

LIVE YOUR DASH

Make Every Moment Matter

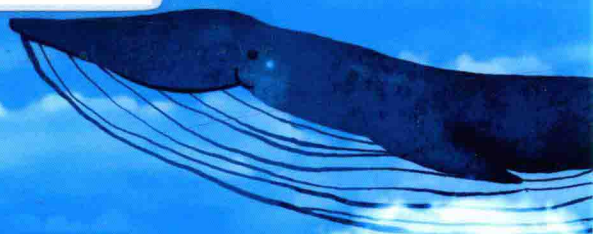

Live Your Dash.
— Make Every Moment Matter —



生命苦短， 我要留住美好

——人生的破折号——

[美]琳达·埃利斯 著
吴洁雅 译



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

LIVE YOUR DASH

Make Every Moment Matter

Live Your Dash.

— Make Every Moment Matter —



生命苦短， 我要留住美好 ——人生的破折号

[美] 琳达·埃利斯 / 著

吴洁雅 / 译



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目(CIP)数据

生命苦短,我要留住美好:人生的破折号 / (美)埃利斯(Ellis, L.)著;吴洁雅译. —北京:西苑出版社, 2016.3

书名原文:Live Your Dash: Make Every Moment Matter

ISBN 978-7-5151-0578-9

I. ①生… II. ①埃… ②吴… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

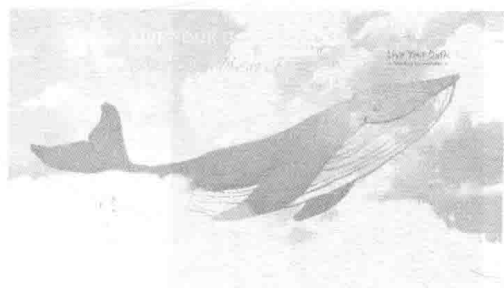
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 051775 号

生命苦短,我要留住美好:人生的破折号

著 者	[美]琳达·埃利斯
译 者	吴洁雅
责任编辑	李明辉
出版发行	西苑出版社
通讯地址	北京市朝阳区利泽东二路3号
邮政编码	100102
电 话	010-64228516
传 真	010-64228516
网 址	www.xiyuanpublishinghouse.com
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
字 数	200 千字
印 张	18.5
版 次	2016 年 4 月第 1 版
印 次	2016 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5151-0578-9
定 价	39.80 元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



生命苦短，我要留住美好



目 录

CONTENTS

导读 ... 001

关于自我反思 ... 007

确认、实施、前行 (R.I.P.) ... 008

事情就是如此 ... 012

内在的饰品 ... 017

“我” 感染 ... 025

关于幸福 ... 031

做好准备 (去生活) ... 032

微笑效应 ... 042

原谅……忘记? ... 051

而有时候……你赢了 ... 056

接受现实 ... 010

给自己提建议 ... 015

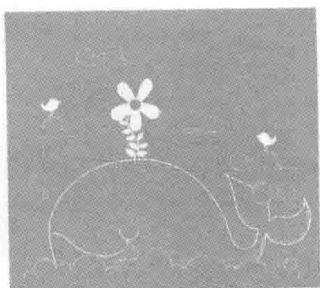
所见即所得 ... 020

你会选择你吗? ... 029

“中间这一天” ... 039

过滤器 ... 046

第六感和第七感 ... 054



关于成功 ... 067

成功的定义 ... 068

结构/限制 ... 078

激情（找到你自己的激情） ... 086

足够接近 ... 111

讲究的东西 ... 074

适应 ... 082

看不见的篱笆 ... 090

关于感恩 ... 115

感恩策略 ... 116

善行 ... 127

邻家的草更绿 ... 141

每一天 ... 121

小小的善意谎言 ... 137

再多一天 ... 145

关于压力 ... 147

问题等级 ... 148

随时待命 ... 155

简单的城市 ... 162

清晨咒语 ... 152

生活的噪音 ... 159



关于生活 ... 169
我的“我” ... 170
亲自去生活 ... 181
生命的密度 ... 188
没有贴标识 ... 196

自动导航 ... 178

就在这儿 ... 186

倒带 ... 194

关于瞬间 ... 201

片段 ... 202

品尝……生活的滋味 ... 206

伤痕和记忆 ... 211

瞬间 ... 203

感觉 ... 208

赠予者 ... 215

关于时间 ... 217

邀请 ... 218

3A (年龄、意识、欣赏) ... 222

品味 ... 229

明天的昨天 ... 220

莉莉的石头 ... 226

关于遗产 ... 231

另一头 ... 232

记得我 ... 239

盒子 ... 245

名字 ... 250

没人来 ... 254

被《破折号》感动 ... 257

《破折号》的创作过程 ... 258

大卫·库克 ... 264

蒂姆·柯里尔 ... 269

贝福·马丁 ... 274

西恩·凯南 ... 276

玛凯拉·乔伊的故事 ... 279

致 谢 ... 283

我的生命之歌 ... 285

随后的哀悼 ... 236

是你吗? ... 241

明日前夜 ... 248

孤独的灵魂 ... 252

原版《破折号》 ... 261

参议员鲍勃·多尔 ... 266

理查德·马歇尔船长 ... 272

苏珊·菲尔普斯 ... 275

卡罗尔·安·科尔 ... 277

生命苦短，我要留住美好

作家相信自己笔下的文字和故事，就好似母亲相信自己的孩子。我们塑造它们、爱它们并且把它们带到这个世界，希望并且相信他人也会一样爱它们。

在写这篇导读时，我无意中听到气象预报员正在电视上播报，有一股低气压（Low-pressure System）正在逼近。我立即就想到这个词可以用于概括我这本书要传达的概念。尽管我写过一本标榜为励志、成长和自我完善的书，但是我不想让读者感觉本书不过是另一本有关期望、职责和“幸福任务”等的汇编书，而这些东西只会给他们那永无止境的工作清单再添加更多的压力。相反，我想呈现一个“低气压”，给读者提供不同的认清事实的选项、想法或者实际的解决途径。

我们与幸福的对话是一次自我的独白——没人能告诉我们怎样做可以让自己幸福。没有普遍适用于所有人的解决办法。在内心深处，每一个人都知道他想要的是什么或需要的是什么，那么为了过一种向上的、更加有意义的生活，他们就可以去准备这些东西。我的希望是，在本书中，你能发现一些提醒你的东西，和一些“原来如此”这样的瞬间，将触发你直觉上希望识别并修补那已破损的东西，去清除那些正在阻止你自由往前行的东西，以及那些阻止你真正享受你“人生的破折号”的东西！

要变得更好不一定非得生病

今天书店的书架上躺着数不清的励志书籍，吹嘘着一些要达到“自我蜕变”可以采取的新的、改善了的策略。这是因为我们很多人都在寻找一种清晰的路径，这一次，这个路径能将我们的压力最小化，却可以将我们的产出最大化，并且帮助我们在生活和工作之间获得那个永远都

难以达到的“平衡”。

那种用“已验证过的”计划去改变生活的书我也买了一些，并且读了他们那复杂的计划和煞费苦心的策略，他们希望我离开书店后，用这些计划和策略立即着手将书中的每一步和每一章都运用到我的生活中。然而，在读过这些书，并急切地采取了书中前4个或者5个建议的行动之后，无法避免地，我变得失去兴趣，激情也已消散，并且慢慢地恢复到之前那熟悉的、消极的习惯。

那正是我写这本书的原因！本书讲述的是一些著名的、可引用的轶事和有着独到见解的建议，这些东西都没有编号，之间也没有必然的联系。每一个故事、每一首诗歌和每一堂人生课程都是独立的。没有哪一章节的内容包含需要读者必须完成的任务，不完成就不能继续下一个章节。每一个故事都包含着自己唯一的令人惊奇的建议或使人获得灵感的“破折号”。我认为，建议越简单，它就越容易保持，越容易记住；并且越容易将其实施到我们的日常生活中去。这本书的目的，不是让你相信你的整个人生可以一下子得到改变，而是随着时间的推进，把你所做出的那些小小的、有意义的改变结合起来，这些改变一旦结合起来，就有可能创造那种“自我蜕变”。但是，就算蜕变不如预期，或者没有达到百分之百的蜕变，结果难道就没有让你成为一个更好的人吗？难道生命中你做出的一个或者很多积极的改变就不值得你花时间和精力吗？

提出一个忠告或建议不能是强迫别人去做一个改变的“决定”。改变包含了独立做出的选择，而决定是一种判决、一个总结、一项定论。我倾向于用选择这个词，因为选择去修正一个习惯或者重新改变他行为标准的人，在这一生中会不断重复面对那个相同的选择。做一个决定，或者下一个定论会带来额外的压力，以及从一开始就可能为失败埋下伏笔。举例来说，当一个抽烟的人做了个“决定”：戒烟，每次烟瘾犯了的时候，他就会选择重新再做一次决定。相反，选择是个人的，是一种想要

按照已选择的路径走下去的意图，认真且自觉。

离改变生活，你总是隔了一个选择的距离。

——马尔西·布罗奇奥威亚克

自从诗歌《破折号》首次出版以来，这14年间，我有机会与地球上成千上万的人通信交流，因为通过我的文字，他们找到了我们心灵之间的一种直接连通感，所以他们觉得与我分享内心最深处的感觉比较容易。我分享了成千上万个人的希望、失望、幸福、恐惧、爱情、失去与人生经验。尽管彼此从未相识，但他们征求过我的建议、指导，有时候仅仅是我真诚的支持。这就好像我的文字已经在我和这些来自全球各地的人之间建立了一种虚拟的连接。这些文字触动了数百万人的内心，它们的鼓舞将持续渗入他们的心灵和大脑，就像一滴滴的水珠被海绵吸收。

有关生命和生活，我通过这些连接的魔力所学到的，比我以任何一种教育途径学到的还要多。我了解了人——了解了生、了解了死、了解了付出与爱，也了解了努力去充分享受他们的“破折号”。我知道没有任何其他东西能让我更好地写下这本书。如果我第一次见到的是人的外在自己，那么我的文字则允许我能更好地了解他们的内在自己。他们赐予了我这个机会，可以绕开外在的障碍和伪装——尽管我们不曾相识——去深入他们的内心，触动他们的心灵，而不是在正式的见面中，伸出手来与他们握握手。因此，在本书中我所给出的故事和教训不仅仅是基于我自己的生活和经验，也是基于从他们的生活和经验所学到并得到的东西之上。

我认为，如果一位作者或者诗人写作的目的是为了营利，而不是为了鼓舞人心，其结果在读者挑剔的眼睛中是明显的，文字如果不是源自真诚、源自内心，而是因为急不可待、空空如也的口袋，读者是能够辨别出来的。我的目的是为了给读者提供足够的鼓舞人心的食粮，依赖这

些食粮，希望他们能成长并丰富他的“破折号”。如果读者能够辨识本书所涵盖的部分、大多或者全部的独特想法和概念，并且感觉自己不得不将他的发现与人分享，那么我将荣幸地认为我的努力是一种彻底的成功。

琳达·埃利斯

Linda Ellis



过好生命的每时每刻

刻在墓碑上的那根短横线，
在生卒日期之间，
代表着地球上我们走的每一步
……和每一次呼吸。

对很多人而言，它不过是一个连字符……
表示两个日期年份之间的时间，
但就在那小小的破折号中，是整个人生，
充满欢笑、爱和眼泪。

我们每个人创造自己的遗产，
有一天由我们的破折号来表示，
并决定赐予我们的这场生命
是否真正活过……而不仅仅是虚度。

有人认为自己成功，
因此他们可以挥霍无度，
但你怎样度过你仅有的那个破折号
才是唯一真正重要的。

因为成功不能用
你会买什么，或拥有什么来衡量，
但可以用你感觉到的骄傲来衡量，
用当你独处时
……真正的自己来衡量。

时间偷走我们的每一天，我们的每一个小时，
在我们认出这个小偷之前，
我们每天都不知道
我们的破折号里还剩下多少时间。

日常生活中的责任；
那些账单、工作和金钱，
影响着我们选择怎样使用
这个重要的小小破折号。

生命用特别的瞬间，
好似诗人使用韵律，
在我们的心上、灵魂上刻下
一个个、一段段珍贵的时间。

我们往往忽略了这些礼物，
尽管我们可能不是有意为之；

我们径直从一个特别的瞬间旁边走过
而不是从中经历过。

这些还在创造中的回忆，
就在此刻发生，就在此地发生；
如果我们不花时间来制造时间，
它们很快便会消失。

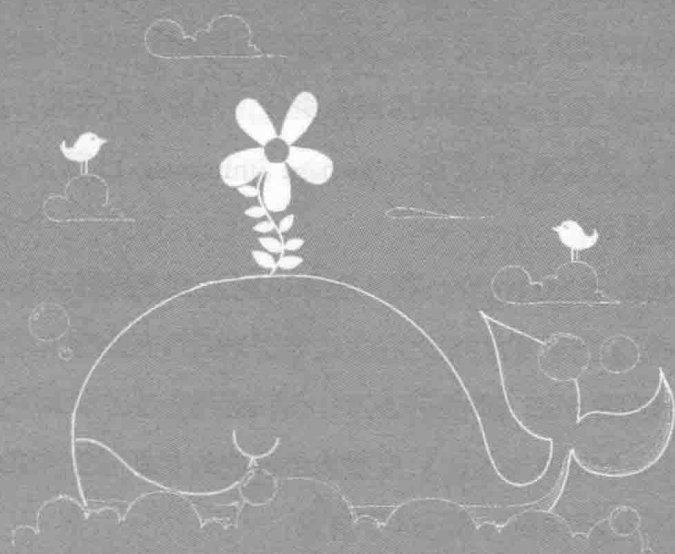
体验每一个瞬间
去欢笑……去爱……去生活……
去了解我们从生命中要究竟拿走多少
……了解我们究竟可以给予多少。

因为当我们在这地球上的时间接近尾声，
我们不会记得每一天，
但我们会回忆起那些瞬间——
这一路上我们选择去认真度过的瞬间。

将你的一生看作一部小说——
你，作为唯一的作者和创作者，
写下每一章节，每一章节也都亲自生活过，
为了将来要去阅读、要去珍惜的那些人。

他们会说，你度过你那破折号时，
是带着忧虑、压力和喋喋不休，
还是知道你抓住了
你必须抓住的每一个机会
过好了生命的每时每刻？

ON
关于自我反思
SELF-REFLECTION





确认、实施、前行 (R.I.P.)

我收到很多邮件，询问我那么多故事从何而来，质疑我是否真的行如所言，是否遵循我所写的故事中那些积极的主旨。我的回答始终如一。那些故事灵感来源于我的每一天生活、我的每一次努力和我的每一丝恐惧。一个好演员通常真的会将自己全身心投入想要刻画的角色环境中去，这样一来，他的演出才够真实、真挚。如果出演一个罪犯，那么他会探访监狱，进行实地了解；如果饰演一名猎手，他可能会去学习怎样握枪，以免在电影里像个新手一样；我写那些故事时也是如此。如果我未曾亲身经历，或者去通过别人的眼睛看到那些恐惧、希望、梦想，以及某些时候生命中特定方面的痛苦，那么我也不会提笔将其叙写成文。是的，我努力去实践过我笔下那些积极的理想生活，但是人无完人。我敢肯定，作为健身大师的理查德·西蒙斯 (Richard Simmons) 已花光了 Twinkies (面包品牌) 的股份。

大多数人认为 R.I.P. 这个英文首字母组合代表的是“愿你安息” (Rest in peace)，这个组合时常是在失去挚爱和好友的时候才用到。它多与生命的终结联系起来，那也正是为什么我会选择这个众所熟知的首字母组合来代表一个简单的主旨，希望能给我们的生活带来帮助。我已将这个首字母组合进行转换，表达以下寓意：

确认 (Recognize)、实施 (Implement)、前行 (Proceed)

我相信，只要遵循这三个动词而行，就会把我这本书中推荐的那些简单、强大、积极的建议付诸实践。确认、实施、前行是任何一个可以改善我们生活的秘诀中至关重要的三种组成要素。

确认：

- 确认那些存在于自身也很容易在其他人身上的不足或缺陷；
- 确认现在的你和你想成为的自己之间的距离；
- 确认那些不必要，你却又时常不自主地植入生活中的压力、最后期限和承诺，它们毫无用处，对你怎样享受你的“破折号”只会带来消极影响。

实施：

- 实施那些能把不足或缺陷转化成优势的必要改变；
- 实施那些能缩短现在的你和你想成为的自己之间距离的积极方法；
- 实施一个思考过程，将你听之任之而渗入到日常生活中的那些自我诱导的压力最少化，甚至完全消除。

前行：

- 诚实地展开自我反省，通过主观的努力，结合这些新掌握的、应用起来简单方便的方法，专注于在这短暂一生中真正重要的事情上，并学会充分利用你所拥有却经常忽视的有限机会，去体验，去享受你生命中的每一个精彩瞬间。



接受现实

人总有一死。我们提出一些令人振奋的办法让本书成为一本鼓舞人心的书，好吗？不过，似乎“死亡”这个事实已经成为我们有意要避免的秘密。死亡是我们最普通、最普通的共性。它是联结所有生物的唯一纽带。也正是死亡，让我们每一个人最终成为万物的一部分。然而，一提到这个词，人们的反应却是惊人的不同。我们都知道这就是事实，心理上却是迟迟不愿意接受它。然而，现实是，我们越快认清现实，直面真相，我们才能越快真正开始享受我们的“破折号”——我们那匆匆流逝的生命。我将要死去。你将要死去。当我写下这句话时依偎在我脚上的猫咪、我窗外怒放的玫瑰，还有今晨你上班路上递给你咖啡的那位女士，都将要死去。在真正意识到并且完全理解生命是如此短暂，我们才有可能学会去珍惜那馈赠给我们的生命和它那无穷的价值和意义。

时间是我们最好的导师，伴随着衰老与成熟，我们逐渐意识到“生命的脆弱”。这个现实经常突如其来如晴天霹雳般冲击着我们的意识。近来，我看了一部纪录片，其中一名海军军官坦率地说起自己与死亡擦肩而过的那一瞬间。他叙说了自己是怎样度过了好几个月的强化训练，学习了怎样应对各种情况，其中就包括不同的死亡场景。他完全相信自己已足够坚定，也准备好了去面对并且接受将会发生的一切。但是，直到一名战友在离他只有几步之隔的地方倒下的时候，他才终于理解何为现实。

我真正意识到“死亡”这个现实，是缘于多年前的一封信。当时，我工作过的地方收到一封信，这封信是一位职员的女子所写，那时他的妻子已经时日无多。我被她的这封信深深地触动了，所以特意保存了一份，希望按照她信中所述的那样去生活。