



SEVEN WONDERS
THAT WILL CHANGE YOUR LIFE

好好活着 这件事

【美】格伦·贝克◎著
基思·阿波罗

马长春 何冯虚◎译



SEVEN WONDERS
THAT WILL CHANGE YOUR LIFE

好好活着 这件事

【美】 格伦·贝克 ◎著
基思·阿波罗

马长春 何冯虚 ◎译

图书在版编目(CIP)数据

好好活着这件事 / (美) 贝克, (美) 阿布罗著; 马
长春, 何冯虚译. -- 北京: 中华工商联合出版社,
2015.7

书名原文: The 7

ISBN 978-7-5158-1355-4

I. ①好… II. ①贝… ②阿… ③马… ④何… III.
①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 143488 号

Chinese translation Copyright © 2015 by CHINA INDUSTRY & COMMERCE
ASSOCIATED PRESS CO., Ltd.

Original English language edition Copyright © 2011 BY MERCURY RADIO
ARTS, INC.

GLENN BECK is a trademark of Mercury Radio Arts, Inc.

Simplified Chinese characters edition arranged with THRESHOLD
EDITIONS/MERCURY RADIO ARTS, A DIVISION OF SIMON &
SCHUSTER INC. through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN,
MALAYSIA.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2011-2766号

好好活着这件事

The 7: Seven Wonders That Will Change Your Life

作 者: 【美】格伦·贝克 【美】基思·阿布罗

译 者: 马长春 何冯虚

责任编辑: 袁一鸣 李 瑛

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 160千字

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5158-1355-4

定 价: 34.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

格伦：

谨以此书献给塔尼亚——一个曾经拯救过我生命的女人；
还有所有那些在生命中努力奋斗的人。

基思：

谨以此书献给我的爱妻戴比女士，
我的子女戴维恩和科尔；
以及所有那些信任我并愿意让我分享他们生活秘密的人。

目录 / CONTENTS

格伦·个人自述 … 1

帕特·格雷·不被人知的格伦 … 3

基思·本书的写作动因、写作过程与写作方法 … 9

格伦·我人生中最黑暗的时刻 … 15

基思·奇迹 1：勇气 … 27

格伦·上帝抛弃了我吗 … 35

基思·奇迹 2：信仰 … 47

格伦·为什么不能一味逃避 … 57



基思·奇迹 3：真实	69
格伦·有人可恨吗	89
基思·奇迹 4：同情	105
格伦·相识是朋友	119
基思·奇迹 5：友谊	131
格伦·这不就是我的生活吗	141
基思·奇迹 6：家庭	151
格伦·若不深思，能否知晓	167
基思·奇迹 7：直觉	177
送人玫瑰手有余香	197
七大奇迹伴你同行	199

格伦
个人自述



我原本是想写一些关于自己在人生旅程中所经历的成就与挫折的文字，但是，当我真正动笔的时候却又不知从何说起。我怀疑是否做到真正诚实地评价自己？这些评价是否过于苛刻抑或是过于随意？对这些年来在我生命中发生的积极转变，我是否真的可以做到如实分析？

于是，我就产生了这样一个想法：为什么不让我最好的朋友帕特·格雷帮我写个序言呢？他是我广播节目的搭档，对于我的人生经历了如指掌。他曾亲眼目睹了我人生中的高潮和低谷，也见证了我所经历过的那些重大转变，以及如今我依然需要面对的种种困难。我相信，他会将这一切如实记录下来。

为了让读者在阅读这本书之前看到一个真实的我，请帕特帮我写一个序言似乎是最好的选择。

幸运的是，帕特欣然应允了。



帕特·格雷
不被人知的格伦



当有人想写关于我最好的朋友格伦·贝克的故事时，他们总会不厌其烦地与我交谈，当然，基思·阿布罗除外，因为他也很了解格伦。这并不奇怪，毕竟，我结识格伦已经二十余年了，不管私交还是工作，二十年风风雨雨一路走来。很多人都会认为我提供的材料对那些想记述他的人有所裨益。

但记者们却显然不这么想。在本书之前，我曾经被大肆采访过关于格伦的事情。那是几年前，当时我还在休斯敦工作。一个记者为了给一家知名报社做报道，他似乎急于了解真实的格伦，于是打通了我的电话。

我在电话里与他交谈了45分钟，但是在他的报道中仅采用了一句我说的话，并且咬住不放加以歪曲，让人们产生对格伦不利的印象。显然，他无意了解真实的格伦·贝克，相反，他只是想按照自己的理解塑造另一个格伦。

您是否注意到，有人（而且这样的人还不在少数）在写有关格伦的故事或报道的时候，几乎从来没有采访过任何一个当时与格伦共事的人，却

总是喜欢引用那些只对他的过去有些许了解的人的话，并以此来攻击他。

这是为什么？

难道说我们这些最了解他的人不可靠，反倒是那个1993年在康涅狄格州纽黑文市主持交通广播午后脱口秀的人，才是绝对可信的格伦·贝克的信息来源？我不这么想。难道是那些记者们不知道该如何相信我或斯图，抑或其他在这里工作的人？我也不这样认为。

我认为最可悲的是，大多数记者，包括认识格伦的人并没有什么兴趣把他当做完整的人来写，他们只在意引发争议。

因此，我认为这是一个很好的机会，可以让读者了解他们所不知道的部分。就让我们从格伦创立的墨丘利无线广播公司说起吧。该公司现有雇员四十余人，而在过去的八年中，只有两三位员工离职，人事变动率几乎为零。来这里工作的人们，往往会恋恋不舍，不愿离开。如果格伦真的是像很多人所说的怪兽，那么他公司的人事变动率还会这么低吗？试问有谁愿意服侍一个卑劣的、可恨的种族主义者，一个疯狂的老板？

人们总是会问：墨丘利的职员们是怎样在每天制作三四个小时电台直播，一个小时电视直播的同时，还要每年出版三到五本图书以及月度杂志，运作数家非常成功的网站，还包括数不胜数的现场巡回演出与演讲盛事的？答案是墨丘利如同一部运转良好的机器，它的雇员不仅真心热爱他们的工作，而且真心热爱所服务的对象。尽管墨丘利公司的劳动强度很大，有工作时限的压力以及较长的坐班时间，但是公司里却拥有快乐而又充满创造性的气氛，在这里机遇似乎是无限的，拥有无穷无尽的可能性。而这种基调正是由格伦亲自设定的。

公司还制定了被称为“凯迪拉克计划”的高额医保计划，我们这些在墨丘利工作的人享受着此项计划——而且它对雇员是免费的，全部由格伦来买单。事实上，我们的医保在整个纽约州都是最好的，它不是“凯迪拉克计划”，简直就是“宾利计划”。你知道纽约有多少老板肯为他的雇员免费提供医保吗？只有一个，那就是墨丘利无线广播公司。

墨丘利如同一个团结和睦的大家庭，正因为这样，我们才可以完成二百余名员工都无法企及、望而生叹的庞大业务。在这里没有争论，没有意外，也没有内讧，因为从来没有人在意这些事情。

其实，有关格伦的真实故事要比众人的曲解精彩得多。这个真实故事的主人公在生活中曾是个很不开心的人——可以说是饱受折磨。但是，他却通过改变自己而变得十分幸福快乐（是的，我也知道这看起来有一点矛盾。一个像格伦这样遭遇如此多生活挫折的人，如何会幸福快乐呢？不过请相信我，这一切都是真的）。

格伦取得了有目共睹的巨大成就：《时代周刊》、福布斯，以及《纽约时报》等媒体都对其进行过大量的报道。他拥有一家价值数百万美元的公司（除了前文提及的医保外，他付给职员的报酬也是极其丰厚）、豪车名宅、快乐的度假。更重要的是，他还有一个美丽可爱的妻子——塔妮娅，二人还有两个漂亮的孩子，以及与前妻所生的两个更为迷人的千金。总之，无论物质还是情感，格伦都取得了巨大的成就。

然而，大多数人未必了解格伦真实转变的历程。我第一次遇到他的时候，他一点都不喜欢身边的人；而现在，他对身边的人则是充满了发自内心的关爱。不论是对他的家人朋友、公司职员、商业伙伴，还是那些不曾

相识的人。

下次你与格伦在街上，或者在图书签售会上相遇时，请仔细观察他的言行举止。当摄像头与麦克风移开的时候，他的言行举止是否有所改变？当他知道自己不在媒体视线之内的时候，他的言行举止是否有所改变？当然不会。他会停下来与每一个人攀谈，握手合影。再次强调一下，所有这些都不是出于被迫和造作，或是公司公共关系部门领导的强制命令——这一切完全是出于自然。

他还热衷于奉献，奉献他的时间、他的声音，还有他的金钱。事实上，因为他奉献的太多，经常会陷入与资金经纪人的纷争之中。他正在用他的成功改善身边不计其数的人的生活。要知道，他如此慷慨大度并非出于公关策略，他这样做仅仅是因为这是他的信仰所在。现在我谈及这些，是因为这是理解格伦生活转变的一个重要原因，是理解他现在为什么如此幸福的重要原因。他服务别人，同时，也通过服务别人服务自己。他深信，一个人奉献的越多，得到的就越多。因此，他不是传经布道，奢言空谈，而是身体力行，躬耕不怠。

格伦二十年前的座右铭是“我恨别人”，但是现在他已经转变成了一个人们衷心爱戴、愿意为之效力的人，他对身边的每一个人都是竭诚相待。无论我们走到哪里，都会收到成千上万来自粉丝的卡片、信件、剪报、手工作品或蜡笔涂鸦，而他总会认真对待这些礼物。

我无意给人制造一种格伦是完美的印象，绝对不是。格伦也会开诚布公地坦言相告，如同我们大多数人，他也是处于不断进步的过程中。他几乎每天都在向着好丈夫、好父亲的方向努力，面对日常生活中的压力与琐

事，寻找生活的平衡。

但是，令人沮丧的是，那些对他怀有强烈反感的人却竭力将他丑化为“虚伪的演员”，并说他所做的一切都是为了钱，这真是再荒唐不过的了。没有人比格伦更真诚，没有人比格伦更为事操劳、夜不能寐，没有人比格伦花费更多的时间为联合会的境况祈祷担忧，并努力使人们清醒地认识到我们所面临的形势。相信我，如果格伦仅仅是为了金钱的话，他完全可以找到简单得多的途径。

在无线广播中，你可以学到一件事情，那就是你不能虚伪作假而不被发现（是的，你可以虚假一时，但最终肯定会被发现）。在每天三个小时的节目中，听众可以在一英里之外的地方辨别出一个骗子。格伦绝不是靠虚伪获取成功的。

回想我们共同主持音乐晨播节目的那些日子，当他无病呻吟、谎话连篇的时候，他的成功只能是暂时的。他得到了很多，也失去了很多。虚假说谎开始的时候还起作用，使他博得听众昙花一现的好感，然后就荡然无存了。只有当格伦敞开心胸、真诚坦白，还有他的信仰，都结合起来的时候，真理之窗才会为其敞开。

目前最大的电视秀节目是名为“减肥之王”的真人秀，它密切追踪那些千方百计想要减肥的人们。看到有人减肥效果显著，掉了一百、二百甚至三百磅，确实是一件令人惊奇的事情。但是，比减肥更令人惊奇的是参赛者能够将减肥后的良好状态保持多久。很多减过肥的人，即使不是大部分，往往都会在几个月内重新增重，恢复原态。因此，当有人减肥意志坚定，甚至愿意为之改变生活习惯时，就很值得尊敬了，同时也给他人带来

了希望。每个人都想知道他们是怎样做到的，“秘诀”何在。

这就是本书的主旨所在。格伦从他的生活中减去了三百磅的肥肉，还丢掉了悲伤、负罪感、自负、瘾癖和痛苦。更难以置信的是，他还长期保持着这种改进后的良好状态，他是怎样做到这一点的？

以下就为您详细道来。

帕特·格雷

2011 年于纽约

基思

本书的写作动因、写作过程与写作方法



本书的写作并非偶然，而是抱着明确目的而写的。

本一切都要从五年前说起。当时我和格伦携手合作共同录制他的某个电视节目，在此之前我们从来没有见过面，甚至连电话和邮件来往都没有过。电视节目制作人——现在看来是相当了解我们两个——认为我俩在一起会很投机，如同一个人找到了一个可以推心置腹的朋友而无话不说。电视节目制作人有一种直觉，那就是，我和格伦的谈话将成为一个不错的电视节目。事情就这样发生了。

随着摄影机的转动，我和格伦开始谈论找到真诚生活的勇气这个话题。我们之间没有太多老生常谈的陈词滥调。虽然时间有点仓促，但是我们感觉可以相互信任对方，彼此之间都有一种安全感，如同我们是相识多年的挚友而不是刚刚结识的普通朋友。很快，我们就谈起了格伦在生活中曾经面对的种种困境：母亲自杀，酗酒成瘾，吸毒，失业，破产，疾病，还有离婚。

曾经有一段时间，格伦的自负、恐惧和贪婪导致他做出了糟糕的决

定，而这些决定差点毁掉他的生活。

很多人在谈到这些问题时，总是会感到尴尬不安。但是，我和格伦在短短相识几分钟后，就在面向全国的电视节目里畅所欲言，坦然舒适。

我们谈到，格伦经过长时间的挣扎，终于愿意承认他的缺点，并认识到这些缺点的根源恰恰也是引导他走向成功、追求真正幸福的关键。我们一致认为找到了一种合理的方式，它不仅帮助格伦获得了重生，同时也将成为每一个人实现自己人生转变的关键。

当一个从事精神疾病工作几十年的人，与一个从十多年的极度绝望中挣脱出来的人促膝长谈的时候，从表层接触到灵魂相通的快速转变也许是无法避免的——但是经验告诉我，事实并非如此。如果我们两个之中有一个不愿向对方吐露真情，或者我们两者之中有一个无意聆听对方讲话，那么，我们之间的亲密纽带就绝不会形成。

那次简单的相遇本应是我们的最后一次见面，但是，事实并非如此。我们的联系根本不会终止，这就是真理的力量。

共享我们的信仰，哪怕只有短短的十分钟或十二分钟，都会在我们之间形成一种牢不可破的极为珍贵的纽带。我们从基本的人性出发，相互理解对方，相互信任对方，这种情形感觉就像开始一段愉悦的旅程，没有地图告诉我们方向，也从来没有想过我们到底会被带到哪里。我们只是简单地相信道路已经存在（尽管有时候事情并不简单），相信直觉会指引我们走上正确的道路，探索前方的未知。我们相信我们之间的相遇绝非偶然。

每件事情的发生都有其发生的理由和意义。

我们不仅在电视节目和格伦的广播节目中谈话，还在他的工作室里聊

天，甚至在家里长时间相处。我们远非简单的宾主关系，或是同事关系。我们开始相信：当直觉、精神和理想这些天赋被解锁，并将其牢牢掌握在手中的时候，人生就会发生显著的——甚至是奇迹般的——改变。我们开始认识到，那些曾经指导我工作的原则，也正是引导格伦放下几乎难以承受的人生之重，代之以真正幸福和美满的成功。

这些原则蕴藏着不可估量的可以改变人生的力量，需要的只是将其合理地利用，用正确的方法释放。

您手中的这本书正是引导您走向成功的第一步。格伦和我都致力于与人共享释放人生潜力之道，这也许是我们相遇相知的最简单也是最重要的原因。有些时候我们也不知道结果会怎样，我们只是拭目以待，这就是事情的关键。我们会时刻注意接下来会发生什么，而且不管发生了什么，我们都会坦然面对。

我们知道没有人的生活是与其他人完全相同的，但是我们还知道，一个人生活中的故事反映出我们每个人在关爱自己、关爱他人、追求幸福的过程中面临到的挑战。马克·吐温不止一次地说：“历史不会重复，却合辙押韵。”人生经历也是如此，没有两个人的人生经历是完全一样的，但是确实存在反复出现的潜在模式——而这些模式可以启示我们很多很多。为什么会这样？为什么一个人的人生可以影响很多人的人生？为什么一个人可以从他人的经历、思想和情感方面吸取教训、反观自省？当一个人愿意完全向他人敞开心扉的时候，他到底可以吸取什么样的能量？

我们相信找到了问题的答案：这种可以释放的能量直接源于情感的共鸣——正是复杂的人性之网将所有人联系在一起。情感的共鸣，虽然在人

