

美国华纳中国大陆唯一合法授权

职场励志  成功

丢掉你的 Letting go of your **BANANAS** 烂香蕉



看过“奶酪”的人，
今天看“香蕉”了吗？

“奶酪”刚走
“香蕉”又来



吉林出版集团有限责任公司



吉林出版集团有限责任公司

职场励志 ➡ 成功

丢掉你的 烂香蕉

Letting go of
your BANANAS



[美]丹尼尔.T.德鲁宾博士 著

丁 磊 译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

丢掉你的烂香蕉:职场励志成功 / (美)德鲁宾著;丁磊译,
—长春:吉林出版集团有限责任公司,2007

ISBN:978-7-80720-638-5

I. 丢… II. ①德…②丁… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157087 号

LETTING GO OF YOUR BANANAS

Copyright ©2006 by Dr. Daniel T. Drubin

This edition published by arrangement with WARNER Books, New York, New
York, USA. All right reserved.

Through ANA, Beijing, China

Simplified Chinese edition copyright:

2006 Jilin Publishing Group Ltd.

All rights reserved.

LETTING GO OF YOUR BANANAS 版权所有,丹尼尔.T.德鲁宾博士,
2006。

原版由美国华纳公司出版,经安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表
处于 2006 年授权吉林出版集团有限责任公司以中文简体字版出版发行。

吉林省版权局著作权合同登记

图字 07-2006-1585

丢掉你的烂香蕉——职场励志 成功

作者:[美]丹尼尔.T.德鲁宾博士

译者:丁磊

总策划:孙亚飞

责任编辑:林海威

技术编辑:王玉峰

责任校对:王紫薇

装帧设计:鸿圣工作室

出版:吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021 网址:www.jlpg.cn)

发行:吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021 网址:www.jlpg.cn)

印刷:吉林省吉育印业有限公司

(长春市经济技术开发区深圳街 935 号 邮编:130031)

开本:787×1092 1/16

字数:80 千字

印张:10

版次:2007 年 1 月第 1 版

印次:2007 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80720-638-5

ISBN 978-0-446-57957-5

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

放弃的越多 得到的越多

你是否难以割舍固有的工作模式？

你是否为了迎合上司而委曲求全？

你是否因一贯的恐惧而重复着周而复始的生活，止步不前？

正如那将手伸进广口瓶妄图偷得香蕉的猴子，因为不肯松开抓满香蕉的手而难以脱身，你也会因为不愿放弃那串已经腐烂的香蕉而一事无成。现在，最富创新精神、广受欢迎的励志专家将告诉你如何丢弃傻瓜眼中的宝贝：那些妨碍你成功的无益的生活习惯、人际关系、现有工作和生活信条。

在这一系列短小精悍、逐步深入的章节中，丹尼尔·T·德鲁宾博士将向你展示12条激发潜能的箴言。你会从这些智慧的劝诫中受益匪浅，每个章节后别致的提醒同样会令你茅塞顿开；同时，作者在富于启发的文字中加入了真实的生活经历，这将有助你实现更高的人生跨越。这本书将以平实却不失深邃的语言教会你如何经营现在的日子、正确规划未来的人生，指导你怎样调动自我潜能、充分利用现有的机遇，让曾经的恐惧为你所

用，帮助你成为生活的智者和主人，从而让你的人生目标更加明确，让你的生活充满快乐和激情。

这本书还会鼓励你正确审视自我，勇于摆脱生活中的羁绊，引领你舍弃消极的生活态度，以积极的生活方式享受自由人生。



丹尼尔·T·德鲁宾博士是美国四维管理公司（4th Management Corporation）的创始人，致力于个人事务的处理与咨询、交互式的励志演讲以及业务开发方面的研究。丹尼尔博士现与妻子劳拉定居在美国亚利桑那州的图恩市。

**Letting go of
your **BANANAS****

前言

彼德·J·德鲁宾

人们常常会问我，做我父亲的儿子有何感受。大家会这样问的原因，我想一部分是出于好奇，而大部分却是因为他们确实想知道，父亲所倡导的人生信条到底在他的生活中运用和实践了多少，而我在这样一个充满着积极思想和启迪智慧的环境中长大，又领悟了多少父亲的处世哲学。

从我记事的时候开始，父亲就鼓励我为自己制订目标，思考自己的优点并挖掘他人的长处，还教育我要节俭，不要乱花钱。当时，对于一个小孩子来说，父亲让我做的那些事似乎不大合情理。可是现在，我终于体会到了明确的人生目标和积极的生活态度在生活中的价值所在，父亲当年的做法是多么的明智。

在《丢掉你的烂香蕉》一书中，字里行间蕴含着的所有启示和智慧，都是我的家人处理生活事务的方式，也是父亲生活状态的真实写照。记得在我14岁那年，父亲和母亲决定带着姐姐简和我从纽约的长岛把家搬到犹他州的派克市。就这样，我父亲放

弃了他在长岛的工作，离开了那里的亲人和朋友，努力去尝试一种全新的生活。我常常能够感受到父亲有一种强烈的愿望，那就是舍弃现有的安逸生活，去探寻那些不可预见的新生活。

在本书中，我的父亲将与你分享 12 条生活的箴言，告诉你如何度过一个更丰富、更有意义的人生，让你的生活时刻充满无限的可能和自由。

父亲现定居在亚利桑那州的图恩市，和来自世界各地的代理人一同工作。他还致力于改革现行的高尔夫球运动。父亲是想赋予这种运动一种不可预见性，让它不受规则的制约，但是如果不被别人接受，这次改革就有可能仅仅成为一个笑料。时至今日，父亲骨子里那种无惧无畏的性格依然鼓励他不断地去改变现有的生活。

快舍弃现在这个固有的、平淡无奇的生活吧！快来设计一个自己未来人生的美好画卷吧！你将从这一刻开始，迈向完美的人生之旅。

目 录

导 言	
每个人都有一个故事	/ 1
第一章	
丢掉你的烂香蕉	
——摆脱生活羁绊,享受自由人生	/ 9
第二章	
生命的破折号	
——用心经营生活,为生命增添美丽的注释	/ 21
第三章	
增加你的智慧	
——正确审视自我,做生活的智者	/ 37
第四章	
寻找你的烂香蕉	
——明确人生的障碍,直面生活挑战	/ 47
第五章	
战胜责难策略	
——勇于承担责任,掌握人生的主动权	/ 59
第六章	
烂香蕉就在你的头脑中	
——解除思想禁锢,描绘多彩人生	/ 71

第七章	
自由人生的三个条件	
——锁定人生方向,永葆进取热情	/ 81
第八章	
行者无畏	
——战胜恐惧心理,让生活自由而洒脱	/ 91
第九章	
你的使命是创造完美	
——坚定必胜信念,探寻制胜机遇	/ 101
第十章	
展望未来	
——规划生活愿景,书写绚丽人生	/ 109
第十一章	
偶像的习惯	
——虚心求教,借鉴他人的成功经验	/ 121
第十二章	
重建一串更美味的香蕉	
——从现在做起,努力寻求生活的改变	/ 133
结 语	
你应该这样丢掉生活的烂香蕉	/ 145

导 言

每个人都有一个故事

生活就像一串香蕉——有的香蕉新鲜而味美，有的香蕉却已经慢慢腐烂。生活中往往有一些对我们的生活无益的领域、境况、情形或者人，他们就代表着那些已经腐烂的香蕉，我们最好是敬而远之。《丢掉你的烂香蕉》一书将帮助你识别这个香蕉串中的烂香蕉，同时教会你挑选那些有益的香蕉，让它们为你的生活增添美味和芬芳。

我们每个人都拥有一串香蕉，这其中每一个烂香蕉都代表着一个让我们身陷其中、举步维艰的领域，或者说成是令我们抽身乏术的境遇。也或许，是固有的行为习惯和不明智的想法禁锢了我们的自由。这些障碍也许是真实存在的，也许只是想象中的。然而，最重要的是，我们每个人却都牢牢地抓着那些阻碍实现心中所愿的事物，难以割舍。

这本书讲述的就是你的那串香蕉，那些你难以割舍的东西，以及那些制约了你的生活的事物。你必须懂得：只有丢掉那些



丢掉你的烂香蕉

烂香蕉，摆脱那些妨碍你发展的羁绊，你才能真正地按照自己的意愿生活。

我曾遇到过一些人，他们都成功地跨越了那些限制自己实现梦想的障碍。这样的人我接触得越多，就越想知道他们是如何做到的。我始终相信，我们每个人都有着独一无二的命运，我们在这儿出生有着特殊的理由，我们有各自的使命要完成，我们生活在这个世界上是出于一个神圣的目的。这本书的问世恰恰可以帮助你摆脱那些限制自己的羁绊，让生活远离那些烂香蕉的困扰，让生活充满无限的可能和人性的自由。

每个人都有有一个故事。我们各自的故事似乎都能完美地诠释我们的生活方式和现有的生活状况。你是否也曾暗自忖度，是怎样一系列的巧合和不寻常的事件让你置身于此？你是否也会静下心来，认真地思考这个世界所赋予你的伟大的人生规划？是的，这就是你的人生。此情此景，你正置身于你应该置身的角落，做着你该做的事，当然也包括阅读这本书。你或许已经无法改变过去的人生经历，但是《丢掉你的烂香蕉》一书所给予你的启迪，将为你提供一个机会去改写以后的人生故事。你曾经的阅历或许丰富多彩，或许催人振奋，或许充满挑战，也或许只是平淡无

奇、令人沮丧,然而你的未来终究还要继续书写。那么,你的未来就从这儿开始吧。

我出生在 1946 年,我的孩子们把那个年代称为“黑白时代”,因为那时彩色照片还没有问世。但是,我的故事却要从 1920 年的 4 月讲起。那年的 4 月,一个叫做罗斯·阿特曼的年轻的波兰移民女孩发现自己怀孕了,然而她却无力抚养这个孩子。此时,她已经是两个孩子的母亲了。正当她因这种矛盾的情感而苦恼,不知该如何取舍的时候,得知在纽约有一位医生可以为妇女实施堕胎手术,而且只收取很少的手术费。就像众多其实并不想放弃自己孩子的母亲一样,罗斯恳求这位医生帮忙,因为在美国,堕胎是违法的。

到了该进行堕胎手术的那天,罗斯早早地从家里来到了医生的诊所,耐心地等在候诊室里。罗斯并不知道,这位已婚的医生令自己的护士怀孕之后口口声声地保证,只要那位护士答应做堕胎手术,就一定会娶她为妻。护士顺从地照做了,幻想着那位医生会离开他的妻子和自己结婚。然而,恰巧就在那一天,这位医生明确地告诉那位护士,他决定和自己的妻子一起生活,而不会娶她。可怜的护士大为震惊,极度失望地离开了诊所。当她

再次回来的时候,手里多了一把手枪。她就用这把手枪杀死了情人——将要为罗斯做堕胎手术的医生。

没有了医生,便没有人为罗斯做手术。罗斯把这次意外当做是对自己的暗示,或许自己应该留下这个孩子。就这样,她打消了堕胎的念头,离开了诊所,并在10个月后顺利地生下了腹中的孩子。这是一个真实的故事,对我而言,故事的发生是件无比幸运的事。你知道吗,那个年轻的女孩罗斯就是我的外祖母,而她后来生下的孩子就是我的妈妈。于是,接下来便有了我的出生和我现在的生活。这就是我的故事了。在我很小的时候,妈妈便告诉我,我有着特殊的人生使命,那就是要帮助别人生活得更好。正是1920年春天所发生的一切注定我来到这个世界。

你或许无法追寻,也或许你并不需要知道是怎样的人生故事指引着你现在的生活。对你而言唯一重要的是,你计划将如何度过以后的人生。如果你愿意相信,你曾经所有的人生经历都是为了帮助实现自己伟大的人生使命而安排的,那么你就会像丢掉手中的每一个烂香蕉那样,排除人生中可能遇到的一切障碍。

我们正经历的人生,以及我们在生活中遇到的一切羁绊,塑造了你我的性格,让我们成为了这个世界上不同于别人的独一无二的我们。我相信,你的使命注定了你现在的人生际遇,在你的生活中发生的一切故事都是在冥冥中安排好的,这所有的安排都是为了让你最大限度地调动自我潜能,让你的人生更趋于完美。

也有人说,是我们自己把那些可以塑造我们各自命运的条件和境遇带进了我们的生活。我们把机遇带入人生的同时,也把我们个性发展和职业发展方面的羁绊,或者说成是烂香蕉,融入了我们的生活。在我们利用这些机遇,设法让人生变得美妙并且有意义的过程中,勇于超越障碍称得上是最可贵的品质。

笼统地说,烂香蕉可以被认为是那些限制你从一个地方走到另一个地方的障碍,可是你却浑然不知,依然舍不得丢弃。当你放下手中纷繁的事务,静下心来开始思索,你就会发现其实我们生活的大部分内容无非是从一个地方走到另一个地方。这时,学会让自己摆脱那些羁绊,就成为我们创造一个充满激励和挑战的人生的基本条件。这需要你用心地去探寻任何一个有可能改进你的人生际遇的机会。在试图超越现实或想象的障碍的过



丢掉你的烂香蕉

程中,你强烈的愿望和随机应变的智慧会是你最有力的武器。你越想改变现有的处境,就越会在这种愿望的激励下找到创造性的解决方法和途径。

生活中所谓的成功,就是无论你现在身在何处,都能够随心所欲地到达你渴望到达的地方。如果想要抛开曾经的生活去追求一个更光明的未来,你就必须改变自己固有的思维模式和行为方式。只有欣然接受全新的生活方式,你才能够摆脱那些烂香蕉的困扰,自由自在地生活。那些能够成功地摆脱生活中羁绊的智者懂得,如何实现目的并不重要,重要的是他们费劲周章所得到的结果。他们的成功之道其实非常简单:绕过障碍,穿越障碍,冲破障碍,飞越障碍。

那些坚决地要丢掉手中烂香蕉的人,那些决心过一种自由生活的人,都怀着一种“我已经准备好做任何事”的信念,向自己的目标一步步地接近。他们的一切行动都矢志不渝地朝着同一个目标:让生活更加美好!他们深信,自己一定能够成功地逾越生活中的任何障碍,因为在他们的心中有一个美丽的愿望、一个热切的期盼——让自己和他人的生活变得更加美好。为了实现心中这个美丽的愿望,你必须用热切的期盼不断地激励自己,让

远方那个心驰神往的美好未来为自己鼓劲。如果你愿意,你也可以自信地认为自己正按照既定的意愿规划着现在的生活。为了将你的过去彻底地抛在脑后,更为了创造一个更美好的未来,你必须欣然接受自我规划,时常思索一些高质量的问题。比如,我有怎样的潜能?我真正想从生活中得到什么?

对自己个人潜能和职业潜能的不断探究会成为你生活的原动力。请记住,比起你未来的人生,你目前的生活其实并不重要。成功的人生与生活的目标息息相关。只要你矢志不渝地向着梦想的方向前进,你就可以开始一种摆脱过去牵绊的自由的生活。

如果在开始阅读这本书的时候你感到举步维艰,没关系。只要你决心改变目前这种处处受限的状态,尝试着战胜那些障碍,你此时此刻的感受很快就会得到释然。在你的人生的伟大的进程中,目前这种难以超脱的状态将会显得如此的微不足道。事实上,如果你把所有的人生阅历看做是一次恢弘的学习经历,也不失为一种明智之举。值得思考的是,你从这个过程中学到了什么?一切就绪后,就是你开始全新的美好人生的时候了,全新的人生将充满无限的可能与惊喜。毕竟,这是你出生时就注定的使命,是你青年时代的热切企盼,是你成长后的深深的渴望。