



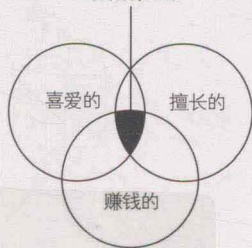
风靡全球的「不辛苦」运动，将给你的生活带来神奇的变化
实现自己想要的生活，你原本无须这么辛苦
随书赠送「不辛苦」运动日历卡

全球千万年轻人自我完善的人生规划课

The Fire Starter
Sessions

你原本无须 这么辛苦

最易成功的



【美】丹妮尔·拉波特著
化宪宪译

出版社
LEARNING HOUSE

The Fire Starter
Sessions

你原本无须 这么辛苦

[美] 丹妮尔·拉波特 著
化宪宪 译

全球千万年轻人自我完善的人生规划课

图书在版编目 (CIP) 数据

你原本无须这么辛苦:全球千万年轻人自我完善的人生规划课 / (美) 拉波特著; 化宪宪译. -- 北京: 企业管理出版社, 2013.9

书名原文: The fire starter sessions: a guide to blazing your own trail in life and in work
ISBN 978-7-5164-0473-7

I. ①你… II. ①拉… ②化… III. ①人生哲学—青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第195900号

著作权合同登记号: 图字: 01-2013-5611

THE FIRE STARTER SESSIONS by Danielle LaPorte

Copyright © by Danielle LaPorte, Inc.

This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

上架建议: 心理学·励志

书 名: 你原本无须这么辛苦:全球千万年轻人自我完善的人生规划课

作 者: 丹妮尔·拉波特

译 者: 化宪宪

责任编辑: 徐新欣

策划编辑: 闫书会

书 号: ISBN 978-7-5164-0473-7

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

编辑部 (010) 68416775

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 186千字

版 次: 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价: 32.80元

据调查显示，在现实生活中，97%的人都觉得自己过得很辛苦，不管男人还是女人，老板还是员工，有钱的还是没钱的，朋友间一见面都会抱怨几句，“辛苦”已成为当下使用频率最高的热词之一。

其实，每个人生来都有自己独特的才能，都有可以让自己实现理想生活的谋生本领。你到这个世界上，是来享受生命的，而不是来受苦受难的。如果你觉得自己生活得辛苦，那这决不是你生活的本意。人只有做自己喜欢并擅长的事，才会有激情和动力，才不会觉得辛苦，同时也是最容易获得成就的。

风靡全球的“不辛苦”运动，由美国著名人生教练丹妮尔·拉波特发起。因比较契合现在人们的生活状态，故而迅速传遍全世界，让6000万人的生活发生了神奇的转变。在“不辛苦”运动中，丹妮尔通过本书，借助16堂课19项人生规划表30天练习与调整，让我们摆脱辛苦、完善自我，以便实现自己想要的生活。

全球成功人士热烈讨论……

（对于做企业）不同的人有不同的感受，我就不觉得辛苦，真是这样。你看美国的篮球运动员，身体多壮，中国篮球运动员根本没法比，他们平时肯定做了大量的肌肉训练，吃了很多苦，才有这样的结果，但他们心里一定很高兴，愿意这么做才能练出来。做企业是我自己的选择，我为什么不高兴、不愿意呢？

——柳传志（著名企业家，联想集团董事局主席）

我不觉得辛苦，但是年龄到了（卸任巨人网络CEO）。退下来之后，我就做自己最喜欢做的事。

——史玉柱（著名企业家，巨人网络CEO）

我不是在为钱而工作，因此我不感觉辛苦。只为钱而工作，会让人感觉很累。

——比尔·盖茨（美国微软公司董事长）

拼命工作是辛苦的事情，辛苦的事情要一天天持续下去，必须有个条件，那就是让自己喜欢上现在所从事的工作。如果是自己喜欢的事，不管怎样努力都心甘情愿。如果你热爱甚至迷恋你的工作，尽管在外人看来，你是那样的辛劳，那么的不同寻常，但是在你自己看来却很自然，不辛苦，因为你喜欢自己的工作。

——稻盛和夫（日本四大“经营之圣”之一）

我所知道的是，如果做自己喜欢的事，你便不会感到辛苦，同时也能充分施展才华，你所追求的一切都会有的。

——奥普拉（美国著名电视节目主持人、脱口秀女王）

一个家庭最重要的就是家人们能够在一起欢度时光，如果能和家人在一起，我就不会觉得辛苦。

——大卫·贝克汉姆（英国杰出足球运动员）

哪种标签都会混淆真正的我，做我自己，我从未感觉辛苦。

——卡拉·布鲁尼（法国第一夫人）

丹妮尔·拉波特聪明得可怕，她提供的建议非常实用。由她发起的“不辛苦”运动，能使你摆脱辛苦，给你的生活带来神奇的变化。她拥有的知识，可以让你通往自己想要的生活。认真倾听吧，她说的东西正是我们心灵需要听的东西。

——玛莎·贝克（美国著名人生规划师，哈佛大学商学院博士）

丹妮尔的作品既有敏锐的洞察力，又有推动你前进的宝贵方法。“不辛苦”运动，将点燃你的心灵，改变你的工作和生活方式。

——斯科特·贝尔斯基（美国创意项目管理大师、企业家）

序言

你天生就该过自己想要的生活

在生活中，不管你是已获成功的社会名流，还是正处于求学期的学生或奋斗期的职场白领，我们每个人其实都面临着诸多压力，这些压力来自于工作、学业、情感、人际交往、家庭等，诸如繁重的工作压得你喘不过气、较劲的学业令你寝食难安、纠结的情感问题让你痛苦不堪、复杂的人际交往使你头皮发麻、棘手的家庭琐事更搅得你心烦意乱——对此种种，你很无奈，觉得自己生活得非常辛苦。

只要你愿意，你就可以不辛苦

事实上，感觉生活很辛苦的人不在少数，可你想过没有，你生活得如此辛苦的来源是什么？究竟是什么东西，让你的生活变成了这样？

其实，答案很简单，是因为你在生活面前迷失了自我，没发挥出自己的优势与潜在力量，随生活的挤压而不断妥协，被生活挟裹着前行，这样你必然会生活得很辛苦。实际上，每个人天生都有自己的使命，只要路径和努力方式得当，就可以过上想要的生活。

那么，这一目标如何实现呢？如果你愿意放下各种顾虑，撕下虚假的面具，选择做真实的自己，那你生活的各个方面，都将轻松起来。追

寻内心，按照自己的意愿而活，这样你会以更加饱满的热情，投入到工作中去；你会遵从自己的审美标准，设计起居室的风格；你会选择与你心有灵犀的人做朋友；而财富——不同形式的财富，会在你秉承自己的真实想法，自由地发展事业的过程中，得以实现。

追寻内心、做真实的自己需要勇气，有时它是一句响亮的宣言、一场叛逆、一份陶醉于爱情的誓言；有时它是你眼神中流露出的一种安定的信念。不论此刻的你是伟大的，还是渺小的，选择做真实的自己，都会使你感受到生命的力量，重振信念，挣脱束缚，制定方针，完成在别人眼中无法实现的梦想。成为一个完整的人，首先要做真实的自己，虽然坦诚真实的一面，会让人感觉不堪，可能还少不了痛苦，但如果你要想使自己的一生充实、有价值，唯一可以选择的，就是做真实的自己，根据自己的渴望和优劣势规划自己的人生，并为之努力。

追寻内心、做真实的自己，是通往成功之路的最有效准则。

这条准则，几乎是所有学校和时间管理讲座都不会告诉你的，而且许多公司、机构的《员工手册》也不会向你介绍：

制定满足渴望的战略性规划；

有效地解决内心世界的矛盾；

拒绝怨愤，拥抱鼓励；

自由自在地走向成功。

以上的箴言，正在激发你体内的潜在力量，是你摆脱辛苦生活、走向成功彼岸的桥梁，也是这本书存在的理由。

在我们每个人的心灵深处，都燃烧着持久而延绵的火焰，这是不可遏制的“心灵之火”，是需要我们深刻挖掘的潜在力量。可是，你的

“心灵之火”很可能已奄奄一息，因为它正被层层叠叠的自我怀疑所包裹。我们怀疑热情是否具有实际意义，怀疑冲动是否符合常理；我们怀疑打破常规能否带来晋升，怀疑以第一人称宣传产品能否吸引到合适的客户。我们担心，自己“锋芒毕露”会被曲解成炫耀而被击垮；我们害怕，如果孤注一掷、不顾一切地坚持自我的主张，可能会没有退路。

“自我怀疑”在我们体内潜伏得如此之深，不仅让我们在生活中陷入迷茫，而且还从实质上削弱了我们对自由自在的生活进行梦想的能力。其问题的关键在于，坚持梦想这一行为本身，就是一项充满活力、敢于坚定生活的冒险，容不得你疑虑重重、优柔寡断。同时，据研究发现，不断地憧憬梦想对身心健康有益无害，一如爱因斯坦（Einstein）所言，发挥想象力比对知识本身的掌握更加重要。

你可以把理想生活想象成由众多珍宝堆积而成的山，这座山就在前方不远处，近得你用午休时间就能走到。用任何你喜欢的东西来堆积这座“快乐之山”：金银珠宝，可以一起开怀大笑的朋友，和家人在一起的美好时光，一项富含感激和挑战的事业，相伴一生的爱人，掌声与尊重，胜利时的欢呼，对环保有益的行为，充满人文主义的救援，锻造出的健康身体，去巴黎旅游的头等舱，身上散发出可以吸引信徒的启蒙之光或博得孩子喜欢的和平之光（或两者兼有）。如果感觉很不错的话，再加上数次高潮和一次丰厚的年终奖。而这轻松、快乐的生活，只要你愿意做真实的自己，就可以实现。

人生路径的选择，比努力更重要

假设你站在人生的三岔路口，前面有两条路都通往理想人生，而这两块路标上写着不同的指示。

一块写着：自己的路。

另一块写着：别人的路。

不必想着选择走哪条路更需要智慧，也不必考虑走哪条路会让你树立威望，你只需要考虑哪条路走起来更有意思，哪条路会让你的人生充满更多的跌宕起伏和心潮澎湃、更多的欢声笑语与勇猛无畏。

如果你认为“别人的路”有许多可取之处，那么你是正确的，的确如此。我没有冷嘲热讽的意思，因为别人的路是经过检验的。这种“验证”可以省去你大量的时间和精力。榜样们的成功与失败，不论在精神层面还是在物质层面，都让我避免了许多代价昂贵的错误，少走了几条弯路。我在生活中的选择，就深受朋友们的影响。你是否曾对一个朋友这样说过：“天呀，真为你的经历感到难过！不过现在我知道该怎么做了，谢谢你！”显然，真正的朋友在于彼此之间可以相互吸取教训、分享痛苦，并相互借鉴与安慰。

你可以主宰自己的人生，从头至尾地创造你想要的生活，但你不能单独走完这条路。“别人的路”启发你的选择，并深深地鼓舞着你。当你全身心投入到自己的人生旅途中时，这种鼓舞会给你带来非常美妙的感受。

可是，“别人的路”毕竟已成往昔，虽然可能很有价值，但已毫无新奇之感，它是我们可以选择相信或选择置之不理的经验之谈。更确切地说，我们可以从那些经过实践验证的真理中，汲取对我们有用的精华，然后剩下的一切，就要跟随自己内心的呼唤而做出选择。即使是那些令人无法掌控的召唤，我们也要一一做出回应——对一切渴望采取相应的行动。

“自己的路”走起来可能有点草率，尽是无法预测的挑战，你只能凭着感觉走，但既然选择了这条路，你就不能只用单脚站立，要脚踏实地

地走，让所有关心你的人都感到安心。在这条路上，你会爆发出潜在的力量，突破自我，成功得连朋友们都不认识你（当然，真正的朋友知道，你本来就拥有一鸣惊人的潜力）。“自己的路”，是燃烧“心灵之火”的路，闪耀着激情——那种你无法掩饰的激情，让世界都无法否认的激情。

人生路径的选择对你至关重要，甚至比努力还重要，只有选择了适合自己的路径，你才能充分发挥你的优势，活得轻松；如果选错了路径，你将活得很纠结、很辛苦，并且越努力离成功越远，既浪费了时间和精力，又达不到想要的结果。

在你的前进道路上，这本书是用来帮你“支撑”梦想的，让你的梦想复活或得到提炼。我希望你把“提炼梦想”当成一种习惯，就像每天坚持刷牙、吃有机食品、做梦一样。

你是否问过自己：“你愿意很辛苦地过完一生吗？”我想你的答案肯定是否定的。你有你的渴望——心灵的渴望，反映了你最真实的一面。如果你当前的生活状态，距离你期待的目标很远，那么梦想是推动你前进的燃料。如果你想充分发掘自己的潜在力量，那么你就应该全力以赴地坚持梦想。你潜意识里存在的以及能够用语言清楚表达的渴望，犹如金矿，让你可以开采出任何能够冠以成功之名的“珍宝”。

无论你正处于人生的哪个阶段：不论是事业如日中天的企业家，还是囿于原地、止步不前的主管；不论是有志于拯救地球环境的学生，还是处在身份危机中的全职妈妈；不论是在城市里居无定所的“大仙”，还是得到妥善安置的僧人——你都要有意识地投资梦想。我们需要用烹煮食物的热情、夜间温暖身体的细心，和驱赶野狼的活力，来精心守护梦想。

当然，守护梦想并不是什么生死攸关的大事。没有梦想，你可以像许多人那样，依旧赚得房租，过着还算体面的日子，匆匆走完一生，但

那叫生存。可我们追求的不是生存，而是生活；我们要的不是仅仅证明自己来过这个世界，而是要奋斗出一段灿烂辉煌的人生。

优秀的人都精神强大

打电话时，没有什么比用“梦想”和追逐梦想的“激情”作为开场白，更愿意让人倾听。可是，梦想虽必不可少，却始终只相当于等式的一半。你必须用实际行动来完成等式的另一半（所有成功的人都是通过辛勤劳动和埋头苦干做到的）。如果说激情是吹动帆船的风，那么实际行动则是船舵，你必须两者都拥有，才能抵达成功的彼岸。

对于梦想，我们要积极寻找实现它的方法。你可以像忍者那样管理时间：制作愿景板，设定季度目标，直到未来成功的光芒，闪耀得让你走在大街上都必须戴上墨镜。但是，如果所有的行动和计划，都没能让梦想成真的话，你就需要考虑一下哪里出了问题。你可以彻夜冥想苦思，祈祷成功，然后改善自己，武装自己，再次给自己定位，并积极地制订出计划来拯救梦想。可是，如果你还是不能做到可以像服务员讲话那样谦恭而温和的话，无法在交通拥挤时保持泰然自若的心态的话，那就是你实现梦想的方法不合理，需要你再次调整。

如果你的“心灵之火”看起来仍像是在远处摇曳的火花，有一英里之远，现在应该是考虑怎样才能让它熊熊燃烧起来的时候。一家拥有十亿美元资产的娱乐公司的首席执行官曾对我说：“（成功的方法）有改良，也有革命。改良指的是程度上的改变，但革命却是一切的改变。”他继续说：“以星巴克为例，它彻底改变了咖啡产业。任何追随它的举动，都只不过是种改良。改良多好啊，那么实在，很容易就满足了需要。但革命嘛，真是一件大快人心的事！有人不喜欢革命吗？你喜欢革

命还是改良？”对此，我拥护革命。革命不是温暖和煦的，而是猛烈灼热的；革命不是光鲜明亮的，而是璀璨耀眼的。

革命带来的改变，闪耀着无法抑制的光芒，深刻地改变了每个经历过和目睹过它的人的思想。实际上，我们每天都在经历内心的革命和外界的革命。这能提供给你一种全新的视角，让你改变陈腐的工作方式，锻炼健康的体魄，或发展一场轰轰烈烈的恋情。革命是一种方式，一种改变一切、让一切朝着伟大方向发展的更好的方式。革命也会让你周围的人的思想得到转变和升华，让你的世界将正向能量发挥到无极限。《奇迹课程》将“奇迹”定义为“感知上的转变”，而革命带给你的感觉就是“奇迹”。

对于身体内潜在力量的开发，与革命一样，也需要信念和不屈不挠的精神。那些感到困惑或心神不宁的人，都无法进行“革命”。“心神不宁”是一种精神上的病态，有很多种表现形式：无精打采、绝望、无休止地憎恨、疑神疑鬼、麻木不仁、自我厌恶、患得患失，等等。“心神不宁”可能会导致很多悲剧发生：一场恶意的分手，内分泌失调，遭到解雇，发生车祸，猛吃过多的垃圾食品，因为怕自己会成为别人的笑柄而整日忧心忡忡等。我们为自己制造了太多的恐惧。

假如身体的某一部位受到伤害，其他的部位会因此马上做出调整，来弥补疼痛所带来的虚弱。但是，受损的部位痛得如此猛烈，让你无暇顾及及其他部位的感受，它们已经因为忍受而变得疲惫不堪。精神上的疼痛也是如此。假如你总是揣着一颗疼痛的心，每天唉声叹气地度日，那么生活已经变成了一种应付。长此以往，这样的精神状态就会沦落为失去知觉的忍受和麻木。你习惯了多疑，适应了阴郁的心境，经常忽视自我的存在。于是，你开始相信，大概许多人都是在这种漫长的煎熬中度过的，或许生活本来就应该是这样的吧。因此，你抑制住了渴望，不再期

待，一次又一次地忽视内心的“呐喊”。

如果精神状态不佳的话，我们往往会在人生的重要时刻，做出有气无力的决定，轻易地向现实妥协。“坚持梦想”或“向现实妥协”，反映了人们对待生活的两种态度。“坚持梦想”是种积极的人生态度，对待人生还有所期待；“向现实妥协”则是种消极的处世态度，它会影响你自身潜在力量的发挥。这里的“妥协”不是指撒玛利亚人的那种乐善好施：舍弃自己的利益，一心为别人着想；而是轻视自我的一种表现。你知道的，就是那种不停地告慰自己，你不值得拥有那些愿望（尽管这样的愿望很强烈），而应该选择随波逐流的生活（这样精神压力会小一点），更加理智地向符合世俗的要求妥协（因为理性的人比感性的人遭受的痛苦会更少）。你还总是用这样的话安慰自己：将就一下，差不多就行。

优秀的人，都是精神强大、内心坚定的人。如果你现在还没有实现自己所渴望的生活，那么请看看是不是精神上的犹疑，遮蔽了你最真实的自我光环，让你无法接近梦想。

将精力集中于自己清晰的目标

我奔跑得汗流浹背，
一生都在渴望到达安定的终点。
我错过了整个生命中的狂喜，
这已成为了永远的不完整。

——艾拉妮丝·莫莉塞特^①

^① 英文名Alanis Morissette，加拿大20世纪90年代中期崛起的女子摇滚乐超级明星，至今仍是加拿大女歌手中最具象征意义的代表人物之一。

市场上充斥着各种各样介绍怎样才能成功的书：从“途径”、“方法”、“准则”、“秘密”、“解答”到“秘密的解答”、“通往秘密途径的所有新方法”，再到“10个步骤”或“21天完成梦想”等等——到底应该选择哪一本呢？我觉得因人而异。我们以为到达了成功的终点，就会获得宁静，拥有不可动摇的信心，就可以甩掉恐惧和焦虑的包袱，所以有那么多人一直在路上，马不停蹄地奔跑。可以说，我们为了不卷入充满竞争的赛跑，而一直要在别人前面奔跑。或者说，我们为了认清自己是谁，而要不断地改变和完善自我。生活真是一场让人筋疲力尽的角逐。

很荣幸，人类有权利追求自己想要的东西。于是，我们变得贪得无厌，不断地渴求，无止境地渴求，因此我们在人生道路上拼命奔跑。拼命奔跑，你有清晰的目标吗？你对自己的目标足够专注吗？这是你需要进行认真思考的问题。如果你有清晰的目标，并且集中精力向着自己的目标奋进，那么你的生活将是轻松、简约、富有激情的；如果你没有清晰的目标，或纠缠于追逐目标沿途的枝枝蔓蔓，那么你的生活将会是混乱、辛苦、茫然的。那些致力于脱离人生苦海的佛教徒，把这些“七情六欲”视为心中的杂念，没有了杂念就代表着拥有了快乐，因为无欲无求状态下的“饥饿感”，会让你找到重返“安宁”的路。

这本书就像一张多媒体CD，刻录了充满温情脉脉的启迪和爱意浓浓的问题。你在人生中遇到的种种矛盾与冲突，将在此得到深入的挖掘与揭示，尽管这不是一件容易的事。而你身上流淌着的那些泼辣、苛刻，以及古怪的特质所产生的张力，就是创造力的源泉。因为张力的存在，才有了创造力带来的快乐。

如果我们想活得伟大、充实，就必须把整个身心与未来融为一体。我们不必放弃或隐匿什么，因为充满成就的未来，是由我们人生中的各个方面汇聚而成的：超越世俗的爱与建功立业的雄心、积极的思想意识

与必备的物质基础、对自己的严格要求和对他人的恻隐之心。我还要坦率地告诉你，生命是一场隐秘而刺激的角逐。将你所拥有的潜在力量全都爆发出来吧，如果你完全沉浸在绽放生命的喜悦里，也就无法分清无私与自私之间的差别，因为潜在力量的爆发，或者说实现人生的自由，让人感觉如此美妙。

成功的定义复杂多变，它融合了生活中各种相互交错而又相互抵触的层面，处理好这些层面之间的关系，是成功的希望之所在。如果我们把对工作前景的展望，糅进对生活方式的选择中，嵌入自己的思考模式里，并在处理人际关系的过程中加以运用的话，我们就会由渺小的沙砾变成闪烁的宝石。

生活的智慧在于坦然接受生命中截然不同的人生体验。比如幸运周围的欢呼和惨摔在地的疼痛，胜利的荣光和失败的惨淡，销售猛增的业绩和销售停滞不前的亏空，拥有时的激动快乐和放弃时的黯然神伤。

如果说生活的智慧在于囊括生命中低谷与高潮的话，那么充实便是全身心投入到一场生命角逐中的结果。充实囊括了生命中的一切：不仅仅是正确的政治立场，也不仅仅是彬彬有礼的举止，更不仅仅是高学历证书，还包括无限的激情——因为把激情转化为行动，会充分施展出你所有的潜在力量，让人成为一个“完整”的人。

“完整（Integrity）”的词典释义：名词

- 1.对道德原则的遵守；品性的公正；诚实。
- 2.整个、全部，或者从未消减的状态。

如果我们把自己最神圣的抱负从生活中抹掉，把最真实的特质从简历上删除，那么我们就失去了施展体内潜在力量的机会。做你自己，面

对自己最真实的渴望，是你摆脱辛苦、走向成功最重要的前提。

掌控生活，而不被生活掌控

这本书以“职业”和“创造力”为切入点，来帮你增强实现梦想的意识。我认为，如果不讨论一下怎样让你在这个以“赚钱和服务”为主题的世界展现自我的话，你也许无法与自己的意识进行沟通。生活为每个人和每个集体的成长打开一扇门，它教会我们怎样奉献，怎样进行艺术创作，怎样平衡收支，以及怎样争取，怎样评估自己的价值。它用工作、劳动、爱、创作和内心的呼唤，来促使我们成长。

作为一名人生教练，我曾与成百上千人合作，帮助他们实现了人生的下一步规划。在剧院、会议室、海滩、客厅，甚至洛杉矶的钢管舞工作室，我曾为成群结队的人做过“不辛苦”运动^①的讲座，接触过形形色色的人：一位畅销书作家，总是感觉摆脱不了父亲的光环；一位佛教微雕艺术家，希望每年赚的钱可以突破六位数；一位为社交名流服务的股票经纪人，接下来想写另一部作品，并想出版最新的一部作品（可以不按写作时间顺序进行出版）；还有，因为急切想恢复工作而饱受煎熬的全职妈妈；渴望退出职业生涯，回归家庭生活的工商管理硕士；希望把科学知识传播给人类，传播给政客的海洋生物学家；对商务会议技能颇有造诣的萨克斯管乐家；一位想成为名副其实的国际性健身教练的外科医生；打算一切从头开始的首席执行官。

如果想过上你真正渴望的生活，你就需要对现在的自己进行真实的

^① 即通过本书所介绍的16堂课19项人生规划表，以及30天的练习与调整，旨在使参与者能够养成一种放下顾虑、做自己喜欢并擅长之事的习惯的运动，这项运动可以使参与者摆脱辛苦，更顺利地实现自己想要的生活。