

## 亚马逊上榜畅销书

我从不相信那些声称可以给出所有正确答案的人，但是，我相信那个能够帮助我找出所有问题所在的人。作者在本书中展现给读者的就是这样一种品质。

—— 戴维·拉姆齐  
《纽约时报》畅销书作家  
美国国家知名电台主持人

# 当下的活法

(美) 罗伯特·史密斯 著  
何英 译

20000天的

20000 DAYS AND COUNTING



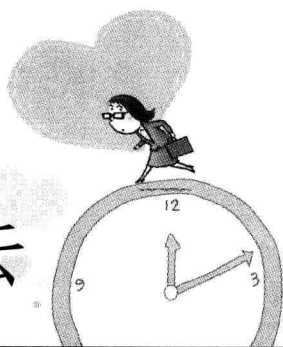
西苑出版社  
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

# 当下的活法

20000  
DAYS  
AND COUNTING

*The CRASH COURSE for MASTERING LIFE RIGHT NOW*  
20000 天的人生规划

[美] 罗伯特·史密斯 / 著 何英 / 译



西苑出版社  
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

当下的活法 / (美)史密斯著;何英译. —北京:西苑出版社,  
2013.7

ISBN 978-7-5151-0380-8

I. ①当… II. ①史… ②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(2013)第153012号

## 当下的活法

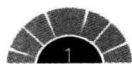
---

著 者 (美) 罗伯特·史密斯  
译 者 何 英  
策划编辑 李明辉  
责任编辑 张纯宏  
出版发行 西苑出版社  
出版发行 北京市朝阳区和平街11区37号楼  
邮政编码 100013  
电 话 010-52470798  
传 真 010-88637287  
网 址 [www.xiyuanpublishinghouse.com](http://www.xiyuanpublishinghouse.com)  
印 刷 北京亚通印刷有限责任公司  
经 销 全国新华书店  
开 本 850毫米×1168毫米 1/32  
字 数 80千字  
印 张 4.5  
版 次 2013年8月第1版  
印 次 2013年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5151-0380-8  
定 价 29.80元

---

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



## 书评

如果你践行《当下的活法》的指导，你今后的人生再也不会浑浑噩噩地度过。

——鲍勃·麦克伊文

美国前国会议员、演讲家、作家

在追寻梦想的道路上，你很容易因为“未知”而感到恐惧，罗伯特的这本书会手把手教你如何利用“已知”来让梦想成真。《当下的活法》会让你未来的生活绽放光彩。

——唐·摩恩

基督摇滚音乐和平鸽奖获得者、词曲作者、音乐家、制片人

如何才能让生活变得有追求？集时代之智慧的《当下的活法》会告诉你答案。

——马克·米勒

美国 CHICK-FIL-A 公司培训及发展部副总裁

了解罗伯特的人都知道，他对生活的激情和热爱极具感染力。罗伯特在本书中分享了很多引领他走向生活和事



业成功的秘诀，这些都是极好的资源。他以“罗伯特 D.”闻名于世，因他的确独树一帜，与众不同。

——格雷格·特拉维斯

美国纳什维尔市电视节目《娱乐今晚》制片人、  
特拉维斯电视制作公司总裁

我们都希望自己的人生可以过得有意义，但生活却充斥着无穷无尽的突发状况。蓦然回首，我们发现时光早已匆匆流去，所剩无几。这本书令人爱不释手，书中阐述的想法、信念及做法可以让你的时间和生活变得有意义。

——丹·米勒

《智慧遇上激情》作者

本书尽是言简意赅却醍醐灌顶之语，读完会让人产生一种期待——要让每天都过得非常有意义。我绝不会日复一日重复过去。

——肯·戴维斯

演讲家、《活出精彩人生》作者

衡量一个人的成熟程度要看他如何利用闲暇时间；而衡量领导能力的高低则要看他如何激励下属来有效利用



闲暇时间。若你想要更加成熟或更具领导能力，罗伯特·史密斯这本书都能让你从中受益。

——比尔·戈特哈德博士  
基要生活原则学会负责人，  
芝加哥和伊利诺伊州世贸中心委员会主席

罗伯特不仅是作家、顾问、营销奇才，他还是一位精神导师。《当下的活法》可以在转瞬之间让你的生活产生质变。

——约翰尼·摩尔  
美国利伯缇大学副校长、  
《肮脏的上帝：战壕里的耶稣》作者

罗伯特·史密斯发掘了管理时间和充实生活的本质。如果你觉得时间不够用，如果你希望让生活更加充实，那就成为这本书的读者吧。

——凯文·约翰逊  
美国西南公司销售总监

罗伯特·史密斯知道如何从杂乱无序中突围而出。时间对所有人都是公平的，它总是一分一秒地不停逝去。



罗伯特教我们怎样专注、怎样找到真正的目标以及怎样实现人生的目标，以及如何克服害怕被人拒绝的心理，寻求自己的人生之路。这本书里的秘密很简单，但却能给人强大的力量。每分钟都很宝贵，阅读本书的短短数十分钟会让你的生活发生天翻地覆的变化。

——凯文·威廉姆斯

盖瑟音乐使命团吉他手、滑稽演员、演讲家

看完《当下的活法》这本书，你在未来一天之内的收获会远超过去数月之和。

——杜恩·沃德

美国普瑞米尔国际有限公司创始人及首席执行官

这本书，你绝不会只是读读而已。读完几页之后你就会按照书中所讲来安排自己的生活。之后你会意识到，成功并非是“到达某个终点”，而是朝着目标奋斗的过程。

——乔纳森·博尔森

美国盖洛德酒店国内销售部总监

对每一位读者来说，这本书都是难得的宝贵财富。在本书中，罗伯特为我们勾勒了一幅蓝图，能让我们未来生

20000  
DAYS  
AND COUNTING

The CRASH COURSE for MASTERING LIFE RIGHT NOW



活中的每时每刻都过得有意义。

——小罗迪·司多利

美国田纳西信托银行执行副总裁

我的财富、激情和对生活的热情都深受罗伯特的影响，这些影响难以言喻。这本书揭示了其中缘由，书中的一切都是完美生活的强力助推剂。

——加布里尔·史密斯

传统学习服务有限公司首席执行官

如果你读了这本书之后生活却毫无改变，那你可能已经与时代脱节。这本书会如同美妙的旋律扎根在你心中，在你人生的旅途中时常响起。

——崔西·特罗斯特

特罗斯特电影公司视觉效果总监

想知道什么才真正让人生有意义？本书会向你揭示思考的过程，清除分散你注意力的一切障碍。

——查尔斯·沃格特三世

美国杜克地产公司高级副总裁





罗伯特的书让我知道，如果我们以大无畏的勇气迎接时间的挑战，我们会发现自己充满力量，同时感知上帝在引领我们发掘目标。这本书我读了两遍，一次是独自阅读，一次是和家人一起阅读。你也会像我一样对它爱不释手。

——克里斯蒂·卡什曼

圣埃尔电影制作公司创始人

备受欢迎的当头棒喝，这是我唯一想到可以描述这本书的话。各位，准备好了吗？你即将觉醒并开始真正的生活！

——布莱恩·贝肯

企业家、ACTS100 组织委员会主席

有鼓动激励的演说家，就有接受激励的实干家。罗伯特·史密斯将告诉你本书的激励鼓舞的关键所在，无论你说什么都无法改变其价值。这本书如同一粒钻石，体积虽小但价值惊人。

——安迪·特劳布

获取权限媒体网络创始人



罗伯特·史密斯抓住了生活的本质。时间对每个人都是公平的，问题是，我们每天都在做些什么？是仅仅过完每天的时间却忽略生命的价值，还是把时间都用来服务于上帝的荣耀，从而看到上帝借我们之手为世界带来改变？罗伯特不仅书写了这些真理，他还践行着这些真理。

——杰夫·西蒙斯

美国田纳西州富兰克林市罗灵希尔斯社区教堂牧师

如果你想获得有激情、有意义并且充实的生活，这本书会是很好的助推剂。读完本书，你不仅能够时刻感受到追逐生活目标的力量，还能知道如何专注于目标并持之以恒。这些方法都由作者用他的人生前的 20000 天来证实过。

——马克·乔伊斯医学博士

精神病专家、研究员、年龄管理医生

如此多实用的建议居然能以这种易于阅读的形式展现出来，简直太棒了！如果你正试图寻找某种方式，让你未来的 20000 天收获更多，那你一定要阅读此书。

——马特·巴伯

普莱希斯特房地产营销公司首席执行官



罗伯特·史密斯拥有无穷的独特智慧，这让他成为无数高端职业的巨大助推力。在本书中，他大方地与读者分享自己的成功经验，这些令人鼓舞的原则会推动你在未来取得成功。谁会在乎你是否能够实现梦想？本书会！它能助你完成你的人生目标。

——罗里·瓦登

西南咨询公司联合创始人、  
纽约时报畅销书《通往成功的七级台阶》作者

书中所写均为事实真相。先有罗伯特·史密斯的经历，后有这本书的问世。

——约瑟夫·雷克

儿童奇迹网络医院联合创始人（现已退休）

东西越好量越少。这本书虽然内容不多，但却饱含智慧、乐趣和真知灼见。读了它定会让你有所收获。

——伊恩·摩根·科隆

《华尔街日报》畅销书《耶稣、父亲、中情局和我》的作者

在 1980 年 10 月 10 日，我收到安迪·安德鲁斯的一封长信。他在信中告诉我，他正在写一本关于我的书。这封信让我感到非常惊讶和兴奋。我从未想过会有人写关于我的书。我立即回信给他，表达了我的感激之情。从那以后，我们一直保持联系。他告诉我，这本书将讲述我的成长经历和事业成就。我感到非常荣幸，能够成为他的书的主角。这本书最终出版了，它让我感到非常自豪。它也让我意识到，我的经历和成就对他人产生了深远的影响。我将继续努力，为社会做出更大的贡献。

在过去的 40 年里，我一直深受某个人的影响。他是我的朋友、知己、商业伙伴、引路人，他对我影响极大，他是一颗真正的“种子”（取自安迪·安德鲁斯同名励志小说《种子》Noticer）。我上几年级的时候与他相识，此后几乎每天都与他交谈。我们之间的友谊连自己都为之称奇，他是上帝赐予我的礼物。能和他相识真是三生有幸。他就是安迪·安德鲁斯。

在 1980 年 10 月 10 日，我收到安迪·安德鲁斯的一封长信。他在信中告诉我，他正在写一本关于我的书。这封信让我感到非常惊讶和兴奋。我从未想过会有人写关于我的书。我立即回信给他，表达了我的感激之情。从那以后，我们一直保持联系。他告诉我，这本书将讲述我的成长经历和事业成就。我感到非常荣幸，能够成为他的书的主角。这本书最终出版了，它让我感到非常自豪。它也让我意识到，我的经历和成就对他人产生了深远的影响。我将继续努力，为社会做出更大的贡献。



## 目 录

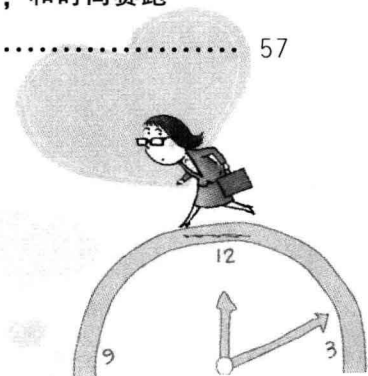
前言 .....	1
作者的话 .....	5

## 第一部分 20000 天的心态

I 20000 天规划 .....	9
II 5/5/55 .....	15
III 威廉·波顿鲜为人知的故事 .....	27
IIII 过好每一天，就像今天是我生命的最后一天 .....	33
IIII 如果能够学习如何死亡， 那么我们将知道如何生活 .....	43
IIII I 专注的状态 .....	49
IIII II 先吃甜品 .....	53

## 第二部分 争分夺秒，和时间赛跑

IIII III 动力是个神话 .....	57
-----------------------	----





	你只有两个选择 .....	61
	真正的挑战 .....	67
	专注早晨的计划 .....	73
	做你熟悉的事情 .....	77
	如何永久地克服害怕被拒绝的心理 .....	81
	涟漪 .....	87

### 第三部分 今天是第一天

	加速人生的三大步骤 .....	93
	抓住今天精髓的 7 个问题 .....	99
	你现在能做的 10 件事情 .....	103
	最后一章：我对你的期望 .....	107
	最后的人生感悟 .....	111
	致谢 .....	113
	更多书评 .....	116

## 前言

第一次见罗伯特的时候我 14 岁。那时我和一群住在同一区域的伙伴们参加了为期一周的教会夏令营，过了夏天我就要升入九年级。当时，我的营地顾问是一名大一学生，名叫罗伯特·史密斯，他为我出谋划策的生涯也就从那时开始。

事实上，我们首次正式会面是在我大学毕业以后。当时的我即将成为“人才”，而他便是“管理人才的经理”。坦白地讲，是我说服他当这个经理的。罗伯特知道自己对娱乐、出版和唱片录制一窍不通，但我知道他的个人素质





很强，这要远比对某个具体领域的精通重要得多。

第一，他追随上帝意愿的意志非常强烈。

第二，他是自律的典范。

第三，他拥有无限的热情，能够感染任何一个和他接触过的人。

第四，他怀有一颗赤诚之心，希望把所有的事情都做到最好。

第五，大家都喜欢他，非常非常喜欢。

直到今天，罗伯特依然是我认识的人里最擅长在短期内结交朋友的人，这种友谊通常能毕生维持。这种特质所带来的商业优势，你知道有多强大吗？

如果每一个你认识多年的人都愿意帮助你，那会怎样？如果全世界的人每天希望你能取得成功并为你祈祷，那又会怎样？

多年来，罗伯特拒绝了很多纽约和洛杉矶的大型代理机构所推荐的客户；他和他第一位客户（就是本人）之







间一直保持着完美无瑕的合作纪录。但于我而言，这些都不是他所做的事情中最引人注意的。最引人注意的是，30多年来，他在商业上取得的每一次巨大成功都是以首次提案被董事会毙掉来作为开端。

但是，罗伯特为各位读者所做的最棒之事与上述种种全然不同。这不可思议的珍宝，这令人称奇、艳羨、兴奋的饕餮盛宴，我即将为各位奉上。

准备好了吗？

马上就来……

对读者来说最重要的是，罗伯特·史密斯的生活和成功是透明的、可复制的，这些都写在这本书里。我可以保证，你即将阅读的这本书会让你有所改变。

不过有一个前提——你愿意让改变降临。

其实，多年来罗伯特能不断取得令人称奇的成功和他所做的事情没什么关系。他之所以取得成功，完全是因为他一直在努力，在追逐梦想的道路他不停歇。

