



人生的规则

灵性成长之旅

Chérie Carter-Scott
[美] 谢莉·卡特-斯科特◎著 阎佳◎译

a Game,
 These are the
 Rules Life is
 a Game,
 These are the
 Rules Life is
 a Game,
 These are
 the Rules

人生的规则

灵性成长之旅

[美] 谢莉·卡特-斯科特◎著

Chérie Carter-Scott

阎佳◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的规则：灵性成长之旅 / (美) 卡特-斯科特著；
闫佳译. —杭州：浙江人民出版社，2013.5
ISBN 978-7-213-05476-1

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2013-75 号

I. ①人… II. ①卡… ②闫… 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 088030 号

上架指导：人生哲学 / 成功励志

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

人生的规则：灵性成长之旅

作 者：[美] 谢莉·卡特-斯科特 著

译 者：闫 佳 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：(0571) 85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：李 雯

责任校对：戴文英

印 刷：藁城市京瑞印刷有限公司

开 本：880 mm × 1230 mm 1/32 印 张：7

字 数：10.1 万 插 页：3

版 次：2013 年 5 月第 1 版 印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-05476-1

定 价：29.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

知识让世界更简单!

C 湛庐文化
Cheers Publishing

IF LIFE IS A GAME
THESE ARE THE RULES
人生路上的心灵守护者

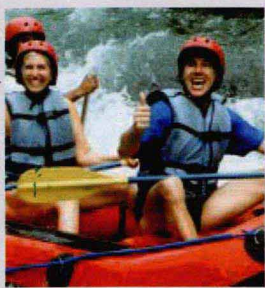


谢莉·卡特-斯科特

Cherie Carter-Scott

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

《心灵鸡汤》的灵感之源



IF LIFE IS A GAME
THESE ARE THE RULES

“每个人的内心都有一扇通往幸福生活的大门，而谢莉的人生规则，则是开启这扇大门的钥匙。”

■ 杰克·坎菲尔德

全球顶级成功励志大师，《心灵鸡汤》作者之一

谢莉·卡特-斯科特博士有着39年的管理咨询经验。作为国际知名培训师、人生教练，她极为擅长激发人们内心的无限潜力，完成看似不可能的任务。

然而，谢莉的人生也并非一帆风顺。在读研究生期间，她因患暂时失忆症而备受折磨。1974年，25岁的谢莉在人生的十字路口迷茫了，于是，她开始祷告以求上帝的指引。几个星期后，她得到了神启，解答了她内心的疑问。从此，谢莉创办了自己的培训业务，开始在一对一的对谈中帮助他人重拾内心的力量。

“人生的规则”正是在这个过程中，经由谢莉跃然纸上。杰克·坎菲尔德甚至在《心灵鸡汤》中引用了这10条规则。24年后，也就是在1998年，谢莉将“人生的规则”集结成册，正式出版。人们终于拿到了一张人生成长之旅的路线图，而不仅仅是几页资料。本书一经上市，即登顶《纽约时报》畅销书榜。如今，《人生的规则》已经远播40个国家，数百万人因此而获益。

IF LIFE IS A GAME THESE ARE THE RULES

19⁷⁴年，谢莉开创了动机管理公司（MMS），开始了培训生涯。她也成为美国最早的女企业家之一。1976年，她又设计了美国最早的教练培训课程。39年来，人生的10条规则也成为谢莉人生教练生涯的基石，促使她以最专业的视角，指引人们听到内心的指示，获得内心的答案。

她是协调大师，直接与高级管理者合作，帮助他们管理个人的愿景和目标，促使其履行使命。她是团队指导大师，

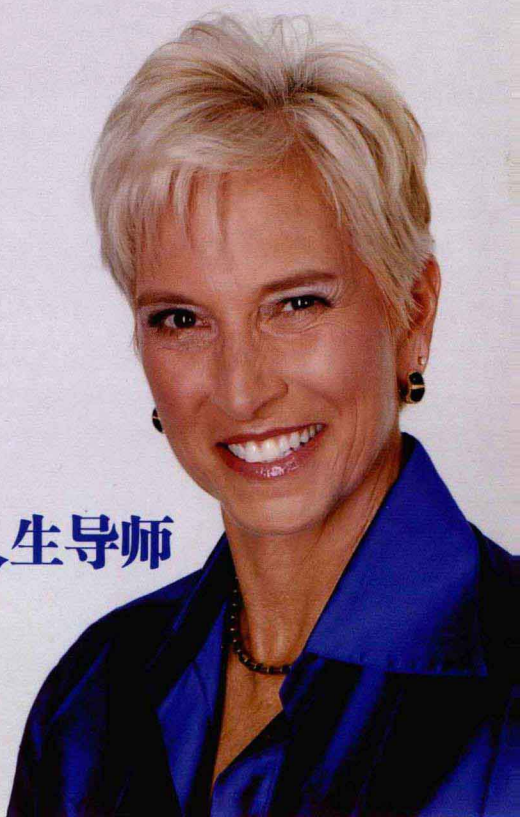
经她培训过的团队，其成功概率呈指数倍提升。

数百家企业和协会接受了她精彩的变革管理、团队建设、领导力养成、客户服务、管理技能和生活平衡培训。谢莉用她历经锤炼的原则、方法和技术，激励人们创造出了切实可见的成果。

“不管你想做什么、想成为什么，都是没有止境的。奇迹和力量都蕴藏在你的身体里。**”**

■ 谢莉·卡特 - 斯科特博士

美国最受欢迎的人生导师





全球十大顶级公司的 CEO 教练

“ 优秀的教练能够营造出让人身心放松的环境，让内心‘无法言说’的真相浮出水面。一旦真相揭穿，行为就变得一清二楚。所有的困惑、疑虑、怀疑和不解，都将灰飞烟灭。 ”

■ 谢莉·卡特·斯科特博士

IF LIFE IS A GAME
THESE ARE THE RULES

作为畅销书作家，如今谢莉已著有十多部经典图书。她的人生观点也深受美国脱口秀女王奥普拉·温弗瑞的青睐，曾两次受邀作为《奥普拉脱口秀》的嘉宾。

作为国际知名的培训专家，她的客户几乎遍布所有行业，其中包括 IBM、微软、雪佛龙、西门子、联合利华、雅诗兰黛、麦肯锡、安永等，被誉为“首席执行官的心灵守护者”。

谢莉在构建联系、振奋人心、鼓舞士气、对抗消极方面的非凡能力，再加上她超乎寻常的助推技能，触动了每一位观众和读者的心。正如她在 39 年培训生涯中一以贯之的使命：平息人们头脑里的纷乱声音，倾听自己的内在精神。

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

特别
制作

致所有在人生旅途上探索的人们

推荐序

成为生活游戏的高手

杰克·坎菲尔德
全球著名励志大师，畅销书《心灵鸡汤》作者之一

我认识谢莉·卡特-斯科特博士已有 20 多年了。我参加过她的研讨班，和她共同主持过会议，让她为我的组织提供过咨询服务，她还一直是我的私人教练。

我们在《心灵鸡汤》(*Chicken Soup for the Soul*)里收录人生的 10 条规则并称其为“无名氏”所作的时候，还完全不知道谢莉就是作者。听说原创者是她，我很欣喜，但并不惊讶。谢莉是高明的推动大师，致力于为人们的生活体验赋予力量，加以转变。所以，她创作出这个成效显著简单模板来帮助人们理解生活，再合理不过了。

在阅读本书后，你将从全新的角度看待生活。如果你采纳了本书所述的规则，我向你保证，你的生活一定会发生神奇的变化，你将掌握洞悉自己内心欲望的奥秘。

《人生的规则》将为你开启转变的机遇之门。好好享受这本书，汲取教训，成为生活游戏的高手吧！

序 言

每个人都能过上幸福生活

1974年时我只有25岁，却经历了一次早熟的“中年危机”。为了哄母亲开心，我做了一份教职；又为了哄自己开心，我兼职当着演员。我对两份工作都不完全满意，也不明白接下来该怎么办。来自家人和朋友的建议让我感觉越发糊涂。我不知道到哪里寻求答案，只能祷告以求指引。

几个星期后，我从一个神圣的来源（尽管我并不完全有把握）收到了三条能够解答我疑问的清晰“信息”。第一条说，“你是促成发现的催化剂。”第二条说，“你

将在发展和培养领域工作。”第三条则更加响亮而高亢，“你有与人共事的天赋。”我知道这三条信息是对我祷告的回应，但不知道该怎么应用它们。这三条“天启”并没有指明行业或是提供岗位描述，我只能自己努力去拼凑大概的样貌。于是，我组合成了如下这句话：“我是发挥催化作用的媒介，在发展和培养领域跟人们共事。”

从那一刻起，我会定期收到这条消息。在它的引领下，我创办了自己的“内心协商和自尊研讨班”。别人开始找到我，学习如何寻找自己内心的答案。我也开始在一对一的对谈中帮助他人发现自己的信息。此后不久，这些人提议我开办一堂课，帮助他们平息思想里的纷乱声音，倾听自己的内在精神。因此，我创办了这样的项目，让人们听到自己内心的指示，获得内心的答案，并鼓励他们这段经历和朋友们分享。我还借此推出了自己的咨询业务，并在随后的培训计划中教授他人如何从事跟我一样的工作。

有一天，当我正在为“咨询师培训”课程设计培训内容的时候，“人生的规则”通过我的手跃然纸上。我不禁想，“我一辈子都在寻求这些问题的答案，如今它们总

算降临了。”这些“规则”回答了我所提出的根本问题：生活的目的是什么。于是我高高兴兴地把它放进了为期三个月的培训课程讲义中。

在过去的24年间，“人生的规则”风行全球——朋友复印给朋友，在互联网上广为流传，被印刷成小册子，还出现在杰克·坎菲尔德所写的《心灵鸡汤》中。不过，《心灵鸡汤》起初称之为“无名氏”所作。一天，杰克打来电话，说自己从《深夜加油站遇见苏格拉底：和平勇士之道》(*Way of the Peaceful Warrior*)^①的作者丹·米尔曼(Dan Millman)那里听说，“人生的10条规则”出自我的手。杰克问这是不是真的。我承认之后，杰克向我道歉，并在新版中做了更正。

时间自那以后又过去了很多年。最近我收到的信息是为“人生的10条规则”写一本书，好让每一个追求幸福生活的人都有模板可以遵循。我希望，对那些刚刚踏上征程出发的人，这本书能成为精神的指引；对那些已经在路上的人，这本书能成为温暖的提醒。

① 本书简体中文版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注

好好享受这本书吧，与他人分享，让它帮你展开一直渴望进行的谈话。最重要的是，把书中介绍的规则应用到自己的生活中去。学习、感悟，倾听自己的内心，配合你的精神 DNA，实现你的所有梦想。

祝你旅途愉快！

谢莉·卡特-斯科特博士

湛 (zhàn) 庐 (lú)

铸剑大师欧冶子『十年磨一剑』，炼就了『天下第一剑』湛庐剑。

——
《吴越春秋》记载

- ★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- ★ 您是否常常在读过一本书后，才发现不是自己要读的那一本？
- ★ 您是否常常发现很多书都是一时冲动买下，至今一字未读？
- ★ 您是否常常感慨书的价格太贵，两百多页，值四十多元钱吗？

✎ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

✎ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外出版公司，多从其他语种翻译成中文出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，其中包括三小类：

a) 教科书：理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。

b) 专业书：理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。

c) 大众书：理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) “著”作：大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意并了解。

b) “编著”图书：汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

✎ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，油然而生无限的**满足感**。