

一转弯，看见另一个自己

Perfectly Yourself: 9 Lessons for Enduring Happiness

[美] 马修·凯利 (Matthew Kelly) 著 郭瑾 任玲 译



修改陈旧的自己，重塑另一个完美的你
一部畅销美国的心灵修炼佳作

东方出版社

一转弯，看见另一个自己

Perfectly Yourself: 9 Lessons for Enduring Happiness

[美] 马修·凯利 (Matthew Kelly) 著 郭瑾 任玲 译



東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一转弯, 看见另一个自己 / (美) 凯利 著; 郭瑾, 任玲 译. —北京: 东方出版社, 2012

ISBN 978 -7 -5060 -5307 -5

I. ①—… II. ①凯… ②郭… ③任… 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 (2012) 第 203240 号

Perfectly Yourself: 9 LESSONS FOR ENDURING HAPPINESS BY MATTHEW KELLY

Copyright: © 2008 BY MATTHEW KELLY

This edition arranged with BALLANTINE PUBLISHING, a division of RANDOM HO through

Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

20XX ORIENTAL PRESS

All rights reserved

本书中文简体字版权由大苹果股份有限公司代理

中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字: 01 -2010 -7107 号

一转弯, 看见另一个自己

(YIZHUANWAN, KANJIAN LINGYIGE ZIJI)

作 者: [美] 马修·凯利

译 者: 郭瑾 任玲

责任编辑: 查长莲

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

印 次: 2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—6 000 册

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 8.625

字 数: 155 千字

书 号: ISBN 978 -7 -5060 -5307 -5

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

前言



几十年来，人们一直认为自己生活在一个消费型社会里。关于这一点，我估计大家都有着各自不同的看法，我对此也有疑惑。到底是人们主宰消费，还是正在被消费？在这个没有节制、崇尚物质生活的社会里，你是不是已经迷失了自我？你还会每天反省自己吗？

当下人们的生活里，身边的每样东西，几乎都有属于自己的品牌。而且各类品牌的诞生异常迅速，遍及生活的各个角落，同时也强烈地刺激着人们的内心。除此之外，更让我好奇的是：人们第一次想到品牌时，到底是用来命名什么呢？竟然是牲畜。那么品牌当时代表着什么呢？代表着所有权。接下来，当人们再次使用品牌又是为谁命名呢？难以想象吧，是奴隶制。那么，此刻的品牌又意味着什么呢？仍然是所有权。时光的车轮碾过了几千年的岁月后，今天的人们却迷失在追逐品牌消费的社会里，是人们拥有了各种名牌还是成为了名牌的奴隶呢？我们到底是消费者，还是正在被消费奴役呢？

人们为自己如今的独立、自由而骄傲，但是似乎也

更加迷恋那种人与人之间和谐相处的温情社会。从某种意义上来说，人与人之间和谐友爱、彼此谦让、相互理解本应该是很自然的事情。但是，如果维系这种和谐交往是以泯灭自我个性和抹杀对自由的追求为代价的话，那未免太残酷了。

此书谨献给追求完美的人。

让我们一起来探寻，如何才能成为一个完美的自我？

目录 contents

前 言	1
第一章 你开始行动了吗?	1
抓住瞬间的真实	5
做你自己	7
你的事情是什么?	10
失败的模式	12
进步的力量	19
每一天都要进步	22
获得持续幸福感第一课:	
庆祝你的进步	25
第二章 你的信念是什么?	29
人都有所信	31
拒绝纠结地过日子	33
灵魂深处可靠的声音	39
和谐统一的生活	42

问题并不在于我们不相信	48
获得持续幸福感第二课：	
过你认同的生活	50
第三章 拒绝即时满足感	53
荒诞的幸福假象	56
你的保险丝有多长？	60
现代社会的暴君	66
冲动的魔力	71
培养克己能力的方法	75
获得持续幸福感第三课：	
自我约束	82
第四章 为自己减负	85
我们为什么会把事情复杂化？	88
做决定	95
日程安排的艺术	99
金钱与物质	102
迈出现实的第一步	106
获得持续幸福感第四课：	
简化生活	109
第五章 你的使命是什么？	113
寻找你的使命	121
找到你自己	128

发展健康的自我意识	136
获得持续幸福感第五课：	
致力于奉献	140
第六章 缘何忧伤？	145
让我们忧虑的事	147
坦然面对麻烦	150
学会冷静	155
感激造就快乐	161
获得持续幸福感第六课：	
耐心地从每一个人或者每一件事中	
寻求美好	165
第七章 完美的不完美	171
一切都始于谎言	175
只要求自己做一件事	179
取悦他人	182
你快乐吗？	186
改变命运的机会	195
去做下一件正确的事	199
获得持续幸福感第七课：	
从做下一件正确的事情开始	202
第八章 重塑性格 展望未来	205
你能预见未来吗？	207

洞察人生	209
尊重美德	211
你值得信任吗？	216
品德的敌人是自负	223
美德的提升	226
没有绝对的个人行为	230
获得持续幸福感第八课：	
将品德放在第一位	232
第九章 创造完美的八万六千四百小时	235
工作立场改变	239
什么是工作	241
工作的意义	244
两则寓言	248
发挥你的激情	250
一步一个脚印	255
获得持续幸福感第九课：	
找到你所钟爱的事情并立刻行动	260

第一章

你开始行动了吗？



世界上的每个人都是独立的个体，个体与个体之间存在着很大的差异，如何来解密这些神奇的差异呢？本书就是要揭秘到底是什么因素将你塑造成那个独一无二的个体。那就从探讨人类的内在驱动力开始吧。到底是什么力量驱使人们想把自己变得更加完美？在过去的十年里，我调查了大约三百多万人，也常常慨叹世界上竟有如此多种性格的人，更令人惊奇的是各种个性之间又存在着某种相似性，我被这些不同年龄、文化、国家、宗教信仰的人们之间的相似性深深吸引。我认为人与人之间最大的相似性是“欲望”：就是人们内心想得到更多的东西或者是对已失去的东西的强烈渴望，随着时间一天天的飞逝，内心的这种渴望就会变得愈来愈强烈。

有些人的欲望是强烈地渴求拥有巨额钱财和满足自己的性欲；而有些人是将这种欲望呈现在不停地更换和追寻完美的另一半上，认为那个完美的伴侣能够将自己内心的欲望永久平抑下来；还有些人则会通过积累财富和权力来试图平抑心中的欲望；也有些人会将自己的欲望释放在工作中，想用拼命工作换来一种满足感，但是欲望是永远无法遏制和满足的。有人认为以上种种都不对，但也无法明确地说出欲望的症结所在，因此他们选择旅行，在大自然中体悟内心最深处的感知。

总有一天，大多数人会在欲望的驱使下把关注点转向个

人的发展。一些人把自己的关注点转移到健康上去，一些人花费大量精力去琢磨身边的人际关系，还有的人钟情于不断地提升他们的精神追求。

欲望其实是每个人对自我完美的强烈追求，它虽然以各种方式表现出来，但根源都很简单——为了满足内心深处最简单的渴望。在人的一生中，无论选择从事哪个行业，都会经历人生共有的发展阶段和游戏规则，经历相同的心理变化。下面，我们就来关注这个动态的发展过程，捕捉那些不易察觉的细微变化。

减肥是人们追求完美的一个很好的例子。

每年一月份，都会有大量“新饮食减肥法”之类的书籍争相问世。经过一个寒假很多人都会吃胖，这对于出版商而言意味着商机来了，新年伊始大家必然都想尽快减肥成功。于是，便会有一本减肥红宝书应时而出，还位居畅销书排行榜之首，紧随而来的是大家对这本书的议论纷纷，书中提及的食物也会像灵丹妙药一般受到追捧，各大报刊书店随即会迎来购书热潮。顷刻间，所有的人都会对这本书顶礼膜拜，貌似只读一下文字，不用挥汗锻炼就能轻松减肥一样。

事实上，大家都明白十二个月前人们曾像这次一样疯狂地讨论着另一本书。照此推理，明年又会有更多新奇的减肥书籍出版问世。美国曼哈顿所有出版社的编辑此时此刻想必正坐在桌前，思索着下一本减肥畅销书该怎样策划呢？

尽管人们热衷于减肥，但是似乎每一年自己的体重似乎都只会有增无减。难道只有我这样，还是很多人都会这样呢？总是在美好愿望与现实结果的迥异间不断地徘徊着……

本书讨论的就是这种差异。想说一点，无论你想改变生活中的哪个方面，你都要尽力保持一颗平常心，这样才能将你的期望值与结果之间的差距最小化，保持良好心态。

抓住瞬间的真实

我的一位朋友麦琪瑞（Meggie），她有时会做一种很夸张的表情，但我明白她的意思是：“马修（Matthew），你要诚实地对待自己。”我很喜欢她这点。她不经常这么做，所以当她说这句话的时候，意味深长。

无论是独立的个人、夫妻、家庭，还是整个国家，我觉得都需要真诚。在个人发展领域，我们更加需要或渴求瞬间的真实，我们需要真诚地对待自己。

事实是这样的，减肥本身并不会失败，失败在于我们不能坚持减肥。储蓄计划本身并不会失败，失败在于我们完不成储蓄计划。锻炼计划本身不会失败，失败在于我们不能完成锻炼计划。人际关系本身不会失败，失败在于我们没能处理好人际关系。

这个事情看起来很难，但如果不是这个棘手的问题摆在面前，我们永远也不会认真地问自己：为什么我每次减肥都是以失败告终呢？为什么我不能按照预算控制自己的开销以及完成储蓄计划呢？为什么我就不能再多坚持一下，直到有结果呢？为什么我就不能在人际交往中游刃有余呢……

一旦我们开始关注这些棘手的问题，我们就会发现整个事情的发展过程中存在这样一个基本事实：人们不是因为他们想要失败而最终失败的，也不是为了增加体重而减肥的，更不是为了离婚而去结婚的。当然不会有哪个人会是为了三个月后退出健身房，而去签订两年合同的。

无论我们谈论的领域是健康、人际关系、理财、事业还是精神层面的追求，人们都是为了提升自我，不断进步。我们每个人都想提高或者完善自我。我曾听到有人这样说过：“为什么我们不这么做呢？”那问题到底出在哪里呢？为什么很多人都不能把决心变成习惯呢？

本书将引领你接触一种新的追求完美的方法。

大多数人都没能实现生活中自己想要的真实的改变，原因在于我们太专注于想要得到的结果而忽视了正在经历的过程。树立目标固然很重要，但是目标往往是虚无缥缈并且不容易达到的。如果我们能够使自己习惯于关注正在经历的过程，那么在过程中所取得的成就将会激励我们，坚定我们继续下去的信心。

做你自己

时间伊始，在你出生前，上帝就已经将某种使命指派给你了。不论上帝是无意识的指派，还是为了某种目的而创造，此时此刻你的存在就是为了成为最完美的自己，而不是为了变成父母、朋友、兄弟姐妹，或者某个同事的可怜翻版。从诞生那一刻起，你的使命就是为了变成更加完美的自己。

对于生活，多数人似乎不是为了有所作为或者拥有这个世界，而是为了适应，事实上我们应开始为梦想而生活。

当我们的生活或者生活中的某个方面很健康的时候，梦想就会驱使我们追寻最完美的自我。为什么会有很多人性化的产品 and 设计来帮助人们改善生活呢？这是因为人们对此有庞大的需求。商人们明白人们为了完善自我而具有的消费潜力是无止境的。这种需求在人们健康的时候，会成为一种强大的驱动力。

以梦想为生，我们唯一需要对自己负责的是努力做好每一件力所能及的事，同时，我们人生中最遗憾的事是——放弃了真正的自我。你是在赞美真实的自己，还是仍然在努力想成为你认为其他人想要你成为的人——或者你认为其他人会喜欢的人？