

全球48种语言、100个国家响应“NO垃圾车！”保证

垃圾车法则

THE
LAW
OF THE
GARBAGE
TRUCK

[美] 大卫·波莱/著 余洁/译

我们拒绝充满垃圾车的生活！

生活有10%是靠你创造的，而有90%是看你如何去对待的。

shiwenbooks

全球 48 种语言、100 个国家响应“NO 垃圾车！”保证

垃圾车法则

[美] 大卫·波莱/ 著 余洁/ 译

重庆出版集团  重庆出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2011 重庆出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

版贸核渝字(2011)第 71 号

图书在版编目(CIP)数据

垃圾车法则/(美)波莱著;余洁译. —重庆:重庆出版社,2011.4
书名原文:The Law of the Garbage Truck
ISBN 978-7-229-03947-9

I. ①垃… II. ①波… ②余… 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(2011)第 056522 号

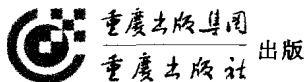
The Law of the Garbage Truck Copyright © 2010 David J. Pollay
Simplified Chinese Translation rights: © 2011 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO., LIMITED.
All rights reserved.

垃圾车法则

LAJICHE FAZE

[美]大卫·波莱 / 著
余洁 / 译

出 版 人:罗小卫
策 划:百世文库 shiwenbooks
责任编辑:熊海群
特约编辑:李明辉
责任校对:李小君
封面设计:阿 元



(重庆长江二路 205 号)
三河市祥达印装厂 印刷
重庆出版集团图书发行有限公司 发行
邮购电话:010-84831086 84833410
E-MAIL:shiwenbooks@263.net
全国新华书店经销

开本:620mm×900mm 1/16 印张:13 字数:88 千
ISBN 978-7-229-03947-9 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
定价:26.80 元
(本书仅限在中国大陆销售!)

目 录

我的期望	3
------------	---

第一个承诺

避让垃圾车

第一章 垃圾车法则	10
第二章 选择忽略,释怀不够明智	13
第三章 对抗更易失守	18
第四章 礼让垃圾车,机会随你来	22
第五章 你有勇气吗?	28

第二个承诺

避让自己产生的垃圾车

第六章 如何避让记忆里的垃圾车	34
第七章 如何避让未来的垃圾车	39
第八章 活在当下	45

第三个承诺

避免成为别人的垃圾车

第九章 复仇得不偿失	50
第十章 即时原谅,关闭警报器	54
第十一章 寻求帮助,避免成为垃圾车	60
第十二章 别把每一个人当成垃圾车	65

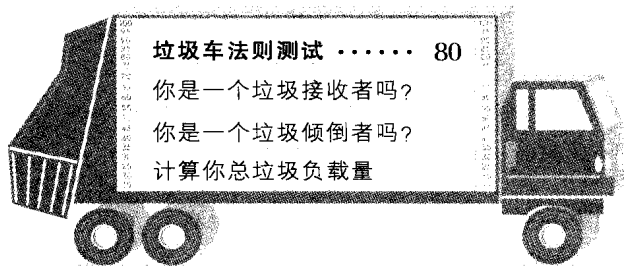


第十三章 别说三道四	69
------------------	----

第四个承诺

尽己所能,帮助垃圾车

第十四章 垃圾车沟通守则	74
第十五章 与垃圾车沟通的时机	77



第五个承诺

一定履行“ NO 垃圾车!”保证

第十六章 我做出“ NO 垃圾车!”保证	94
第十七章 创造属于自己的“ NO 垃圾车!”保证卡	99
第十八章 工作中的“ NO 垃圾车!”保证	103
第十九章 家庭承诺	108

第六个承诺

切记生活在感恩里,切莫重复垃圾循环

第二十章 垃圾循环能量	112
第二十一章 感恩循环能量	116

第七个承诺

宣布你的生活隶属“ NO 垃圾车!”区域

第二十二章 完美不是目标	120
--------------------	-----

目 录

第二十三章	宣布你个人的“ NO 垃圾车!”区域	123
第二十四章	倾诉有益,发泄有害	127
第二十五章	“ NO 垃圾车!”家庭	134
第二十六章	面对生活中最艰难的考验	137
第二十七章	金的故事	139
第二十八章	失去与真实	147
第二十九章	你真的不能改变?	151

第八个承诺

宣布“ NO 垃圾车!”工作

第三十章	“ NO 垃圾车!”工作	154
第三十一章	领导“ NO 垃圾车!”区域	159
第三十二章	在公司宣布“ NO 垃圾车!”	167
第三十三章	承诺的勇气	174
第三十四章	可能的巨变	176
第三十五章	齐心协力,同舟共济	179

附 录

特别的“ NO 垃圾车!”区域——学校	182
全球保证:48 种语言,100 个国家	189
阅读指南	190
谢谢你,出租车司机	194
谢谢你,垃圾车司机	195
致谢	196

如果,我们只需做一个决定,
从此,命运便紧紧握在手中,
这样可以吗?

是的!我们能行。

此书的目的,就在于此。

我的期望

此书中,我的期望广阔而深远。

我希望,我们的生命轨迹灿烂,与众不同,我们的事业在通向成功的路上远离无谓的干扰,我们无法控制的负面影响都与我们擦肩而过,我们发现和拥有事物的最美好部分,并因此建立幸福。

希望因为我们的存在,世界变得更加美丽。

人们常问我:“《垃圾车法则》的读者面向什么样的人呢?”

“每一个人。”我说。

听罢,一些人会轻挑眉毛,嘴角含笑:“难道,你不觉得该专注某一群体吗?”

“我拥有的是,”我回答,“全世界。”

对,这就是我的答案。

之所以写此书,是为人与人之间的心灵触碰。真的希望这个星球上每个村落、每座城市、每个国家的人们能够读到这本书,更期望《垃圾车法则》帮助我们创造并维持一个充满怜爱、友爱,更充满互爱的世界。

此书献给希望掌握自己的命运的人们,献给你,也献给你所在乎的人。



我们的决心

我们没有义务接收来自他人的沮丧、焦虑、失望。诞生于世,我们无须承担他人的消极情绪,更不必为承载负面垃圾而影响他人。

我们必须清扫自己道路上无谓的阻碍,不被别人消极态度与举止挫败,决不能让自己为别人自暴自弃的想法和行为买单。

每个人有责任探索自己的内心之决心,并为之努力;有权梦想,有权追求对自己而言最重要的东西。

专注自己真正在乎的事情,我们就能获得幸福感。《垃圾车法则》一书帮助我们在心灵上铺平道路,更容易过上最想要的生活。

被打扰的幸福

我们生来注定要做一些有意义的事情,问题是,前方的道路总是充满坎坷,人啊,事啊,让人不得安生。

回想我们的童年,对大多数人而言,那是一段无忧无虑的纯真时光,快乐、朋友、幸福、关爱如影相随。

可是,这样的欢乐时光不久就烟消云散。

想想那些在背后议论你、捉弄你、难为你的孩子们,还记得他们说过,有人对你很恼火,或者某人很讨厌你,当你问为什么的时候,他们从来不能好好给个答案。似乎无论你怎么做、去弥补,都无济于事,掌控权好像在他们手中,你感到无助,他们则安之若素。

我们不断地成长,希望更少的人会让我们受伤、愤怒,然而,事与愿违,越来越多人出现,拿着各种权利的宝剑,肆意践踏我们的生活。

每一天,跟客服代表、销售经理、各类职员、同事、老板、客户等不同人打交道,他们不友善的举止常常把美好的一天变得糟糕无

比,能让我们一整天陷入不快乐之中。

尽管多数日子我们仍然快乐,具有意义,但偏偏不时有人冲上我们的既定道路,打扰我们的幸福,这十分令人沮丧。他们的消极影响到我们,攫住我们的注意力,留给我们那些消极思想与情感的后遗症。为什么,我们的成功和幸福在面对他人的莫名情绪和行为时,变得如此敏感脆弱?

一生中,我们有机会影响别人,也会被他人左右;追随、学习、模仿拥有积极心态力量的人物,不失为明智之举。然而,面对某个消极派时,我们需要抉择,如何是好?重要的是,我们可以选择,不必成为他人负面态度的被动接受者。但因此,我们需要更大的决心。

腹背受敌的礼貌

今天,很多人往往因他人举止而懊恼,受够了冷漠、挑衅、麻木,甚至令人作呕的态度。任何地方——无论办公室、家庭、商店,还是饭店,我都能听到有人在抱怨别人粗鲁的举动。社会及大众媒体也都在关注这一话题。

很明显,无论何时,人们遭受无礼对待,总感到内心不爽,懊恼沮丧——每一天,粗俗无礼的行为成为所有人的负担。尽管这个世界不断互通交往,紧密度越来越高,这一切却没有使我们的理解更上一个台阶。你期望从增强的全球化中看到文化间的理解和合作与日俱增,但是恰恰相反,误解和争执却在前所未有地增加。

同来自几百个国家、几千种文化的人们交流,是一项挑战,假如,我们的行为被错误解读,美好的初衷就很容易丢失。

这就是为什么,专心自己认为重要的事情,欣赏别人的优点,放手无关紧要的事,比以往任何时候都更加关键。

希望每一天,我们都在努力争取和身边那些期待世界变得更美



好的人们相处，在公开和私下里增进彼此的积极心态的互动影响，以期有一个更美好的未来。

我的使命

- 我的使命，在于帮助人们更幸福，让世界更文明。

我们需要我们中的每一个人，在要求别人循规蹈矩之前，我们自己每一个人必须做出改变，不能总无休止地争执哪些该做，哪些不该做，哪些人做对了，哪些人做错了。首先，我们自己必须行动起来，改变自我，这似乎更为切实可行。

我一直在追逐一些本质的东西，希望所有人抛开宗教、种族、国籍、文化、经济地位、教育背景，承诺追寻一种受益终生的生活哲学与策略。

我希望，你的行动对得起你的承诺，那就是，遵守垃圾车法则，践行“NO 垃圾车！”的八个承诺。

你的角色

阅读此书的最佳方式，是把此书视为自己的私人日记，并拿起笔。从现在开始，由你来书写自己的篇章。

当你读完本书的每一章，我都会问一个简短的问题供你回答。如同我在研讨会指导大家的那样，写下“闪入脑海”的第一个想法，只需记录自己即时想到的念头，不要一一核实这样的念头是否恰当。只需几分钟，便可完成。

然后，我会建议重读本章，并认真深入思考自己的答案。要想获得积极的改变，关键在于迅速调动自己创造力的能力。所以，读完每一章，即刻回答问题，再翻下一页，开始新的一章，控制好节奏，以积极乐观的心态和渴望改变的动力来引领你阅读整本书。

你的指南针

此书不是百科全书,我的目的也不在于精确回答你遇到的每一个棘手问题,而在于提供一种方法,一种受益终生的方法。《垃圾车法则》就是你人生路上需要的不败真经,它犹如指南针一般,超级实用,超级有效。

垃圾车法则的八个承诺

此书将带你起航,走完一段探索的积极旅程,然后,你便能更快乐、更幸福、更成功地生活和工作。事实上,一旦下决心遵守并践行本书的八个承诺,你的家人、同事和整个社会都能从中获益。

1. 避让垃圾车(避开他人的垃圾倾倒):你不必背负无法掌控的负面垃圾,这样,你便能全心投入真正重要的事情当中。
2. 避让自己产生的垃圾车(别倒在自家门口):不能被过去的糟糕回忆打倒,更不必因为对未来消极的幻想而畏首畏尾。
3. 避免成为别人的垃圾车(绝不对他人倾倒垃圾):不必对他人报复,相反,原谅他们,礼貌地寻求解决之道,不给别人向你倾倒垃圾的一个机会。
4. 尽己所能,帮助垃圾车(帮助他人停止倾倒垃圾):你要真心欣赏别人的优点,寻找恰当的时机有效与人交流。
5. 一定履行“NO 垃圾车!”保证:不必接受垃圾,更无须散播,你不是垃圾车。
6. 切记生活在感恩里,切莫重复垃圾循环:投入到美好而有意义的生活中,并心存感激,别接受垃圾,你能让世界变得更美丽。



7. 宣布你的生活隶属“ NO 垃圾车!”区域:让每个人知道,你决心投身感恩循环,远离垃圾车的魔掌。让人们了解你的立场:“ NO 垃圾车!”
8. 宣布“ NO 垃圾车!”工作:展现自己好的一面,对别人的优点抱有期望,致力于让人们享受工作,发挥力量,感受自己工作的意义。

时候到了

在开始我们这一段积极心态的旅程之前,先谢谢你跟我一起阅读此书。

欢迎来到“垃圾车法则”的世界!



第一个承诺

避让垃圾车

(避开他人的垃圾倾倒)



第一章

垃圾车法则

不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。

——《旧约圣经·箴言》第十六章三十二节

多少次你让别人的废话影响了自己的情绪？是不是你曾被不守交规的司机、粗鲁的服务生、唐突的老板或冷漠的同事破坏了一天的好心情？除非你是不带情感的机器人“终结者”，否则你很难不被他人影响。其实，成功的标志，表现在你能有多快从你的负面情绪中出来，而重新专注在生活中你认为的重要事情上。

20年前，我在纽约的出租车上学到了这一课。

那日，我跳进一辆出租车，想去纽约中央车站。开始，一切都好好的，车子安全正常地行驶在右侧车道，突然，一辆黑色轿车冷不丁从旁边停车场冲出来，横在我们正前方，出租车司机猛踩刹车，车子侧滑出去，轮胎与地面发出尖锐的摩擦声，好不容易才停下来。当我反应过来时，出租车与黑色轿车后备箱仅一寸之隔，好悬。

我惊呆了，但是，更令人吃惊的是，明明是黑色轿车的司机差一点酿成重大车祸，可他却探出脑袋，朝着我们破口大骂。甚至竖起中指，向我们示威！

随之发生的事情则更让我震惊不已，出租车司机竟然微微一笑，朝那个家伙挥挥手。我吃惊的是，他太友善了吧，于是，忍不住问

他：“为什么你那么做呢？那个男人疯了，像要杀人一样！”出租车司机回答道：

许多人就像垃圾车，他们装满了垃圾四处奔走，充满懊恼、愤怒、失望的情绪，随着垃圾越堆越高，他们就需要找地儿倾倒，释放出来。如果你给他们机会，他们就会把垃圾一股脑儿倾倒在你身上。所以，有人想要这么做的时候，千万不要收下。只要微笑，挥挥手，祝他们好运，然后，继续走你的路，相信我，这样做你会更快乐。

这一席话，成为我的“垃圾车法则”(The Law of the Garbage Truck™)的灵感。

我不禁思索：“有多少次我收下了别人的垃圾车向我身上倾倒的垃圾？又有多少次我负载着别人的垃圾，又倾倒在同事、家人，甚至擦肩而过的陌生人身上？”于是，从那一刻起我对自己说：“我不要别人的垃圾，我也不再到处发泄，乱扔乱倒垃圾。”

自控

电影《第六感》中的那个小男孩说：“我看见了死去的人们。”是的，如今，生活中我能随处看见垃圾车，看见人们背负成堆的垃圾，看见他们冲过来想把不堪负荷的垃圾倒在我身上，但就像那位出租车司机一样，我再不会一个人默默忍气吞下，我只是微笑，挥手，祝福，然后继续走我的阳光大道。

当你感觉到垃圾车在你的生活中出现，横冲直撞，只需轻轻避让，与他们擦身过去，即刻，幸福感便油然而生，通往成功的道路也愈加清晰，其中的关键，并不在于处理这些垃圾车——千万别分析、