



独家披露改变全美150万人命运的“极限潜能计划”！

这辈子 只能这样吗？

肯尼斯·克利斯汀 (Kenneth W. Christian) 著 连映程 译

NO

Your Own Worst Enemy

- ★故意做让自己很烦的事
- ★抗拒诱惑，坚定到不近人情
- ★别刻意“美化”自己的失败
- ★成功需要重复6000次的练习
- ★“本性并不难移”，改变从当下开始

这些方法，从来没有人告诉过你！

20年来最有影响力的自我突破工具书！

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

这辈子,只能这样吗/(美)克利斯汀(Christian,K.W.)著;连映程译.—南京:
江苏文艺出版社,2010.7
ISBN 978-7-5399-3875-2

I.①这… II.①克…②连… III.①励志·成功心理学 IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第121115号

著作权合同登记号:图字10-2010-241号

上架建议:励志·成功心理学

YOUR OWN WORST ENEMY by Kenneth W. Christian, Ph.D.

Copyright © 2002 by Kenneth W. Christian, Ph.D.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010

by Beijing Booky Publishing Inc.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司。

ALL RIGHTS RESERVED.

本书简体字翻译由早安财经文化有限公司授权

这辈子,只能这样吗

著者:(美)肯尼斯·克利斯汀

译者:连映程

责任编辑:刘霁

策划编辑:困于1984

文案编辑:杨丽娜

版权编辑:李彩萍

装帧设计:张丽娜

出版发行:凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址:凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印刷:北京鹏润伟业印刷有限公司

经销:新华书店

开本:880×1230 1/32

印张:8.5

版次:2010年8月第1版

印次:2010年8月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5399-3875-2

定价:28.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

肯尼斯·克利斯汀 (Kenneth W. Christian) 著 连映程 译

这辈子 只能这样吗？

Your Own Worst Enemy

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

一个人的悲剧不在于他输了，而是他差点就成功了。

全球媒体推荐

◆心灵成长领域最重要的书之一。

——英国《卫报》

◆一本伟大的书，会带给你正念的力量，让你混沌的人生获得指引。

——美国《纽约时报》

◆如果你想身体、精神、心智得到全方位的提升，该书就是你的枕边之物，必须日日研读。

——法国《世界报》

◆如果你不想平庸地游走于社会边缘，把理想当成无关紧要的点缀，陷入绝望又动弹不得，就来看看这本真正的“行动之书”。

——日本《读卖新闻》

- 接近成功的时候，就萌生放弃的念头。
- 总是犹豫不决，无法做出决定。
- 浑浑噩噩过日子，却不知道怎样改变现状。
- 常让自己陷入左右为难，因为这样就有理由可以不行动。
- 只做低于自己真正能力的工作，不想全力以赴。
- 因为害怕失败，所以决定不尝试。
- 已经尽了力，却往往在完成的前一刻抽身走掉。
- 总觉得自己是虚有其表，而且即将被拆穿。
- 永远都在“订”计划、“谈”计划，就是无法“执行”计划。
- 做事拖拖拉拉，老是赶不及最后期限。
- 避免做出重大承诺，因为想要有更多选择。
- 老是觉得快没时间了，自己却还没开始。

.....

觉得这些状况很熟悉吗？

也许，真正的敌人，是你自己。

Preface 你，到底怎么了？

007

在你空虚枯竭之前……/想改变，但不知该怎么做/一个“放水”的文化/谁来评断你的“成就”？

I 这是你要的自己吗？

Chapter 1 为何我们习惯自我挫败

019

你是不是这种人？/不跳舞的舞者，没写作的作家/逃避，真的可以换来永远的自在吗？/放弃机会，你敢保证将来不后悔？/故意选择“低成就”的人/就这样，你困住了自己/勇敢面对人生的问号

Chapter 2 孕育平庸的摇篮

046

培养出一种新的“惯性”/一个迷人的微笑，就能争取到便利/你觉得你是谁？/离家，学习到怎样的第一步/这样的教育，败事有余/每个人多少有点叛逆/别被标签害了你/故意“不尽力”的人/编织借口，成了一种新兴习惯

Chapter 3
072

你的魔法怎么不见了

魔法不再的时刻 / 关于工作的 12 个愿望 / 你该追寻什么样的工作？
/ 为什么很多人喜欢当业务员 / 自己当老板，在家当 SOHO / 选择走自己的路 / 8 种上班族，有没有你的影子 / 总是彩排中的人生 / 什么？朝九晚五？溜吧 / 关键，就在细节 / 理财一团糟，没耐心也不切实际 / 老是累得跟狗一样 / 美好的人际关系 / 你是不是个好情人？
/ 小心“后悔”这种感觉

II 你变了！

Chapter 4
113

谁说本性难移

放下你心中的抗拒吧 / 改变的秘密真理 / 三个管家的事 / 珍惜改变的代价 / 你正在哪个改变的阶段？

Chapter 5
134

改变，就是这么简单

地上的一条线 / 四脚朝天又怎样 / 噢，你怎么搞的？ / 找个可以商量的人 / 学习新知，会让你活力十足 / 想象一下，假如你是鲁滨孙 / 秩序，将带给你惊喜 / 太规律，就不好玩了？ / 失序会让你的生活一团糟 / 劈柴、提水的艺术 / 真正的效率，就是正确地“投资”时间 / 床这种东西，就留给睡眠与做爱吧 / 故意做些让你很烦的事 / 时间，以及“5 分钟定律”

Chapter 6
170

你准备好了吗？

任务 1：先找乐趣，快乐是不能省的东西 / 任务 2：一件梦想很久，却没有付诸行动的事 / 任务 3：下定决心，并且坚定到不近人情 / 任务 4：在洪流中学习规划时间 / 任务 5：想清楚，你到底是个什么样的人 / 任务 6：自己有这些“弱点”吗？

Chapter 7

195

6000次！你敢不敢！

任务7：从现在起，别再自我设限／任务8：重复6000次，建立新习性／任务9：改变你说话的模式／任务10：看一看，自己进步了吗？／任务11：打造一份梦想计划书／任务12：订立目标，别再“这样就可以”了／任务13：失误率不可能是“零”，拟好备用方案吧／任务14：使出浑身解数，选择并完成一个计划／任务15：终极大跃进

III 成长的惊异之旅

Chapter 8

225

与挫折面对面

放心，挫折是一定会发生的／坚持走在“正轨”上／别让自己故态复萌／太棒了，我进步了！／别被“意外的成功”吓到／不要光想着“美化”你的人生／极端目标／利用延迟的力量／慎防“没有智慧的野心”

Chapter 9

253

生命，就是一所学校

活出自己的风格／专注每分每秒的每件事／尊重时间，就是提升生活质量／你是不是个“出卖时间”的人？／让自己充分休息与睡觉／学习，能带来不凡的能力／理财，得抛开“乞丐变富翁”的怪念头／没天分又不会怎样／让你的心，有个可以“呼吸”的空间

你，到底怎么了？

我正在开车回家的路上。周末刚参加完朋友小马的婚礼，在他们家待了整晚叙旧。我上大一时就认识小马了，这些年来大家的感情也日渐深厚。

那个下午，我们衷心祝贺小马和他的新娘苏珊，但我却老想着小马的小弟彼得退缩的模样。认识彼得时他才六年级，但大家都认定他将来会成就非凡。那时，他聪明伶俐，好动活泼，骨子里满溢对生命的激情，让家人和朋友深深着迷。他上学时连跳几级，功课门门优异，一年到头都有时间在篮球场上厮杀。

自从彼得家搬到东岸之后，我和他渐渐失去了联系。虽然如此，我还是从小马那里得知了彼得不如意的生活——以差强人意的成绩从高中毕业，之后又从大学休学，只因他挣扎着想“追寻自我”。这场婚礼，是多年后我第一次再见到他，原本还期望看到一个满脸朝气、光芒四射的青年，但我压根没想到，见到的会是这样一个萎靡不振的彼得——笼

在他身上的那道光芒已经消失了。

在排演婚礼晚宴时，彼得始终与众人保持距离。我试着找他说话，他却以有事要张罗为由躲进了房间。隔天他出席了无法推脱的结婚典礼，在接待时他象征性地应酬交际，却一直避开我的视线。以往总是众人焦点的他，现在看起来既僵硬又了无生趣。他表面依然谈笑风生，但当他跟亲朋好友谈到未来的计划和自己的近况时，却给人一种力不从心之感。

我心里知道，他并没有长大。随着时间的飞逝，他身上的光芒已经消失了，但他还假装世界就在他脚下，而我却从他身上看到了一种“心死”的状态，或许是因为我意识到，这个世界已经遗弃他了。那个野心勃勃、极富想象力、总是令人惊艳的小孩，那个在夏日夜晚陪我到湖边散步、一起去吃冰淇淋、在我还没拿到学位就开始叫我“博士”的小孩，已经不见了。

婚礼隔天，我把彼得叫到一旁，想知道究竟发生了什么变故。一开始他言辞闪烁，当我把对话转移到这几年的生活时，他紧咬着嘴唇，低头强忍住泪水，终于说出了实情。

“我知道自己完蛋了！没想到我会变成今天这个样子。”

彼得支支吾吾地道出了他的故事。他们搬家的前一年，他决定不再做个“完美的学生”。他深信只要自己愿意，随时都可以在中学时将功课搞定。然而，事情并没有那么顺利。“我老是告诉自己，明年再好好念书，但总是做不到。”他说，“明年来到时，又觉得全身心念书很不值得。一段时间后我干脆告诉自己，结果糟透了，但我根本不在乎。”

彼得不明白的是，当一个人放弃某件事之后，想要回头是如此不容

易。当他决定不再当个乖学生后，便开始偏离常轨，没过多久就不记得自己姓甚名谁了。“篮球”是他唯一还在乎和拿手的东西，但他再也无法靠天赋从比赛中脱颖而出。高三时，和他一样优秀，却比他更努力的对手出现了。尽管如此，当年他还是郡内得分排名第三的主力球员。

但是后来，他竟然眼睁睁让一件毁灭性的事情发生。高中的球队晋级州冠军赛时，彼得这位主力前锋却因为成绩不佳，政治课挂了红灯。他的老师破例给他一次机会，只要他写出两页任何和宪法有关的文章，就让他及格。

可惜的是，他却无动于衷。

“最让我痛苦的是，我并没有决定不写，但莫名其妙地就让期限过去了，之后自己也无法解释原由。教练找人替代我，但球队在第一轮就被刷了下来。我让每个人失望——球队、家人，还有我自己。”

篮球失利之后，彼得变得畏惧、退缩，但没有试图振作自己。

他第一次直视我的眼睛。“告诉我，医生，什么样的人 would 做出这种蠢事？”

我回答不出来，只能深吸一口气，继续聆听。

整段谈话中，彼得始终显得相当困扰。我开始建议他接受治疗——虽然这是制式的回应，但我还是感到很不自在。身为一个心理医生，我了解这样的情况，认为治疗并不会有什么帮助。现在，连我也感受到那种痛楚了，他的绝望感染了我。

在你空虚枯竭之前……

在开车回家的路上，我回忆了像彼得这样的案例，其实大有人在。

我想到前年来接受治疗的文森，他的故事和彼得的不尽相同，但本质上一模一样。

文森不是众所瞩目的明星，他不像彼得那样拥有天生的魅力。他虽然聪明伶俐，但看起来却很迷惘，跟彼得一样垮着张脸。此外，他身上似乎还有什么东西，是我无法触及的部分。我记得他温顺地陷在躺椅中，注视着地毯，年纪轻轻，神情看起来却非常老态。他诉说着破碎的梦想和自己的不顺遂——他做的事，没一件成功的。他错失了许多机会，一切都迂回往返，徒劳无功。

我还想到了跟我谈过心的爱丽丝。她原本生活一帆风顺，但进入法学院的第一年，她突然认为一切都没有继续的价值，因为这不是她想要的生活。放弃学业之后，她以为花点时间旅行，可以帮助自己理出一点头绪。但后来她发现，自己一无所长，也找不到想去做的事。很快地，爱丽丝感到生活毫无目标，对自己产生极大的怀疑，她觉得自己已经过了人生的高峰，正在走下坡路了。

我没有直接回家，而是回到公司开始翻阅旧档案。一个个像彼得、文森和爱丽丝这样的人，来找我时都是一样的失神憔悴。为了找出这些人的关联性，我开始寻找他们童年生活的相似度，然后，我想到了克蕾莉莎。她是我女儿的幼儿园同学，对学校生活充满热情，虽然讲话有点结巴，但她很聪明，并没有任何学习上的障碍。身为康复中心的咨询顾问，我见过很多有严重学习障碍的案例，而克蕾莉莎没有这样的情况，我也找不出任何事会影响她的热情和专注。但像彼得、文森和爱丽丝一样，她就是退缩了，也不想做任何努力。

我浏览了一堆案例，包括小孩以及他们的父母，并了解我所看到的

并不是一种单一的现象。我的对象是由大人、夫妻和家人组成的。80%的父母将他们十来岁的孩子带来，大都是担心孩子在学校里的表现。他们有些就像彼得，潜力十足却渐渐天资荒废。我成功帮助了一些儿童，但有些结果我并不满意。他们到底有什么不同？他们需要什么？我不知道，我想别人也无从知晓。

合上档案时已经很晚了，我并没有找到彼得的答案。除了对彼得以及其他人的关心之外，他们的挣扎也触动了我，我决定要为他们做些什么。然而，我知道从表面着手，大都徒劳无功，于是我想要和这些人——这些和我档案里的案例一样处境的人——接触，在他们变成像彼得、文森那样空虚枯竭之前，将他们从泥沼里拉出来。但是，该从何处着手呢？

接下来的数周，我试图从科学研究调查里寻找答案。以前我曾做过关于自我价值的研究，这些研究集中于人们所重视的东西，还有他们用来衡量自己的标准、对自己的信仰，以及周遭环境对这些目标和行动的影响。我相信这些议题是层层关联的。

然而，我发现之前关于“低成就”（underachievement）的研究，大都集中于外在行为或学业成绩的表现，而不是个人内在的体验。大家对这类主题的兴趣，于上世纪70年代曾经达到一个高峰。理论上的概念和方法交互影响，日趋成形，心理治疗的标准模式也应运而生。但是因为没有确实可信的结论，影响力很有限。“团体治疗”效果不错，但关于“家庭群体治疗”，并没有成功的先例。

我将搜寻范围扩大到其他领域，最后找到社会心理学上的“自我挫败行为”（self-defeating behavior）：有些人会有种莫名的倾向，面临机

会时故意放弃努力而招致失败。终于，我找到了一丝线索。

潜能无法发挥，这是一个大议题。只要父母、老师、治疗师，大家一起努力，就可以找出希望和解决之道。我从“自我挫败行为”研究开始延伸，发展出一套关于低成就的全景视点，希望能找出各种导致低成就的诱因。为了完成这项实验，我们把小孩放到心理研究机构中，父母则到家长互助团体中，全面展开家庭治疗，并在四个半月当中，和学校以及老师密切联系。以此方法，我提出了“极限潜能计划”（Maximum Potential Project），并取得了前所未有的成绩。孩子们改变了对生活和学校的基本认知，他们变得活力十足，并且能够全心投入。

想改变，但不知该怎么做

我在旧金山国家公共广播网接受专访，谈论这个“极限潜能计划”。我本来以为关切这个议题的会是家长，但听众的发言却渐渐变成“您刚才描述的人就是我，我就是那种不交作业、喜欢跟学校作对的学生，直到现在还是浑浑噩噩。我想要改变现状，但不知道该怎么做”。

那天晚上打进热线的听众，有一半以上并非求救的父母，而是想要改变自己的成人。接下来几天，我和同事开始研究如何帮助彼得、文森、爱丽丝，以及像他们一样无法发挥潜力的成人。我想要看着他们从槁木死灰，变得活力十足，全心投入新的生活。

我当然知道很多成就低的人，是甘于平凡庸碌的。但更多的人就跟彼得、文森和爱丽丝一样，坠入漫长而自我折磨的过程，深深感到失望、痛楚和后悔。了解了他们面临的问题之后，我得出一个重要结论：这些人身上出现的问题，几乎是世界上大多数人的通病。

我发现人们总是对自己的生活设限。事实上，人们似乎觉得拥有梦想是很尴尬的一件事；他们比较倾向捣毁梦想，而不是追求梦想。对于自己不足的地方，他们勇于承认，但却不敢面对内心真正的向往。明明心里想做得更多，但还是消极以对。而且，越来越多人定好计划后，很快又以各种形式退缩。总之，低成就是日常生活中“惯性堕落”的延伸，例如看不完一本书、老是拖延减肥计划、无法按时回信，等等。

更糟的是，这个世界并不怎么重视在逆境中力争上游，或是坚持个人理想、长远奋斗这类的价值观。我们更喜欢有趣、快速和容易的事情。我们对天才和奇人比较感兴趣，而不是一步步朝向目标迈进的人。电影电视剧中的超级英雄，也都是靠时髦科技或超能力取胜，从不需要吃苦耐劳。

为了避免辛勤耕耘的劳苦，于是我们降低了标准。从公司机构到公共政策，甚至细微到日常生活，我们任由这样的低标准俘虏自己。广告商老是告诉我们，要年轻并跟得上时代，就不要去管什么历史、文学或世界大事，而且要提防所有对这些知识有兴趣的家伙。在一届美国参议院大选时，一位毕业于长春藤盟校的参选人说他从没听过怀特（E. B. White，美国 20 世纪著名的散文家、诗人和评论家），用这招来凸显自己的“平民”特质。

一个“放水”的文化

最后一个可以看出纵容低成就的地方，就是学术界。我们的高等教育体制，这一百年来在学院常规教育上逐渐衰微，几乎所有知名大学对于学士学位的标准都有“放水”的倾向，如很多大学的英文系不再需要

研读莎士比亚。更荒谬的像是加州大学尔湾分校，规定大一英文系的新生每周写一篇散文，主题有两种选择，除了指定文学之外，就是他们“最爱的电视节目”。学校公开谴责学位泛滥的问题，但是尔湾分校的教授们被告知，不管学生表现如何，尽量让他们通过考试，不然他们可能会进不了研究院——你应该猜得到为什么，因为，其他大学也在“放水”。

在低标准的环境中，我们理所当然地降低对生活的期待和情感上的向往，降低对人际关系、自我认知、学识教养，以及个人成就的期待和需求，几乎无人不受影响。

大众文化崇尚时髦科技，凡事给你省时省力的承诺，远大的理想将变得不值钱，连英雄也开始追求流行。当我仔细检视自己的生活，发现自己有时也会拖延一些曾经很重要的事，把它们延到“未知的将来”，压抑自己的梦想。

于是我意识到，不论人们最后多么成就非凡，在某种程度上，几乎所有人在成功的过程中，都会遭遇到犹豫怠惰或是其他障碍。事实上，成功者和失败者最大的不同，就是他们选择面对困难的态度。无法突破个人障碍或社会氛围的人，渐渐变得麻木疏离，安于较低的品质，习惯于“有就好”的妥协。就如柏拉图所提到的“无知群众”，满足于和内心认知相似的暧昧阴影。

很不幸，有潜力创造成就的人，通常会遭到低成就人群的非议、批评，结果不只是个人受伤害，更是整个社会的损失。低成就现象可能导致吸毒、暴力举动或是其他重大问题，但它潜在的影响才是我们最大的损失，远胜于表面所见的乱象。我们流失了多少哲学家、艺术家和发明

家？有多少多才多艺的人因而放弃了自己？

谁来评断你的“成就”？

有人会问：“何谓‘成就’？由谁来评判？是谁说每个人都可以达到某种程度的成就？评判一个人‘低成就’的标准又是什么？还有，是谁说‘低成就’就是个问题？”

为了回答这些问题，我提供了几种方法，让大家思考由于潜力无法发挥可能引发的问题。我承认这个过程是主观的，因为成就的高低多少牵涉到等级问题，而且需要一段时间的观察。

掌握这些要素之后，我和同事将一些低成就者组成一个焦点小组（focus group），方式包括上课、实用技巧传授、团体成员交流，以及自我探索。结合上述这些方法，由我同时担任指导员和心理治疗师的角色，就如同一家拥有数百名员工的工厂，由我来引导他们提高产能。整个过程，就是本书的基础。

如果上述提到的行为，对你来说似曾相识，或是你在兄弟姐妹、父母、子女……任何人身上见到的话，我强烈建议你继续看下去。你选择了这本书，表示你想要改变，或是希望你亲近的人能有所改变。改变是可能的，然而光是“想要”改变是不够的，你至少需要表明决心，并且承诺会持续努力一段时间。

很不巧，会自我限制成就的人，通常会习惯性地避免这种承诺。为了发挥最大潜能，你一定要摒除积习，学习新的技巧。明确知道自己要什么，并依计划循序渐进，就一定会成功。否则，就像一直撞玻璃的苍蝇一样，永远都会遭遇无形的障碍。