

第一章 实现你的梦想

1、每天都是一个新的起点

人活着的奥秘 不仅仅在于一种简单、机械的存在 还在于他
是为了某种目的而生活。

——陀斯妥耶夫斯基

本书的主旨是告诉读者，如何才能实现事业的成功和灵魂的和谐。凡是有助于实现这一目的的每一个步骤，书中都做了详细的解释。可以说 这些步骤都是经过检验行之有效、必不可少的 因为我们在无数的伟大人物、成功人士身上，都曾经看到过它们的存在。

本文作者从大量的实例中总结得出了这些经验成果，同时，在叙述的时候 我要求自己尽可能做到通俗易懂、简便可行 而且 尽可能把所有的成果、教训都囊括在内。

每天我都会做的一件事情是 帮助别人去认识、发现自己 告诉他们 如何让每天的生活更快乐、更有成就。而这里 我希望我的读者也能像他们一样 每天都能学习、进步。事实上 只要你愿意 从今天起你就可以获得自由，你就可以把一切限制、一切忧虑和失望都抛到一旁，开始新的生活。

确立好自己的目标 然后全身心地投入。做自己的主宰 把命运掌握在自己手里。坚定不移地按照自己确立的目标走下去 这样 总有一天你的努力会得到报偿。不要为自己寻找借口，你身上已经具备了你所需要的一切东西 完全可以去追求你想要的生活。我这里所做的 只是推你上路，让你去追求自己的目标，实现自己的使命。

我相信，读者在阅读本书之后一定会发现，它确实让人感到鼓舞，感到希望。书里面讲授的这些知识，都是我穷尽毕生的精力才得到的。如果读者能够从中获益，运用自己学到的知识来增强自己的能力，为自己找到一种理想的幸福生活，那也将是我的成功。在你未来的人生旅程中，我都会不遗余力地帮助你。

我们当中，有很多人都体会过亨利·戴维·梭罗所说的那种“无声的绝望”；这类人 虽然外表看来十分成功 内心却毫无快乐可言 他们并不相信自己的生活其实是由他们自己支配的。这样的处境，真是多么地不幸啊！而这样一些问题，其实可以通过发展自己的智力水平，

让自己对事物有更加清醒的认识，同时保持旺盛的活力，来加以克服的；倘若能够做到这一切，我们就可以提高我们生活的品质。

作者写作本书的目的，是为了帮助读者深化自己的认识，实现此前自己连想都不敢想象的幸福和自由；它可以帮助读者更加敏锐，更加充满智慧，可以帮助读者提高处理生活中各种问题的能力，尤其是解决那些日常生活中最迫切、最无可逃避的那些问题的能力。

事实上，在阅读本书之后，你也可以去发展这些品质，成为和他们一样的自我实现的人。只要我们有决心，什么都不能阻挡我们。

每日箴言

在人生的旅途中，我们会不知不觉地形成一套自己的人生哲学；我们接受它的启发，在它的指导下调整自己。通过它 我们安排自己的生活 通过它 我们把自己展示在世人面前。一个人的人生哲学，是很容易被别人所窥知的，不可能一直隐藏着不为人知；他的谈吐，他的眼神，他的仪表，都会泄露其中的秘密。这就像花的芬芳，虽然肉眼看不见，却马上可以察觉到。

——乔治·马修·亚当斯

2. 听从内心的召唤

知道自己需要什么的人，他的一只手实际上已经触摸到他的目标了。

——佚名

我们的生命并不是一种单纯的存在。我们也并非仅仅是这个星球上的过客。如果我们发现以往做出的决定并不能给我们带来和平、宁静和欢乐，我们就有必要对它加以重新审视，去寻找那些更可能使我们实现自我的方案。我们潜在的禀赋，也只有在我们真正懂得尊重自己内心的时候，才最有可能被我们意识到、有可能得到发展。真正的目的感只可能发自我们的内心 而不可能是别的什么地方

这种目的感可以说是我们人生的动力和指南，没有了指南，即使努力，也不知道我们的努力是为了什么，我们只是一天天地打发光阴而已。很多人在人生路途上，时常觉得消沉、疲惫，对一切失去兴趣，这可能是主要的原因。

要摆脱这一切，我们不妨每天都抽一些时间出来，幻想一下，如果我们真的在从事自己喜欢的事情，那会是什么样的情景。还有，人总是乐于为自己的不做选择、逃避变化寻找各种内在、外在的借口，然而，这些借口都是我们前进路上的障碍，是要彻底抛弃的。我们需要一支新的彩笔，重新去描绘我们的生活，去实现那个独特的自我。

有一条捷径可以帮助我们找到人生的目的，那就是关注我们周围的人，尽力帮助他们提高生活的质量，尽可能友善地对待别人，而不是埋头关注自己个人的物质欲求。这样，我们可以在使他人的生活获得升华的同时 自己也得到升华。

不过，寻找生活的意义，并不意味着只沉浸在一事一物中，而忽略其他的一切。生活的意义是要在生活的一切方面都得到体现的，而不是只把意义寄托在某一个人、某一件事、或者某一个目标上。为此，重要的是，不论我们在从事什么，不论是生活的哪一方面，我们都要积极地为自己寻找目的感。

我们已经看到，帮助别人，正是为自己寻找人生意义的一条捷

径。我们自己的生活，会因为周围人生活品质的提高而发生改变，而更有价值。一旦我们献身于造福他人的事业，我们也就为自身的存在找到了意义。

让周围的人也能享受到你的劳动、你的时间和你的快乐吧，这样你也是找到了一条最好的路，使自己的生活也充满健康向上的精神。现在，你将不再是行尸走肉的存在，你的生活拥有了更高的目的，你为社会奉献你自己。从此，你看到自己手边工作的眼光也和从前不同，你能够从中感到振奋、有动力。

除了服务他人以外，还有很重要的一点是，永远不要拒绝新的机会。不要因为自己在某个领域受了多年的教育，获得了学位，就不肯改弦易辙，尝试新的工作。

凡是让你激动、让你激情喷涌的东西，都可能是你新生活的契机。要知道自己的真正价值所在，不管做什么，都不要降格以求。你有能力做好你想做的任何事情，你惟一需要的就是去做，去改变。不要仅仅出于义务去从事一项工作，不要看别人的脸色，听凭别人的好恶。人生苦短，我们没有时间浪费自己的生命。

不要总是坐等一切发生，错过了时机也许意味着你失去了一切。不要斤斤计较于眼前的得失，风物长宜放眼量，我们眼睛真正应该关注的是生活的原则、方向，那就是，去接触自己喜欢的人，去做自己希望的事。

一旦我们的注意力从物质追求中转移开，我们就会发现我们的思想、感情和行为都焕然一新，一切都指向了一个更高的目标。这时候，我们仍然追求成功，但我们并不受它的支配；只要我们按照自己的生活道路行进，它自然地就会降临到我们身上。

不必担心我们的付出没有回报。事实是，付出越多，我们得到的也越多。我们不会再执迷于物质上的欲求，不会再像守财奴一样呵护着

自己的所得。只要我们心里时刻记得自己的目标，记得自己要到哪里去，那么，不必担心我们所需要的不会属于我们，总有一天，当我们真正需要的时候，它会出现的。

当一个人不必再为生命的意义冥思苦想的时候，他就已经步入了更高的阶段。他的每一天自然会体现出意义。如果我们把帮助别人作为自己的职责，最终的结果，我们会发现自己获得了前所未有的成功和财富。

更多地去关注他人，让他人成为你生活的一个重要组成部分，最终你会像俗话说得那样“种瓜得瓜 种豆得豆”你会有收获的 而且同时你不会对收获与否抱一种过于急切、功利的态度，能够做到心态平和。这是最可贵的。

对人友爱、宽容、关怀，是幸福生活的秘诀。威特博士在他的很多名著中都提到了这点，他说：“我们赤条条地来到这个世界，又赤条条地走。生命中实际能做的，就是把它奉献出去。”

我们不仅要有终极的、远大的目标，而且，也要有在在日常生活中能够履行的目标。否则，如果只是把眼光投向很远的将来，很可能我们的日常生活仍然会在碌碌无为中度过。所以，只有把长远的目标和每天要做的事情结合起来，它才有意义。

而且，真正占据我们日常生活的，也不应该是什么金银珠宝，而应该是那些真正值得我们珍惜的东西：家庭、朋友和理想。金钱财产何足道哉，世俗的酬报又焉能使我们的生活真正充实？我们正是要打破这种对物质财富的迷恋，重要的是我们相信自己的选择是正确的，其余的就不足为患了。

一个迷恋一些外在的目标、觉得人生缺少了这些东西就不完整的人，他们实际上已经成为了它的奴隶。一旦他能从这种追求中挣脱出来，实际上它又会主动向你招手。

在人际交往中，也需要我们意识到自身的这种职责。这里要求我们做的，同样是给予、服务和友爱，不要那么以自我为中心。我们得到多少，实际正取决于我们付出多少。

不要高高在上地度量众人，不要盛气凌人去征服别人，多一点同情，多一点体谅。这正是我要告诉你的。

每日箴言

伟大和平庸的心灵 可以从人们所追求的目标中 看出它们的区别。

——华盛顿·欧文

当我们追求意义的一刹那，我们已经摸着成功的门了。

——佚名

每个人的一生都应该有一个值得他去不断努力、忘我投入的理想。

——佚名

不断地追求，才可以使生命之树常青。

——肯尼思·希尔德布兰德

听从激情召唤的人，才可能是真正伟大的。

——本杰明·狄斯雷里

人人都是他自身命运的设计师。

——阿庇斯·克劳迪乌斯

3、心无旁骛 坚守职责

要想使我们的精神获得安宁，最好的方法是寻找一个踏实稳固的目标，让我们的灵魂可以将全部的智慧专注于其上。

——玛丽·雪莱

还有没有什么办法可以让我们的生活有意义呢？一个好的方法是给自己设定一个有挑战性的目标 要完成它 可能需要我们付出一生的精力，它也因此可以贯穿在我们的整个人生，成为我们终生的指导。我们的行动不能没有目标 就这一意义来说 目标具体是什么已经不那么重要 重要的是 它使我们在行动中能获得乐趣 能够使我们满怀喜悦地投入到我们的行动中。这里，只要这一目标可以为我们的行动勾勒出一个明确的方案，可以让我们集中全部的精力，其实它就为我们的生活赋予了意义。

发现目标只是开始，真正激动人心的时候是挑战即将来临、我们起而迎接挑战的时候。就这一点来说，目标实现与否倒不是那么重要的事情，真正重要的是我们为了达到目标所付出的辛勤努力。

天底下最不幸的一种人是，他明明知道自己该做什么，却仍然毫无作为。一个知道自己的真实愿望、并且为此而付出劳动的人 他的知与行才是真正合一的 他的生命也才真正实现了和谐。这个时候 我们不会再将时间无谓地浪费在各种怀疑、恐惧和悔恨的情绪上 相反 我们可以在内心发展出一种力量、一种安宁平和来。

我们每个人身上都会有一些可以造福世界、有益于人类的禀赋，我们要小心避免的是，不要让日常琐事中发生的不快影响到我们对真正幸福的追求。我们应该全身心地投入到我们所选择的事业上，把那

些细枝末节都抛到脑后 我们应该改变我们的思维方式 克制自己，一心一意，专注于最终的成功。

每个人不妨问问自己，自己的生活是为了追求什么。财富？名望？是想做个音乐家、艺术家么 还是愿意帮助那些得不到关爱、不能享受到正常人所能够享受到的一切的儿童？是希望自己能发明、改善某个计算机的硬件，还是立意做个好母亲？

然后，再问问自己，为什么自己做了这种选择？一个主要的理由，难道不是因为，它让你感到愉悦，让你能够获得一种马斯洛所说的高峰体验吗 如果我们把余生都投入到这样的目标当中 那么在余下的生命中 我们就能够时时感受到这种高峰体验。为此 我们所需要的就是，专注于自己内心真实的愿望，把前进路上可能出现的一切怀疑、恐惧 都彻底抛开。

我们应该敞开我们的心胸 打开我们梦想的翅膀 任它飞翔。生活中经常会有一些有趣的事，不要忽略它们的存在。让热情再次回到我们的生活中 让我们再次振奋起来。不要扼杀自己的想象力 那是你的宝贵财富，要按照自己的愿望去设计生活。我们时刻需要记住的一点是，这一切其实都是我们能力范围内的事。所以，在订立目标的时候，不要以高就低 宁可把目标订得高些、远些。因为 我们在旅行中感到快乐，实际上是和我们要达到的目标是否远大成正比的。

千万不要把时间浪费在没有意义的自我宽慰上。说什么如果我去做了某件事情 那么我的理想就会实现 这纯粹是浪费时间。要做就现在去做 要追求幸福就现在去追求。人生是一场无休无歇的斗争 每一天都不能轻易放过 要尽情地去享受欢乐、友爱。

要记住：真正的失败者不是一直在尝试的人，而是那些从不去尝试的人。有一个前进的方向 在前进的路途上能让自己、也让别人感到快乐，这远比有没有到达目的地更有意义。

问问自己 如果自己能够拥有的话 希望自己拥有什么 真正重要的正是愿望本身 只要我们自己坚信 最终它就会得到实现 无论是我们憧憬的职业,是我们希望的与人实现的交往,还是我们一直致力于它的发展的组织机构 最终我们都会如愿。俗话说 不怕做不到 就怕想不到,也就是这个道理。

当然,随着我们生命进程的展开,对我们有意义的事情也会随之改变。可以想见 读者在阅读本书之后,与阅读之前相比 想法也可能有变化,可能发现自己身上原来还潜藏着自己从前并未加以留意的激情。所以 我们需要经常问一问自己需要什么 问一问真实的自己是什么样子,什么使自己真正快乐,什么其实并不能够。

一方面 人的特征、志向和愿望会随年龄、经历的不同而不同 另一方面 它也因人而异。到一定阶段以后 每个人都会形成自己根深蒂固的习惯,形成自己对世界思考、理解的方式。

但无论是谁,生命中都会有他自己的目标,即使暂时还没有发现,用不了多久也还是会找到的。有可能它藏在你生命的某处,你自己还没有意识到。这时候 想一想自己最快乐的时候是从事什么的时候,它就应该是你生命的一部分。如果我们所从事的正是我们热爱的事情 那么 我们永远都不会找借口把事情推到明天。相反 我们会无法按捺 跃跃欲试 我们会感到生的活力 感到自我实现的价值。

每日箴言

生命能够给我们的最好奖赏就是赐给我们一项值得我们去付出的工作。

——西奥多·罗斯福

一个人最可怜、最羞愧的事情是，如果有人问他一个简单的问题：“你希望以后自己做什么？”他却不能给出一个明确的回答。

——约翰·福斯特

4、选择一项终生为之奋斗的事业

胸怀梦想，而且愿意为了梦想去付出代价的人才是真正幸福的人。

——莱昂·苏南斯

人在一生中，都需要寻找一项终身的事业。所谓终身的事业，并不见得就是我们大半生都在从事的工作，两者很可能不同，而它带给我们的快乐、成功，甚至财富，是其他任何工作都不能比拟的。怎么判断一项活动是否为我们终身的事业呢？它的一个特征是：它是一项能够让我们产生真正激情的工作，无论我们什么时候想到，都会让我们热血沸腾，心潮澎湃；它是一项我们注定会去做的事情，而且，它不仅对自己有利，多半也对他人有益那么，为什么说它也会给我们带来物质的财富呢？因为一项能够给我们带来乐趣、使我们全身心投入的工作，往往也会给我们很高的回报。所以我们不必担心，尽可以去从事自己热爱的工作，金钱自然而然会流进你的口袋的。不能想象，除了从事自己真正喜欢的工作以外，其他还有什么工作能给你带来那么多的财富。

饭要一口一口地吃，路要一步一步地走，世界上的事情是急不得的。对于我们终身的使命，也是要一步一个脚印地去实践的。每走一

步 我们距离自己的梦想就近一分。那么,怎么判断一种梦想是真正属于自己,而非别人强加的呢?这时候,要相信自己的感觉,它是不会欺骗你的,它会告诉你,什么事情会真正给你快乐,什么会真正让你感到满足。不要让自己轻易受到别人情绪的影响,不要因为别人的一两句话就垂头丧气,可能他们是出于敌意,可能他们是妒忌你的成功。古人说:君子居必择邻,游必就士。我们所交的朋友,应该是那些能够给我们支持鼓励的人,应该是那些也在追求自己梦想的人。自己的命运,应该由自己掌握,不能让他人染指。

这里,很多事情我们都需要发展自己独立的能力。我们要培养自己解决问题的能力,要学会自己对自己负责,我们要能够知道,什么事情是自己的真正兴趣所在;要让自己在某一方面成为专家,让自己的生活变得更加美好,同时也帮助周围的人美化他们的生活;要知道自己的天赋何在,特长是什么;然后,对于其中那些能够带给自己欢乐的,要注意保护,经常加以使用,并且和自己所选择的终身事业结合起来。过去,在你选择从事的工作中,你可能已经掌握了一些技能、特长,这个时候就要注意判断,它对你实现自己的梦想是否有切实的帮助。古人说:朝闻道,夕死可矣。无论什么时候你能发现自己的目标,发现自己的终身事业,都不嫌晚。关键是找到之后,就要全力地投入。

以下是一些自测题,回答之后你也许对自己该做什么会增加一些了解:

- ◎ 你最热爱的工作是什么?
- ◎ 如果把它作为自己终身的事业,怎样做到在有利于自己的同时,也对别人有帮助?
- ◎ 你有哪些特殊的才能和禀赋?
- ◎ 你周围有些什么资源可以帮助你实现自己的目标?

- ◎ 除此以外，你还需要什么才能实现自己的目标？
- ◎ 有没有什么职业是你内心觉得有一种声音在驱使你去做的，而且它同时也会让你在物质上获得成功？
- ◎ 阻碍你实现自己目标的因素又有哪些？
- ◎ 你为什么没有现在去行动，而是仍然在观望？
- ◎ 要行动，那么，第一步该做什么？

很多人都有改变自己生活的想法，只是不知道该怎么开始。然而，不知道该怎么开始，并不意味着就不应该开始。如果这种改变是自己深思熟虑、盼望已久，又真正符合自己梦想的话，就更是如此了。

接下来我们做另一个练习，它的目的就是帮助你开始行动。先想一想，自己如果有时间去实践的话，有哪些想法对自己来说比较重要，把它们列出来。在我们的列表上，应该会有一些让我们有强烈冲动、愿意把它变成我们日常生活的现实的想法。这些想法中，有的可能你从来没有想到要去实践，有的你可能觉得距离你过于遥远，不过，不管怎么样，先保留在列表上，不要擦掉。

我们中，多数人都会在从事某项工作，而且，为了生计，不得不继续干下去，这非常正常。不过，既然你已经看过自己的列表，知道自己真正想做的是什么，那么现在，你可以先利用自己的空闲时间，慢慢地开始做一些自己喜欢的事情，比如，先可以阅读一些相关的作品，尽可能多花一些时间用来学习，可以听听有关的广播电视节目，还有报纸、杂志等等。

由此同时，你要尝试接触一些从事这一领域的人士，这是最重要的一步。无论他们是成功或者失败，都能给你不少教训，让你节约很多时间，少走很多弯路。

然后，尝试去寻找一下这方面的兴趣团体，争取成为他们的正式

会员，这样你可以比较方便地获得信息，掌握各种信息渠道。运气好的话，说不定还有可能找到一份工作，你既能够得到技能的培训，还可以赚到一份工资。

既然已经认定自己的使命，那么，不要慵懒，每天都花一点时间在上面；至于一些其他的東西，只要过去应付就可以了，不要让它占据你全部的时间。这时候，你必须自己对自己从严要求，给自己制定一些计划，每天该做些什么。如果哪天自己有了突破，那么，别忘了给自己一些奖励，然后，不要停顿，马上把目光放到下一项任务上，全心去准备。

现在，概括一下，上述的做法，它所包含的步骤包括：先为自己规定好目标，同时合理安排时间，每天都坚持进行必要的练习；然后，拓宽自己的交往渠道，争取和有关人士建立、保持联系，或者加入相关组织；还有，每一步计划都给自己规定一个最后期限，让自己学会对自己负责。这之中，最重要的一点是，要喜欢自己所做的事情，相信自己的能力，相信自己一定能够成功。

这里我们提到了两种目标：一种是终身的大目标，一种是人生随处都会有的小目标。后者往往不难达到，而前者只有付出艰巨的努力才能实现；后者可以不只一个，前者则始终伴随我们一生；小目标我们每时每地都在选择，而终身的目标只能被发现。

即使这些小目标，也绝不可以轻视，完成它们不是那么轻而易举的事情，需要付出劳动和心血，不时还可能遇到一些波折。这时候，我们要以平常心相待，因为波折本身也是我们追求过程中的一个组成部分。不要把波折作为我们逃避退缩的借口，相反，要处之泰然，要积极迎上，这样才会不断进步。

我们可以自己做出承诺，一定要实现梦想，这是一个好方法，不过要意识到，做一个承诺并不是张口说说那么简单的事情，重要的不是

在那一时，它需要我们每天持续不断地为之付出努力。再有一点，自己在心里暗暗地向自己下保证，或者，告诉别人，让别人来监督自己，这样的做法用处并不大，如果你自己心里并不真想那么做，那么再多的承诺也是无用的。你可以尝试把自己做的保证写下来，这样对照着看，实践起来就比较容易一些。

一个人如果无法忠实于自己的梦想、使命，他在精神上就永远没有成熟，他就是怯懦的、软弱的。

人生的康庄大道也是要靠激情才能使我们不至于走上歧途，或者中途停步。毫无疑问，路上会有许多阻碍在等待我们，这时候，需要我们的热情，需要我们对人生意义孜孜不倦的追求。这是一种高贵的偏执。在人生路上最需要克服的一种心理，就是随波逐流，不知道自己从哪里来，也不知道自己要到哪里去。

我们应该去寻找生命的这个大目标：这个目标一定是建设远多于破坏的，它不仅带给你和平、幸福，伴随你的一生，而且，他人也能从你的追求中获益。

人生的目标一旦发现，它就应当占据我们全部的思想。对于那些有助于我们达到这一目标的各种知识、消息，我们随时随地都要保持敏感。这种贯穿我们生命始终的目标，只有我们自己去创造、去实践，他人无法代庖；它是对辛勤探索者的酬劳，并不会在我们的生命中自动出现。

在我们发现我们的目标之后，接下来最需要做的事情是，多在我们的周围、我们的亲朋好友那里寻找盟友。比如丈夫、妻子、女友、父母或者好友，都是我们实现人生意义的好帮手。只要他能切实地理解、支持我们，我们就都应该珍视与他的关系；相反，对于那些持有敌意和偏见的人，没有必要过于期待他们的友情，也不必把自己的选择告诉他们。我们的成功、我们的友情，都应该建立在诚信、互助的基础上。

要实现人生的意义，我们所需要的不是美好的愿望，而是切实的信仰。我们永远不应该对自己说什么“这不可能”，即使遇到暂时的挫折，也要敢于直面，不要退缩，一次失败了，可以总结经验，然后再去尝试。有志者事竟成，坚持不懈是成功的不二法宝。

人人都渴求幸福，而幸福，恰恰会在我们追求意义的过程中不期而至。

每日箴言

伟大的事业，常常起于一些看似微不足道的机遇。

——德谟斯提尼

倘若我们把工作只是看成为了谋生，那么，它不会给我们带来更多的意义。

——贝特拉姆·列维斯

缺乏耐心，我们就永远与成功无缘。

——埃德温·查平

一个人倘若不把自己奉献于某项壮丽的事业，从中为自己赢得荣耀和财富，那么他的生活不可能长久地充满希望。

——迪克斯特拉

第二章 为自己准确定位

1、怎样完善自我

茫茫宇宙之中，其实我们力所能及、能够使它变好的，只有一个地方那就是自我。

——阿尔多斯·赫胥黎