

生活看起来总是漏洞百出，但是你可以让它变得完美。



不完美生活手册

If Life is a Game, These are the Rules

(美) 谢莉·卡特-斯科特 著
张雪萌 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

不完美的手册

If Life is a Game, These are the Rules

(美) 谢莉·卡特-斯科特 著
张雪萌 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不完美生活手册 / (美) 卡特-斯科特著; 张雪萌译.-北京: 新星出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80225-562-3

I. 不… II. ①卡…②张… III. 人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第028251号

If Life Is a Game, These Are the Rules

By Cherie Carter-Scott

©1998 by Cherie Carter-Scott

This edition arranged with BROADWAY BOOKS, A DIVISION OF BANTAM DOUBLEDAY DELL PUBLISHING GROUP INC through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright© 2009 New Star Press

All rights reserved.

著作权合同登记图字: 01-2005-6310

不完美生活手册

(美) 谢莉·卡特-斯科特 著; 张雪萌 译

责任编辑: 党敏博

责任印制: 韦 舰

装帧设计: 厉小面 阿 花

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢 刚

社址: 北京市东城区金宝街67号隆基大厦 100005

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-65270477

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京建元律师事务所

读者服务: 010-65267400 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市东城区金宝街67号隆基大厦 100005

印 刷: 大厂彩虹印刷有限公司印刷

本: 787×1092 1/32

张: 6.25

数: 90千字

次: 2009年3月第一版 2009年3月第一次印刷

号: ISBN 978-7-80225-562-3

定 价: 18.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与出版社联系更换。

序言

认识谢莉博士已经二十多年了。我既是热心听众，欣赏她的讲座，又是合作者，与她共同举办会议，还是客户，拿着自己的计划、生活中的问题找她咨询。

一开始在《心灵鸡汤》里引用人生守则的时候，我不知道守则的作者是谁，后来听说是谢莉，不禁莞尔。谢莉是调理生活的专家，这些年来，许多人经她协助，生活面貌大大改观，这样的隽语箴言出自谢莉之手，着实在情理之中。

阅读本书，你将在不知不觉中换一种眼光看待生活。

书中的理念像神奇的飞马，如果你勇于尝试，就能跨上它
突出重围，奔向新的天地。

让我们品味人生守则，把握机会，赢得生活的幸福吧。

杰克·坎菲尔德

《心灵鸡汤》作者之一

自序

我的青年时代有过一些波折，当时感觉自己挺危机的。两段职业生涯——当老师，妈妈替我选的；当演员，我自己选的——都不如意。到了1974年，我已经二十五岁了，还是前途渺茫。亲友给我出的主意不对我的症，山穷水尽之际，我决定好好思考，等待启示。

过了几个礼拜，也许是老天爷发慈悲，启示果真来了，第一句说：“你是开先河之人。”第二句说：“你要关注人的成长。”第三句在我的脑海中回荡，格外响亮：“到众人之中去吧，在那里发挥你的才能。”我很高兴，可

是，这三句话怎么用呢？它们没有明说我未来的职业是什么。我左思右想，把三句话合为一句：“人在成长过程中会遇到障碍，我的工作就是开动脑筋，帮助大家跨越障碍，实现个性的健康发展。”

从那时起，灵感不断地涌现，我一鼓作气，策划了讲座《心声》与《自信》。渐渐有人来找我咨询了，他们渴望了解自己的内心。我“一对一”地跟来人讨论，启发他的灵感。不久，应客户的要求，我设计了完整的课程，引人走进内心世界，寻求生活的答案。老客户介绍来新客户，我的咨询业务扩大了。有一些人和我有共同的志趣，也想成为咨询师，我也为他们开办了培训课（为期三个月）。

有一天，我正在给咨询师培训课编写讲义，不知不觉，写出了一些有意思的想法，它们解释了生活的要义。这么多年来，我一直在找的不就是这些吗？我大喜过望，决定把它们命名为人生守则，编进讲义。

二十四年间，人生守则一传十、十传百……登上了互联网、宣传手册，以及杰克·坎菲尔德所著的《心灵鸡汤》第81页，不过，当时标注的是“作者佚名”。突然有一天，

杰克打来电话，他从丹·米尔曼（《无忧勇士》一书的作者）那儿听说守则是我写的。核实无误后，他表示再版的时候一定不会忘记我的功劳。

从那以后，又过去了许多年，追求幸福的人仍在前进。我产生了一个新的愿望：把十条守则写成一本书，给心路历程上的新朋友作入门指南，给老朋友作备忘录。

人生的守则是说不尽的话题，愿你与身边的人一起感受它的魅力。如果你在生活中落实这些守则，察其精微，静观内心，就会找到实现梦想的方法。

祝你一路顺利

谢莉·卡特-斯科特

导语

“走过了一程又一程，终于明白人生的每一段经历
都有收获。”

海伦·凯勒

生活像下棋，咱们真是当局者迷，东走一步西走一步，为何而走？这一步走得对吗？谁是真正的赢家？

有“人生守则”在此，上述疑问或许可解。“或许”意为，仅凭“守则”，不足以成事，“守则”非魔咒、非捷径、非灵药，必须有你的努力，守则才能见效。

在你心底尘封的一角，守则已经静静地等待了许多年。每个人都带着守则降生，又在似水流年中把它遗忘。

正如学习滑冰，在掌握平衡之前，你会多次跌倒。若想重拾守则，也要几经磨炼。

生活给每个人都布置了功课，人生守则可以算一本入门课本，里面没有刻板的规定、生硬的训诫，仅提供有益的思路。希望这本小书对你有所帮助。

目 录

序言 / 1

自序 / 3

导语 / 6

第一条守则：身体发肤，受之父母 / 1

认同之妙 / 5

自尊 / 12

给身体特别优待 / 16

愉悦 / 19

第二条守则：考验从天而降 / 23

开明 / 27

顺导 / 30

公正 / 32

从容/34

第三条守则：吃一堑，长一智/ 37

心有戚戚/42

包容/46

是与非/ 50

来一点幽默/53

第四条守则：一个考验，一座迷宫/57

想通了/ 63

我愿意发展/65

来龙去脉/68

不紧不慢/ 70

第五条守则：再学点东西吧/ 73

能屈能伸/ 77

吃颗定心丸/79

温润如玉/ 82

应变能力/ 86

第六条守则：愿望长大了，就成了现实/89

谢天谢地/ 93

与生活共舞/97

知足的一瞥/ 101

沉浸在恬静中/104

第七条守则：他人似明镜，你是镜中人/ 107

花儿好呀，草儿也好吧/111

块垒渐消/ 116

疗伤/118

亲爱的，我来帮你了/123

第八条守则：谁说自己一无所有？/ 127

责任，注意你的责任/ 131

释然听风/ 134

感觉自己勇敢些了吗？/139

能源储备充足/142

徒步向阿拉斯加进发/ 145

第九条守则：心内有洞天/147

竖起耳朵，听——/153

独立思考的权利/ 156

传说中的闪光/ 161

第十条守则：出生，而后迷失；找寻，而后成长/ 163

呼吸着信念/ 167

知天命/ 170

终点还在前方/ 174

结语/ 178

致读者/180

第一条守则
身体发肤，
受之父母



喜欢也罢，不喜欢也罢，你的身体会伴你一生。

造物主赐予你身体，作为你心灵的居所，然后把你送到这个世界上来。“你”待在这个身体里，酝酿自己的希望与梦想，忧惧与思虑，感触与信念——没有谁能和你一模一样。尽管身心的合作如此密切，你的身体和心灵仍然是两回事。

在心灵与外界之间，身体是一片缓冲地带；在人生的棋盘上，身体载着心灵步步前行。你可曾听到身体的倾诉？敞开心扉，接受它的“意见”，承认它的优点，你会更加明智与从容，心路历程也不再举步维艰。如果你希望身体带着心灵远行，务必静下心来，先行领会身体所揭示的真谛。

喜欢也罢，不喜欢也罢，你的身体会伴你一生。从第一次呼吸到最后一次心跳，它会一直跟随着你。身体不可退换，既然如此，只能设法改善它与你的关系，使它成为你的终身益友，而不再只是一副皮囊。身与心的关系是人生的根基，把它调节好，你与外界的各种关系才能融洽。