

方向错了， 还感觉全世界 辜负了你



Do you
really want what
you want?

何权峰 / 著

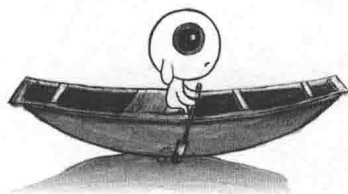
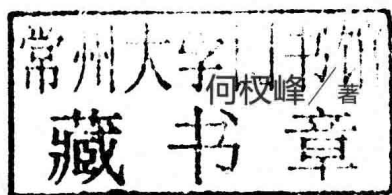


有目标的船叫航行，没目标的船叫漂泊

这些年你都在忙些什么？

是否也该停下来问问自己：你要去哪里？你走对方向了吗？

方向错了， 还感觉全世界 辜负了你



图书在版编目 (CIP) 数据

方向错了, 还感觉全世界辜负了你 / 何权峰著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2018.2
ISBN 978-7-5699-2190-8

I. ①方… II. ①何… 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 (2018) 第 000958 号

本著作中文简体版透过成都天鸢文化传播有限公司代理, 由英属维京群岛商高宝国际有限公司台湾分公司授予北京时代华文书局有限公司独家出版及发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

方向错了, 还感觉全世界辜负了你

FANGXIANG CUO LE HAI GANJUE QUAN SHIJIE GUFU LE NI

作 者 | 何权峰

出 版 人 | 王训海

策划编辑 | 樊艳清

责任编辑 | 樊艳清

装帧设计 | 元明设计 迟 稳

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 河北鹏润印刷有限公司 0317-5196862

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32 印 张 | 5.75 字 数 | 120 千字

版 次 | 2018 年 4 月第 1 版 印 次 | 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2190-8

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究

前 言

方向错了，还感觉全世界辜负了你

想象一个画面：早上九点，你在一座桥上，俯瞰一条交通繁忙的公路，人来来往往，车子穿梭在车队中。往下看着路过的人和车的片刻，想想，这些人和这些车要去哪儿呢？其实，他们在寻觅相同的事物。

我们周遭的每一个人都在寻寻觅觅：寻找快乐、追求更幸福美好的生活。我们所采取的每一个行动，都是为了这个目标。但是，我们为此做过的努力，有没有真正带给我们更美好的生活呢？还是带来更多挫折、更多负担、更多冲突、更多绝望、更多痛苦、更多不幸……

漫画家蔡志忠写过一篇关于人生意义的文章，发人深省。

大多数的人都像一群跑道中的跑者，不知道自己要跑到哪里？要跑去做什么？甚至跑到人生的终点死了，还不知道自己这

一生为的是什么，大多数人就像江河中的一滴水，随波逐流跟着大家走，在途中，别人跑得比他快，就伤心、嫉妒；别人跑得比他慢，就得意洋洋。

有时候他跑累了，想停下来休息，但看到许多人飞快地超过他，又身不由己地追上去。这样跑啊，跑啊，直到累死为止。

这些年你都在忙些什么？是否也该停下来问问自己：你要去哪里？你走对方向了吗？（你要的是什麼？有得到你想要的吗？）在你感觉被全世界辜负时，应该好好想想你想要的真的是你想要的吗？

你可曾体会“喜乐”这回事？不必回答我，这问题是问你的——因为只有自己最清楚。不要一味地跟着别人跑，不必依照别人的定义，不要管别人怎么说，你要问自己的内心：“我真的快乐吗？满足吗？感到幸福吗？”如果答案是否定的，或许你要做的，不是追求你想要的东西，而是改变你想要的东西。

目 录

CHAPTER 1

活出你想要的人生，记住这三句话…… 1

我想要的是什么？ / 3

我能够做什么？ / 6

我正在做什么？ / 8

CHAPTER 2

做任何事之前，先想想这五个问题…… 11

我为什么做事？ / 13

我是为谁而做？ / 18

我的动机是什么？ / 22

我能贡献什么？ / 26

我最后想要什么？ / 31

CHAPTER 3

从心改变，转念就是出路…… 35

愿景，知道自己为什么而奋斗 / 37

有了希望，生命就充满任何可能 / 41

你相信什么，就会看到什么 / 46

专注在你想要的 / 50

失去，倒过来看就对了 / 54

出路在于思路 / 58

把 change 变成 chance / 63

CHAPTER 4

全心专注，享受人生的不完美…… 69

苦乐都照单全收，只为不想错过 / 71

学习柔软的心 / 75

你的心就是快乐的源头 / 79

清楚地知道自己“要什么” / 83

一定要享受过程 / 87

生活也需要有点变化 / 92

回到当下这一刻 / 97

专注现在做的事 / 103

CHAPTER 5

达成你想在世上看到的改变 109

宁取快乐，而舍是非 / 111

只要顺其本性 / 116

你不可能让所有人都满意 / 120

知道你是负责人 / 124

每个人都想被爱 / 128

你最想要的，就是最要付出的 / 133

做那个你想在世上看到的改变 / 137

先微笑，才有开心的事发生 / 141

提醒自己死亡将至 / 146

CHAPTER 6

圆满人生，用这种心态就对了 151

从“看重成败”变成“看重成长” / 153

从“看重物质”变成“看重价值” / 157

从“追求成就”变成“追寻意义” / 162

从“追求快乐”变成“乐在其中” / 167

活出你要的人生，
记住这三句话

我们大多数人都能快乐得如我们内心所决定的。

——威廉·亚当斯

我想要的是什么？

我跟新进的员工谈话时，都会问他们希望人生能得到些什么，以及他们要怎么做才能得到想要的东西。

有些人终其一生都未能达成梦想，因为他们从未列出清单，甚至从未想过“一生到底要什么？人生目标是什么？想过什么样的生活？”这类问题。

当有人对我说出内心的烦恼，我也会这么问：“是的，你的生活很悲惨，那你想要什么呢？”“你的期待是什么？”很多时候，我们会感到迷茫、焦虑、怨恨、空虚、无趣，也是因为还不明白

自己想要的是什么。

《爱丽丝梦游仙境》的故事里，有段很有意思的对话：

爱丽丝：“请你告诉我，我现在应该要走哪条路呢？”

“那得看你想要到哪里去啊！”笑脸猫说。

“到哪里去都没关系……”爱丽丝说。

“那么你走哪条路也都没有关系噢。”笑脸猫回答。

有句话说得好：“有目标的船叫航行，没目标的船叫漂泊。”

你必须先决定自己要到哪里去，也就是你的目的或目标，才能决定你要走哪条路。如果没有目的地，不知道要去哪，那走哪条路也就无所谓了。

想法先于行动。假设你想拥有一双很想穿、很喜欢的红色鞋子，你知道鞋子的模样，更真心想找到它们，那么，这比起你从来没想过这双鞋子，更有机会找到它。假如你不知道自己在找什么东西，你怎么可能找到呢？

* * *

人所追求的无非快乐，而快乐之道在于：有事可做、有人可爱、有梦可盼望、有人可分享。

想想，你认识的人中那些最快乐的，无论是家里、学校、办公室、小区，还是团队，他们都是最积极、最活力十足的人。他们可能来自不同行业，在不同的生涯发展阶段，但他们有一点非常相像：朝目标全力以赴，做自己爱做的事。

而你呢，你想要的是什么呢？

我能够做什么？

我们都知道想法并不是公式的全部，想法只是个开头而已。下决定是一回事，真正去做又是另一回事。决定要戒烟是一回事，是否要接朋友递给你的烟那是另一回事。决定要减肥是一回事，看到喜欢吃的美食又是另一回事。

梦想，之所以遥远，是因为我们往往都在想而已。每件事情开始执行后，会遇到各种困难与阻碍，必须以坚定的意志力去克服，但是多数的人都会退缩，并为自己找理由与借口，最后不了了之。

现在，问自己以下问题：

- 一、想达成愿景，要在哪些方面下更多功夫？
- 二、这对我的整体计划来说有何重要性？
- 三、为了改进这些，我要做些什么不一样的事？

记住莎士比亚的话：“不要以为一个人既然做不到所有要做的事，就不去做自己能做的事。”就好比学生考试要是不能拿到高分，并不是干脆放弃，拿零分算了。当事情进行不顺利或失败时，你要问的是：“我还能够做什么？”

你不可能刚开始一项读书计划，就期待下次考第一名。你也不可能只吃一次营养品，就看到自己的健康获得全面改善，这是不可能的，你必须经常服用、每天服用。

看清楚你要的是什么，接下来，就是要有付出代价的决心。

我正在做什么？

很多人都要一直等到身体出现病痛、婚姻关系走不下去了、经济状况一塌糊涂时，才会想要改变。然而，你真的不需如此。改变，现在就可以开始。

我们都喜欢拖延，“看完电视再说”、“等周末再做”、“等工作忙完，我再陪孩子和父母”或者“等我有……的时候再说”。每当听到这一类的托词，总不免想起爱默森的话：“横在我们身前的所有阻碍，若比起我们心中所怀藏的阻碍，真是小巫见大巫了。”

人们总以为必须等到适当的条件和好的时机才采取行动。怠

惰的人会说，等到我有足够的时间我就会去做；沮丧的人会说，等到我有足够的信心我就会振作；胆怯的人会说，等到我有足够的能力我就会行动。

事实上，每段感情的维系，每项技能的学习都需要一定的时间，等待并不能缩短时间，等待也不能增强你的能力和信心，等待更不能让你无中生有。就如泰戈尔说的：“单是看着海水并不能让你渡过海洋。”你必须把所想的化为实际行动。

“运动锻炼，现在开始！”

“学英文，现在就报名！”

“维系感情，立刻就做！”

拿起电话问候你的父母、妻子、孩子、远方的朋友，当作一个开始。坐而言不如起而行，赶快踏出你的第一步吧！