

再这样以为 你就完蛋了

如何与残酷人生握手言和

[美]肯·德鲁克 / 著
陈圆心 / 译

The Real
Rules
of Life

23条真实的人生准则

帮助你了解生命真相
找到理想的生活状态



再这样以为 你就完蛋了

如何与残酷人生握手言和

[美] 肯·德鲁克 著
陈圆心 译

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再这样以为你就完蛋了/ (美) 肯·德鲁克著; 陈圆心译. —长春: 时代文艺出版社, 2017.2

书名原文: The Real Rules Of Life

ISBN 978-7-5387-5330-1

I. ①再… II. ①肯… ②陈… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第275145号

出品人 陈琛
产品总监 郭力家
出版监制 刘峰
选题策划 吕中师
责任编辑 刘婷
装帧设计 张小雨
排版制作 上海品亮文化

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专有使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

THE REAL RULES OF LIFE

Copyright ©2012 by Ken Druck

Originally published in 2012 by Hay House Inc., USA

吉林省版权局著作权合同登记 图字: 07-2016-4728号

再这样以为你就完蛋了

[美]肯·德鲁克 著 陈圆心 译

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

官方微博 / [weibo.com / tlapress](http://weibo.com/tlapress) 天猫旗舰店 / sdwycbsgf.tmall.com

印刷 / 北京市通州兴龙印刷厂

开本 / 880mm × 1230mm 1 / 32 字数 / 166千字 印张 / 8.75

版次 / 2017年2月第1版 印次 / 2017年2月第1次印刷 定价 / 36.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

引言

让我们谈谈真实的人生

人生有许多准则——不过，这些准则可能和你想象中的不大一样。

小时候，我们会在学校或家里听到“细水长流”“好人有好报”“早起的鸟儿有虫吃”“以礼待人，人必以礼待之”“相信梦想，梦想就会实现”等等。

从小，我们就被教导要依循这些准则过生活；父母和老师，以至于整个文化背景，都在灌输这些准则。长大成人后的希望、期待与信念，也都奠基在这些准则上。理论上，这些准则没什么不好，它们告诉我们，只要以礼待人，定下明确的目标，然后努力达成目标，这样就行了——因为人生是公平的，一切都会有圆满的结局。

重点来了：这不是真的！

既然你选择翻开这本书，想必也已经意识到，过去学到的那些准则并不真实：人生不是公平的，好人不一定会有好报，

心想也不一定事成。你的信任可能被背叛，甚至有可能会失去挚爱。不管再怎么努力、再怎么祈祷、再怎么以礼待人，不可改变的事实就是：人生无常。

我想通过这本书，分享人生的真实准则。书中不会有那些陈腔滥调，有些内容甚至可能是读者从未想过的。读到其中某些准则时，你或许会感到如释重负，开心地对心中早已明了的事实发出“对嘛”的感叹；相反地，有些读者恐怕会因为被戳中要害而坐立难安。

纵观所有的真实准则，我们就能得出简单而微妙的人生真相，包括人生的许多谜题、福祸、不确定性，以及每天生活于其间的广大未知。有时候，真相让人难以承受，让人空虚无比，让人不愿面对。所以，在前面几章，我会先解释，为什么面对真相才是最好的选择。最好的选择是了解并接受生命的真相，而且愈早愈好；唯有如此，才能清醒地度过余生。最好的选择是不再逃避现实，甚至面对从小就开始逃避的事实，如此才能渐臻成熟。

我们花费大量时间和精力逃避、否认人生的真实准则，极力挣扎，不愿正视事情真相，但是，唯有一步步接受这些真实准则，才能平静地看待自己的人生。举例来说，人会老去就是个事实，在身体慢慢老化直至瓦解的过程中，要能接受身体的改变且和平看待死亡，就是个严峻的挑战。但是，接受事实之后，我们就会发现，做出必要的调整，能让我们拥有的时间过

得更愉快、更有意义。已逝的苹果公司创办人乔布斯，非常明白这个道理。他在斯坦福大学的毕业典礼上说过：“当我需要做出重大抉择时，最有帮助的做法就是提醒自己：死亡近在咫尺。面对死亡时，几乎所有的事情——所有肤浅的愿望、自尊、恐惧、害怕丢脸、害怕失败等等——都显得微不足道；剩下来的，只有真正重要的。”

我们必须认知到，心碎与失望也是生命的一部分。这个世界既危险又没有保障，许多事情都在我们的掌控之外。重点是，如果没有学会如何看待，生命中许多好事和好运气，都会与我们擦肩而过。

所以，问题来了：该如何面对人生的真相？是否该勇敢地面对恐惧，然后清醒？该如何避免将精力浪费在逃避、否认、压抑和伪装上，才不会每天惶惶度日？我们该如何解放自己，才能拥抱生命丰饶的喜悦，让苦难过去？该如何谦卑地学习并接受生命的真相，同时以前所未有的勇气过生活，视每一天为人生最珍贵的礼物？

这本书里的真实准则能指引你，让你在迎接人生的起伏时，可以更坦然、更欢喜、更有力量。我们需要的不是完美，而是要认清错误的准则，接受真实的准则。当你了解生命的真实样貌后，一切都会变得异常清晰，你将获得极大的能量，心境平和丰足，并且学会在“生命给予的”与“你希望得到的”两者之间取得平衡。

我们都有各自不同的人生旅程，有些旅程是我们自己的选择，有些则是人生的安排。人生为我安排的，是一段关于失去的旅程。15年前，我失去了珍娜，也失去了作为珍娜父亲的人生，这是改写我人生的关键事件，也是整趟旅程的开端。这段漫漫旅途成就了现在的我，也驱使我写下在坎坷旅途中学会的人生课题。

失去女儿

在二三十岁时，我很幸运地拥有一般人所谓的“美好人生”：我和妻子在加州圣地亚哥拥有漂亮的家，还有两个可爱的女儿，事业蒸蒸日上，新点子也源源不绝。我是同行中最早提出“主管培训”概念的人之一，这个概念很快就开始流行，甚至发展成为独立的产业。我的客户大多是政府机关和企业的领导人，也有微软、辉瑞和IBM这类顶尖公司的领导者，每一位现在都在世界舞台上发光发热。

到了1980年代，我已经在心理学领域占有一席之地，也推出了我的重要著作《男人不愿说的秘密》（The Secrets Men Keep）。我去世界各地演讲，主持工作坊，通常也会带着家人，好几次出现在欧普拉、唐纳修、赖瑞金等人的全国性电视节目上。简而言之：我的人生正美好。在当时看来，我过去学到的、相信的都是真的——努力工作、当个好丈夫、好爸爸，

人生就会一切顺利。

然后，就在1996年的3月27日晚上10点，我接到一通电话，从此我的人生改变了。四名参加环球航海游学课程的美国学生，在印度的一场公车事故中丧生，我21岁的女儿珍娜是罹难者之一。

当时我所知道的生活，随着珍娜的死一起逝去了。在此之前，我一直认为人生是一场公平的交易——只要我当个好人，过正当的生活，女儿就能平安。可是，突然间出现在我眼前的，却是印度报纸头版上的女儿尸体横倒在泥土路上。我家门前多出了许多守株待兔的媒体，亲朋好友纷纷上门慰问，新闻还播报着事故的可怕细节。1996年春天，真实准则第三条残酷地应验了：人生不是一场公平交易，我们没有讨价还价的余地。

过去15年，我学会了一件事：我们不是上帝，没有人是上帝！我们无法掌控生命中会发生的事，梦想也不一定会实现；就连我们最珍视的梦想，也都有可能在眼前破裂。

对于珍娜，我有好多美好的期待，而她也正在一一实现自己的许多梦想。我的女儿原本前途无限：9岁时，她就获选为圣地亚哥的“青年女企业家”；14岁时，她已经可以面对一群成人观众公开演讲；高中时，她成立了领袖社。她还获选为总裁协会学者，以及科罗拉多大学姊妹会主席。而她也在全球音乐电视台（MTV）兼职，负责MTV颁奖典礼无线电城音乐厅

(Radio City Music Hall) 的舞台管理。珍妮正在实现梦想，对于未来还有更远大的抱负，甚至已经遇到生命中那位“特别的人”；然而，一切都画下了不合理的句点。

怎么会有这种事？怎么可能？

有好几年的时间，我都在绝望颓丧的深渊中打滚，经历了能将人灭顶的强烈情绪波涛。夹杂着悲伤、愤怒、受骗、自责、空虚等情绪的浪潮一波波袭来，让我甚至一度只想死去。前一秒，我还拥有两个活蹦乱跳的美丽女儿、一栋狗儿四处乱窜的屋子、一个完整的家庭。下一秒，一切都随风消逝：三只小狗都生病了，一只接着一只死去；结缡 25 年的妻子与我分居；珍妮走了；小女儿离家展开自己的新生活。剩下我一个人，孤独又颓丧，进入灵魂最脆弱的时刻。

在那之后，我一次一小步，缓慢地爬出绝望的深渊。我常听人家说，一次搞定一天就够了。一开始，一次一天对我来说都无法承受。一次一小时还是太漫长，我只能做到一次一口呼吸。我数着每一次呼吸，接受亲朋好友和死党们的关怀（我的死党是十位无与伦比的男士，每一位都称得上领导人物），还有来自同样丧女的艺术家的莫内、作曲家马勒、林肯总统、奥图·法兰克（《安妮日记》中的爸爸）等人的启发，然后踏上了一段漫长的旅程，开始令人不安的陌生新生活——没有珍妮的人生。

新生活的第一年，每天早上，我都会到邻近的海滩上散步

许久，和珍娜对话。我称她为“我的天使女儿”，她对我“说”的第一句话是：“爹地，重点不在你。”花了很长的时间，我才明白她是对的。当时我只看到自己的痛苦，可是当我终于逐渐爬出悲痛和自怜的泥沼时，我慢慢看清一个事实：无论我们觉得自己有多特别（或多有资格），重点都不在我们身上。人生的真实准则超越了个人经验，涵盖的范围也远远不只是几个人而已。在我和“天使女儿”的每日对谈中，我开始将这个概念称为“浩瀚”。学会拥抱个人生命之上的“浩瀚”，帮助我驱逐了最深的绝望；取而代之的，是如涌泉般丰厚的爱与怜悯。

逐渐走出自身的伤痛之后，我开始对外伸出援手，不再封闭自己。我成立了非营利组织“珍娜·德鲁克中心”（以我过世女儿名义兴办的非营利组织），这个组织就像是从灰烬中诞生的浴火凤凰。珍娜·德鲁克中心照顾痛失子女的破碎家庭，也提供领袖课程给女孩儿们。提供领袖课程给女孩儿们，一直是珍娜和她的好朋友碧拉的梦想，她们从高二就开始计划了。

作为精神导师和疗愈师，我的工作量也增加了。在几场全国性的大灾难中，我都受邀参与重建工作，其中包括科伦拜校园枪击事件、911恐怖袭击事件，以及卡特里娜飓风的灾后重建。我的著作名气大增，同时获颁许多奖项，包括“心理学杰出贡献奖”“年度家庭大使奖”，并且获邀在各种场合演讲，例如哈佛大学公共卫生学院等知名学校，或是专业的议事会

场、犹太集会、基督教会，以及青年总裁组织等机构。我也经常现身地方性或全国性电视节目，“库珀 360 度”（Anderson Cooper 360）就是其中之一。

关键时刻

在我们每个人的生命中，总会有些关键时刻，必须鼓足勇气、用尽全身力量才能撑过去，之后所需的力气才会慢慢减少。这个过程需要全神贯注，世俗肤浅的杂念和干扰都会慢慢消失，只剩下最核心的事物。失去女儿就是我生命中的关键时刻。不过，并不是所有人都曾失去挚爱，让人惊醒的原因有很多种，可能是致命的疾病、离婚，或是退休；也可能是某个美好的经历，例如婴儿出生、心脏移植手术成功、获得终生成就奖，等等。甚至有时候，关键时刻只是某些不经意的美好，像是海上的夕阳、停驻肩上的蝴蝶，或是在臂弯中睡着的孙儿孙女。在这些时刻，我们看到了生命的全貌，或者可以称之为“浩瀚”。我们是清醒的旁观者，第一手经历了这些未经粉饰的事件，灵魂因此彻底觉醒，知晓了关于喜怒哀乐的人生真相。

读者经历的，可能是失去挚爱的伤痛，也可能是成功的喜悦，或是介于两者之间的任何事件。无论是哪一种，我都希望你们能重新思考原本遵循的那些准则，也想想我所谓的“真

实准则”。希望这段过程可以成为你们的关键时刻，帮助你们开始过真正想过的生活，综观生命全貌，解读藏在人生契约中的例外情况或附加条件。

人生契约中的例外情况或附加条件

在生活中，大多数人都心照不宣地假设，所有的事情都会有圆满结局，大家也都努力让这个想法成真；然而，不可避免地，总会发生一些事打乱原本的计划。我们看着人生计划化为乌有，意志消沉，还得面对隐隐然的各种风险、危机、疑点与不确定性，不禁想问：“怎么会发生这种事情？”

大部分时候，我们都对人生契约中的例外情况或附加条件视而不见。谁会在吞下化疗药物之前，一一读过标签上的“可能副作用”呢？尽管这可能攸关生死。又有谁会想要听到，自己花样年华的女儿将死于国外游学途中？可是，只要真正了解人生，就会知道人生充满悲苦和喜乐、大起和大落、条理和混乱、光明与黑暗。无论我们做什么，都不能免于失去和改变，无法免于事业失败、意外、疾病、离婚；或者，最难受的一种——失去挚爱。人生必定会有喜乐，同样必定会有心碎、迷惘、矛盾和伤痛。

人生的例外情况或附加条件不仅用来警告可能的副作用和风险，也向我们揭示生命中的奇迹与惊喜，并且带来撼动人心

的启示；在决定性的时刻，这些启示能点亮并扭转我们的人生。本书介绍的真实准则，就是那些隐藏在人生契约中的例外情况或附加条件。

我的意思并不是说，天上有个更全能的神祇早已安排好我们的人生；也不是要求大家，贸然放弃那些曾经激励我们的准则。勇于追梦、追求卓越的自我并没有错，但我们面对的真正挑战，是要在追梦的同时接受一项事实：无论拟定了什么样的计划，人生依旧无常。我们必须勇敢和谦虚，并且面对现实，才能安然度过困境，将危机化为转机。

面对现实

“诚实以对”是贯穿本书所有章节的中心主旨（也是我在当教练、顾问和讲者时的核心主题），因为“面对现实”才是最有智慧的生活方式，不仅有助人格发展、美德培养，还能让人活得更有尊严，更懂得如何维持良好关系。身陷逆境时，懂得面对现实更是至关重要。俗话说“愈挫愈勇”，这非常励志，却不能帮助我们改变人生。人人都爱激励人心的演说，因为有时确实要有鼓励，才有勇气向前冲；但是，我们也必须学会面对现实，并且从自身的想法和言行出发，认真做出改变。培养并磨炼自觉意识，是我们最重要却常沉睡的能力；唯有如此，才能为未来的改变和成长打下长远的根基。

面对人生，我们需要指路明灯，或者称之为“准则”。想要追求卓越的自我、建立稳固的关系，或者希望能顺利完成人生各项习题，就必须了解并接受人生的真实准则。虽然有时这表示必须靠自己的力量走出阴影、拨开迷雾、打败心魔、抛开绑手绑脚的惯性，也不能退缩。珍娜过世后的15年来，我一直在努力找回人生。这段旅程让我得以一窥人生契约的全貌，也发现了真实的人生准则。

这些准则增强了我的意识，增长了我的见识，也把我从情绪中解放出来，得以定位自己所处的位置，找到前进的方向。这些准则就像GPS，当我不知身处何处时，标出我在地图上的位置，为我节省许多找路的麻烦和时间；只要输入目的地坐标，就会有语音导航指引方向。

不过，我们都知道，要到达目的地没有那么简单，有时还是会迷路，会晕头转向，甚至走上回头路。这时候，GPS的“重新规划路线”功能就派上了用场！我们有时必须“重置”自己的大脑，撤下心防，重新规划路线；有时候，还必须帮脑中的GPS下载最新的地图和路线。想要做出必要的调整，改变人生的道路继续前进，有几项不可或缺的因素，那就是足够的耐心、灵活度，以及坚定的决心。

容我提醒读者，实践这些准则时，务必对自己多些耐心和宽容。阅读自我成长书籍，很容易让人充满自我批评和自我怀疑，甚至在心里呐喊：“我做错了！”“我搞砸了！”“早该知

道／早该这么做了！”不要那么严厉地批判自己，阅读这些准则时，要对自己更宽容、更有同情心。哪怕只是对自己多那么一点同情心，都能让你的心胸和思想更广阔，让你更能做自己，拥有更强的能量去维持自身的平衡。

这些准则是不言自明的，阅读这本书没有所谓正确或错误的读法；诠释或实践这些准则时，也没有所谓正确或错误的方式。你可能对其中三到四条准则特别心有灵犀，那就专注在这些准则上。当然，也有可能只有那么一条触动了你。另外，这些准则是随机排列的，读者可以从任何一条开始，或是跳着阅读都无妨。

这本书架构简单，每一章就是一条准则。过去 15 年，我经历了从悲伤到清醒的过程，也倾听了上千名民众的内心话（他们都可以算是我的老师），归结出我所学到的，就成了每一条准则的核心道理。

书中穿插了“心灵小径”，强调每一条准则的重点，是每一章的易读版浓缩精华。在每一章最后，还有“整理你的思绪”，也算是重点回顾，帮助读者回想并实践刚刚读过的准则，找出带来正面改变的可能性，扫除阻碍。实践方法有时也会穿插出现在章节中。

把这本书当成你的工作手册，不要只是被动地阅读，大可在书上做笔记，将书页折角作记，或是在书页上贴满便利贴。写下你要如何身体力行这些准则（定下时限以示负责），并且

完成书中的实践活动，这样能让你有更强的自觉意识。你也可以另外买一本日记来记录，或是与信任的对象——例如朋友或人生顾问——分享受到本书启发而产生的改变，并且问问他们的感想。或者，你也可以上我的个人网站，看看其他读者对这些准则有什么不同的看法；相应地，你也可分享自己的经验。

这本书将会揭开生命的面纱，让读者看清自己和他人的人生真实准则。不画大饼，不用术语，不讲大道理，这本书教读者诚实面对自己，拥有自己的人生。这本书将会扯下蒙住读者双眼的布条，逼读者迈步向前，一步步实现梦想中的蜕变。

了解生命的真相，接受并克服逆境，享受人生真正的恩典并拥抱浩瀚——这是摊开在你眼前的道路，准备好踏上这趟旅程了吗？

目 录

引言

让我们谈谈真实的人生 / 1

准则 1

人生并不公平

人生原本就不能用公平衡量 / 1

准则 2

转机在任何时候都可能发生

永远保持开放的心 / 15

准则 3

人生不能讨价还价

人生是正在发生的当下 / 28

准则 4

逃避现实就是浪费生命

拿出接受现实的勇气 / 35