

成功学经典系列



人生的关键是态度

作者：（美）道蒂·比林顿◇成人发展研究专家

译者：廖晓华

**你拥有力量，
所以你可以变得更好！**

海南出版社

〔美〕道蒂·比林顿 / 著

by Billington, D.

廖晓华 / 译

人生的关键是态度



Life is an Attitude

NBA 07/14

册

海南出版社

Life is an Attitude:How to Grow Forever Better

by Dottie Billington, Ph.D.

Copyright 2000, 2001 by Dottie Billington, Ph.D. All rights reserved

中文简体字版权 2001 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2001-118 号

图书在版编目(CIP)数据

人生关键是态度 / [美] 比林顿 (Dottie Billington) 著;

廖晓华 译. - 海口: 海南出版社, 2002.4

书名原文: Life is an Attitude:How to Grow Forever Better

ISBN 7-5443-0376-4

I. 人... II. ①比... ②.廖... III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 018497 号

人生关键是态度

作者: [美] 比林顿 (Billington, D.)

译者: 廖晓华

责任编辑: 刘德军

封面设计: 第三工作室

版式设计: 刘德军

责任校对: 汤万星

责任印制: 李 兵

印刷装订: 北京忠信诚胶印厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2002年5月第1版 2002年5月第1次印刷

开本: 787 × 1056 毫米 1/36

印张: 11.25

字数: 120千字

印数: 5000册

书号: ISBN 7-5443-0376-4/C · 24

定价: 19.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

邮寄地址: 海口市金盘开发区建设三横路2号, 杨秀美女士 收 / 邮编: 570216

代译序

“事在人为，莫道万般都是命 境由心造，退后一步自然宽”

——当东方遇见了西方

一个身居海外的中国人想到向西方学习时，脑子里必然想的是中国。取人之长、补己之短，是这个世界走向美好的必由之路。也是我们中国趋于完善的必然过程。

论西方强国们的长短，说东方中国的短长，题目浩如烟海，专家、学者们的巨著在不断地丰富着这一宝库。

而我在这里奉献给我的同胞的只是这个百

花园中开得最经久的花朵——谈论人生而且告诉我们“人生的关键是态度”。

如果说文如其人，书如其人，那么我所译的这本书的作者道蒂·比林顿博士的的确确就是她自己所写的这本书的一个活生生的典范。

我是先认识她而后读她的书的。

2000年大选日，一个大部分人们都关注着电视的冬夜，安静的书店中，我与比林顿博士和她丈夫相识与交谈，我们谈到读书的重要；美国和中国教育不同；她十几年前访华的观感。我对她热情洋溢的态度，机敏、好奇的童心及在美国人中不那么多见的灵活、健美的身材留下了深刻的印象。

但使我大吃一惊的是：后来我才知道那天站在我面前的并不是我印象中的“中年人”，而是一个70岁的老太太。她不但没有任何“老”的迹象，她的生活热情仍然像一团正在燃烧的火，从色彩到活力——这就是《人生关键是态度》作者：道蒂·比林顿博士。



道蒂是一个 40 年代成长，50 年代初结束大学的普通妇女。大学毕业后，她曾想继续学法律。但 50 年代初，一个妇女是不会被法学院接受的。学院认为女人读法律仅仅是占去男学生的位子，她们读了也没用，毕业了还不是一样的结婚、生孩子。按当时美国的社会标准，同样，一个好女人要被人称颂或接受就是要在家里相夫教子。她遵从了社会的习俗，在家中带孩子，照顾做工程师的丈夫，做家务。

在道蒂 40 岁时，孩子逐渐长大独立了。她走出家门，开始工作。像一只刚刚练习飞行的鸟儿，她既害怕又兴奋，同时又感到飞出笼子的快活。在房地产业内一年的学习、实践，她与丈夫就创立一个自己的房地产公司。她热爱这工作中的分分秒秒，全身心地投入了新的事业。但在与顾客打交道的过程中，除了生意本身，她更感兴趣的是来买卖房子的顾客们的生活态度。她的顾客绝大多数都是拥有不同程度财富的聪明人，然而对待生活的态度却是天壤之别，有的人是那么积极努力，充满活力；

有的人却像一团死水，停滞、自暴自弃……她想知道这是因为什么，她想给自己一个满意答案。

道蒂观察、学习，但仍然感到有许多疑惑。当她 50 岁时，她决定回到学校读硕士研究生去全心研究成人发展。在离开学生生活 30 年后又回到课堂，她是那么渴望学习，但面对同班的比她年轻二三十岁的同学，她害怕发言，更怕问问题，她怕自己说外行话，怕自己被看成是一个“傻瓜”。她又一次战胜了自己，在入学半年之后，她对自己说：如果我真想学，我就必须提出自己的疑问，哪怕这些问题听起来相当愚蠢可笑，令她惊奇的是，每当她提出自己的问题，总有同学呼应，说：“对了，我也有相同的疑问。”

硕士研究生的学习过程并没有能满足她自己的研究，道蒂决定继续进行博士研究生课程。她整个研究和学习进行了 7 年，与在成人发展研究领域之内的专家学者们一起探索这个



“事在人为，莫道万般都是命
境由心造，退后一步自然宽”

年轻的科学王国，而且填充了某些成人发展研究的空白。他们调查研究、跟踪测试了许多人，各个年龄组，从30岁到90岁，他们力图发现为什么一些人在一生中连续不断学习，“活到老，学到老”，而另一些人进入成年就不再改变。她说，这7年时间是她一生中的一个高潮。她像艾丽丝漫游仙境，又像阿里巴巴打开金库，她发现了这个世界上一个新天地，也发现了她自己人生的新天地，而且开辟了她新的事业。

她的博士论文两次提名为当年这一领域之内的最佳论文，许多观点、论述被这一领域的人们所引用。道蒂的事业的又一次成功和人生的再一次飞跃是在她博士论文发表之后。她说，尽管在7年时间里她全身心地投入了成人发展的研究，她并没有摆脱这个世界对妇女，特别是她那一代妇女的偏见：妇女只应该是一张出众的面孔被人们欣赏，而决不能显示她们的知识、才华，否则她们就不会吸引任何人和得到人们赞叹。更重要的是，她并没有意识

到她没有摆脱这种桎梏。她仍然习惯于引用权威们的话来论证她的发现和研究，而很少直截了当地论述她自己的判断和思想；在潜意识中她依然怕自己的东西肤浅和没份量。但博士论文是她自己收集资料、设计、测试、研究、归纳判断的，而且人们真正感兴趣和引用的正是属于她自己的思想，这一点使她真正认识到自己的价值、自己的声音。她说：“到了 57 岁，我才最终有了勇气和机会说出属于我自己的观点和判断！我才有了我自己的声音！”

毕业论文的成功，使道蒂不但更加热情地继续她的成人发展研究，想填补这个领域中更多依然是空白的地方，而且她还担任了一些大学、企业的培训、教学工作，帮助辅导博士论文。她不断在有关成人教育的领域内发表文章，做成人发展的咨询。

在道蒂得到博士学位之后从事的众多的事业中，她最热爱和感到最重要的一个角色是做那些在成人发展领域内学习和读博士学位的人



“事在人为，莫道万般都是命
境由心造，退后一步自然宽”

们的良师益友，辅导他们的博士论文，帮他们挖掘潜力，找到方向，找准他们真正感兴趣的论题论点，让他们振翅高飞，不少人在她指导之下成为这个领域的新一代专家。那时，她也曾试图就成人发展写一本书，但提笔之后，发现自己摆脱不了那些枯燥单调的科学术语和测试分析报告。道蒂不希望这本书是科学著述，因此没有继续下去。

1997年冬，清晨散步时，道蒂一个中年好朋友对她吐露心事说：“道蒂，我怕老怕得要死，我看那么多人上点年岁就很狭隘、固执、消极、了无情趣、生活枯燥无味。”这话出自她这个看起来拥有一切——很好的工作、疼爱她的丈夫和睦温暖的家庭——的朋友。她很震惊，感到自己必须把自己的研究成果告诉人们——人们成熟之后，完全可以继续学习、成长，保持生活的活力和生机。生活得了无情趣、变得狭隘固执并不是人生不可避免的发展结果。

道蒂朋友的话像一石击水，她回到家就开始执笔，她想与人们分享她自身 60 年来所经历的学习、成长的经验。她想让所有年岁的人们都理解和明白，成长应是一个学习过程。学习与成长是互相促进的，而且她的研究向人们证明人生每时每刻都可以成长、发展，关键在于一个自我改变，关键在于态度的转变。

道蒂吸取几年前的教训，让书的内容从科学研究的调查数据中走出来，把事实变为可读性很强的故事，同时为了保证书的体例、整体设计能完全符合自己的心愿，她创立了自己的出版公司，以保证书本的质量。

2000 年 6 月这本书的出版在全美引起巨大反响，道蒂有了更多的听众，各行各业各个年龄段的人们受到她的书的鼓舞，《西雅图日报》、许多电台纷纷发表书评，许多人将此书一读再读，重新发现自我，以积极的态度回应生活的挑战；读者纷踏而至，告诉道蒂，是她帮助他们打开了一个新的生活天地，是她使他



“事在人为，莫道万般都是命
境由心造，退后一步自然宽”

们改变了生活的态度，是她帮助他们发展和成长……这对于道蒂是最大的鼓励和奖赏！

我读这本书时，我感到了是与作者的另一次深切交谈。随着一章章简单、亲切的语言，许多人和他们的故事生动地展现在眼前，那些平平常常不经意的事情却会给我许多无尽的启发，而其中很多哲理与我们中国传统思想相互补充，相得益彰……在我脑子里立刻想到的是，我要把这些深刻、丰富的感觉与我的同胞分享。

如果说我认识道蒂和读这本书的感觉是东方遇到了西方，那么我愿意用我们中国那副著名的对联来概括这本书，这就是：

“事在人为，莫道万般都是命。

境由心造，退后一步自然宽。”

对联的前半部分是鼓励，告诉人们自我努

力的重要，让人们充分认识自我的价值，充分利用自己的才能，使自己生活得更充分、更丰富；后半部分则让人们知道，人都是不完美的，都会犯错误，要经得起失败，要接受自我，善对自己。这上下联的配合正是道蒂的这本书的核心。

这本书重点虽是在第二部分“发现你自己的长处”，但体现在每一部分、每一章、每一节的核心思想之一是：每个人在世间都是惟一的人类一分子，都有其独特的价值。人生的关键在于认识自己的价值、长处，用自己的长处；你认识自己的价值越深刻，你把握自己的能力越强，也就是说，你认识自己价值的程度必然与你用自己才能的程度相符。就一个社会来讲，也只有积极取他人之长才能真正良性发展。



“事在人为，莫道万般都是命
境由心造，退后一步自然宽”

如何发现自己的热忱、力量、才能？

相信你内心的力量（第3章：你内在的力量），放开自己眼界（第4章：开阔自我）和切断自己设置的障碍（第6章）是3个要点，在我们生活中，从某种意义上，甚至很大意义上说，自己最难对付的对手是自己，自己最难说服的是自己，也就是说阻碍我们发展与进步的最大敌人其实是自己。一旦你说服了自己，决定以积极正面态度对待生活，你会自然认识到一个不同的自我，重新创造一个自我，发现一个外在的全新世界，也发现一个内在的全新世界。我们生命过程中的每一步，我们个人的状况都是可以在不断学习中改变，不断成长中更新。成熟之后的整个生命旅途都是你做主人的美好时光。记住，今天的情况决不会如坚石一样一成不变，重要的不是现在的情形，关键是你决定向什么方向走。

一个人能改变、把握自己吗？这答案是完全肯定的！

在第 10 章和第 12 章，还有其他章节中都
用许多事实向我们说明：一个人可以自己选择
成为正面积极的人，可以把握自己的心态，而
且惟有积极心态和愉快的精神可以使你的才能
得到充分正面的发挥。

改变的方式、道路？

东西方的结论是一致的，中国话说“活到
老、学到老”，也就是道蒂等专家们所说的学
习、发展、成长，惟有学习可以使人生永不停
步地充实、发展、丰富。

贯穿全书的第二个核心思想是接受自我，
有勇气面对每个人一生中都会有的失败、挫
折、不幸。这也符合前面提到的那副对联的下



“事在人为，莫道万般都是命
境由心造，退后一步自然宽”

半联“境由心造，退后一步自然宽”。这意味着不以成败论英雄。无论什么时候都要尊重自己、爱自己、鼓励自己、珍惜自己。要深信一点，每一个人都是独立的一个人，有自己独特的长处与价值，同时每一个人无论怎样努力都不会是完美无缺的，都不可能不出错，都不可能不失败。

在本书的第 7、8 部分，从多个角度论述了在我们现代生活中的危机之一：人际间交流障碍。包括了家庭成员之间及社会、工作中人际交流。交流对话是人类的基本需要之一，但要有一个真正的交流——像第 41 章所讲到的对话——依然是建立在对每个人价值的尊重的基础之上。人们要有对自己，对别人个人价值的同样平等和尊重，也就是说要建立在那种积极、合理、平衡的人生态度之上。

当我即将译完这本书的初稿时，从电话上传来道蒂爽朗的笑声，她的这本书获得了“全美成人新闻奖”金奖。她感到如此欣慰，但也

感到了更新的挑战，她的书被各个重要书店列在第一类重点销售的类别，刚刚重印的书又需要再次重印；她被美国几家重要电视台采访，她接到更多的讲课邀请。总之，她的书正在改变着她的读者们的生活，让读过此书的人们生活变得充实、丰富、更有乐趣！

道蒂在生活的各个方面不断接受挑战和自我挑战，她喜欢爬山，她几乎走遍北美西北部太平洋沿岸的山脉，现在依然在攀登和发现新的景区；她喜欢在激流中划橡皮艇，喜欢牵绳攀悬崖。在去年，她 70 岁时的大家庭聚会时，他儿子向她挑战，问她敢不敢与他一起牵绳从悬崖上走下来。她拒绝不了任何挑战的诱惑，与儿子一起攀崖而下，极端的快乐和兴奋早已使害怕无影无踪。

她的人生是充实丰富的，也许你会说，她是幸运。但如果你读了这本书，你就会明白人们眼中“幸运”人的“秘密”——他们毫无畏惧地生活是因为他们战胜了畏惧，他们的幸运