

《如何启动黄金圈思维》(Find Your Why)
(英)西蒙·斯涅克戴维·米德 彼得·多克尔
石雨晴 译

[作者简介]

西蒙·斯涅克(Simon Sinek)

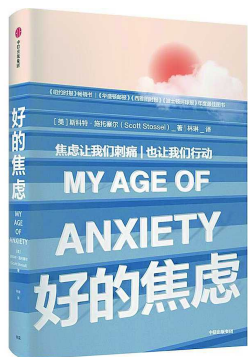
国际知名演说家，其领导力演讲在TED排名第三。荣获2019年全球最具影响力的50大管理思想家(Thinkers 50)。《纽约时报》《华尔街日报》《华盛顿邮报》《商业周刊》等媒体的专栏作家。

毕业于英国布兰迪斯大学，现在哥伦比亚大学的战略沟通项目中执教。

每一个公司以及每一个人的职业生涯都分为三个层次：做什么、怎么做和为什么。

我们都知道自己是做什么的：所销售的产品、所提供的服务或所从事的工作。有一些人也知道自己是做什么的：认为可以让自己有别于他人或于众人中脱颖而出的那些事。

但很少有人可以清清楚楚地说出自己是为什么而做的。“为什么”是你的核心动力，比如说你的目标是赚钱。但你想要那笔钱的原因是什么？是为了自由、旅行、让孩子过上自己不曾拥有过的生活，还是为了堆砌成就，



《好的焦虑》
(美)斯科特·施托塞尔 著 林琳 译
中信出版集团

[作者简介]

徐斯科特·施托塞尔
(Scott Stossel)

《大西洋月刊》总编辑。毕业于哈佛大学，曾任《美国瞭望》杂志执行主编，评论文章经常发表于《纽约客》《新共和》《纽约时报》《华尔街日报》等。他的文章曾被收录于《美国最佳政论文选》及多所大学教科书。

同时他是一位严重的焦虑症患者。从2岁开始，就是个满心焦虑、充满恐惧、成天发抖的孩子，一惊吓就想逃、一紧张就想吐，心理治疗、药物控制，甚至酒精都无法完全纾解他的焦虑问题。但是焦虑并没有压垮他，反而成为他不断前行的动力，成就了现在的他。

其实每个人、每个团队、每家公司都有一个“为什么”，它是深植内心的目标、理想或信念，是激情与灵感的源泉。找到自己的为什么不仅能重新点燃对工作的热情，得以做出更好的决定。它还能给我们一个崭新的视角，从而看见不一样的世界。如果你想要了解自己、团队、企业的“为什么”，这本书就是你的明智之选。

黄金圈思维

显得自己高人一等。

无论你的答案是什么，重点都是：钱并不是激励人们的动力。

为什么是对动机和激励更深层次的理解。为什么是驱动每个企业运转，每个个体追求自己事业的目标、理想或信念。你的公司为什么存在？你今天早上为什么起床？为什么我们要在意这些？

黄金圈的工作原理与大脑的工作原理一一对应。

找到你的为什么

步骤1：收集故事，分享它们

我们每个人都只有一个为什么。它不是用来宣告我们渴望成为什么样的人的，它所表达的是在最自然的状态下，我们是什么样的人。

如果你像钢材销售员史蒂夫一样，虽然没有意识到自己的为什么，但已经在按照为什么生活，那么将它清楚地说出来，就能把它变成你更为强大的工具。如果你还在为过上符合自己为什么的生活而苦苦挣扎，那么最终认清你的目标、理想或信念将帮助你调整人生方向，以崭新视角、崭新角色或是崭新公司重新组织你的生活，并帮你获得满足感，这种满足感有可能是你迄今为止一直所缺少的。

步骤2：发现主题

在自己与过去之间重新建立联系以找到为什么的过程也可以如此有趣。当你细细梳理自己的故事，并分享它们时，重要的主题就会

开始浮现。

随着过程一步步地推进，其中的一两个主题将会散发出比其他主题更为耀眼的光芒。它们会显得更加突出，也更加重要。它们的光芒会令你情不自禁地指着它们说：“那就是我，我就是那样的人。”

步骤3：草拟并完善为什么声明

有了一两个闪闪发光的主题，你就可以开始尝试草拟自己的为什么声明了。要努力让自己的声明：

- 简单清楚。
- 可操作。
- 重点关注你将对他人的影响。
- 用让你自己有共鸣的且肯定的语言来表达。

最后，将你的为什么声明放入这个模板中：

我要 _____ 这样一

来 _____。
是的，就这么简单。不是十几句，一句就够了。当然，简单不一定代表容易。只有一句话的篇幅，就更难闪烁其词、回避问题或用晦涩之言来有所隐藏了，一句话无疑是最简化的了，一句话通常也更加诚实。如果你可以努力将自己的为什么浓缩为一句话，你就更可能记住它，也更可能去践行它。

说出你的怎么做

步骤1：精简剩余主题

拿出你的主题清单，首先划去已写入为什

么声明的主题，再将剩余主题精简至5个或5个以内。

步骤2：说出你的怎么做

怎么做是你为践行为什么而做的事，因此必须是行动。

例子：乐观

要将形容词“乐观”转变为怎么做，方法很多，下面只是几种可能性：

- 遇到任何事，都要发现其中积极的一面。
- 看到半杯水，要认为它是半满而非半空的。
- 向前看，不要向后看。
- 要能在每一朵乌云中发现一线光明。

步骤3：提供背景

说清怎么做之后，你就可以加强自己与它们之间的联系了。具体方法是，在每一条怎么做旁也附一个简短的背景介绍，并且给出实践建议。这段描述不必复杂，而要尽可能简单，这样才更容易付诸实践。

践行你的主张：按你相信的付诸行动

最佳的练习场所就在陌生人中间。初次见面，他们几乎都会问：“你是做什么的？”这就是你从为什么开始介绍自己的机会。

你可以一字不差地说出自己的为什么声明，但也可以尝试灵活一点，稍加改动，加入些故事。

你的为什么声明是个不错的开场，但你不一定非要逐字照搬它。重要的是找到方法，告诉对方你是什么样的人，你为之坚守的是什么。

焦虑让我们刺痛，也让我们行动。《好的焦虑》作者斯科特·施托塞尔与焦虑共处了35年。在《好的焦虑》这本书中，他生动记述了自己从小到大的焦虑经历，从医学、文化、哲学、社会等多个角度讲述焦虑是如何形成的，焦虑与智慧、创造力和原创性的关联。同时，他还细数了史上诸多名人的焦虑，那些科学家们、哲学家们、艺术家们、作家们是怎样对抗焦虑的。作者用幽默感人的笔触，坦诚而无畏的自我袒露，告诉我们，焦虑可以成为我们正向转变的动力，如果我们能够正确地驾驭自己的焦虑气质，就可以变得更加优秀。

焦虑的意义

上学的时候，每到考试前夕，我就会出现在轻微的口腔溃疡（俗称口腔上火）。时间长了，我知道这就是因担心考试而产生的周期性焦虑。那时，父亲会去菜园拔一把菠菜，说给我补点维生素。其实，不是维生素的事。我考完试，溃疡马上就好了。上火是中医的一个概念，很多不信中医的人不相信上火，他们认为一切病症都源于炎症。根据我的经验，上火确有其事。人一焦虑，就会上火。我甚至能感觉到这股火的运行。它不是悄无声息的，它是一股很清晰的力量，就在人的身体里潜伏着。

初二那年考试前夕，我忽然发现自己没上火。后来转念一想，那年我的成绩很差，所以失去了信心，对考试也就不在乎了。所以，只有让人在乎的事物才会引发焦虑。这就是我学到的关于焦虑的第一个经验。

我第一次录节目，是在中央电视台。那天，我跟几位嘉宾讨论关于电影的话题。我做了周密的准备，甚至还写了稿子。但在开始录制之前，我发现这个谈话节目根本没有看稿子的时间和机会，于是我的心跳加快，手脚冰凉，甚至

连呼吸都变得沉重了。焦虑从深渊中跃起，统领了我的身体。我想这次完了，开始痛恨自己在虚荣心的驱使下走到那里。我去了趟洗手间，想调整一下，但无济于事。这时，我把稿子狠狠扔进了垃圾箱。没想到，这个动作救了我。稿子被扔进垃圾箱后，我的呼吸顺畅了。摆脱外在依附，诚实面对自己，可以缓解焦虑。这是焦虑教我的第二课。

后来，我录了很多节目，做了很多演讲和脱口秀。其中，有的成功，有的平淡，有的失败。我在事后总结的时候发现，成功、平淡、失败与焦虑感呈现一种微妙的比例关系：焦虑感强，成功；焦虑感弱，平淡；没有焦虑感，失败。是的，在很长一段时间里，我的焦虑在于我丧失了焦虑感。其实，这比焦虑更让人焦虑。这是我跟焦虑深度交流后学会的第三课。

在每次有机会梳理或回望过去的岁月时，凡是被我深刻记住的事物，大多伴有焦虑。等候一封信，等待成绩发布，出发或者抵达，开口或者沉默，犹豫的路口，坚决的拐弯，长夜的噩梦，无心的睡眠，等等。很多时候，焦虑和兴奋、紧张、喜悦、悲伤等情绪站在一起，不分彼此。

或许可以说，正是种种焦虑，构成了人生的意义。

当然，也并不是说，所有焦虑都有意义。

我有很多无意义的焦虑。比如，有时候我会忽然因想到世界上是不是有很多水龙头被忘了关而焦虑。又比如，每次和朋友吃饭，我都会想，人多了会不会坐不下，人少了会不会太冷清，桌子上的菜满了，服务员该如何摆放，这些都让我倍感焦虑。这不仅是无意义的焦虑，还是不好的焦虑。就在我想消除这些不好的焦虑的时候，恰好遇见了这本《好的焦虑》。

这不仅是一本关于焦虑的百科全书，还是一本作者面对焦虑的坦白之书。在这本书里，我看见了作者与不好的焦虑斗争的经验和过程，看见了作者对好的焦虑的总结和向往。不管你是否愿意，不管你是坚强还是脆弱，焦虑人人都有，并将伴随我们一生。跟它做敌人，不如跟它做朋友。读这本《好的焦虑》，就是一个好的开始。

编剧、作家 宋方金