

《发现你的天赋》

图书基本信息

《发现你的天赋》

内容概要

《发现你的天赋》

作者简介

《发现你的天赋》

书籍目录

前言 从“思考人生”走向“创造人生”

01 发现天赋

每个人的天赋都各不相同，发现天赋的过程也千差万别。不过，发现天赋并非无章可循。只要严格掌握3个步骤并牢牢记住3大原则，我们就能逐渐认清自己的人生方向，发现自己的天赋。

我的天赋是如何被发现的

发现天赋的3个步骤

发现天赋的3大原则

确定自己的人生方向

练习1：冥想

练习2：评估“现在的你”

练习3：描述自己

02 你擅长什么？

找到天分与热情的契合点，就能找到我们的天赋。天分是跟我们的身体组织密切相关的一种原始潜力，只有通过磨炼才能发现它。4种测试方法有助于我们了解自己的天分是什么。我们的天分可能不止一种，并会随着我们的成长和兴趣的变化而变化。

天分与能力

发现自己天分的4种测试

你有多少种选择？

换个角度试一试

练习4：你擅长什么？

03 如何发掘你的天赋？

发现天赋的一个重要策略，就是尽你所能地创造各种新体验。我们本以为可以通过教育来发掘天赋，但教育却往往会阻碍我们。孩子不够专注可能是现代科技惹的祸，不用担心，他们的天赋是不会受到影响的。

网站设计师是如何成为魔术师的？

突破教育的阻碍

专注

做真正的自己

练习5：如何发现你的天分？

练习6：挖掘你的天分

04 你的最爱是什么？

顺应天赋不只是做自己擅长的事情，还要热爱它。此外，我们还要跟自己的心灵能量建立连接。不论如何，忠于自己的心灵以及通过正念而获得的积极情绪，都是发现天赋的重要保证。

感受热情

身体能量和心灵能量

忠于心灵

积极情绪的力量

练习7：你喜欢什么？

练习8：什么会吸引你？

05 什么会让你觉得幸福？

能否感受到幸福，与我们是否发现了自己的天赋密切相关。积极情绪、投入和意义是幸福的3大要素，而环境、生物遗传性和行为是影响个人幸福指数的3个重要因素。如果能超越自我，我们的幸福感就会更加强烈。

不幸福的真相

幸福的意义

提高幸福指数的3大要素

超越自我

《发现你的天赋》

练习9：你幸福吗？

练习10：幸福圆圈

06 你的态度是什么？

我们对世界的认识取决于我们的态度和思维模式。固定型思维认为天赋是与生俱来的，而成长型思维认为人们可以通过努力拓展自己的天赋。有时，我们不但要改变自己的态度，还要改变他人的态度。

你的水杯有多满？

冲破障碍

改变你的思维模式

改变他人的态度

练习11：你是如何看待事物的？

07 你的现在是不是你的未来？

每个人的起点都各不相同，并且会影响我们最初的前进方向。因此，去其他地方做些跟自己原来生活完全不同的事情，就可能发现新的选择。SWOT 分析是帮助我们评估当前位置的最好工具，并能指明我们的前进方向。

走出去

你的处境如何？

关一扇门，开一扇窗

你想去哪里？

练习12：你现在在哪里？

08 你的“部落”在哪里？

发现天赋的一个重要环节就是找到属于我们自己的世界：我们的“部落”。我们不但要找到自己所热爱的工作，还要适应所处“部落”的文化和那里的小伙伴们。“部落”能给我们带来肯定、指引、合作和鼓舞4大好处。

“部落”文化“部落”的4大好处：肯定、指引、合作和鼓舞

做不同的尝试

找到你自己的“部落”

练习13：想象你的“部落”

09 接下来你该怎么做？

我们的天赋可能不止一种，暂时的放下并不意味着永远放弃，而是为更好的选择让路。下一步的行动方向一定要听从你内心的召唤。有时，唯一的选择就是最好的选择。无论当前的状态如何，我们都还有更好的机会。

以退为进

听从内心的召唤

也许，唯一的选择就是最好的选择

可塑的人生

练习14：你的初始行动计划

练习15：给支持者的一封信

结语 让我们过有热情、有目标的生活吧！

一个伟大的生命就是一段接一段的英雄之旅。人类天生拥有无与伦比的创造优势，我们可以利用这种优势按自己的选择不断地改造生命。你需要做的，只不过是向有热情、有目标的生活迈出坚实的第一步！

译者后记

《发现你的天赋》

精彩短评

- 1、很有干货的书。对那些目标不明确的人非常有用。尤其是高中生和大学生，推荐阅读
- 2、发现那些练习真的如作者所说,很重要:发散式的问题,步步诱导出自己以前的经历和擅长做的事.可惜自己只做了一两个,回头再把全部练习补上,希望我有回头的那一天~
- 3、推荐一下自己的译作。翻译的时候发现自己很喜欢肯这个人，幽默谦逊又充满情怀。这是一本有技术含量的心灵鸡汤，喝一碗保半年正能量值！不信，看我走两步。。。
- 4、生活不会生来就合适，重要的是自己竭尽所能去发现和找寻，只要你愿意，年龄什么的一切都不是问题。
- 5、自我成长
- 6、看看
- 7、愿你有天赋，也有实现天赋的自由
- 8、实践书
- 9、天分、热情、天赋的关键词
- 10、事实证明，别对演说家的书抱以实干家的期望，仔细一看，人家学戏剧的。所以整本书全是别人的思维在活跃，每章都能摘录5-8个名人著作。要是像我一样曾把那些理论和书都看过了的，就没必要看这本了。不然的话，入门了解当闲聊谈资也是可以的。
- 11、如果一个人一生可以从事自己具有天赋并且喜爱的工作，那将是最幸福的事。本书作者是排名第一的TED演讲人，他通过各种方法、实验和工具来帮助你找到自己内心所期待的东西，思考自己的真正需要，找到属于自己的天赋，创造属于自己的人生。
- 12、实用，虽然不是全讲狭义上的天赋

《发现你的天赋》

精彩书评

1、两本书自己在一周内都读过，读书的心境和环境相同，有比较的客观基础。从名气上来说，【让天赋自由】无疑响得多，这点从豆瓣上【发现你的天赋】没有足够评分也可见一瞥。从我自己的读后感受来讲，【发现你的天赋】要比前作至少好上一个档次。【让天赋自由】虽也有逻辑主干，但一个个例子离自己总觉很遥远，在且仅在一旁观看别人的生活变化，没有代入感，也就没有太多触动。而且不知是否翻译的缘故，书中举了那么多例子大部分总有浅尝则止的意味，刚起个头稍有些感觉就结束了，结论也比较牵强，像以前中学时作文。【发现你的天赋】虽是前者的续集，但深度和对自己的触动感都要大得多。全书中众多事例基本没有和前作重复就可见作者良心。最关键的是作者在前作发表后收到无数读者的来信问题，带着这些问题尝试着去回答创作了本书，因此更贴近读者的感受。相比前作部分章节的鸡肋感，本书的每一章都很有启发，核心是第一章（发现天赋）、第四章（热情）、第五章（幸福）、第六章（态度）和第八章（部落）。其中最深刻、最高潮的部分是第五章（什么会让你觉得幸福？），仅就这一章已远远超越了前作，引入了对每个人都至关重要的3个问题1) 什么是幸福？2) 怎样才能幸福？3) 天赋、成就与幸福是怎样的关系？这三个问题人人都有不同的答案，没有标准答案，本书也没有完整的回答。但它给自己打开了一扇窗，一扇了解和追问个人幸福究竟是什么的窗。仅此一项启发就足够了，有多少书能达到此效果？本书虽没有完整的回答，却也触及了一些核心，如短暂的快乐与持久幸福的差别；拥有人生目标与持久幸福的关系；发现和顺应天赋与幸福的关系，指出了持久的幸福是一种技能、幸福可以规划等等、等等，有待自己去探究。同时作者毫无“一言堂”作风，在书中推荐了各个领域其他学者的重要著作，如【真实的幸福】、【持久的幸福】、【幸福的神话】、【幸福有方法】等等，不下10本，去除尚未有中译本的也有6-7本，供读者进一步深究。这点对我就特别适用，让我有了下一步阅读的冲动与目标。我自己对工作、生活现状的一些不满，通过阅读本书也有了改变的眉目。我们每个人都毫无疑问在追求人生幸福。之前对于幸福、人生意义这类终极概念总觉得太高深、太哲学，离自己的日常生活太遥远，逐渐没有了探究的勇气与途径。这次阅读最大的意料之外的收获就是原来追求幸福也有迹可循，除了市面上各色厚黑学、成功学、心灵鸡汤和太学术高深的哲学之外，国外的众多学者已经严肃科学地研究了几十年，有一些共性的、大众的、可实践的研究成果可供自己借鉴，为自己的阅读生涯、也可能为自己的人生打开了一扇窗。自我期待中……读完众【幸福】书后再与大家总结、分享。

章节试读

1、《发现你的天赋》的笔记-全书重点摘录

第一章、发现天赋

什么是天赋：天赋是天分与个人热情的结合。

为何要寻找天赋：

- 1) 以此了解自己、了解自己的天分和愿意为之奋斗一生的事业（人生意义）。
- 2) 发掘自身的天赋，做自己喜欢的工作、生活，让自己获得更大的满足感，更有幸福感。
- 3) 经济原因：可能可以让你获得财务自由。

认同自己的梦想并努力营造条件让它变成现实，对我们自己至关重要。发现自己的天赋虽不能保证你的人生每时每刻都欢天喜地，但会为你带来更加深刻的自我认识，让你更加明白自己应该过什么样的生活。

发现天赋的三个核心步骤：

- 1) 屏蔽干扰 更深地了解自己，忽略他人对你的看法。
- 2) 变换角度 打破成见，重新审视自己。
- 3) 勇敢尝试

要了解自己的内在世界，就必须了解外部世界。你应该尝试不同的活动，去不同的地方，结识不同的人。你应该让自己接触新的机会，并在不同的环境下对自己进行检验。如果你有一些想要尝试的事情，就大胆的去试试吧。如果你不去尝试新的东西，就永远不会知道自己能做什么。

如果你能敞开胸怀去接受新的体验，那么这些新体验也能带给你超乎想象的积极改变。

发现天赋的三大原则：

- 1) 你的生命独一无二。你可以吸取他人的经验，却无法也不应该去简单复制别人的人生。
- 2) 你可以创造属于自己的人生。
- 3) 生命是一个有机体，而非线性的，充满了各种可能性。你无法计划自己全部的人生，也没有必要这么做，你所要计划的就是自己的下一步。

“让人成功的是他们的决心、动力和从失败中学习的能力，以及他们的勤奋程度。”

第二章、你擅长什么（天分）

第三章、如何发掘你的天赋（不同的学习方式）

第四章、你的最爱是什么（热爱）

最重要的两个问题：

- 1) 你热爱什么？
- 2) 你热爱它的什么？

天分很重要，但是热情更重要。不管你的天分是什么，成功的最大因素都是热情。如果你热爱某种东西，你一定会穷极一切将它做到最好。

当人们热爱自己所做的事情时，会感到投入其中，会有更强的幸福感。哪怕有些时刻因为工作进展不顺而感到不高兴，他们内心深处的热情仍然会发挥作用。

发现天赋的过程有时是一种顿悟；而现实中多数情况更像是一个日久生情的过程。

积极情绪的力量。顺应天赋就是常常怀有能实现自己心灵能量的积极情绪。

第五章、什么会让你觉得幸福

幸福是什么？

《发现你的天赋》

幸福是一种心灵状态，是一种内在的愉悦状态。幸福是一种愉悦、满足和健康的体验，伴随着一种生活美好且有价值的感受。

怎样才能幸福？（未完）

更深刻的幸福感来源于：我成为了自己应该成为的人，以独一无二的方式感受这个世界，迎着所有我应该迎接的挑战。换句话说，找到了自己的天赋。

拥有生活目标是长久幸福的本源所在。无论你的处境如何，最重要的就是找到自己的人生意义和目标。如果你觉得自己的追求是有意义的，那么就会全身心地投入其中；如果你觉得自己做的是有意义的，那么你做起来会觉得更容易，更会享受其中。

幸福的5大领域：

1) 职业幸福感（最重要的因素）

如何利用自己的时间，是否喜欢自己每天所做的事情。发现天赋、顺应天赋就是去做自己喜欢做的事情，因此顺应天赋能大大提高自己的幸福感（天赋、成就与幸福的关系）。

2) 社交幸福感

生活中是否有固定的人际关系或恋爱关系。

3) 财富幸福感

有效管理自己财产的情况。

4) 健康幸福感

身体健康，有精力的去完成日常事务。

5) 社会幸福感

对自己所在的区域有归属感。

真正持久的幸福感是从这几个方面获得一种平衡感和成就感。其中，职业幸福感---你喜欢每天做的事情吗？---最为重要。

“获得长久幸福是一种技能。它要求坚持不懈地磨练心智，形成一系列人性品质，比如内心的宁静、正念和无私的爱。”

幸福可以规划。如果你觉得自己不幸福，那么你不幸福。反之，如果你认为自己幸福，那么你就是幸福的。

发现天赋是提升幸福感的重要方法，即便它不能保证你总是很幸福。哪怕是哪些已经发现天赋的人，也会有糟糕的时候---他们依然要面对烦人的朋友和同事，要面对诸事不顺的逆境。但是我始终相信两件事：第一，顺应天赋会大大增加你幸福的可能；第二，做某些事情时有强烈的幸福感，就是你可能发现自己天赋的好兆头。

第六章、你的态度是什么(决心、态度)

发现天赋不仅与天分和热情有关，还与态度有关。成功与否都取决于某件事情对你来说有多重要，以及你完成它的决心有多大。

真正阻碍你的往往是你自己的想法。你对自己的看法能决定你是否能成为自己想成为的人，以及你是否能实现自己的价值。

那些不愿行动的人总会找理由说他们无法行动。但是，只要你想有所行动，你的自信和决心就能让你从一片黯淡中找到突破口，并解决那最难的挑战。

成长型思维模式：你可以通过努力拓展自己的天赋和可能性，每个人都可以的实践来成长。

“我们要做的就是突破挑战，我们不可能总是开心，每一秒都欢呼雀跃的。但是在不开心的时候，威德尔认为自己的人生目标就是潇洒走一回。漫步人生，我们应该偏偏起舞---看在上帝的份上，否则我们就无法超脱世界，只能辜负人生。”

第七章、你的现在是不是你的未来(障碍、准备、评估风险、后果)

《发现你的天赋》

第八章、你的部落在哪里 (找到“同道中人”)

什么是“部落”？

部落是一群怀有相同兴趣爱好的人。

部落的四大好处：

- 1) 肯定 一起成长。找到你的部落，对你的兴趣和热情是最有力的保证，它可以确保和强化你对自己事业的坚持，而且能缓解你因为觉得缺乏联结而产生的孤独感。
- 2) 指引 认清自己的路
- 3) 合作 相互支持
- 4) 鼓舞 更上一层楼。看到同道伙伴有所成就，可以推动你不断突破自我，提升各自的状态。如果你想知道自己是否已经找到天赋，就要先确认自己是否享受与之匹配的生活方式。

如何找到自己的部落？

- 1) 利用互联网、社交媒体
- 2) 参加线下的社团、活动、会议
- 3) 参加课程
- 4) 成为自愿者，帮助他人，拓展自己的朋友圈和人际网络
- 5) 找到导师

寻找自己的部落不是一个你能预测结果的线性过程，它是一个你只能不断培养和积累的过程。

第九章、接下来你该怎么做

听从内心的召唤，迈出下一步。

每个人的天赋可能不止一种。有些人会同时喜欢几件事情，而有些人的爱好则会随着时间而变化。天赋不意味着你被它终身禁锢，你的人生应该是多元化的、不断发展的，是一个充满成长和各种可能性的过程。

结语、让我们过有热情、有目标的生活吧

尊重梦想，尊重自己的人生与感受，珍惜你所爱的人

人在弥留之际的五大憾事：

- 1) 我希望我当初有勇气去过自己想过的生活，二不是他人希望我过的生活。
- 2) 我希望自己不要那么拼命工作。陪伴家人
- 3) 我希望能勇敢表达自我。
- 4) 我希望一直和朋友们保持联系。
- 5) 我希望我能让自己更快乐。

2、《发现你的天赋》的笔记-第85页

积极心理学的目标之一就是发展正念的重要意义。这一目标不是要消除每天在你脑海里喋喋不休，无穷无尽的任务清单和随之而来的焦虑，而是要你更加深入地内视自己的存在和目标。

3、《发现你的天赋》的笔记-第115页

获得长久的幸福是一种技能，它要求坚持不懈地磨练心智，形成一系列人性品质，比如内心的平静、正念和无私的爱。

4、《发现你的天赋》的笔记-第1页

《发现你的天赋》

VII

巴纳姆效应——马戏团经纪人巴纳姆：“我就是再说你”

8

十五课

冥想（8）-评估现在的你（15）-描述自己（24）-你擅长什么（32）-如何发现你的天分（49）-挖掘你的天分（63）-你喜欢什么（70）-什么会吸引你（88）-你幸福吗（99）-幸福圆圈（111）-你是如何看待事物的（126）-你现在在哪里（155）-想象你的部落（170）-你的厨师行动计划（198）-给支持者的一封信（201）

11

思维导图、愿景板、自动书写

17

地球繁衍了多少生命：600-1000亿

20

我不是过去经历的结果，而是自己选择的未来

34

委内瑞拉"音乐救助体系"：组成管弦乐团，不为争夺第一，而是做最好的自己

39

四种能力测试：GATB、克里夫顿优势识别器、VRI职业范围测试、O*NET能力剖面测试

41

myers-briggs style type-and-temperament test

59

VARK学习风格测试

62

好莱坞喜剧女星费力斯蒂勒：孩子们3岁前我们教他们识字走路，接下来的12年却叫他们闭嘴坐下。

64

课程故事：Hans Zimmer。不会记谱，MOOG

73

热情：paskho，本义“承受、忍受”——爱是恒久忍耐

76

兰迪帕森斯的造琴故事

91

顿悟

126

哪些词明显不符合你的世界观

《发现你的天赋》

144

蔑视陈规就是一种积极态度

145

维德尔《脱帽致敬》：漫步人生，我们应该翩翩起舞——否则我们就无法超脱世界，只能辜负人生

194

知道自己尚未发现天赋的辨别方法之一：总是觉得心情沉重

213

一个伟大的生命就是一段接一段的英雄之旅

217

阿娜伊斯宁《冒险》RISK

终有一天

冒险

死守含苞

比冒险

拼命怒放

痛苦的多

《发现你的天赋》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com