

生活得更健康、
更快乐、
和更富有

谁

穿着裤子呢？

Who is wearing the Pants?

[美] 大卫·赫尔德 著
李莹 译

陕西出版集团
陕西人民出版社

揭开……

赢得、保持和给予尊重的秘密和魔法

……在任何情况下掌握自己的人生命运。

——大卫·赫尔德

谁 穿着裤子呢？

Who is wearing the Pants?

[美] 大卫 赫尔德 著
李 莹



陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁穿着裤子呢: 汉英对照/ (美) 赫尔德 (Hearld, D.) 著;
李莹译. —西安: 陕西人民出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 224 - 09648 - 4

I. ①谁… II. ①赫… ②李… III. ①英语—汉语—
对照读物②成功心理学—通俗读物 IV. ①H319.4: B

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 011725 号

谁穿着裤子呢?

作 者 [美] 大卫·赫尔德

译 者 李 莹

出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 陕西正华印刷科技有限公司

开 本 850mm × 1168mm 32 开

印 张 9

字 数 185 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 09648 - 4

定 价 20.00 元

他们读过《谁穿着裤子呢?》

生活往往不像电脑程序那样有序可循，但在本书里你可以找到一套教你如何在现实生活中改善生活的行之有效的程序。如果能够熟练地运用它，相信你的人生的会发生美妙的改变。

华茂易博士软件公司董事长 杨洪

一直以来，许多人都生活在焦虑当中，这其中自然也包括了我。我们在感慨生命短暂、生命无法重来的同时，期待改变，渴望成功。但，正如书中所说：“这个世界有很多告诉我们应该做什么的人，但是很少有人指导我们如何去做”。感谢大卫，他让我获得了快乐、富足、平安、喜乐的生命法则。学以习之，相信假以时日，我会看到不一样的、更好的自己。

黑弧奥美房地产整合行销传播集团
全国品牌行销中心总监 唐楚菲

这是我读过的关于个人发展和提高自身领导能力的最好的书。对所有希望改善自己生活的人来说，这是一本必读书。如果你正努力使自己的人生和事业上一个台阶，那么这本书就是为你写的。

美国企业家 John Amico

这是一本精致如美玉的书，能够指引你从多个不同的人生方向提高你的生活质量。一旦你开始阅读，你会发现很难放下它。

美国作家 Dr. Denise Wood

《谁穿着裤子呢?》让我感悟到人生原来需要经历三个过程——第一,为了生存,争取最大的自我价值;其次,争取获得最大的组织价值,完成自我价值的升级;最终,我们更需要为自己争取更大的社会价值。这本书让我对自己的生命进行了一次盘点,让我学会了一套实实在在的修为法则,进而懂得如何更好地去经营自己的人生。

网易房产/网易家居总经理 孙方磊

读完《谁穿着裤子呢?》,我立刻感觉到力量和自信,这本书是那么有趣和通俗易懂。它既不要求我们成为强权者,也不要求我们成为诡计多端的狡诈者,而是告诉我们应该赢得尊重。尊重就像一把金钥匙,能够打开所有通往成功的大门。

金帝投资基金集团(美国)公司总裁 唐少鸿

《裤子的秘密》让我惊喜地发现,要赢得、提高、发展尊重这个成功的重要特质,只需要了解和掌握人性的15个基本性格特征。将能量投入事情的正向,消极、负面、无价值这些情绪,都会如乌云般被太阳驱散。原来都是我们错误的身份认同干扰着我们的人生。原来人生可以由自己掌握,原来成功真的有方法。

雅居乐房地产开发有限公司副总经理 简毓萍

《谁穿着裤子呢?》这本书的最特别之处,在于它是强大的指导工具,提供实用的技巧,可运用到自己与家庭成员、朋友和商业伙伴的日常互动关系中。在此期间,只要按部就班,您完全可以让世界著名的时装设计师大卫,为您量身定制一条非同寻常的裤子。

观澜湖国际高尔夫度假区地产营销总经理 文赤名

前言

《谁穿着裤子呢?》是一本万能的智慧资源书。它可以帮助你更好地掌握自己的人生命运，能够减轻你在每天的工作、学习和家庭生活中所承受的精神压力，使你能够控制自己的情绪、保持健康和活力、拥有快乐的人生。它能够给你希望和力量，即使你处于人生的低谷——经济不稳定、身有病痛、家庭陷入危机——也可以从中找到希望和力量，从容地面对困难。

这本书包括 15 个短小精悍、通俗易懂的章节，每个章节都有一个对应的“裤子法则”。它们将帮你提高自己的生活质量。

《谁穿着裤子呢?》是一本教你如何提高领导能力的书。通过运用“裤子法则”，你可以获得他人的钦佩与尊敬，从而获得更多的友谊、关爱，甚至商业机会。你的人生会因此变得绚丽多彩——即使你只是自己一个人的领导。

它是一本激发和指导你如何“做好准备”的书，能帮助你实现人生的目标和梦想。因为所有那些关于就业准备、人际交往、减肥计划、考试测验、修理安装的手册，如果你还没有真正做好开始的准备，并且已经决定在实施过程中无论遇到多少困难都要坚持到底的话，它们都没有什么用处。

《谁穿着裤子呢?》是一本有益身心的“健康书”。遵循“裤子法则”，你将生活得更健康、更快乐、更长寿和更富有。

它还是一本“销售书”，教你如何改善和提高自己的
人生价值——即如何影响他人，使他人愿意倾听和接
受你的思想和价值观。

这本指导书适合任何年龄、任何生活背景的人，它
语言轻松幽默，还穿插着一些作者的个人生活故事和人
生经历。若能将这些涵盖组织行为学研究的实用技巧运
用于生活、家庭和人际交往中，你会在生活 and 事业的各
个方面获得更高层次的尊重，从而获得成功。

《谁穿着裤子呢?》或许会对你有所启发，或许会使
你脱胎换骨。为了充分利用这本书，请你从书的开始按
顺序阅读每个章节。在继续下一章节前，请你仔细思考
如何将这些“裤子法则”运用到你的实际生活中。

许多其他的同类书籍只是告诉你应该做什么，而这
本书却大不相同。通过阅读这本书，你将很快学会如何
运用“裤子法则”，学会如何实现自我控制、如何受人
尊重、如何获得你期望的健康快乐。你将成为一个行动
者，而不只是一个梦想家！

希望你喜欢这本书，并能从中得到享受！

大卫·赫尔德



目录

Contents

揭开尊重的秘密	/1
秘密 1 建立自我尊重	/7
第一节 丢掉那些旧喇叭裤	/8
第二节 今天是明天的过去	/15
第三节 一直穿着你的裤子	/21
第四节 待在你的花园里	/28
秘密 2 赢得尊重	/35
第一节 快乐的鞋底产生快乐的灵魂	/36
第二节 立刻冲破束缚	/42
第三节 参加一个人气竞赛	/48
秘密 3 保持尊重	/57
第一节 草地中的蛇	/58
第二节 将蛇控制在港湾中	/65

目录

Contents

第三节	如果我仅仅大吼一声	/72
第四节	星期四为你的花园除草	/81
秘密 4	给予尊重	/89
第一节	销售你的裤子	/90
第二节	指导和激励	/100
秘密 5	集合 10 项检验	/109
第一节	登上实现梦想的列车	/110
第二节	最后的努力	/117
后记	穿着裤子	/123
	衷心感谢	/125
	走近作者	/127
	“裤子法则”基本原理	/130



目录

Contents

Solving the Mystery of Respect	/134
Secret 1 Building Self-Respect	/143
1. Throw Away Those Old Bell – Bottoms	/144
2. Today is Tomorrow's Past	/152
3. Keep Your Pants on	/158
4. Stay in Your Garden	/166
Secret 2 Earning Respect	/173
1. Happy Soles Make Happy Souls	/174
2. Break Free in a Snap	/180
3. Enter a Popularity Contest	/187
Secret 3 Retaining Respect	/197
1. Snakes in the Grass	/198

目录

Contents

2. Keep the Snakes at Bay	/207
3. If I Only Had a Roar	/215
4. Mow Your Grass on Thursday	/225
 Secret 4 Giving Respect	 /234
1. Selling the Pants Off Anyone	/235
2. Coaching to Inspire	/246
 Secret 5 Putting It All Together	 /256
1. Board the Train	/257
2. Earn Your Final Degree	/265
 Finale Wearing the Pants	 /272
Thanks and Praise	/274
Meet the Author	/276

揭开尊重的秘密

“穿着裤子”是一个古老的谚语，来源于几百年前。在当时是指由占有主导地位的男人控制家庭和社会生活。从字面来看，它是男权的象征，因为那时只有男人才被允许穿裤子。今天，“穿着裤子”这条谚语的意义已经发生了变化：指一个人能够在任何环境——如家庭、学校、团队等——中处于主导地位。这样的人，无论是男人还是女人，无论穿着裙子、短裤，还是什么都没有穿，都能够掌握自己的人生命运。

尊重，是“穿着裤子”的基本特征，也是你能够掌握自己命运的基本要素。有些人获得了许多尊重，有些人没有得到任何尊重，大多数人居于其中。只是，我们每个人都希望获得更多的尊重。

裤子的秘密

尊重，我们无法在现实生活中购买，而有些人因为富有和美丽而拥有它；尊重，无法强求得来，而有些人因为所拥有的地位和权力而享有它。尽管如此，还是有一个可以保证自己获得尊重的途径——通过努力获得它。

这并不难，你会发现赢得尊重实际上是一个可以学习到的技巧，只是，你需要努力，需要进行大量的实践来学习。在这本书中，我将把“穿着裤子”列为一系列神奇的公式，以此来帮助你赢得并保持他人对你的尊重。

也许我们中的许多人并不想成为领导者，也不想让自己的生活发生太大的变化，但是，都希望能改善自己的生活，希望能通过努力减肥、尽力完成一项工作等，使自己获得所爱的人或同事的关心，使我们对自己更满意，能更好地控制自己的情绪，从而变得更平静和更快乐，或者能赚更多的钱。科学已经证实，生活中这些小小的改变能够使人更健康。美国国家科学院的一项研究显示，快乐的人有着较低的肾上腺皮质激素和较慢增长的血浆纤维蛋白原——这意味着，他很少罹患心脏疾病。

那么提高你的生活质量的最简单的方法就是赢得、保持和给予尊重！

裤子的秘密

努力工作也许会给你带来一些自我尊重，但是这不能让他人对您更为尊重。我们都知道有这样一些人，他们带着笔记本电脑去度假，在办公室里度过星期六的晚上，忘记了许多家庭纪念日。请注意，这些人只是为了工作而活着，不是为了活着而工作。那么他们所做的一切都一定会得到回报吗？这些努力实现自我的人真的得到了他们应得的尊重了吗？在很多情况下，没有！这个人也许就是你。

赢得尊重可以像魔术大变活人那样惊心动魄，也可以像小戏法一样机关巧妙。魔术表演就发生在我们面前，但是我们仍然无法发现其中的奥秘。魔术师通过精心研究和磨炼了多年的技巧，利用我们的幻觉迷惑了我们。他们其实并没有什么魔法！

我们常听到有人说他们的老板、教授或教练“强求尊重”。这句话被过度地使用，现在已经变成了一个带有讽刺意味的比喻。如同我们的世界不是一天被创造出来的一样，赢得尊重的能力也无法在一夜之间形成。

尊重并非与生俱来，所以你当然不能要求他人尊重你。成功者们今天的领导能力不是在他们出生之前就由基因代码预先设定好的，是他们在别人的指导下，通过广泛的训练，通过所受的教育、不断累积的经验，借助于寻求自我提高的愿望而获得的。

其后，领导者便掌握并能熟练运用赢得尊重的方法，他们的言行自然而然地就会引起他人的尊敬和响应。你只需更多地了解自己，在一个相对短的时间内改变你给周围环境留下的印象，然后逐渐向外辐射，影响到尽可能多的人。在过去的30年中，我通过观察、研究和教学，进行了广泛的调查，发现了15个能够帮助提高和发展尊重的基本性格模式，我将这些模式比喻为——“裤子法则”！

我是从无数的受人尊敬的领导者的成功故事中观察到他们是如何获得并保持尊重以及维护自己的权利的。同样，我也发现了许多威胁着许多人，使其失去尊重的行为。这些行为会使人遭受经济上的损失，错过事业发展的机会，降低在同伴中受欢迎的程度。我总结的这套裤子法则将教你改变这种消极处境。

应该说明，我并不是心理学家，也不是人类行为学的专家，我只是一个商人和私营企业家。在最初所进行的街头销售中，我就已经了解到人类行为的积极面和消极面，以及它们所带来的后果，从而获得了丰富多彩的关于人类行为学的知识。

丰富的经历使我总结出了一套教给个人促进积极行为，消除消极行为，从而赢得尊重的方法。毕竟，成功的重要标志之一不正是获得尊重吗？我曾经给在校学生讲授这些裤子法则，他们的热烈反应令我深受感动。这更加鼓舞我将自己的心得传授给更多的人。同样，希望你在阅读这本书的时候，能够同时进入一个简单、有趣、奇妙的收获尊重的旅程。

正如魔术师了解魔术背后的技巧一样，领导者也已经发现了获得尊重的秘密和规则，用以提高他们的地位和自信，从而迷住他们的追随者——即便这追随者只有一个。在这本书中我将与你分享这些魔术般的法则。

《谁穿着裤子呢？》是为任何年龄、任何背景，期望获得更高层次的尊重和成功的人所写的。无论你是公司的管理者、刚刚走出校门的初级职场人士，还是家庭主妇，无论你是长者还是面临青春期挑战的青少年，我所介绍的裤子法则都将帮助你揭开获得尊重的秘密。

这本书还是一个强大的指导工具，提供实用可行的人际关系沟通技巧，可以运用于与家庭成员、朋友和商业伙伴的日常交往活动中。它还是一个指导你“做好准备”的指南书，能帮助你铺平自己的运动场，使你克服面临的困难，激励你实现自己的人生目标。

裤子的秘密

你是否拥有或者正在管理一个公司？只要按照组织行为模式，运用这些裤子法则来管理你的员工、供货商和客户，那么，你将在减小员工流动率、降低成本、提高销售额、增强客户满意度、获得更成功的财政收入方面，获得极大的回报。

最重要的是，你必须拥有一颗平静的心！

你们中的许多人也许正在实践着某些裤子法则，这本书将帮助你们提高实践技巧；还有一些人可能会选择一部分章节来改善生活中的某个方面。然而，如果你想要得到他人完全的尊重，那么，本书的每一页都是为你而作的。

裤子的秘密

当你开始穿着裤子走在人生每个阶段的时候，你就能体会到个人力量的改变。这是不是一个意外的收获？有效建立尊重的技巧和秘密其实非常简单、非常美妙，而且，非常容易记住！

这个世界有很多人告诉我们应该做什么，但是很少有人教给我们如何做。这本书不像其他手册那样，只是简单地告诉你应该做什么，它将使你很快学到并开始运用裤子法则，指导、教授和激励你获得你所期望的任何程度的尊重。

做好准备，至少改变你生活中的某一个方面。

让我们遵循裤子法则的基本原则，开始我们精彩的旅行吧！

备注：这本书同时是一本练习册。在某些章节中有一些问题（裤子的练习）。不要错过这些需要结合实际生活运用和练习裤子法则的机会，花点时间填上所需的信息；它将使你受益匪浅！在这个旅程中无须太过匆忙，请放松自己，并享受驾驶的乐趣！