

《非显著趋势》作者

全新力作

[美] 罗希特·巴尔加瓦 著

(Rohit Bhargava)

刘文静 译

刻意

助你

简化工作
掌控生活
成为赢家

学会用左手吃饭

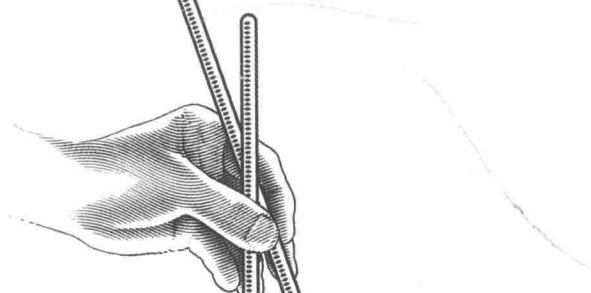
选择

Always
Eat Left Handed
15 Surprising Secrets for Killing It
at Work and in Real Life

15
条极简、易操作、

零失败的人生算法

中信出版集团



学会用左手吃饭

刻意

选择

○ [美] 罗希特·巴尔加瓦 (Rohit Bhargava) 著
刘文静 译

图书在版编目 (CIP) 数据

刻意选择: 学会用左手吃饭 / (美) 罗希特·巴尔加瓦著. 刘文静译. -- 北京: 中信出版社, 2019.1

书名原文: Always Eat Left Handed: 15 Surprising

Secrets for Killing It at Work and in Real Life

ISBN 978-7-5086-9504-4

I. ①刻… II. ①罗… 刘… 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 (2018) 第 218831 号

Always Eat Left Handed by Rohit Bhargava

Copyright © Rohit Bhargava 2017.

Published by special arrangement with Ideapress Publishing in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and CA-LINK International LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

All rights reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

刻意选择: 学会用左手吃饭

著 者: [美] 罗希特·巴尔加瓦

译 者: 刘文静

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)

承 印 者: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.75 字 数: 104 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2018-6663

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-9504-4

定 价: 42.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目 录

本书适合你阅读吗? 001

引 言

为什么要用左手吃饭? 005

石榴原则 011

第一部分 更好地思考

学会遗忘 021

开始抽烟 029

重新制定你的播放列表 035

学会“约德尔唱法” 043

第二部分 更好地工作

忘掉工作内容的条条框框 051

永远不要向顾客提供烤焦的面包 059

做一个异装癖 065

刻意选择：学会用左手吃饭

养成“拖延”的好习惯 073

第三部分 更好地交流

让其他人哭出来 081

学会打断 091

永远不要吃菜花 097

记号笔的神奇之处 105

第四部分 更好地连接

把你的玩具放在外面 113

重新定义你的牛仔裤 121

帮别人“偷窃” 127

为什么大多数建议都没有用？ 133

后 记 139

附 录

资源清单 143

接下来做什么呢？ 153

本书的现实价值 155

参考文献 157

目 录

分享本书的三个理由	161
致 谢	163
注 释	167

本书适合你阅读吗？

读者朋友，咱们先来聊一聊！无论你是正在创业，还是正在读书，周围总有很多人，诸如家长、老师，或是我们日常社交接触的人，他们会根据我们想要的、想做的，或是工作的相关事宜，试图提出一些建议。

你也知道如何更便捷地解决问题，比如说，相较于查阅一本书，大部分人会选择直接在视频网站寻找资料。你从不把自己归为不守规矩的那类人，而且你对提供成功秘诀的那些书或人常常持怀疑态度。

所以，这本书能告诉你什么呢？显然这些内容必须是你无法从视频或是未经甄别的建议中获取到的。为什么你应该读这本书？你怎么知道读这本书不是在浪费时间呢？

答案就是我常提到的一个词：非显著性（non-obviousness）。

因为这本书所分享的观点，与多年来我们从父母、老师或上司那里听到的并不一致，有的甚至是相反的。

在这本书中，你会了解到：为什么打断别人的话是好事，为什么让人哭泣具有积极的一面，为什么要当异装癖，为什么拖延症是成功的关键，为什么要开始抽烟，等等。还有更多让人们意想不到的建议！

本书中的观点可能会让一些人感到不解，甚至让一些人感到不悦。希望你不是其中之一！

事实上，如果你读到这里——你大概已经猜出这本书的目标读者了，那么，你还好奇为什么要用左手吃饭吗？

总之，继续读吧，你会找到答案的！

引 言

为什么要用左手吃饭？

这本书并非与左利手有关。

然而，奇怪的是，有许多成功人士碰巧都是左利手。从创造性思维到各种体育运动，从拳击到保龄球，左利手在各方面都有明显的优势。

事实上，有超过 25% 的专业棒球运动员，不论投手还是击球手，都是左利手。前五任美国总统中就有三位是左利手——乔治·H.W. 布什（George H. W. Bush）、比尔·克林顿（Bill Clinton）与贝拉克·奥巴马（Barack Obama）。还有我们耳熟能详的那些名人，Lady Gaga（嘎嘎小姐）、史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）、马克·扎克伯格（Mark Zuckerberg）、奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）、詹妮弗·劳伦斯（Jennifer Lawrence）等，都是左利手。

有专家提出，尽管左利手只占全球总人口的 10%，但无论

是从小被迫脱颖而出，还是天生就具有不同的思维方式，左利手都能从他们的这一特性中受益。

在体育界，左利手的优势已经广为人知。著名网球明星拉菲尔·纳达尔（Rafael Nadal）本来是右利手，但从小接受训练的时候，他的父亲就让他练习用左手打球，以便利用这项优势超越对手。

如果你恰巧是左利手，那你可能有些沾沾自喜；但如果你不是，也别担心，我也不是。

等一下！什么样的作家会写这样的书？他自己不是左利手，但他写了以上这些理由作为开头，并且还说左利手挺好？

尽管我不是左利手，但我确实用左手吃饭，要向你们解释我为什么用左手吃饭，就有很多话要说了。

我是如何发现左手吃饭的好处的

这源于几年前的一次社交活动。那天我非常忙碌，没有时间吃午饭，在去参加活动的路上，我跟自己说，我要直接去餐点台，装满一整盘小点心，然后在活动开始前，找个安静的小角落吃完它。

不幸的是，我的计划出现了一些波折，因为现场居然找不

到一处真正安静的地方，所以我只能到一个看上去并不那么拥挤的吧台去吃。但我马上意识到，如果我用右手吃东西的同时，还要用右手去与他人握手的话，就会显得很凌乱。于是我就开始用左手吃东西了。

这种切换，让我和他人握手方便了很多，甚至整个晚上我都是这样做的。回到家，我发现那天晚上的对话比我几个月来参加的社交活动都更好些。我不能确定原因到底是什么，但这会不会就是因为我用左手吃饭？

带着不确定和好奇心，我决定在接下来的社交活动中都用左手吃饭。

当你参加很多社交活动（就像我把它当作自己的工作一样），或者参加派对，或者在俱乐部认识新朋友的时候，没打开话匣子之前可能会比较尴尬。我虽然自认为属于外向型人格，但也不是那种能直接走过去跟陌生人随机找一个话题就开始尬聊的人。大多数人都不是这样的，即使他们假装自己是。

在第二次社交活动中，我恍然大悟，明白了为什么我和其他人的交流会顺畅许多。

用左手吃饭帮我改变了心态。我不再强迫自己主动开始对话，目的也不再是收集尽可能多的名片，我能够退后一步，也更容易与人交谈。我问了更多的问题，并且更专注地倾听。我不再急躁和匆忙。我开始邀请新人加入对话，从只关注我自己，

到关注别人说了什么。

你想象一下，在一个充满种种议程的房间，有人尽力推销自家的产品，有人想要寻找下一个雇员，而我，凭借关注他人而不是自己，突然间成了最受欢迎的交谈者。

从那时起，用左手吃饭成为我对自己的一个提醒：要慷慨分享自己的时间，多关注别人。它帮助我脱颖而出，也让我拥有了比自己想象中更多的机会。当然，也引导我写出这本书。

如何阅读这本书

在接下来的章节中，你会读到 15 条这样的人生算法。每一个都是你现在可以做的事情。你不需要一些特殊的能力，比如用左手吃饭，你甚至不需要是左利手。

写这本书的目的是给读者提供一系列可以立即使用的想法。它汇集了一些隐藏的、违反直觉的、有时令人困惑的议题，这些议题往往是我在职业生涯中偶然发现的。我曾与世界上一些最大的公司合作过 15 年时间，进行品牌推广和市场营销。随后我创立了 3 个成功的企业，写了 4 本畅销书，作为专业演讲者前往 30 多个国家，与那些世界上最成功的人和最有前途的人一起工作。

为什么要用左手吃饭？

书中的每一条人生算法都是为了达到最终的 4 个目的：帮助你更好地思考、更好地工作、更好地交流，以及更好地连接，这些人生算法将通过一系列简短的故事来呈现。

如果非要给这些人生算法定个主题的话，那就是，你每天做出的微小的、刻意的选择，都具有力量——从你今天穿什么，到你选择用哪只手吃饭。

我相信，刻意地做出这些选择，确实能帮助你应对工作，当然，更重要的是更好地生活。

石榴原则

“无论发生什么事，一定不能让他们翻看我的书！”

对于即将出版新书、第一次接受采访的我，本不应该产生这种想法。

这是几周前的事了，我的新书《匿名的香蕉为什么不热销》（*Personality Not Included*）马上就要在各大书店上架，但是准备了几个月的计划却不得不暂时搁置。

就在新书发布会的前一天，我收到了出版公司麦格劳-希尔（McGraw-Hill）寄来的打印好的封面，以及一封简短的道歉信，信中提到，书籍的印制工作还未完成，也就是说，我手里只有书的封面，而离第一个重要的采访只有短短不到12个小时的时间了。

这个消息让我感到恐慌。我开始考虑各种解决方案：取消采访？重新安排时间？还是按照原定计划？