



生活策略

做有用的事，做重要的事

掌握命运的十大法则，“定制设计”你的生活

LIFE STRATEGIES

[美] 菲利普·麦格劳 著 晓谢 译

DOING WHAT WORKS,
DOING WHAT MATTERS

与脱口秀女王奥普拉长期合作的脑力开发专家
菲利普·麦格劳畅销全球的成功之作



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



生活策略

LIFE
STRATEGIES

做有用的事，做重要的事

DOING WHAT WORKS
DOING WHAT MATTERS

[美] 菲利普·麦格劳◎著 晓谢◎译



图书在版编目(CIP)数据

生活策略: 做有用的事, 做重要的事 / (美) 麦格劳著; 晓谢译.

—北京: 中信出版社, 2012. 11

书名原文: Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters.

ISBN 978-7-5086-3506-4

I. 生… II. ①麦… ②晓… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 200996 号

Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters by Phillip C. McGraw, Ph. D.

Copyright © 1999 by Hyperion Books

Originally published in the United States and Canada as LIFE STRATEGIES. This translated edition published by arrangement with Hyperion.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

生活策略: 做有用的事, 做重要的事

著 者: [美] 菲利普·麦格劳

译 者: 晓 谢

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 山东德州新华印务有限责任公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10.75 字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-5712

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3506-4/F · 2712

定 价: 32.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

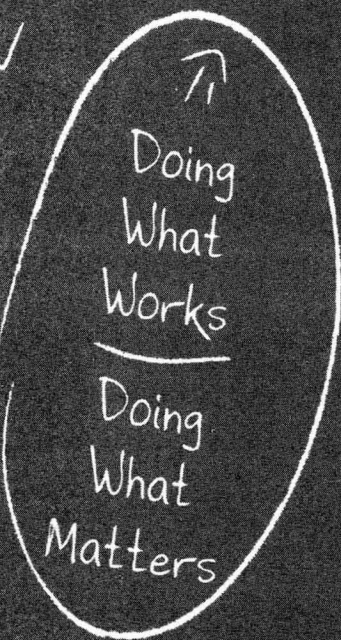
投稿邮箱: author@citicpub.com

LIFE
Strategies
前言

做现实的人

智慧十有八九存在于适时的聪明中。

——泰迪·罗斯福



攻击目标：奥普拉

在伸手不见五指的黑夜里，奥普拉沿着曲折漫长的楼道默默地行走，她完全是独自在漆黑中摸索，由于我们在阿马里洛的日程安排得很紧，才导致了这种罕见情况的发生。由于普通的旅馆安全保障设施极其糟糕，我们只好在西得州城郊区一栋拥挤的三层楼房里住下。24小时守卫着“奥普拉宿营地”的保安们，现在坐在黑暗中，缩成一团抵御着寒风。他们不知道她在走动，每一个楼层都是漆黑的，大家好像都睡着了。除了北风的阵阵呼嚎，一切都寂静无声。奥普拉下了一层楼，在我房门上轻轻敲了几下。我知道是她，她也知道我听出了是她，因此一句话都没有说。夜已经很深了，她在两个小时以前就已经上床睡下了，但我知道她只能睡一阵，醒一阵。我们大家似乎都是如此，尤其是她。我们住在“敌后区”一个养牛村里，大家都睡得很浅，一直保持着高度的警惕，因为阿马里洛的某些人对我们持有很强的敌意。

在刚刚过去的一天里，我从她的眼神中发现了一些变化。在闹市区的联邦法院，人们说话很不客气，他们攻击她的手下以便对她产生影响。她如同一头觉察到幼狮生命受到威胁的母狮，时刻保持警醒，徘徊不停，思忖着敌人是不是已经走很远了？

当我打开门时,看到孤立无助、几乎快要绝望的她,脸上也流露出让她难以入睡的复杂的内心斗争。她的眼中饱含泪水,但是,那不是由于同情和爱而流出的泪水,并非数百万美国观众在她主持的电视节目里经常看到的那种泪水。她穿着法兰绒睡衣,极大的室内绒毛鞋,看上去比实际年龄年轻得多。她需要靠聊天来打发时间。这又将是漫长的一夜。

生活中的奥普拉跟电视上的奥普拉几乎没有两样,这是任何人都有可能想象得到的。但是,从来没人见过她现在这副样子。在某些方面,这次磨难对她来说是完全陌生的;在另外一些方面,那又是在不同教室里进行的同样一场熟悉的考试。奥普拉一向精神振奋,“箭在弦上”,把握十足,她的这个形象使很多人都忘了她也是个普通人,一样随时都有可能受到伤害,我已经算是比较了解她的人,但有时候连我也会忘记这一点。她的形象非常特别,总是自信满满的样子,那是超过 2000 万美国人每天都能在电视上看到的神情,但是,随着对她的逐步了解,我发现这样的魅力完全来自于她高超的自控力。奥普拉能在突如其来的混乱之中把控自我,做自己真正喜欢的事情,这两种情况在她处于阿马里洛的情形当中显然不存在。不过,她仍然是一位可靠的朋友,总在为别人帮忙,总在关心别人,哪怕她自己正处在危险之中。

她站在我门前的表情让我想起她作为普通人的一面,想起一个人处在被攻击的位置时会感受到的何等可怕的孤独。她并不是为自己感到难过或是在扮演受害者的角色,这并不符合她的个性。但她的心在流血,她感受到了挫折,她迷惑不解。我们生活在一个奇怪的、人人自危的超现实主义世界里,大家都背负着很大的压力,在这里,时间似乎停在社会进步发生之前。逻辑、公正

和常识看来已经被束之高阁了。我们组的成员已经看到反奥普拉的标语了,还用红色油漆在她肖像上打了个大大的叉。充满敌意的不干胶标语贴在汽车保险杠上早已是司空见惯,有些甚至还被散发到当地一些学校里,这与她每天的生活中习惯得到的尊重与敬意形成鲜明对比。该市的商会主席甚至还给职员们发了一封信,警告他们不要支持这个“外人”。为了应对这种情况,我们的保安措施甚严,尽管已经有上万名崇拜她的粉丝一直在为她守夜。

除了其他听起来更专业的罪名外,奥普拉面对的还有欺诈、言词诽谤等民事诉讼。她很害怕那个“袋鼠”法庭^①。她被公开指责为撒谎、歪曲事实以便宣传牛肉加工业里的疯牛病故事,所有这些都是为了获得更高的收视率。她的诚实品质与职业道德受到践踏,攻击她对全美国的人说,她并非表面看起来的那样。他们把她描述成一个贪婪和不负责任的人,真相的背叛者。在法庭上,起诉她的人敲打桌子,说她不值得信赖,说她应该受到羞辱,还应该被罚处大约1亿美元的罚款。他们针对她的职业精神进行的攻击使她感到痛苦,但她真正在乎的是她的工作人员所受的攻击,还有对她进行的人身攻击,那种攻击令人十分难以接受。另外,在她原本生活的世界里,她一向可以按照事实自由地回答问题,但在这里不同了,按照联邦法院的规定,她只能一声不吭地坐在那里,一个表情严肃的联邦法官宣读的不可撼动的司法限制言论令,使她在公共场合只能三缄其口,至少在审判进行期间是如此。

① “袋鼠”法庭:指私设的公堂或非正规的法庭,亦指不公正的法庭。

在我看来,提出起诉的百万富翁牧场主正是察觉到了她的弱点,因此要把她拖到得克萨斯州来,因为这里的州立法规像一张深不可测的网一样令人疑惑。他们通过司法操纵把奥普拉拖到自家门前来,并把她逼到后院的死角里。他们把她描述成信口雌黄的牛肉加工业大敌,她掉到了得克萨斯州阿马里洛的陷阱里,而这是一个白人统治的世界,是一向无可争议的世界牛肉之都。奥普拉能够说的一切,她能够感觉到的一切就只有不公平:“我无法相信会发生这样的事情。这非常不公平。当然,这件事不可能是针对我的。这不可能是真实的。为什么事情出在我头上?一定有某些原因让所有事情发生在我头上。”

一种杂耍般的怪诞气氛一直笼罩着脱口秀圈子,她不就一直拒绝把自己出卖给这种气氛的那个人吗?一直以来她不都是那种坚持走阳关大道的人吗?人们一直不顾各方压力,通过走入人性歧途的怪诞表演攫取更高的收视率,通过“你怪我更怪”的办法来彼此倾轧,而她不是一直想坚持到底,想把情况矫正过来吗?

难道没有公正可言了?人们难道看不穿这伪善的法律诉讼案?奥普拉只是还没有明白而已。问题在于,我知道如果她不能很快明白这个道理,就会被别人打倒。

奥普拉跟其他的任何电视或电影明星一样,我们都被她一贯的形象迷住。我们不妨回想一下,在她的生活中她随时都会突然跳上舞台,神情自若地展现出胳膊,音乐浸染整个现场的时候,她会以那种人们熟悉的姿势挥舞起双手。她在舞台上的形象也许比真实生活中的更高大。事实并非如此,即使是在阿马里洛身陷重围,哪怕被这种内心的混乱紧紧攫住,奥普拉仍然谈笑自若。数以百万计的观众逐渐对她产生了依赖,大家把她看做这个疯狂

世界里不为强势所动的一块“磐石”，一股清新的理性之风。而她也向观众们表达了自己的责任心，哪怕在被攻击的时候，她仍然是“奥普拉”，演出必须继续。

这一年，阿马里洛一月的夜晚跟往年一样冰凉透骨，但那别致有趣的“小剧场”却从来不乏温情。每天晚上，400人肩并肩地坐在里面，很难判断是他们的激动还是头顶上明亮的聚光灯发出了更大的能量。“好莱坞”来到了小城。大家在期待中发出的低沉的声音很快输给一声口哨声，因为一位戴耳麦的“导演”举起了一只手，接着，欢呼声和鼓掌声响彻整个屋子，而此时“奥普拉”主题序曲突然从巨大的喇叭里传出来。

奥普拉步伐矫健地跨到聚光灯下，毫无疑问，出现在人们面前的是一位明星。一切都完美地融合在了一起，从背景布置到音乐再到她的个人外貌：一切都精美无比，色彩斑斓，品位出众，但同时气氛轻松，毫无虚饰——一切都使人不禁为之着迷。但所有的这一切似乎只是她迷人微笑的背景罢了——那是一种表达出人生无邪的欢乐的微笑，对她的观众和她所从事的一切充满爱的微笑。在一次一个半小时、接连两次的磁带录音当中可以听到，观众都回报了这种爱：他们欢呼，他们跺脚，他们的掌声一浪高过一浪，那是一种得州式的友好气氛。她又回到了她的世界。她又掌控住了局面，她在做她热爱的事情，她就是奥普拉。

在小剧场的3个小时里，人人都觉得很开心，她本人更是如此。人们希望触摸她，拥抱她，就好像这样做能够得到她的一些温暖和能量一样，而这种能量似乎是无穷的。剧场空了很久之后，她仍然跟她的工作团队一起待在那里，他们在录制现场继续工作着，那种微笑仍然在闪光：美国甜心。

但在午夜之后安静的室内我亲眼看到的却是这种能量最后的闪耀。在地下室近乎黑暗的游戏室里，“美国甜心”还在微笑。她跟我坐在地上，她的发型已经走了样，双手抱膝。跟很多天前一样，这也是漫长的一天。如果日子从早晨5点30分开始，如果在法庭上接受一连9个小时的盘问，之后接连做两场脱口秀，“疲惫”二字已失去了原本的重量。尽管如此，她仍然毫无睡意。跟奥普拉一起坐在地下室里，我知道“他们”在找她。而她正滔滔不绝地说话，挣扎着想找到内心坚强的自己。

全面攻击使她很久以前就存在着的恶劣情感浮上水面。面对危机时，奥普拉也曾丢失过自我。然而，她以人性回应危机。坦率地说，她用以回应危机的就是今日美国流行的那些行为和思想。但这样的行为和思想以及反应模式会毁掉一个人的生活，而且从这方面来说还会使一个社会运转失常。不管那是你的行为，奥普拉里的行为，还是广义上的社会行为，都是必然会带来灾难的反应模式。

作为朋友，我想去拥抱她，想告诉她一切会好起来，她不必担心。但我知道更好的办法。我知道如果她不果断行事，快速出击，她就会输掉，会背上罪犯的恶名，不管那是多么不公平的事情。另外，我知道已经有很多来自其他州的原告在一旁等着，如果奥普拉在这里输了官司的话，他们都希望把奥普拉拖到他们州去整她一下，因为所有人都嗅出了铜臭味。但我来这里不是要同情她，不是来当一只表示理解一切的耳朵任其倾诉的。我来这里是作为一名策略家起草一个方案，是要赢得陪审团的同情与理解，是要赢得这场审判的。

每个人都应做好自己的本分工作。有人建造房子，而我设计

生活策略。我是位策略设计家,我研究人类的天性与行为。我跟好友兼合作伙伴加里·多布斯并肩合作,因为我认为他是美国最棒的司法分析大师,我通过设计方案帮助很多人得到想要的生活。这是我所从事的一切,如果我在处理的是你的“人生”,那么,赌注总是很高的。对奥普拉来说,这样的赌注极高,不管是从金钱的角度,还是从别的角度来看。第二次进入高达上亿美元的审判并没有退路。我有一个计划,一个经过深思熟虑、经过广泛研究的策略,可以把事情的真相弄明白,可以有效地揭露事实真相。这个策略方案花几个月时间才起草出来。毫不奇怪,奥普拉是这个策略当中最重要的一部分。没有她,没有她的全身心的参与,我们会输掉这场官司,而且会输得极惨。

我们需要她,我们需要完全集中能量,需要奥普拉成就自己的那种本质精神,我们现在就需要这一切。让奥普拉作好决定,这是我工作的很大一部分,我也有意如此。真理在她这一边,但是,有一点不能弄错:法庭并不是真理的熔炉。正如在生活中一样,如果你没有一个计划——一个真正行之有效的计划就走入法庭,那你是在拿自己开玩笑。我不能再等下去了,等奥普拉意识到这些就为时已晚了。

审判已经在进行中,每一天都在加速。一些决定在形成,一些计划在执行中,证人来了又走。所有的一切都是针对奥普拉的。新闻媒体、原告、陪审团甚至我们所有人,也就是她的辩护小组,都等着她来讲一个故事。但我们的明星证人正在与这里面的“失常”斗争,她坚持去否认,并不努力抓住这样的一个事实:这种“过渡区”体验正在发生。查尔斯·基普·贝柯特知道奥普拉与她所处的环境根本格格不入,他是一位极有天赋的人,是首席律

师,但是,如果没有奥普拉和她全身心的投入,他也拿这个案子没有办法。基普每天问我:“她准备好了吗?我们必须让她作好准备。”不可能有比基普·贝柯特更好的审判律师了,但他知道这个案子很棘手,因为奥普拉很可能无法专注。他在美国各地为很多影响力巨大的媒体人物打赢过官司,虽然他有极好的口碑,但是他知道,从全国范围看,这类案子当中有八成在审判阶段就输掉了。他很优秀,而且在这么一个地方,更需要一个像他这样杰出的律师。

我坐在奥普拉的对面,对她充满了敬仰,我搜肠刮肚,希望找到合适的话来说。我们一直都在谈论、分析,到现在已经作出很大努力了,但奥普拉还在与导致这一切的原因抗争。我所知道的是,不管原因到底是什么,我们都到了这一步,她已经站在十字路口了。最后,我只是拉住她的手说:“奥普拉,看着我,就现在。你最好醒过来,好姑娘,现在请立即醒过来。一切已经发生了。你最好接受并跨越这一切,参与到游戏中去,否则,那些人会让你出尽洋相并把你彻底击溃的。”

我告诉她,在你当之无愧为这个星球上最具影响力的女人的时候,人们并不经常告诉你事情的来龙去脉。她下意识地退后一步,我看到她眼里的愤怒。但我知道,这愤怒和我无关。如果不说这样的话,那就是在欺骗奥普拉:这是以她所接受的方式讲出来的真话。她应该听到这样的话。虽然我这人喜欢直截了当,但让我对她如此唐突也是很困难的,不过,奥普拉理解我,她知道我们是利益共同体。她看着我,斩钉截铁地说了一句我从未听到过的话:“不,他们休想如愿。”

从那一刻,我开始相信牧场主已经输了官司。那一刻之前,

奥普拉一直都在为此事是否公平而烦恼,而不是接受事实,因为不管从哪个角度来说,此事都是不公平的。她一直在想那些空洞的道理,而没有集中精力思考如何获胜。她从一开始就深信自己行动的正确性,深信自己有《第一修正案》所赋予的权利,相信自己有权利就公众的健康和安全,包括伞兵食品供应进行公开辩论,而不用顾及牛肉加工厂的那些亿万富翁们是否接受。但是,他们对她个人和职业进行的恶毒攻击使她不堪忍受,使她不再是奥普拉了。她用自己的头脑去反击,而不是用心去反击。她做了很多有助于自己获胜的事情:把节目搬到阿马里洛,同意每天接受审判,每天晚上研究事实及办案步骤。但是,她一直坚信因为事情本身不公正,因此会有某些东西会导致问题偏离正轨。

她的节目制作团队遭受的无休止的攻击也使她受到了严重干扰,因为她把“哈波制作组”及其所有工作人员当做家人。她心里只想着这次控告何其虚伪,因此竟然放弃了自己的很多权利。我看出她被这些人,被那个司法体系,也被恶劣的环境夺去了个性。如果她以那种心态去应付一切,让自己的内心充满疑虑和不安,如果她以那种心情去面对3天残酷无情、沉闷、能摧毁人意志的处心积虑的交叉讯问,那么事情可能就糟透了。如果没有一个拥有明确目标的应对策略,她可能会向陪审团发出极其错误的信息。他们一定会想:“连奥普拉自己都不能肯定?那我们怎么能肯定?”

当天晚上,奥普拉直面自己的心魔,其中一些是由审判本身造成的,她后来才慢慢明白,那一场战斗就是她全部生活的缩影,其中一些危机是从她已经过去多年的生活经历当中复活的。她有一个选择:她可以继续拒绝接受当前的情况,因为她不喜欢这

一切；另一个选择就只有奋起反抗，为自己和与她一起受到攻击的人站起来。只有当她清除了眼前的障碍，只有当她着手解决紧要事务而不是为此辩解的时候，她才能算“重新归位”。她的确奋起直追了，她直面陪审团，讲出了事件的真相，而且以有效的方式申明了一切。同样，她直面起诉者，向他们明确地传达：“先生们，如果你们觉得那个节目有问题，我就是承担责任的人。事情到我这里就完了，找我就行了，与其他人无关。你们要找的人就是我，瞧，你们已经抓到我。拿出你们的杀手锏吧。我不会逃跑，不会装死，也不会被吓倒。”奥普拉是一个厉害的女人，是一个胜者。一旦她着手解决此问题并为自己辩护，为她相信的事情而斗争，起诉她就再也无法对她构成威胁：签完字，装完袋，然后就给打发走了。

LIFE Strategies

目录

前言 1

第一章 做现实的人 1

有时候,人们既不公平,也不敏感,但这就是人生的一部分。你必须明白游戏规则,也需要有一个计划和地图

第二章 要么聪明,要么糊涂 27

破解人性的密码,找出人们的行事动机。明白你和其他人为什么做这些事,为什么不做那些事

第三章 路是自己走出来的 53

承认并接受自己的生活中必须承担的责任。学会如何作更好的选择,从而拥有更好的生活

第四章 有效地做事 91

逃避痛苦有一种令人惊奇且容易上瘾的力量

第五章 承认现状,然后才能改变现状 117

全体机组人员全盘否认自己的失误,一直到死,甚至到 200 余乘客因此丧生

第六章 人生会回报你的付出 137

以结果衡量自己,你不妨这么做,因为这就是世界衡量你的方式

第七章 没有现实,只有感知 163

你可曾认真地考虑过:“我还剩下多少时间?”

第八章 控制生活,而不是补救生活 183

你很快会确立一个高度个人化和仅属于自己的策略,它能让你通过设计管理好自己的生活,而不是像在公园里散步一样随意地走

第九章 我们教会别人如何对待自己 203

记住回报的原则:你得到你献出的东西