

人生 从此没遗憾！

30条锦囊妙计收获幸福人生

〔美〕马克·穆奇尼克 著

田 恬 译



商务印书馆
The Commercial Press

人生从此没遗憾！

30条锦囊妙计收获幸福人生

〔美〕马克·穆奇尼克 著

田恬 译



创立于1897

商务印书馆
The Commercial Press

2017年·北京

Marc Muchnick

NO MORE REGRETS!

30 Ways to Greater Happiness and Meaning in Your Life

Copyright © 2011 by People First Group Holdings, LLC

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers

Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

图书在版编目 (CIP) 数据

人生从此没遗憾!: 30 条锦囊妙计收获幸福人生 /
(美) 穆奇尼克著; 田恬译. —北京: 商务印书馆,
2017

ISBN 978 - 7 - 100 - 10389 - 3

I. ①人… II. ①穆… ②田… 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 (2013) 第 262136 号

权利保留, 侵权必究。

人生从此没遗憾!

——30 条锦囊妙计收获幸福人生

〔美〕马克·穆奇尼克 著

田恬 译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京市艺辉印刷有限公司印刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 10389 - 3

2017 年 2 月第 1 版

开本 880×1230 1/32

2017 年 2 月北京第 1 次印刷

印张 6 5/8

定价: 24.00 元

精彩评论

“本书帮助你开启一扇大门。走过这扇门，你的人生将不再有遗憾，它会充满快乐、幸福和成功。为此你要做的就是：阅读这本书，使用这本书教的锦囊妙计，与他人分享这本书传递的信息。”

——《鱼！》的合著者哈里·保罗

“我们所有人都在寻找更大的幸福。马克这本书内容真诚，为我们提供了一些很好的方法，帮助我们找到幸福。”

——畅销书《雕琢梦想》和《如果我知道我的梦想是什么，我就可以做任何事》的作者芭芭拉·谢尔

“你不希望自己离开人世前最后的话是：‘我真希望我的人生能重新再来。’这本书将启发你，鞭策你，并从一开始就告诉你如何使你的人生没有遗憾。”

——《生前必知的五个秘密》的作者约翰·伊佐

“马克这次又成功地向我们传授了锦囊妙计。他那充满智慧的启迪性话语将提醒我们生活中哪些事物是重要的，并帮助我们做出正确的决定。这样，我们的人生再也不会有遗憾了。”

——《制造才华》的作者，《仓鼠革命》和《仓鼠革命之会议

篇》的合著者薇姬·哈尔西

“《人生从此没遗憾！》这本书能帮助你尽情享受自己的人生！
每个人都能从一名好的辅导员那里受益，马克用有趣的方法引导
你体验人生中最重要的一课。”

——1984年奥运会金牌得主兼丹佛掘金队的实况详细述评员
克里斯·马洛

“本书鼓舞人心、易于阅读而且很实用。如果我们不吸取过去的
教训，我们注定要犯同样的错误。《人生从此没遗憾！》告诉我
们如何吸取过去的教训，并继续前进。这样，我们便可以实现自
己的愿望，自由尽情地享受人生了。”

——《全速前进！》的合著者杰西·斯托纳

本书献给以下这些了不起的人

我的妻子金 (Kim)。在过去的 20 年里,你一直与我风雨同舟,努力让我们的生活没有任何遗憾。你不仅是我的坚实后盾,还是我最好的朋友。

我的孩子杰茜卡 (Jessica) 和布莱克 (Blake)。你们始终提醒着我要记住生活中重要的事物。我为你们感到自豪。

我的父母。你们永远保持一颗年轻的心,并通过自己的行动,而不光是话语,教会了我生活中的经验教训。谢谢你们。

我的好朋友加里·戈特利布 (Gary Gottlieb) (1966—2009)。你点亮了这个世界以及与你接触过的所有人的生活。我会想念你,永远也不会忘记你。

前 言

你马上就要进行一次旅行：本书中 30 个引人入胜、令人难忘的小故事会触发你的洞察力，令你在生活中做出不一样的决定。它们既不是糟糕的选择，也不是好的选择——它们只是个选择而已。随着时间的推移，有些选择看上去会有所不同。还有些选择会使你进行自我评判，令你不禁会怀疑自己要是做了不同的决定，事情是否会好得多。我们很容易就会对自己进行自我批评，放自己之前所做决定的马后炮，并苦苦思索：要是自己能重来一次，该怎么以不同的方式做事呢？我们需要一个方法来避免掉入生活中的各种遗憾给我们设的陷阱。马克的书《人生从此没遗憾！》恰恰为我们提供了这样一个方法。从我的个人经验来看，本书帮助我认识到了不给自己的人生留有遗憾的重要性。

在过去的 39 年里，我一直从事教师、教练和咨询师的工作。这份工作除了给我带来乐趣和成功以外，也使我第一时间感到遗憾的否决力量。比如，在我职业生涯的早期，我的一个同事突发心脏病，我应邀接替他给其所在高中的网球队当教练。我们一路过五关、斩六将，成功地挤进了锦标赛，但是在决赛中却输了球。

为此，我常常懊悔不已。我想知道作为教练，如果我当时做出了更好的决定，我的队员们是否就能拿到冠军了。我也在思考自己当年作为一个年轻爸爸，在教育孩子这方面是不是也做过一些冲动的决定，没有达到对自己的期望。此外，我因为没能坚持自己的价值观，最终危及了自己与业务合作伙伴的关系，而这个人又恰恰是我真正关心的人。这些个人经历让我感到自己好似遗憾的牺牲品一样。在一段时期内，这感觉让我失去了继续学习成长并成为一名有影响力的人的自信心和能力。

我仅仅读了《人生从此没遗憾！》的前几章，就突然感到自己受到了启发：其实我们有办法避免遗憾的发生。你记不记得有些时候你脑海中突然灵光闪现，突然就有“主意”了？当我读这本书的时候，就经历了这种灵感突发的时刻。我更清楚地明白了一点：虽然我们都有遗憾，但是我们能够迈过这个坎儿，不让遗憾在未来再次发生。虽然在行动与决策上坚持个人诚信不太容易，但这也不是不可能的事，而且这最终会是一个我有权利做的决定。如果我能学会依照自己信奉的价值观生活的话，我依然会犯错误，但是我不会再有什么遗憾。我鼓励你们像我这样反复阅读本书，并与朋友、家人和同事分享本书。祝你们此次旅途愉快。

效率研究所的创始人兼所长

汤姆·钱普欧

鸣 谢

我要感谢下列这些了不起的人们。感谢你们帮助我成功地出版了本书。我永远感激你们，并珍视自己与你们之间的友谊、你们的独一无二之处以及给予我的灵感和支持：莫（Mo），斯利克（Slick），赖伊（Rye），约翰尼·斯克里布纳（Johnny Scribner），维舍（Vish），Q. 泰勒博士（Dr. Q. Taylor），妮科尔（Nicole）和马蒂（Matty）叔叔，马克（Mark）和玛克辛·罗斯曼（Maxine Rossman），亚当（Adam）和辛迪（Cindy），达娜（Dana）和埃迪（Eddy），朱莉（Julie）和戈多（Gordo），贝克斯一家（the Becks），达娜，爆头 D（“Boom-Boom” D）和约翰（John），拉里（Larry）和沙莉（Shari），史蒂文（Steven）和谢莉（Sheri），贾森（Jason）表哥和多克一家（the Dorks），汤姆（Tom）和埃米莉（Emily），奇普斯特斯（Chipsters）和尼娜（Nina），J. 加西亚（J. Garcia），男子俱乐部（the Men’s Club）的兄弟们，史蒂夫·詹森（Steve Jensen），大鲍勃·莫尔勒（Big Bob Moehler），汤姆·钱普欧，肯·布兰查德，马德琳·布兰查德（Madeleine Blanchard），大威尔·莫兰（“Big Will” Moreland），马登夫人（Mrs.

Madden), 基比夫人 (Mrs. Keebey), 蒂姆·哈格斯特拉姆 (Tim Haggstrom), 戴夫 (Dave) 和芙洛·瓦格纳 (Flo Wagner), 劳埃德·巴克拉克 (Lloyd Bachrach), 史蒂文斯 (Stevens) 校长, 沃利·阿姆斯特朗 (Wally Armstrong), 哈里·保罗 (Harry “The Fish Guy” Paul), 奇纳凯特·鲁宾斯基 (Chinacat Rubinski), 尼尔·拉扎罗夫 (Neil “Laz” Lazaroff), 马戈利斯 (Margolis), 诺姆 (Norm) 和莉兹·范伯格 (Liz Feinberg), 朱迪·迪宾 (Judy Dubin), 约翰·惠特洛克 (John Whitlock), 约翰尼·兰皮特 (Johnny Lampitt), 马蒂·古德曼 (Marty Goodman), 安德鲁·唐纳 (Andrew Donner), 米米·戈特利布 (Mimi Gotlieb), 黛比·格林伯格 (Debbie Greenberg), 安德烈亚·斯坦 (Andrea Stein), 尼尔·坎布尔格 (Neil Camberg), 史蒂夫·皮尔山蒂 (Steve Piersanti) 和 BK 出版社的全体团队！

引 论

人生只有一次，但是如果你事事都能做出正确的抉择，一次足以。

——梅·韦斯特

我们都不愿带着遗憾回顾过去，或者一想起过去就会说“我当初要是能多花些时间跟我最爱的人一起度过就好了……”“我当初要是没有那么拼命工作，而是去休假就好了……”“我当初要是按我的直觉做决定就好了……”“我当时要是能收回已经说过的话就好了……”你我是不是都会经常会说这样的话？

加里的礼物

不久前，我的一个好朋友去世了。他才40岁出头，就丢下很多爱他的朋友和家人撒手人寰了。几年来，加里都在与癌症这个病魔做斗争，我在这段时间内认识到他是一名真正的战士。当他最初被查出来患有癌症的时候，大夫告诉他最多只能活几个月了。

但是，加里拒绝放弃自己，一直锲而不舍地努力工作、旅游。最重要的是，他在接受化疗的痛苦过程中，仍然坚持跟自己的孩子们度过一些快乐时光。加里总是让自己的生活过得很充实，他同时也是做到把握今天、活在当下的光辉榜样。

在去世前的六个月，加里来拜访过我。我们坐在屋后的庭院里，享受着夏日的惬意，回忆起过去的美好时光。但是，当我问加里感觉怎样时，他不太想谈论这个话题。反而，他问了我许多问题——打算跟家里人去哪儿度假，最近工作怎样，对未来有什么梦想。然后，他问我最大的遗憾是什么。

“我最大的遗憾？”我重复道。

“是的。假若你觉得自己这辈子有什么事情令你想回到过去，重新再做一遍，那会是什么事呢？”他解释道。

“再给我点儿时间，让我想想，”我回答，“不过，既然你说起这事了，你最大的遗憾是什么呢？”

我看着加里疲惫不堪的脸庞在随后令人不舒服的沉默中显示出了痛苦的神情。最后，他开口了：“很多年前，我跟一个女孩子约过会……我当初真不应该就那么让她走了。”加里停顿了一下，接着说：“她是我的灵魂伴侣，但是我在23年过去以后才意识到这点。我生病以后，她打电话到医院找我。就在那时，我才意识到我与她之间的牵绊有多深。当年我在大学里认识她的时候，都没有意识到这点。我不禁想知道，如果我后来跟她在一起了，我的生活会是什么样子的。我追悔莫及，但是现在一切都晚了。当

人们说起人生苦短的时候，我只是理解了这句话的字面意义。作为我的老朋友，你一定要答应我一件事。那就是，你一定要尽最大努力，让你的人生不再留有遗憾。将来你会感激我的。”加里说完后，拥抱了我。就在那时，我知道这是我最后一次能有机会跟他一起享受一个愉快的下午了。

那天，我从没如此深刻地意识到这三件事：

- 我们都有遗憾。
- 我们的遗憾会跟着我们进坟墓。
- 我们现在就可以开始改变自己，让人生从此没有遗憾。

加里给我的建议就像警钟一样，我现在也要向你们敲响这一警钟。我们在一生中所做的决定以及错过的机会，最后会对我们能否获得幸福有着深远的影响。为了实现“让你的人生从此没有遗憾”这一目标，我们首先要知道自己都有哪些遗憾，以及我们为什么一开始会有这些遗憾。

什么是遗憾？

我对遗憾的定义如下：

遗憾就是那些我们希望自己本不应该做，可是却做了的事情，以及那些我们希望自己做了，但是又没做的事情。这两种情况造成的后果就是不快乐、失望或懊悔。

换句话说，遗憾其实就是行动与不行动之间的对决。因此，遗憾其实就是我们的行为，以及这些行为带给我们的不幸福、失望或者懊悔等情感。例如，如果你曾经出尔反尔过，你没有按照自己的价值观念行事，做过错误的决定，或者因为自己的言行（或因为自己没能做到某事）伤害过别人，那么就是你的行为令你感到遗憾。

如果我们能明白遗憾是自己行为的产物，那么这会对我们做的决定有直接的启示。我们在做决定的时候往往会考虑很多因素，比如时机、前后关系、机遇、代价、一旦决定做出以后我们的感受、产生的影响等等。

本书向我们传授的是，对于自己所做的每一个决定，我们必须都要自问以下两个行为问题，这是我们整个决策过程中的一个重要组成部分：

- 如果我这么做（或不这么做），我会有遗憾么？
- 如果我这么做（或不这么做），我会避免给自己留有遗憾么？

例如，这会导致我和妻子打架吗？我会不会把时间卡得太紧而无法准时抵达目的地？如果我这么做，他会原谅我吗？如果我现在不把自己的看法说出来，我将来会不会后悔？经验教训就是，我们在做很多决定的时候，需要把遗憾因素考虑进去。如果你希望自己的人生能没有遗憾，那么你在做决定的时候，一定要问问自己上述这两个与行为有关联的问题。

你要记住，遗憾与犯错不一定相同。我们能从错误中学到很

多东西，但是我们不一定会为此给自己留有什么遗憾。事实上，生活中的很多经验教训都来自我们所犯的错误。从本质上讲，遗憾和错误的区别取决于我们是持积极还是消极态度分别看待这两个问题。虽然我们都会犯错误，关键就是要避免犯那些让我们最后悔的错误。

要想透彻认识遗憾，我们还需要考虑另一个因素。那就是，遗憾的内容往往都差不多，但是对我们每个人来说，造成遗憾的根源都不尽相同：

- 我们陷入刻板的生活，成为遗憾的囚徒。
- 我们认为一些事或人是理所当然的。
- 我们牺牲了自己的原则。
- 我们停止成长、学习和发展。
- 我们变得过于自私、麻木不仁和挑剔。

本书能向你提供什么

我在本书中向你们奉献 30 条锦囊妙计，帮助你们收获幸福而有意义的人生。这 30 条帮助你避免遗憾的妙计被分为五大首要策略，每条策略都基于一个既定主题：

1. 走出刻板的生活。
2. 不要认为任何事情都是理所当然。
3. 力争做到真实。

4. 尽自己最大努力。

5. 化身善良的力量。

我可以很自信地说,在这 30 条帮助你避免遗憾的锦囊妙计中,你至少会与几个章节的内容产生共鸣。仅仅一两条深刻见解便可以帮助你的人生、职业生涯和人际关系变得快乐有意义。换句话说,选择做某一件事或换个新方式做事能彻底改变你的命运。例如,当你陷入了刻板的生活,换个新角度看待眼下的情况会帮助你走出刻板的人生,进而改变你的人生轨迹。同理,如果你觉得自己是所处环境的受害者,那么你要将关注点放到自己能控制的事情上,这会让你变得强大,同时还能使你意识到自己其实完全可以摆脱这种不好的局面。

充分利用本书

你该如何正确使用本书呢?首先,你可以将本书教授的内容用在自己身上、工作中、职业生涯中、你的家人身上或者各种人际关系中。当你在阅读每一章的时候,评估一下该章节中讲授的内容是不是符合你的情况。如果符合,你就问问自己下面这些问题:

- 这一章向你提供了什么深刻见解?
- 它启发你停止做什么事情或开始做什么?
- 它将会给你的生活带来怎样的影响?

其次,如果你觉得某一章中讲的内容更符合你认识的某个人

的情况，那你一定要与那个人分享书中的内容，并鼓励他 / 她采取行动。然后，你可以继续看下一章，因为那里才有能帮助你避免遗憾、好好生活的秘诀，它正等着你去发现它、运用它。在本书最后，我还向你们提供了一些简单易学的后续方法以及一套“‘人生从此没遗憾！’之策略工具”供你们使用。我认为你们会发现它们非常有用。

最后，将“人生从此没遗憾！”作为你的信条和对未来的承诺——避免重复过去的遗憾，预防新遗憾的产生。下面我要向你讲述一些我的故事。其中很多都是我自己的个人经历，而且都是关于如何不给人生留遗憾的。我的目标就是，帮助你回顾自己的经历——什么事情使你陷入刻板的生活、认为一些事或人是理所当然的、挣扎与要不要保留自己的“本色”、停止成长或学习、需要提醒自己化身为善良的力量。我鼓励你们在本书的官方网站上，与我和本书不断壮大的热心读者群分享你们的经历：<http://www.no-more-regrets.com>。

我在这里静候佳音。