

《纽约时报》畅销书作者 领你走出劳心伤神的生活压力

TOXIC



SUCCESS

别让成功伤害



保罗·皮埃尔萨博士／著

徐朝晖／译

保罗·皮埃尔萨博士的心理疗程将帮助你克服：
· 挥之不去的怨恨· 浮躁的一心多用· 长期的身心疲惫
· 沉溺压力无法自拔· 情感的疏远冷漠

TOXIC

SUCCESS

别让成功伤害



保罗·皮埃尔萨博士／著

徐朝晖／译

图书在版编目(CIP)数据

别让成功伤害你/(美)皮埃尔萨著;徐朝晖译.—杭州:浙江人民出版社,2007.3
ISBN 978-7-213-03269-1

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2005-32号

I.别… II.①皮…②徐… III.成功心理学
IV.B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第030898号

TOXIC SUCCESS by PAUL PEARSALL, PH.D.

Copyright: 2002 BY PAUL PEARSALL, PH.D.

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, INC
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

别让成功伤害你

[美]保罗·皮埃尔萨 著

徐朝晖 译

出版发行 浙江人民出版社
杭州体育场路347号
市场部电话 (0571)85061682 85176516
责任编辑 陈昆玉
封面设计 顾 页
责任校对 鞠 朗
激光照排 杭州天一图文制作有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 16.5 插 页 2
字 数 25.7万
版 次 2007年3月第1版
2007年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-213-03269-1
定 价 25.00元
如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

我恐惧,因为我未曾真正活过,就将要死去。

——一位 38 岁被确诊为肺癌的百万富翁

成功有两种：一种给你和你身边的人带来无尽的压力，终日疲于应付，无暇分享平凡却珍贵的生活乐趣；另一种能让你们分享满足和平静，一起用爱心与生命中最重要的事物连接。这就是有害成功与甜蜜成功的区别。

生活在天堂般的地球上，却有那么多人因为太匆忙、不用心和过于关注自我而没有意识到，其实梦寐以求的成功已经在我们的生活之中。

前言

FOREWORD

快乐兴旺地走向成功

奥运冠军马特·比昂迪

经过多年奋斗,我终于实现了梦想中的成功,但站在领奖台上时,我的内心却感到从未有过的沉重。我的成绩历历可数,仅在一届奥运会上就赢得了7枚游泳奖牌,整个奥运史上也只有一名游泳选手在我之前取得过如此骄人的成绩。三届奥运会上,我总共赢得11枚奖牌,其中8枚是金牌。然而奇怪的是,每当又一枚奥运奖牌挂上胸前时,我的头脑中都会闪现出一个奇怪的念头:我孜孜以求的这种成功就像一场幻觉。

这本书就是要剖析这种成功时出现的幻觉。如果你愿意停下风风火火打拼的脚步,全心全意用心去阅读,它就能把你从追求“有害成功”的苦海中解救出来。

在那些气氛热烈的颁奖仪式上,就算金牌已经挂到了胸前,我也会生出一种恐惧,好像整个事件的“导演”随时会冲上来对我吼叫:“停!把这小子赶下去,打哪儿来回哪儿去!”我回想起从前一次次的摔倒和受伤,跑向母亲的怀抱寻求安慰,那时的我能无所顾忌地表现出软弱和恐惧,也不用以战无不胜的姿态出现在人前。我想,我根本不愿成为英雄,我希望能像普通人一样表现出普通人的需求。我要与我所爱的人在一起,自由自在、完完整整地分享有意义的人生;我要享受其乐融融的家庭生活,做个好兄弟和孝顺儿子;我还要娶妻生子,养育我自己的孩子。我要与这些人一起分享生命中的点点滴滴,不管我成功或是失败,他们都会一如既往地爱我。在他们眼里,我取得多少成就并不是件重要的事情。

001

Foreword

前言

戴上“奥运英雄”的光环以后,我的生活开始变得复杂,我也变得越发迷茫,越发失去了自我。我曾经像很多人一样,相信只要达到了追求的目标,就可以一劳永逸地过着幸福生活了。我之所以勤学苦练,是因为那时我坚信成功会让我出人头地,登上顶峰的宝座。现在,梦想的成功终于实现了,我却发现“登上顶峰”的感觉原来就是脱离现实——虽然身处顶峰,心却不知所归。

我曾经相信,成功可以把我从日常生活中的无数压力中解放出来,但实际上,我多年的努力并没有给我带来一点点的快乐和满足;我曾经相信,成功将使我从此尽享荣华富贵与显赫声名,但实际上,我变成了成功的奴隶。当我得到成功时,其实也是失掉了自我。

发现了成功的有害之处后,我认识到,首先,只有真实的生活才是真正成功的根本,世界上所有的金钱和盛名都无法换取它。其次,享受平凡生活的乐趣是无价的。这样的生活既买不来也争不到,保罗·皮尔索尔博士说,只能靠我们用心投入。

在保罗·皮尔索尔博士出版的所有书中,这是很重要的一本,它让我更清楚地看到,世俗的成功已经变成了现代人的魔咒和致命的幻觉,它诱使人们远离有意义的生活和真正的幸福。如果你们像我一样天天沉迷于某个梦想之中,就无法融入平凡的生活,无法体验简单的快乐,也无法享受它们包含的一切乐趣。

每当我站在领奖台上接受观众的欢呼,胜利的喜悦和兴奋像暖流一样贯穿我的全身。巨大的成功是一场强大的情感海啸,在那一刻,我们为之付出和牺牲的一切都变得微不足道了。终于赢得成功之后,我们会产生如释重负的感觉,但如果这种感觉等于甚至超过了成功的喜悦,那就说明我们已经为成功付出了太多。“胜利的喜悦”像灿烂的彩虹,只是短暂出现,接下来将不可避免地产生失望和伤感,就像保罗·皮尔索尔博士描述的“循环情感障碍”这种心理障碍,它在现代社会里广泛蔓延。我本人就曾经经历过这种情感上的落差,先是巨大成功带来的惊喜淹没了你,但很快我就疑惑地自问“就这样了吗?”“接下来怎么办呢?”。保罗·皮尔索尔博士观察到这样一种情况:获得巨大成功的人常常会发现,在争取目标实现的过程中,他们会忘记去关注自身所处的现实。所以,他提醒我们,获得甜蜜成功,靠的是调整生活的重心,好好关注现在的内心需求,靠的是活在此刻、热爱此刻的生活态度,而不是孜孜不倦地去追求一个

最美好的未来梦幻。

毫无疑问,这本书既不想教人不勤奋努力,也不想劝人退缩放弃。保罗·皮尔索尔博士强调,胸怀伟大目标,尽最大努力去勤奋工作,这些都不是“有害”的,危险在于有些人错误地相信,只要获得成功,就能从精神上彻底消除生活本身中就存在的各种纷扰。事实上,只有用心投入到这些纷扰中去,才是我们的最终成功。有害的成功误导人们:一旦我们“到达”那里,就一劳永逸、万事大吉了。保罗·皮尔索尔博士警告说,人永远不可能获得“到达终点”的感觉,因为生命是一个过程,而不是结果。“生命是旅程,不是目的地”这样的话听来似乎像陈词滥调,我现在却发现它是不容置疑的真理。保罗·皮尔索尔博士指出,如果成功来自于你对某些事情全心全意地投入,努力做这些事情能带给你满足和平静,以及融洽的连接感,那么你正在体验着并与他人分享着的就是“甜蜜成功”。

感谢我的妻子珂尔丝滕,因为有了她,我终于找到了生活的美好。我所取得的个人成就并不是她爱我的理由,她爱的是我这个人,还有我俩在一起分享过的点点滴滴。我是在加州大学柏克莱分校教游泳课时认识她的,她也是一位泳技高超的游泳运动员,所以能充分了解游泳的乐趣和获胜的喜悦。其实她比大多数人更能理解我获得的这些成就的分量和意义,但她内心的天平并没因此而发生倾斜。与其说她对我已取得的成绩感兴趣,不如说她更关心我将怎样继续生活和共享未来。金牌耀眼的光芒从未遮蔽过珂尔丝滕的双眼,而她的眼睛似乎有一种力量,能够穿透这些光芒直达我的内心。我渴望被当做有着平凡需求的平凡人来被人理解,而她正是理解我的那个人。我猜想,会有另一些“珂尔丝滕”们把这本书送给正在追逐有害成功的人们,因为她们对他们的爱,希望他真正到达幸福和甜蜜。如果爱你的人送给你这本书,请好好珍惜,仔细阅读,因为真正的成功就来源于此。

如今,我与珂尔丝滕以及我们的儿子内特一起快乐地生活在夏威夷大岛,分享着甜蜜的成功。我的工作是在帕克学校教课,在那里,我总是尽可能地把保罗·皮尔索尔博士关于健康的成功的观念灌输给我的学生们。我原本完全可以去大学里当游泳教练,但我更希望在不是一样的舞台上体验不一样的成功——我希望帮助孩子们树立起人生的价值观,那就是与他人携手共创美好的人生,而不是一味地打败别人,登上高位。

保罗·皮尔索尔博士说,获得甜蜜而有意义的成功不在于你是否取得了足以令你“高高在上”的成就,而在于你能否轻松地与每个人并肩站在一起;在于这些人在为你鼓掌欢呼的同时,能否把你的成就和你这个人区分开,把你看成他们中的一部分,而不是遥不可及的天上的明星;在于你能完全融入家庭聚餐中,耳边听不到“瞧,那个人是奥运冠军”的窃窃私语;在于你再也不用在意那些针对你的成就的无意但无情的中伤;父母给了你2米的身高,你不成功谁成功?

保罗·皮尔索尔博士向正在追逐“有害成功”的人们推荐了一种疗法。与其他的自我疗法不同的是,此疗法源自于夏威夷文化中的成功模式“婆奥凯勒”(po'okela),保罗·皮尔索尔博士称之为“海洋性”的成功理念。作为游泳运动员,我很赞同他提倡的“流水式逻辑”,反对“石头式逻辑”,更赞赏他的独创性和勇气,教给人们如此急需的道理。

“婆奥凯勒”提倡的成功是通过与他人分享人生的价值来获得的,而不是因实现个人目标取得的。真可惜,当年我把追逐奥运金牌当成是成功时没有看到他的建议,而且那时我身边也没有这样的“成功顾问”。希望那些关心健康成功之道的企业、学校和各种组织都来关心这本书,把它推荐给那些正在寻找更健康、更快乐的成功的人们。

教人成功的书籍有很多,这本书却要教我们怎样不被成功淹没。人们花费了很多精力来帮助那些尚未成功的人,却忽视去帮助那些已经获得成功的人。我们总认为他们已不再需要帮助和咨询了,因为他们已经“拥有了一切”,独自一人就能所向披靡了。保罗·皮尔索尔博士告诫我们,在现代社会里,财富等公认的成功标志分配极不均匀,于是在人们想象中,那些已经拥有了它们的人必定是最快乐、最成功的人,自然也是最有成就感的人。这本书将使我们认识到这种想法大错特错。我们举办过不计其数的教人怎样成功的研讨会,但似乎没有什么研讨会旨在教人如何不被成功淹没,如何去关心那些正受其毒害的人。这本书告诉我们,巨大的成功有时会演变成一种特殊的失败,患上“注意力缺失紊乱症”,这些人同样需要支持和劝导。

对保罗·皮尔索尔博士的这本书,我只有一个担忧:那些真正需要它的人可能不会读它,他们会觉得自己太忙,觉得自己的奋斗和成功并没有害处,因为要想在竞争残酷的社会中生存,这样做既很现实又很必要。我担心他们不等

了解本书阐明的事实“成功可能变得极其有害”，就把它丢在一旁；我担心他们会错误地认为，本书劝人退却、放松和懒散，或教人寻求平衡点；我担心他们追求个人成功投入太深，会以为这本书提倡一种不切实际的成功理念；我还担心他们这样的大忙人相信“时间就是金钱”，觉得不把时间花在赚钱上就是浪费。我敢肯定，持这些想法的人错得离谱。

我知道什么是最辉煌的运动成绩，也体验过登上顶峰的成就感，对很多人来说，我就是获得伟大成功的榜样之一。当我曾经沉迷于“有害成功”的时候，恐怕也会对这本书嗤之以鼻。希望你们能听取我这个过来人的建议，在一切还能挽回的时候用心读一读这本书——否则你将来可能花费远远超过它的代价去拯救你的婚姻、家庭、健康，甚至生命。

谈论成功的时候，人们常常鼓励我们“向天上的星星看”，就是要我们树立高远的志向，铭记未来的目标。在书中甜蜜成功的感召下，我现在常常会用另一种方式遥望星空。有时候，在没有月亮的黑夜，我抬头遥望满天数不清的繁星，完完全全融于其中，思考我是谁，我在哪里，我与谁在一起？此刻我感觉到满足和平静，感觉到“婆奥凯勒”与我平凡生命的完美结合，体验到这本书倡导的人生境界：充满健康与甜蜜的成功。此时，我不再感觉自己是一颗遗世独立的明星，而是万千繁星中的一颗。此刻，我感谢上天让我体会到快乐和兴旺，我终于获得了真正的成功。

读完这本书，我相信你也会在生活中找到属于自己的甜蜜成功。

[编者注：马特·比昂迪(Matt Biondi)，美国游泳名将，生于1965年10月8日。他是世界上唯一打破100米自由泳49秒大关的选手，并在职业生涯中13次破世界纪录。由于在短距离自由泳项目上成绩斐然，他被誉为“世界快泳之王”、“鱼雷”、“世界第一飞鱼”等称号。1992年正式宣布退役。]

序 言

PREFACE

□ 打拼：

- ① 在敌对或辩论中争斗；坚持斗争
- ② 争取优势、掌握或占据上风；挑起战争
- ③ 作为对手去竞争

□ 兴旺：

- ① 蓬勃发展；逐渐成长和变得健康
- ② 兴旺发达；成功地进步
- ③ 朝着目标前进

——《新韦氏国际英语词典第三版》

“努力打拼有什么不对？”小时候，每当我问老师，为什么说只有努力打拼才能获得成功，他们就会这么回答我。我在研究有害成功的过程中也听到这种说法。直至现在，我与“hālau”（夏威夷舞者）演示讲演音乐会时，向来夏威夷参加年度大会的公司精英们阐释的时候，仍能听到这样的反问。当你看到本书标题“别让成功伤害你”的时候，可能也表示了同样的疑惑。所以我希望读完本书后，你能丢弃劳累不堪的打拼，走向健康、分享和快乐的成功。

我一向不是个勤奋打拼的人。假如我想说自己如何从追逐有害的成功转向甜蜜的发展，一定能编出一个感人的故事。但我一直以来就生活在追求健康与快乐发展的人中间，不论我的父母、祖父母，还是夏威夷的“‘ohana”（爱的家人），他们虽然工作都十分辛苦，但总能表现出满足和平静，总能用心地投入到日常生活的平凡快乐之中。最重要的是，他们的心深深连接着生活和所爱的人。与追逐有害成功的人们不同，他们的注意力总是完全由自己掌握，凭自己内心的愿望去支配事情。我在甜蜜而分享的成功观中长大成人，即我们工作不是为了胜出或攫取，而是为了分享、发展和完善。

001

Preface

序 言

《新韦氏国际英语词典第三版》对“兴旺”一词的定义是蓬勃发展,变得更加健康和快乐,不论在何种环境下皆能茁壮繁荣,这些都是我的家人对甜蜜成功的理解。我在密歇根州长大,像大多数邻居的孩子一样,我们家非常清贫。父母每天工作近20个小时,家里从来没有任何经济上的保障。尽管如此,我们却绝不缺少“aloha”(爱),家总是我们安静的港湾。我出生的时候差点丢了小命,后来又得过许多严重的疾病。家庭医生告诉父母我的智力超群,建议让我接受特殊教育。然而家里没钱供我接受更好的教育,我只能上公立学校。虽然我成绩很好,却没有钱上大学。当时我一边在摇滚乐队当全职乐手,一边上完了社区大学。我省吃俭用,终于攒够钱后,上了密歇根大学。我取得了教师执照,然后去小学教书,用赚来的钱读完了硕士课程。就这样,在高中毕业8年后,我终于获得了临床医学和教育心理学博士学位。

获得博士学位后不久,我担任了西奈医院的神经心理学医生。在与重病号们打交道的过程中,我常常目睹“有害成功”的危害,以及它对人们身心智的致命打击、对家庭关系的破坏,然而受害者们却往往否认这个事实。因此我决定开设一个诊所,专为患有“成功综合征”的人们提供心理帮助。我把诊所取名为“日常生活问题咨询所”,隶属于底特律西奈医院的精神病科。世界各地的人们不远千里来此为成功解毒,我们称他们为客户,而不是病人。国际精神病学协会曾授予我们诊所“金奖”,以表彰我们在精神病预防领域的贡献,事实上,诊所更像是一个帮助人们提高生活质量的地方。我一边担任诊所的主任,一边在亨利福特学院担任全职教师,还在好几家心理诊所坐堂看病。我接受过全面的从业培训,还撰写了不少专业的论文和书籍。某些有害成功的“打拼者”说,我不懂得什么是成功来自勤奋,又说因为我生活在夏威夷,所以就不理解“辛勤工作的现实世界”,但我要说他们都错了。我和大多数人一样辛勤工作着,只是我的注意力一直握在自己手中,关注的是我的妻儿、家人,还有我的心灵。

除了多年的辛苦工作外,我和妻子还相互支撑,顺利度过了许多艰难的岁月。我们要抚养两个弱能的儿子,他们在成长过程中处处遭到歧视和不公。在毫无征兆的情况下,我们四位父母中的三位在很短时间内相继去世,我又被诊断患了致命的癌症。我们知道艰难和压力是什么,但我们成功度过来了,而且获得了兴旺的发展。成功的良药是我将要教给你们们的办法,就是放弃累心的打拼,寻求兴旺的发展。

1973年,我应邀前往夏威夷火奴鲁鲁,在国际精神病学协会的一个会议上致辞。这是我和妻子第一次去夏威夷,但我们马上就融入了当地的人民和文化之中。我演讲的主题是兴旺发展和有害的成功,素未谋面的夏威夷土著民们争相挤进来听讲。演讲结束后,他们中很多人都对我说:“你一定是个夏威夷人。”虽然我的家族血脉可能与夏威夷有些关联,但甚是模糊。即便如此,和他们在一起,我们立即有了一种回家的感觉。虽然夏威夷土著民遭遇着种种不公和不幸,很多人虽然在他们的家园生活,却既不理解,也不尊崇他们的神圣精神。然而我和妻子热烈地拥抱“aloha”(爱)文化,热爱这片土地上辛勤工作的人民。我们决定把夏威夷当作心灵的归宿。

我在美国本土还要负责诊所和家庭的事务,无法马上举家搬迁,所以直到1987年才搬到夏威夷的毛伊岛居住。其实我们内心早就融入了夏威夷的文化之中,我们尽最大可能学习了“婆奥凯勒”的要义,即夏威夷式的成功理念,它重视共同分享,不主张个人过多的物质追求。在本书中,它是为有害成功解除毒性的一剂良药。在毛伊岛,我遇到了卡瓦卡普卡拉尼(Kawaikapuokalani)老师和他带领的夏威夷舞者,卡瓦卡普卡拉尼是一位精神治疗师。那时候,我刚刚被诊断得了癌症。他们热情地欢迎我们,并让我们加入他们的“ohana”(爱的家人),帮助我战胜病魔。今天,我们一起向人们演示“ohana”,讲述“婆奥凯勒”和很多夏威夷精神中蕴涵着的智慧,这些对如今越来越急躁的世界非常有用。

夏威夷人对于“mana”(元气)十分敏感,他们关心的不是你的言词,也不是你的财富和地位,而是你的“pu‘uwai”(心)、你的行为和与他人分享的事物。西方社会的利己式奋斗并不能麻痹他们的心灵,他们能感知你是在“aloha”的怀抱中兴旺发展还是在烦心地活着,他们也能感觉你是否谦卑而真诚地信奉夏威夷精神。我和我的家人们立志永远探求夏威夷文化中的智慧,它孕育了“婆奥凯勒”,还有充满甜蜜的成功和爱的生活。

直至今日,我们还在不断地从夏威夷广博的“‘ohana”文化中获得启示。这本书虽然由我执笔,但实际创造它的是夏威夷人的历代祖先。我们很幸运加入了卡瓦卡普卡拉尼老师的“‘ohana”,它以传承夏威夷文化为己任,并正在日益繁荣和兴旺。他们对我们的爱是种神圣的信任,让我们更有责任继续向他们学习,我们将用领悟到的道理帮助其他人放弃个人累心的打拼,从此关心生命中最重要的事物。

我的夏威夷名字是Ka'ikena,意即“有远见的人”,是一位98岁高龄的夏威夷妇女图图·马马·伊丽莎白·纳兰尼·埃利斯(Tutu Mama Elizabeth Nalani Ellis)帮我取的,我们也荣幸地成为了她“'ohana”的成员。给我取名字的时候,她说:“像所有夏威夷名字一样,你的名字也赋予了你重要的责任。你必须继续学习,而对于想在生活中找到'alooha'的人们,你要与他们一起分享学到的道理。你必须及时教他们用心关注生命和所爱的人,告诉他们什么是友善、分享和快乐的成功。”

现在,跟父母亲和祖父母的家一样,我在夏威夷的家也处处回响着“alooha”。我们不会因为追逐个人成功而迷失生活的方向,我们关心的永远是共同分享的一切,享受彩虹、大海、云彩与轻风的真善美。我们仍旧辛勤地工作,每个人都要做几份工作才能维持生计。我们一起唱歌,一起跳舞,一起教学,一起痛苦,一起忍耐,一起游泳,一起垂钓,一起泛舟,一起欢笑,一起吃饭,一起哭泣,一起悲伤,一起憧憬,一起祈祷。我们之中没有所谓的个人成功,也没有独自快乐和悲伤。我们总是团结成一个整体,一起接受,一起付出。甜蜜的成功来自分享一切,来自日复一日共同关注最重要的事物——对家庭、对先辈、对大地和造物主的“alooha”。对我们而言,这就是甜蜜的成功,就是“婆奥凯勒”,它是我们的生命,也是这本书的精义所在。

保罗·皮尔索尔博士

于夏威夷火奴鲁鲁

2002年2月



致 谢

ACKNOWLEDGMENTS

家人是我的生命,是我写书和活下去的理由。任何语言都无法表达我对妻子西莉斯特和儿子罗杰和斯科特的感激之情,谢谢他们给我的爱,让我感受如此甜蜜的成功;以及来自母亲卡罗尔和兄弟丹尼斯的一贯支持,还有我对父亲弗兰克的怀念,一直是我所有行动的支柱。我的夏威夷家庭Kuhai Halau O Kawaikapuokalani Pa‘Olapa Kahiko接受我成为它的一员,让我每天生活在深厚的“aloha”(爱)、智慧和分享之中。来自夏威夷大岛的Kawaikapuokalani老师、Mapuana Ringler、Carmen Kanei、Nalani Badua、Pat Gooch和Michelle Kaulu Amaral伴我周游世界,帮助我演示“婆奥凯勒”的要义。Berry Kawohiokalani Jenkins阿姨和她的丈夫杰克告诉了我成功的意义。这个充满了爱的大家庭是我的灵感源泉。

我在书中引用了很多科学家和研究人员的工作成果,他们是幕后英雄,为我的写作提供了坚实的基础。在此我无法一一列举,但我想特别感谢戴维·麦克莱兰开拓性的工作。在心理学关于工作、爱、压力与人们身心灵关系的理解问题上,他的高度智慧和细致研究起了革命性的推动作用,他的天赋令人钦佩,他的工作成就更将永远激励所有的人。我还想向拉里·多西、詹姆斯·格莱克、戴维·迈尔斯、史蒂文·贝特曼、乔尔·利维和米歇尔·利维、马丁·E.P.塞利格曼和苏姗娜·欧莱特·科巴莎表示特别的“mahalo”(感谢)。他们的创新观点贯穿了全书,希望他们能原谅我在引述时出现的错误或误解,因为我太急切想阐

明有害成功的危害了。

以及特别感谢Inner Ocean出版社。当我的书稿被众多出版公司嘲笑和怀疑的时候,他们却给予我信任,相信我提出的有害成功理论。虽然他们清楚,真正需要这本书的人们也是最会嘲笑和拒绝它的人,但对于有害成功的敏锐洞识还是促使他们出版了此书。热衷于追逐有害成功的人不会主动阅读此书,我们只能希望,那些真正爱他们的人能把书交到他们手里。Inner Ocean出版社的同事们既取得了极好的成功,又能理解累心打拼和健康快乐发展的区别,我要向这些“婆奥凯勒”式的人们表示由衷的“mahalo”,他们是发行人约翰·埃尔德和首席执行官奇普·麦克莱兰。即使身处竞争激烈的出版行业,“aloha”仍是他们生活的核心和追求的目标。“mahalo”还要献给比尔·格里夫斯富有创意的精美封面设计;献给约翰·尼尔森,他不知疲倦地做了如此多的工作,却从来不失创造力、温和与幽默;还有芭芭拉·德鲁高质量的审稿。我还要向Inner Ocean出版社的全体协助工作人员说“mahalo”,感谢他们在出版过程中不可或缺的帮助与支持。最后,我还要感谢前代理人,我在夏威夷的邻居,新编辑,我的毕生友人罗杰·杰利内克,没有他的坚定信念和耐心支持,就没有这本书的面世。

我还要把“mahalo”献给所有的读者,祝愿你们的生活中充满甜蜜成功和“aloha”。

绪论

INTRODUCTION

□ 全世界最成功的人

好好享受下午的时光吧,因为你没办法把它装进口袋带走。

——安妮·迪拉德

我又看见了那个全世界最成功的人。他倚着一棵枝繁叶茂的合欢树在草地上坐着,阳光透过茂密的树叶,在他身上投下许多圆圆的光斑,轻柔的风吹来,树叶随风拂动,使他看上去似乎在有节奏地摇摆。他在看儿子踢足球,这是在夏威夷瓦胡岛举行的一场特别赛事,为参加这场球赛,各个年龄段的孩子从美国本土来到夏威夷,自豪的父母们也围坐在场边观战。然而,大多数家长的注意力其实并不在球赛上,除了少数几个父母在为自己的孩子呼喊鼓劲,或嚷嚷着叫裁判网开一面,大多数人根本没在看球。他们有的在看手机上的滚动信息;有的在掌上电脑上指指戳戳;有的在浏览《华尔街日报》;有的在打手机;有的在打盹;还有的样子像在观战,可仔细一看却发现他们原来在若有所思地踱来踱去,思想一定还驰骋在千里之外。一位父亲膝头摆着笔记本电脑,身上揣着手机,他骄傲地吹嘘着:“瞧,即使在天涯海角,我也时刻掌握一切,事事关心。”我和妻子相视一笑,不知道他有没有意识到这句话里的讽刺意味。

在这群心猿意马的父母中间,有一个人显得与众不同,他安静而专心地看着儿子踢球。有些父母偶尔会抬头热烈鼓舞一下孩子,而这个人对儿子的关注却是平静而全神贯注的。他背靠大树,双手环抱膝盖,不时满意地微笑和点头。他会与经过身旁的裁判开玩笑,他会嘲笑儿子丢了球,而当看到儿子快速带球跑过来时,他的双手会松开膝盖,向儿子高高竖起两只大拇指。他的脸上带着平静、愉快甚至虔诚的表情,看得出他全身心投入的不单单是球赛本身,更是

现在与儿子共同分享的特殊时刻。他的注意力用得正是地方,他把这场球赛变成了自己和儿子一生的美好回忆,而这样的机会稍纵即逝。

年度精英奖

我认出了这个专注看儿子踢球的父亲,回想起我第一次遇见他的情景。当时是在毛伊岛上,我应邀为一家公司的销售励志大会做演讲。这家公司从1000名“金牌销售员”中评选出1名“年度标兵”,而他就是那个千里挑一的人。他的个人销售业绩骄人,比整个国际销售团队加起来还多100万美元,因此获得了“最成功人士”奖。

除此之外,他还荣获了另一奖项“年度精英奖”,奖品是一辆新车。为他授奖的仪式隆重得能与皇帝加冕相媲美,更不用说洋洋洒洒的赞美之词了。公司特地请专业人士为他制作了一段影片,投放在巨大的屏幕上,还配了电影《洛奇》中雄壮的主题歌“虎眼”作为背景音乐。影片中,只见他一会儿兴冲冲地穿梭于机场,一会儿精神抖擞地慢跑,一会儿在健身房举重,一会儿兴致勃勃地打高尔夫,一会儿指点销售图表,一会儿又怀抱各种各样的胜利奖杯。还有一小段影片拍摄他和全家一边尖叫着,一边在湍急的河流中作激浪漂流,旁白把这称作“他们的激情假日”。

我对这个人印象深刻还有另外一个原因。在这一大群匆忙、自信而表情紧张的男人和女士中间,他显得有些麻木。他的思想似乎在游移,眼睛疲倦而呆滞,好像对一切视而不见。虽然他面带着稍显僵硬的笑容,不时与仰慕他的同事们握手,我却从他悄悄流露的空虚伤感中发现“成功综合征”的症状。然而,此刻在夏威夷的明媚阳光下,他看儿子踢球时眼里分明闪烁着光芒。

我们在毛伊岛上第一次见面的时候,这位精英中的精英说了一大筐客套话。虽然他表面上彬彬有礼,但总给我拒人千里之外的感觉。我的演讲是关于有害成功以及它的症状与疗法,做完演讲后,一些听众排起队一个个轮流与我交谈。但他就这样走到我的面前,对排队等候的人们熟视无睹,根本不理睬那名正在与我交谈的热泪盈眶的妇女。她正在向我倾诉对丈夫和家庭的担忧,诉说她对有害成功的体会。从怎样与演讲者交谈这件小事上,他那漠不关心的举动暴露了他正患有“成功综合征”。