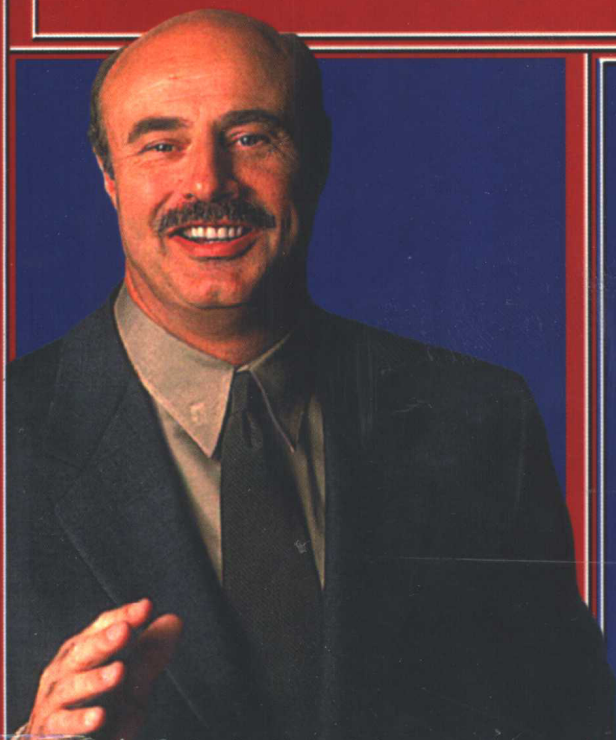


《纽约时报》第一畅销书

《纽约时报》
《出版家周刊》
亚马逊书店
巴诺书店
顶级畅销书

生活策略

Life Strategies



做
管用的事

做
要紧的事

中国社会科学出版社 光明日报出版社

美] 菲利普·麦格劳博士 / 著

Phillip C. McGraw, Ph.D.

李 斯 / 译

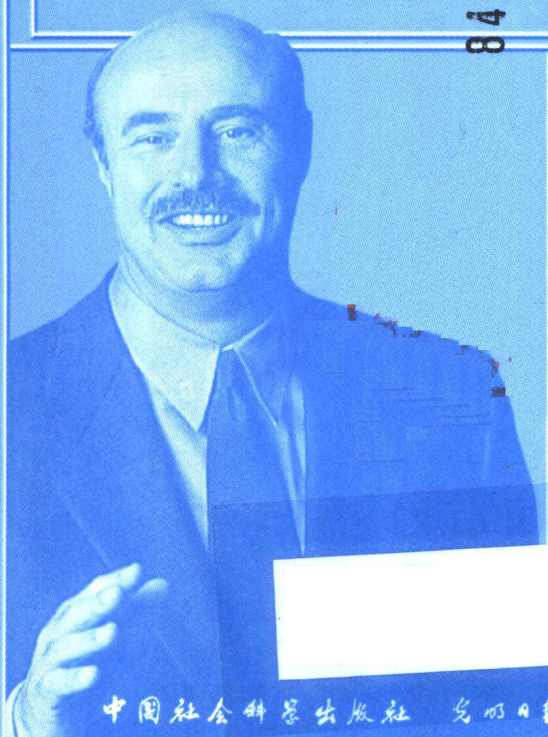
《纽约时报》第一畅销书

3825
49
《纽约时报》
《出版家周刊》
亚马逊书店
巴诺书店
顶级畅销书

生活策略

Life Strategies

84



做
管用的事

做
要紧的事

中国社会科学出版社 光明日报出版社

[美] 菲利普·麦格劳博士 / 著

Phillip C. McGraw, Ph.D.

李 斯 / 译

图书在版编目(CIP)数据

生活策略 / (美) 菲利普·麦格劳博士著; 李斯译.

—北京: 中国社会科学出版社, 2001. 7

ISBN 7-5004-3092-2

I. 生… II. ①麦…②李… III. 生活-知识-通俗读物… IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第044669号

原书名: Life Strategies

Copyright © 1999 Phillip C. McGraw, Ph.D.

本书据美国 Hyperion 出版社 1999 年版翻译

著作权合同登记号 图字: 01-2001-1881 号

责任编辑 胡靖纪宏

责任校对 郭娟

封面设计 烟雨

技术编辑 郑以京

出版发行 **中国社会科学出版社**

地 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-64030272

网 址 <http://www.cass.net.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

版 次 2001 年 7 月第 1 版 印 次 2001 年 7 月第 1 次印刷

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 10.5 插 页 2

字 数 200 千字

定 价 18.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究 举报电话: 010-84029457

评论

摘自亚马逊书店

○ Amazon.com 编者斯戴芬尼·德宾写的书评

有些人花一辈子时间被动适应生活给予他们的一切，另外一些人让生活适应自己的目标。作者菲利普·麦格劳博士是一位心理学家，但以策略家自居，他决意要让读者成为自己生活的创造者，而不是由生活来创造自身。他说，如果接受自己要对自己生活中的方方面面负责的观点，我们就能清除自己生活中消极的“流行行为”（在社会各处泛滥的否认、错误假定、惰性、虚伪的掩饰等），并实现自己的目标。

○ 智者传来的大智音！（petersmaclean发自加拿大爱德华王子岛）

如果你拒绝承认自己生活中的问题，那这本书可能不适合你。麦格劳是位现实主义者，因此不要指望在这里找到什么花哨的词汇和柔情的安抚……虽然同情给人的感觉好一些，但同情本身不能够解决人生的任何问题，而这本了不起的著作目的就是要帮助读者处理日常生活中的难题，而且用现实的方法去解决。《生活策略》应该得到的评分岂止五颗星！

○ 自己的命运自己掌握 (Steven Szmutek 发自新泽西州艾文市)

人人都有力量作出重大决定，这些决定最终确定我们宝贵一生的行程。

《生活策略》是罕见的一种自助书，里面很不太活和深奥的概念。本书的主要议题就是说，我们对自己的生活负责，我们不能让自己的生活像冬天的沙袋一样任人砸来撞去。一旦拿起本书，你会发现很难放下。你会发现自己在点头同意，因为你的心里一直都是那么想的，但在自己的生活中却并没有及时发现。这本书值得人花时间去认真读。

○ From AudioFile 书评

菲利普·麦格劳是一位庭审咨询专家、经验丰富的励志讲演人 and 生活教练，他提出了十条极有价值的生活法则，帮助大家实现最大的

1430 of

潜力，在家和在工作中都适用。他从一个诉讼案讲起，让大家看到一个具体的例子，说明如何利用他讲的十条生活法则。如果我们希望让自己的生活走上正轨，如果我们希望实现心中理想，达到梦想的高度，这位友好的得克萨斯人轻松地讲述了如何从你自己的生活中得到自己想要的一切，同时并不会夺走你的自尊和人性。

摘自巴诺书店

○ 书评家的话：摘自《图书馆会刊》，作者：莉莎·怀斯

麦格劳博士是一家庭审咨询公司的总裁，也是奥普娜·温弗瑞“改变你的生活电视”小组的成员。他在阿马里洛牛肉案的审判中为奥普娜提供咨询，并称本书是因为那个事件而想出来的一个点子。麦格劳说，处在可怕的情形中的人有严重的问题，包括否认现实，包括选择最初的假定而不加以检测。为了制定管用的生活策略，麦格劳博士展开讲述了他的十条“生活法则”，还有各种检查练习和18道作业题……这本书值得一读。

○ 坦率的问题，坦率的回答！（一位管理咨询人员发自波士顿）

读《生活策略》一书，重要的是一定要完成书中所附作业。看完《生活策略》之后，我强烈推荐大家再读作者相关的书籍《青少年生活策略》和《生活策略练习册》。我参加过很多类似的自助讲习课，也读过很多这方面的书，我发现这本书对我用处最大。一定记得要做里面的作业！否则，你不会收到很大成效。

○ 一本高效的书，能产生结果的书！（一名大学三年级学生所发书评）

这并非一本让人感觉良好，一看完就有结果的书。有时候，这本书会显得遥不可及。并非人人都希望拥有所有东西，而且世上也没有一样东西是完美的。对我来说，我只想让自己的生活稍有变化。这本书看起来很容易，也容易发现别人身上的毛病，发现他们没有按生活法则行事，但是，看自己的时候就比较困难了。这本书应该一章一章慢慢看，反复回味，之后再回过头去看第一章。自从看这本书以来，我已经发现自己的生活产生了某些变化，我感觉自己的人际关系有所改善。买一本吧，祝各位好运！



鸣 谢

谢谢奥普娜唤醒我心中的欲望和责任心，把自己深信不疑和挚爱的一切奉献出来与大家共享。没有她就没有《生活策略》，而没有《生活策略》对我来说会是一场人生悲剧，因为我会错过完成此书得到的巨大满足感。谢谢奥普娜的关爱，谢谢她让我以合适的方式完成此书，并分享她的人生舞台。她是今日美国最耀眼的一盏明灯，她是一串清脆悦耳的声音。我因为她成了我真正的朋友而感谢她。

谢谢妻子罗宾，在整整 22 年的婚姻生活当中给予我始终不渝的全力支持，特别感激她为本书奉献的爱与鼓励。谢谢她跟三个小子一起生活而又不失淑女风范的勇气。谢谢她充当我坠落时的软垫。她是人生成功的意义所在。

我感谢儿子杰依和乔丹，谢谢他们爱戴和信任自己的父亲，他们容忍我因为本书的写作而深夜归家，或者长期不归家。他们的耐心和真正的鼓励显示出超过了他们年龄的成熟。我谢谢他们曲折的幽默感，谢谢他们提醒自己的父亲不忘开怀大笑，也不忘真正要紧的事务。



最忠诚的和发自内心的感谢给我的朋友和同事乔纳森·利奇，一个充满激情和责任心的人。他在过去许多年里显示出对我的孩子们及其教育的深厚关爱，现在又对本书的写作倾注了热心。乔纳森为本书的写作倾注了比我能够描述的更多的劳动、爱与智慧。除开文辞章法，乔纳森还对本书的内容予以多方关注。没有他，本书不可能完成。

谢谢我的伙伴格里·多布斯，他是我一生的朋友，也是孩子们的教父，他对我所做的一切都予以持久不断的支持和鼓励。他在过去二十余年表现出来的诚实和坦率对我产生了莫大影响。不管我做什么，他总是高高地站在我家阳台上予以密切关注。

也谢谢我的助手妲米·高勒韦，她为本书的写作做了大量后勤工作，从来不说累，从来说不行。也谢谢梅洛迪·格莱格和金伯莱·莱因哈特，他们对本书手稿作出了很大贡献。

我也谢谢老母和三个姐妹，她们是我一生的激励因素，除了让我明白自己是家中惟一的男子之外，还让我明白自己的确有独到之处。我谢谢已经过世的父亲，他是个充满激情和幻想的人，同时教我有所追求，有益于人。我谢谢斯哥特·梅德森无时无刻的伸手相助。

还谢谢许许多多校勘手稿，并以友谊、忠诚和责任心细读各章，提出宝贵修改意见的人们。更要谢谢很多听我的课，让我以自己的观念和思路对他们的身心和现实生活产生

鸣 谢



一定影响的人们。他们教会我更多的人生哲理，使我明白人要过上更富精神内涵生活的道理。



前言

智慧十有八九存在于适时聪明中。

——泰迪·罗斯福

目标：美国情人

在伸手不见五指的黑夜里，奥普娜沿着曲折漫长的楼道默不出声地行走，她完全是一个人在漆黑中摸索，这跟我们在阿马里洛的紧张日程比较起来可真是少有的情况。由于普通的旅馆保安欠缺，弄不好就是一场噩梦，我们只好在西得州城郊区一栋拥挤的三层楼房子里住下。武装保安 24 小时守卫着“奥普娜营”的四周，他们现在坐在黑暗里，缩成一团抵御着寒风。他们不知道她在走动，每一个楼层都是黑的，看上去人人都入睡了。除开北边刮来的寒风的阵阵怪叫，别的一切都默不出声了。奥普娜下了一层楼，在我房门上轻轻敲了几下。我知道是她，她也知道我明白是她，因此一句话都没有说。夜已经很深了，她在两个小时以前就已经上床睡下了，但我知道她只能睡一阵子，醒一阵子。我们大



家似乎都是如此，但她的情况尤其严重。我们是在一个养牲口的地区，是在敌后，大家都睡得很浅，一直保持着高度的警惕性，因为这里的现实是，阿马里洛的某些人对我们心存很深的敌意。

在刚刚过去的一天里，我从她的眼睛里看到了很多变化。在闹市区的联邦法院里，人们说话很不客气，他们攻击她的手下以便对她产生影响。跟一头幼狮受到攻击的母狮一样，她一直保持警醒，来回徘徊，敌人是不是已经走得很远了？

我打开门，看到她一个人孤立无助、几乎就要失去希望的样子。她的脸上也流露出让她难以入睡的痛苦的内心里斗争。她的眼中饱含泪水，但是，那不是由于同情和爱流出的泪水，不是数以百万计的美国观众在她主持的电视节目里经常看到的那种泪水。她穿着法兰绒睡衣，脚上穿着极大的室内绒毛鞋，看上去比她实际的年龄年轻得多。她想谈话。又将是漫长的一夜。

私下里的奥普娜跟电视上的奥普娜十分接近；这是任何人都有可能想象出来的。但是，从来都没有人看到过她现在这副样子。在某些方面，这次审判的经验对她来说是完全陌生的；在另外一些方面，那又是在不同教室里进行的同样一场古老的考试。奥普娜一向精神振奋，“箭在弦上”，把握十足，她的这个形象使很多人都忘了她跟任何人一样随时有可能受到伤害，我算是已经比较了解她的，有时候连我也会忘



了这一点。她的形象非常特别，总是很有把握的样子，那是逾 2000 万美国人每天都能在电视上看到的神情，但是，随着对她的逐步了解，我发现这样的魅力完全是高超的自我把握能力所致。奥普娜能在突如其来的一片混乱之中把持住自我，做自己真正喜欢的事情，这两种情况在她处于阿马里洛的情形当中显然不存在。不过，她仍然是一名老练的演员，总在为别人做事情，总在关心别人，哪怕她自己处在重围之中。

她站在我们前的表情让我想起她作为普通人的一面，想起一个人处在被攻击的位置时会感到何等可怕的孤独。她并不是为她自己感到难过，也不想当受害人的角色，那不是她作为一个人的任何一个侧面。但她的心在流血，她感到受了挫折，她迷惑不解。我们生活在一个奇怪和人人自危的超现实主义世界里，大家都背负着很大的压力，在这里，时间似乎远在社会进步发生之前就已经停止了前进。逻辑、公正和常识看来已经束之高阁了。我们这个组的成员已经看到反奥普娜的徽章出现了，上面还用红色油漆画着从她脸上横过去的叉形标志。充满敌意的不干胶标语贴在汽车保险杠上已经是司空见惯，甚至还在当地一些学校里散发着，这与她每天的生活中习惯的尊重与敬意形成鲜明对照。该市的商会主席甚至还向职员们传递了一封信，警告他们不要支持这个“外地人”。为了应付这种情况，我们的保安措施甚严，哪怕有上万崇拜她的观众迷一直在持续不断地守夜。



除开其他一些更专业的罪名外，奥普娜面对的是欺诈、言词诽谤等民事诉讼。她很害怕那个“袋鼠”法庭。她受到公开指摘，人们说她撒谎，说她歪曲事实真相以便宣传牛肉加工业里的疯牛病故事，所有这些都是为了获取更高的收视率。她的诚实与职业道德受到践踏，攻击她对全美国的人说，她并非自己所代表的那一种人。他们把她描绘成一个贪婪和不负责任的人，是真相的背叛者。在法庭上，起诉她的人敲打桌子，说她不值得信任，说她应该受到羞辱，还应该被课以大约1亿美元的罚款。他们对她的职业精神进行的攻击使她痛苦，但是，她真正关心的是对她的工作人员的攻击，还有对她进行的人身攻击，那种攻击令人十分痛苦。另外，在她自己的世界里，她一向可以按照事实自由地回答问题，但在这里不同了，按照联邦法院的规则，她只能坐在那里一声不吭，一个表情严肃的联邦法官宣读的无法动摇的司法限制言论令使她在公共场合只能三缄其口，至少在审判进行期间是如此。

依据我的意见，提出起诉的牧场主在水中嗅出了血味，因此要把她拖到得克萨斯州来，因为这里的州立法规像一张深不可测的网一样令人怀疑。他们通过司法操纵把奥普娜拖到自家门坎前来，把她逼到自家后院的死角里。他们把她描绘成信口雌黄的牛肉加工业大敌，她落在得克萨斯州阿马里洛的陷阱里了，而这是一个白人统治的世界，是一向无可争议的世界牛肉之都。奥普娜能够说的一切，她能够感觉到的



一切就只有不公平：“我无法相信这样的事情会发生。这是如此不公平。当然，这件事不可能是针对我的。这不可能是真实的。为什么事情出在我头上？一定有一些原因让所有这些事情发生在我头上。”

一种杂耍般的怪诞气氛一直笼罩着脱口秀圈子，她不就是——一直拒绝把自己出卖给这种气氛的那个人吗？一直以来她不就是那种坚持走阳关大道的人吗？人们一直不顾各方压力，通过走入歧途的人性怪诞的表演而攫取更高的收视率，通过“你怪我更怪”的办法来彼此倾轧，而她不是一直想坚持到底，想把事情扳过来吗？

难道没有公正了？人们难道看不穿这伪善的法律诉讼案？奥普娜只是还没有明白它而已。问题在于，我知道如果她不能很快明白这个道理，别人就会打倒她。

奥普娜跟别的任何电视或电影明星一样，我们都被她的形象施了催眠术。我们不妨想象，在她生命的每一刻，不知怎么她随时都会突然跳上舞台，神情自若地展现出胳膊，音乐浸染整个情景的时候她会以那种熟悉的姿势挥舞起双手来。她也许比真实的人生更为高大。但她不是。然而哪怕在阿马里洛身陷重围，哪怕被这种内心的混乱紧紧攫住，奥普娜仍然要维持水平。数以百万计的观众逐渐对她产生了依赖，大家把她看作这个疯狂世界里不为所动的一块“磐石”，一股新鲜的理性之风。而她也向观众们表达了自己的责任心，哪怕在被攻击的时候，她仍然是“奥普娜”，演出必须



继续。

阿马里洛 1 月的夜晚跟往年一样冰凉透骨，但那离奇古怪的“小剧场”却从来不乏温情。每天晚上，400 人肩并肩地坐在里面，很难判断是他们的激动还是头顶上明亮的聚光灯发出了更大的能量。“好莱坞”来到了小城。大家在期待中发出的低沉的声音很快让位给一声唏嘘，因为头戴麦克风的一位导演举起了一只手，接着，欢呼声和鼓掌声响彻整个屋子，因为“奥普娜”主题歌最开始的曲子突然从巨大的喇叭里播放出来。

奥普娜本人焦急地大步跨入灯光区，毫无疑问，出现在人们面前的是一位明星。一切都完美地汇集在一起了，从背景布置到音乐再到她的个人外貌：一切都精美无比，色彩斑斓，品位出众，但同时气氛轻松，毫无虚饰——这是你无法不迎头追上的一切。但从背景幕布上的一切看来只是那种微笑——那是一种表达出人生无邪的欢乐的微笑，对她的观众和她所从事的一切充满爱的微笑。在一次一个半小时、接连两次的磁带录音当中，观众都回报了这种爱：他们欢呼，他们跺脚，他们的掌声一浪接着一浪，那是一种得州式的友好聚餐。她又回到了她的世界。她又控制住了自己，她在做她热爱的事情，她就是奥普娜。

在小剧场的三个小时里，人人都觉得很开心，她本人更是开心。人们希望触摸到她，希望拥抱她，就好像这样做能够为自己赢得她的一些温暖和能量一样。这种能量好像是无



穷的。剧场空了很久之后，她仍然跟全班人马一起留在那里，他们在录制宣传现场，他们还在工作，那种微笑仍然在闪光：美国情人。

但在安静的室内，已经是午夜之后了，我亲眼看到的却是这种能量最后的闪耀。在地下室近乎黑暗的游戏室里，美国情人还在微笑。她跟我坐在地上，她的发型已经走了样，抱着双膝。跟很多天之前一样，这也是漫长的一天。如果日子从早晨 5 点 30 分开始，如果在法庭上接受一连 9 个小时的盘问，之后接连做两次脱口秀，累就不是什么大不了的一个词了。尽管如此，她仍然毫无睡意。跟奥普娜一起坐在地下室里，我知道“他们”在找她。她在滔滔不绝地说话，她挣扎着想找到自己。

全面攻击使很久以前就存在着的恶劣情感浮上水面。面对危机的时候，奥普娜也曾丢失过自我。她以人性的方式回应危机。她用以回应危机的行为和思想，坦率地说就是今日美国流行的那些行为和思想。但这样的行为和思想以及反应模式会使一个人的生活残缺不全，而且从这方面来说还会使一个社会失去健全的肢体。不管那是你的行为，奥普娜里的行为，还是广义上的社会行为，都是一定会造成灾难的反应模式。

作为朋友，我想去拥抱她，想告诉她说会好起来的，她不应该担心。但我知道更好的办法。我知道如果她不果断行事，快速出局，那她就会输掉，会背上罪犯的恶名，不管那



是多么不公平的事情。另外，我知道已经有很多原告在一旁等着，他们来自别的很多州，如果奥普娜在这里输了官司的话，他们都希望把奥普娜拖到他们州里去整她一下，因为所有人都嗅出了金钱的腥味。但我来这里不是要同情她，不是来当一只表示理解一切的耳朵任其倾诉的。我来这里是作为一名策略家起草一个方案，是要赢得陪审团的同情与理解，是要赢得这场审判的。

人人都做点什么事情。一些人建造房子，我设计生活策略。我是位策略设计家，我研究人类的天性与行为。我跟伙伴和最好的朋友加里·多布斯并肩合作，因为我认为他是美国最棒的司法分析大师，我通过设计方案帮助很多人得到他们想要的生活。这是我从事的一切，如果我在处理的是你的生活，那么，赌注总是很高的。对奥普娜来说，这样的赌注极高，不管是从钱的角度还是从别的角度来看。第二次进入高达上亿美元的审判并不是一件可选可不选的事情。我有一个计划，一个经过深思熟虑、经过广泛研究的策略，可以把事情的真相弄明白，可以有效地揭露事实真相。这个策略方案花几个月时间才起草出来。毫不奇怪，奥普娜是这个策略当中巨大的一部分。没有她，没有她的全部参与，那我们会输掉在牲口之乡打的这场官司，而且会输得极惨。

我们需要她，我们需要完全集中精力的能量，需要奥普娜之所以成为奥普娜的那种本质，我们现在就需要这全部的东西。让奥普娜作好决定，这是我工作的很大一部分，我也



有意如此。真理在她这一边，但是，不能犯下任何错误：法庭并不是真理的熔炉。正如在生活当中一样，如果你没有一个计划——一个真正行之有效的计划就走入法庭，那你是在拿自己开玩笑。我不能再等下去了，不能等奥普娜自己意识到这些。

这个审判已经在进行中了，每一天都在加速。一些决定在形成，一些计划在执行中，证人来了又走了。所有的一切都是针对奥普娜的。新闻媒体、原告、陪审团，甚至我们所有人，也就是她的辩护小组，都等着她来讲一个故事。但我们的明星证人正在与这里面的“失常”斗争，她坚持去否认，并不努力来抓住这样的一个事实：这种“半阴影区”体验正在发生。查尔斯·基普·贝柯特是奥普娜的媒体审判律师，是一位极有天赋的人，他是领头律师，但是，如果没有奥普娜和她全身心的投入，他也拿这个案子没有办法。基普每天问我：“她准备好了吗？我们必须让她作好准备。”不可能有比基普·贝柯特更好的审判律师了，但他知道这个案子很棘手，因为奥普娜的情绪已经很不正常了。他在美国各地为很多影响特大的媒体人物打赢过官司，虽然他有极好的业绩，但是，他知道，从全国范围看，这类案子当中有八成在审判阶段就输掉了。他很优秀，而且在这么一个地方，也需要他这样杰出的律师。

我坐在地下室里，就坐在这个女人的对面，对她充满了敬仰，我搜索枯肠，希望找到合适的话来说。我们一直都在