

The
Rhythm
of Life

我们置身于永不停止的匆忙
当中，却极少了解所有的一
切要将我们带向哪里。

生活的节奏

[美] 马修·凯利 (Matthew Kelly) 著 肖亚男 译



東方出版社

生活的节奏

[美] 马修·凯利 (Matthew Kelly) 著 肖亚男 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的节奏 / (美) 凯利 著; 肖亚男 译. —北京: 东方出版社, 2010

书名原文: The Rhythm of Life

ISBN 978-7-5060-4091-4

I. ①生… II. ①凯… ②肖… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (201) 第 254864 号

Original English language edition Copyright © 1999 BY MATTHEW KELLY, 2004 REVISED BY
BEACON PUBLISHING

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & CHUSTER INC.

through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Oriental Press;

All rights reserved.

本书由大苹果公司授权出版
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2010-7113 号

生活的节奏

作者: [美] 马修·凯利

译者: 肖亚男

责任编辑: 姬利 杨英瑜

出版: 东方出版社

发行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印刷: 北京中新伟业印刷有限公司

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 16.5

字数: 180 千字

书号: ISBN 978-7-5060-4091-4

定价: 32.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

前言

当我还是懵懂孩童的时候，我的一位老师曾将我拉到一旁，他蹲下身子，与我等高，深深凝视我的眼眸，然后说，“让伟大作为你生命的向导。”

过去的许多年岁，尤其是写作这部书的日子当中，我一次又一次唤起那深如瀚海的已逝时光，召唤我的祖先以及其他不同时代的人们。我溯流远涉，直抵光阴之始。

我曾大声呼喊历史长河中每一个英勇的名字——那些男人或女人，他们敢于尝试，并努力企及了卓越、伟大。我回到那些幽远的年代，向他们致意，向他们请求，恳请他们穿越时光，来到我所在的当下。

我请求分享他们的故事、他们的秘密还有他们的力量。他们是英雄，是领袖，是传奇人物，是冠军，或者是圣徒。日复一日我回归他们所属的年代，竭力将他们每个人身上最了不起之处牵引到自己身上来。他们从未拒绝。谨将此书献给他们——每一位在自己的时代辛勤耕耘，促使同时代

的人拥有更多财富、尊严和生命活力的人们。

同时我要将此书献给当下这个时代里，正在为了相同的事业奋斗不倦的人们，以及未来的一代代人里头，将这一使命延续不息的人们。

最重要的，是将此书献给你，因为你有可能成为他们中的一员。

目录

第一章 在生命中你想得到什么？ 001

历史赋予我们许多颠扑不破的训示，其中有一条就是：对于那些明白自己想要什么、想去哪里的人，全世界都会给他们让路。

选择无所不在 001

你果真知晓自己的心愿吗？ 003

有关幸福的悖论 012

如此忙碌为何事？ 014

死寂 015

关于人的五个问题 020

生活的意义 022

七个梦想 027

全新的展望 030

充满激情地活着 034

第二章 发现自己的天分 037

我们被一个谎言催了眠。那个谎言说：满足欲求是打开幸福之门的钥匙。这真是天大的谬论，要知道对于并非真正必需的东西，你的欲望是永远不会餍足的，而不满足你就不会获得真正的幸福。

内在的轻柔声音 037

理解我们的合理需求 038

超越我们的欲求 057

利用我们的需求和渴望之力 066

每个人都是天才 067

073 第三章 最好的自己

每时每刻你都在为自己做选择，但你是否在选择自己？生命对每个人来说只有一次，庆祝你唯一的生命吧——通过成为最好的自己。

073 被专家们弄得不知所措

082 选择幸福

087 最大的敌人：最低限度规则

091 你是自由的吗？

101 跟随你的星星

112 庆祝你的独特自我

117 第四章 发现生命的韵律

在这个始终处于竞赛中的世界，我们必须学会慢下来。我们必须学着给自己创定一个速度。我们必须学着控制——并且维持——自己生命的韵律。

117 如此忙碌为哪般？

127 来自造物主的启示

131 优先级

136 时机

141 第五章 与活力相关的

我们并不需要更多的时间，我们需要的是更多的活力。活力的产生归于两种东西，一个是目的意识，一个是整合了我们的合理需求、至深渴望及天赋才能这三个要素的生活方式。

141 我们最有价值的资源

142 创造韵律

144 三件工具

145 睡眠：活力之基

148 第一件工具

神圣的时刻	154
第二件工具	157
第七日	178
第三件工具	178
慢下来的艺术	185

第六章 通往卓越之路 187

成功的关键在于德性，打开成功之门的钥匙是你的德性。德性的基础是自律，德性的本质要素是个性，你的独特个性把持着你走向成功的秘密。

孩提时的课程	187
成功对你意味着什么？	192
为何他们事事成功？	196
一、知识准则	198
二、梦想准则	203
三、远见准则	207
四、人生准则	208
五、思考准则	212
六、奉献准则	214
七、信念准则	215
八、待人准则	217
九、沟通准则	218
十、决胜准则	220
抵达卓越的十个准则	222

第七章 过你生来当过的生活 223

作为人类的我们有一个最大的失败，就是无力出席我们自己的生活。这话听起来可能很荒诞，但却是实实在在的。

- 223 享受旅程
- 226 成为不同的人，让生活变得不同
- 236 领导者、批评家、梦想家和未来
- 242 你如何看待这个世界？
- 246 你能听到这音乐吗？
- 248 你的勇气的量度会成为你生命的量度
- 251 让你的光照耀世界！

253 译后记

第一章

在生命中你想得到什么？

选择无所不在

选择无处不在，这是生命最伟大的真理，也是它最艰涩的课程。说它是真理，是因为它提示着我们的能量——这能量通常不为我们所知，它并非施与外物，而是让我们成为自己，过上自己想要的生活。

说它是艰涩的课程，因为它使我们意识到，我们此刻的生活乃是我们自己的选择。当我们想到当下的生活真真切切出于自己先前的选择，也许会感到恐惧。恐惧？是的，因我们审视眼前的生活，眼睛看到的很可能不是心灵所满意的。但这同时也是一种解放，如此我们又可以从现在开始选择。当那摆在我们前头的、未曾开启的明天成为现实，我们审视今日之生活，你就会知道我们选择了什么。

十年之后，当你回头审视今日的生活，你将会看到什么？你又将如何选择？

生命充满了选择。

你选择了在这个日子里活着，你选择了阅读这样一本书，你选择了在某个特定的城市居住，你选择了相信某种特定的理念，你选择了某些人做你的朋友。

你选择吃何种食物、着何样衣裳，你选择让何类的思绪游走于你的脑海。是从容淡定还是焦躁不安，你选择；是心怀感恩还是漠然处世，你选择。

爱是一种选择，怒也是一种选择；恐惧逃避是一种选择，勇敢面对也是一种选择。

你总在选择。

有时我们选择自己最璀璨最美好的一面；有时则选择不那么好的一面。

选择无处不在，每件事情上都存在着选择。而我们的每一个选择都会发出回声，贯穿我们的整个生命，继而贯穿人类历史，累叠穿梭，达于无穷。

世间大部分人从未全心接纳这一真理。他们将自己的生命虚掷在这些事情上：辩护自己的过失，抱怨命运的不公，或是谴责他人的缺点，嫉妒他人的好运。

也许你会争辩说，你是不得已而居住在某一座城，你是没办法才开着某一款车。但那并非事实。退一步讲，即便那是真的，那种真实也只是暂时的，并且是由你过去所作的某项选择所决定。

我们选择着，并因此而描绘着自己生活的蓝图。

有人会说，社会大环境可并非我们所选择的。你大概会感到惊诧不已——我们对生活于其中的大环境的影响力，远远超出大多数人的认定值。同样我们可以退一步讲，即使是大环境挤压我们，我们也可以选择自己的方式来回应它。

还有些人会争辩道，他们并未选择自己出生的国度，并未选择自己的生身父母。可我们怎么知道自己没有对此做出选择呢？造化赋予我们每一个人以自由意愿，令我们为自己作主。难道我们呱呱坠地之前不具备这种自由意志吗？或许某一天，我们终将意识到，我们所作的选择比我们明确知晓的要多得多。

我希望那一天就是今天。

只有当我们豁然领悟到一切都是我们自己的选择，我们才会摆脱受害者身份的桎梏，从而放飞自己，去追寻最符合自己天性的生活。

学着在做决定的那一刹那为自己掌舵，你的生命必将超越平凡。

你真真知晓自己的心愿吗？

我记得数年前，我曾站在美国新泽西州梅角^①的一个高中毕业班的学生们面前。当时我获邀为他们做“高中毕业后如何生活”的报告。可当我站在他们面前的时候，我发现我更愿意倾听那些孩子们自己的心声，而不似他们的老师，认为他们需要被告知一些人生道理。

我的开场白是向他们问询还有多长时间毕业离校。现场气氛顿时变得兴奋而热烈，他们齐声回答道：“十一天。”

我真正想做的，乃是踏进某片无边无际领域，那里充盈着少男少女们对自己的未来所怀抱的希冀与梦想。那些早晨站在我面前的八十四位学生，他们是未来的代言人。我很好奇，很想探知他们内在的渴望。我想获得他们的邀请，进入他们的心灵和思想。

首先我得自己充当敲门砖，于是我问道：“你们这辈子的愿望是什么？”

^① 梅角，新泽西州最南端的半岛。——译者注

现场沉默了好一阵子。然后，孩子们意识到我并不会自问自答，一个小伙子大声喊出：“我想变得富有。”我问他为什么想变得富有。他的回答是：“那样我就可以做自己想做的任何事情了。”我又问他，多少钱才算足够。“一百万美元，”他答道。而我始终记得当时自己心里的疑问：会有多少人会认为一百万美元可以改变他们的人生？

然后我将那个问题重提了一次。

一位女孩子说，她想成为一名医生。我问她为何有这个意愿，她答道：“当医生可以帮助人们，减轻他们的痛苦；同时我也能挣很多钱。”我向她表达了祝愿，并希望经过岁月打磨之后，她所给出的两个理由的排序不要发生变化。

我再一次提出了我的问题：“除此之外，你们这辈子还有些什么愿望？”

一名站得比较靠后的男生嚷嚷：“我想要个美丽的妻子。”他的朋友们咯咯笑成了一片。我问他是否已经成功锁定了意中人。他回答说尚未寻觅到，我说，咱俩同病相怜，因为我也还没找到呢。

接着我问他是否知晓自己想从一个女人身上寻求到什么。他说他知道。于是我向他阐明，要想吸引某种类型的人，最有效的方式就是成为那样的人。

我又一次提出了那个问题：“除了刚才说的这些，你们这辈子还有什么愿望？”

这一回，有个男孩子开口道：“成为总统，我想成为美利坚合众国的国家总统。”他的声音沉稳，充满自信。

我趁热打铁，追问他打算如何达成这个宏愿。他向我和他的同学们展示了他制定的计划蓝图，包括大学本科学学习国际政治经济学，紧接着进入法律学院深造，参与本地的政治竞选活动，经常担任美国国会大厦暑期实习生，在美国军队中服役一段时间，以及为社区做大量的义工服务。

毫无疑问，并不是在我展开的这一场与这帮高中毕业生自由讨论的集会上，当总统的愿望灵光乍现，突然进入这孩子的脑海。不，他的梦想不是我们身陷梦乡时那种虚无缥缈、无法捕捉的梦；相反，他的梦想沐浴着白昼之光，催生出富于意义的生活，影响着我们的未来。也许有一天，他会成为美利坚合众国的第一位非裔总统。^①

我祝福了他，愿他的努力开花结果。现场的气氛悄悄发生了变化。对于我提出的那个特定问题，他们的一位同龄人早已花了很长的时间认真思考。意识到这一点，我面前这群年轻人的心灵进一步融入了这个关于梦想的讨论会。于是我又一次发问了：“你们这辈子还有什么愿望？”

“幸福——我想从生活中得到幸福。”一位男孩子讲。

“你如何找到或达到你所说的幸福呢？”我问他。他并不清楚。我请他尽力描述出那种幸福，但他无法形容出来。我让他相信，他对于幸福的这种渴望是自然的，是人之常情，而且我们可以在讨论会里稍后的时间对这个问题进行切磋——不过在此书里头，关于幸福的讨论更加靠后一些。

我又一次问起了那个问题：“你们这辈子有什么愿望？”

一位姑娘应道：“一位可与我携手人生的男子。”我把之前问那名男生的话向她问了一遍，即是否已经成功锁定了某人。她没有面露羞色，而是拦截了我的问询，反问道：“当我遇到那个人时，我如何能知道呢？我如何晓得他就是那一个呢？”

“等待一个令你想要完善自我的人吧，一个能够激励你的人。之所以他能激励你，是因为他一直在努力完善他自己。”

“不在于他长得好不好看，或者他眼睛里的你好不好看（当然我不是说这些因素不必考虑）。也不在于赠送礼物。一般来说，礼物都只是借口，只是勉强的替代品，替代那未被给予的、唯一的、真正的礼物——我们自

^① 在作者写这部书之后不到十年，“第一位非裔总统”这个梦想已经由奥巴马实现了。——译者注

己。如果你不能确定他是否就是你的真命天子，心里默想这一个念头：你值得被珍爱，是的，被珍爱！不仅仅是被爱，而是被珍爱！”

我们的目光对接了好一会儿，然后，泪水开始从她眼眸涌出，于是我明白，她懂了。

那时那刻，会场被一片静穆的气氛笼罩着，而我再一次发问：“除了前面讲的那些，你们这辈子还有什么愿望？”

那意味深长的静寂持续了一段时间，尔后一群人慢慢松懈，他们已经精疲力竭，不能全情投入了。这时一名女孩子叫道：“我想要周游世界！”

我鼓励这个女孩子在成年之后尽早实施自己的游历计划，对此我解释说，“旅行有助于我们打开自己的头脑，面对不同的文化、不同的哲学以及不同的世界观；旅行令我们敞开自己的心扉，接受外邦土地上的人们，接受他们有别于我们的传统和信仰；旅行可以清洗掉如同污渍一般沾染心灵、流毒社会的种种偏见漏识。在游历上花费金钱等同于在一门教育上投资，而这门教育绝对无法从一部书籍或一间教室里领受到。”

这时，我重新提出了那个问题：“你们这辈子有什么愿望？”然而，没人给我一线回音，这群人陷入了疲软的死寂。

我有些讶然，并感到失望。我感到内心有一种尖锐的痛楚。

还不到二十分钟，这八十四名高中毕业生对于未来的希望、梦想、计划和抱负就展示完毕了，彻底枯竭了？如果事实并不尽然如此，那只能说，要么他们的愿景不值得与人分享，要么他们缺乏与人共享的信心。七名学生的心愿就涵盖了整整八十四个同龄人的全部希望。我开始怀疑，我是否还站在那片充盈着梦想和机遇的无边无垠领域。

假如我请这些孩子们告诉我现行教育体制有何弊端，我们的讨论或许会持续好几个钟头；假如我请他们谈谈他们酷爱的精彩赛事或电视连续剧，那很可能一整天的时间也不够他们讨论。难道说，我们对于自己未来的关心还不及当体育粉丝或电视剧迷的兴趣？

这世上的男男女女漫游于这颗星球，面对最高耸的山峰、最深沉的海域、最洁白的沙滩、最富异域风情的岛屿，以及翔游于长空碧海的那些最引人入胜的珍禽锦鳞，他们发出连连浩叹——与此同时，他们一直不曾停止对自我的探寻，一次次为自己感到诧异；他们意识到，作为人类的自己拥有无限的潜力。每念及此，我的心惊喜不已。

你这辈子有什么愿望

现代人接受教育的机会比过往任何时代的人们都大得多。但我却有这样一种无法消解的感觉，即我们所接受的现代教育并不能令我们做好充分的准备，投入到生活那丰盛的宴席。没错，今天的年轻人精于高科技的使用，且有能力解决错综复杂的技术性或数理性的问题。但是，如果他们不能够为自己思考，如果他们不明晰自己存在的意义和目的，如果他们不清楚作为独立个体的自己究竟是谁……那么那些技术性问题的解决有何作用，于谁有用？

“你这辈子有什么愿望？”这一句即兴式的提问已然成为我和朋友们、同事们、亲密的人以及飞机上的陌路人对话中不可或缺的一个问题。我以这个问题作为了解他人的媒质，也借助它来更深切地认识自己。

通常情况下，人们在回答这个问题时倾向于不假思索，给出的答案含糊而笼统。大多数的人还会对这个问题本身感到诧异。在很多场合人们会指斥我，觉得我的问题过于深沉；只有极为稀少的时候，我碰到一些人不厌其烦告诉我：“我对于生活有什么什么愿望……因为什么什么理由……而我准备通过什么什么方式来达成自己的心愿……”毫无疑问，这是一些对现实生活怀着热烈的情感和兴趣的人。他们绝少抱怨什么，谈论他人时也不会横生贬义。当他们的话题涉及“幸福”时，你会发现这枚语词并非与未来挂钩，并非寄托于某个尚未发生的事件，譬如退休、结婚、升迁，或是获得意外之财。

那么，这类人不同于大多数人的地方在哪里呢？答案是：他们知晓自己何求何愿。你是否知道自己所求何愿呢？

这世上大多数的人都能明确说出他们不想要什么，但是只有极少数人能够同样清晰地告知你，他们想要什么。

倘若你不清楚自己这辈子想要什么，那么对你而言，生活中的万事万物不是障碍，就是负担。历史赋予了我们许多颠扑不破的训示，其中有一条就是：对于那些明白自己想要什么、想去哪里的人，全世界都会给他们让路。相信这句话吧，如果你不晓得自己的目的地所指，你必定陷入迷失。

不要说：“我太老了。”

不要说：“我还太小。”

泰格·伍兹（Tiger Woods，1975年出生）年仅三岁就在他的家乡加州赛普拉斯的高尔夫球场上打出九洞四十八杆的成绩。

朱莉·安德鲁斯（Julie Andrews，1935年出生）八岁的时候驾驭了令人震惊的跨越四个八度音的演唱。

莫扎特（Mozart，1756—1791）八岁的时候创作了他的第一部交响乐。

查尔斯·狄更斯（Charles Dickens，1812—1870）十二岁时，他的父亲因债务入狱，他不得不退了学，去工厂劳动，为鞋油瓶子粘贴标签。

安妮·弗兰克（Anne Frank，1929—1945）十三岁开始了她的日记写作。

拉尔夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson，1803—1882）十四岁被哈佛大学招收。

保罗·麦卡特尼（Paul McCartney，生于1942年）十五岁时被约翰·列侬邀请参加他们的乐队。

比尔·盖茨（Bill Gates，生于1955年）十九岁与人开创了微软。

柏拉图（Plato，约公元前427—前347）二十岁时成为了苏格拉底的