不合理的幸福”来替代对幸福的追求。

当我停止追寻、开始践行他的建议时，我开始明白，我们所有人需要的，不仅仅是幸福的感受，还有明确的意义——将我们与其他人连接在一起的目标或使命。正如维克多·弗兰克在其著作《人类对意义的寻求》(*Man's Search for Meaning*)中所指出的，对意义和方向感的这一基本需求，对于我们心理成长的重要性，不亚于吃饭对于我们生理成长的重要性。

不过，忙碌的日常生活使我们没有多少时间考虑生活中的重大问题。除非在罕见的情况下，比如，在寂静的夜里，或者在我们生活的转折期，或者在我们遭受创伤的时候，这样的重大问题才会进入我们的头脑：**我到底需要什么？我如何才能知道自己已经拥有自己所需要的东西？如果我得到了，又会怎么样？得到我所想要之物，是否能够帮助我成为我想成为的那个人？我生活的意义是什么？最后，不得不沉下心来问问自己：只有一次的人生应该怎样过？**

或许你曾思考过你为什么来到地球上，或者你来做什么？即法国人所谓的**存在的理由**，即你自己**存在的意义**，是一种组织原则和方向感，它赋予你生活的发展方向与意义。历史为我们提供了数不清的偶像，如圣女贞德、莫罕达斯·甘地、纳尔逊·曼德拉等，他们的人生目标明确，吸引了成千上万人如飞蛾扑火般投入他们的事业。

本书就是我自己追求生命意义的一个体现，包含了我之前作

品中的一些内容,并首次在完整的框架下展示出来。我一度相信,我生命的意义就是工作,所以,在我20岁到30岁的时候,我一直在寻找自己的职业和事业。经过十多年的探索和内省之后,我终于明白,职业只不过是生命四要义之一。

为什么是**四要义**呢?有些人可能会说,在我们只有一次的生命里,唯一的(或者灵魂的)意义是学会去爱,无论是什么问题,爱就是答案,抑或,精神觉醒或献身上帝才是我们的最终目标。也有些人指出,从生物学的角度,我们最终的目标是家庭,与伴侣灵肉交融、生育和抚养下一代。还有些人可能会提出三个、五个甚至更多的生命意义,或者说,有一千个人,就会有一千种生命的意义。不过,正如我们将一年划分为四季,正如指南针会指向四个大方向,将我们的人生体验整理成四个基本要义,这有助于我们厘清和规划自己所有的人生体验。这四个要义也让我们做好准备,迎接生命里终极的或者最具超越性的觉醒,所有伟大的精神传统都已明示,我们终究会实现这一觉醒。

本书将要探讨的第一个要义是**学习生命的课程**,其前提是,将地球看作一个学校,日常生活就是我们的课堂,我们每日所做之事(在人际关系、工作与财务和健康等核心领域)将为我们带来学识、成长和洞察力。我们人生体验的价值就在于我们在此过程中学会了什么。困难的日子会让我们学会最重要的课程,帮助我们澄清认识,进行反思,并引向更高的智慧。

第二个要义是**发现自己的职业和使命**,强调融合逻辑与直觉,以及自我认知的重要性,这样才能做出最明智的人生决策。这一部分内容告诉我们,你为这个世界所做的贡献,会引导你踏上个

人成长与精神成长的人生之路。

第三个要义是**发现自己的人生路径**，这部分讨论你需要探索的那个隐秘使命——一条自己的人生路径，许多人都未能发现的个人路径。这部分的内容将让你看清自己的优势和面临的挑战，让你更深刻地理解你注定要实现的人生使命。

第四个要义是**关注当下**，它将使我们进一步看清前三个要义，并将其付诸实践，也教会我们，在生命中的每时每刻，清醒地、优雅地将三者融会贯通。

本书的预期读者，可以是任何一个希望更深刻地认识自己及自己人生的人，不过，尤其是针对那些处于人生的十字路口、面临挑战或变化的人们。对他们而言，“和往常一样”已经不再适用。

来吧，和我一起探索人生四要义吧，在这个变动不居的世界里，它们将为你指明目标和方向。你终将明白，只有一次的人生可以这样过！

# 目 录

前 言 / 1

第一要义 学习生命的课程/ 1

第二要义 发现自己的职业和使命/ 23

第三要义 发现自己的人生路径/ 81

第四要义 关注当下/ 111

后 记 / 137

致 谢 / 138

延伸阅读 / 140

附 录 / 143

作者简介 / 145



第一要义 学习生命的课程



