

美国白宫计划奖得主全球畅销书

好人 是怎样得到好报的



善意带来的奇迹

[美] 琳达·凯普兰·萨勒 罗苹·科瓦尔◎著
林奕伶◎译

光明日报出版社

好人 是怎样得到好报的

[美] 琳达·凯普兰·萨勒 罗辛·科瓦尔◎著
林奕伶◎译



光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好人是怎样得到好报的 / (美) 萨勒, (美) 科瓦尔

著; 林奕伶译. -- 北京: 光明日报出版社, 2015.8

书名原文: The Power of Nice

ISBN 978-7-5112-8506-5

I . ①好… II . ①萨… ②科… ③林… III . ①成功心

理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 111045 号

版权登记号: 01-2015-1988

Copyright © 2006 by Linda Kaplan Thaler and Robin Koval

Simplified Chinese translation copyright © 2015

by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd.

This translation published by arrangement with Broadway Business, an imprint of

The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

好人是怎样得到好报的

著 者: 【美】琳达·凯普兰·萨勒 罗苹·科瓦尔 译 者: 林奕伶

策 划: 双螺旋文化

责任编辑: 黄海龙 张盈秀

责任校对: 傅泉泽

特约编辑: 唐 浒 申 海

责任印制: 曹 诤

装帧设计: 郭朝慧

特约技术编辑: 张雅琴 沈永勤 杨 骏

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

010-63497501、63370061 (团购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

邮 箱: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京中科印刷有限公司

装 订: 北京中科印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8506-5

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

作者琳达和罗苹的致谢

感谢所有帮助这本书出版的人，
以及接触我们的生命、
使我们变得更好的那些人。
我们希望这本书能帮助你：
享受成功，并带给你——你追求的幸福。

来自各界的善意推荐

美国脱口秀名人杰·雷诺：

当我获邀对《好人是怎样得到好报的》的作者访问时，我答应了，并不光是因为我想与人为善。我这么做，是因为我认为，怀着善意是对的……人生没那么辛苦，只要给予别人一些，你会很惊讶自己得到的回报竟然如此丰硕。

房地产大亨、《谁是接班人》主持人唐纳·川普：

如果你想发现善意出奇的力量，读这本书。把内容记在脑海里，并去实行。你会很高兴自己这么做。

畅销书作者基思·法拉奇：

善意的力量是仙丹！它真的可以拯救你的事业和你的人生……让我给你一个良心的建议：多买几本，送给你的敌人。我保证，他们比你更需要这本书。

威智汤逊广告公司（北美）前执行长、悬疑小说大师帕特森：

阅读《好人是怎样得到好报的》可以提升你生活的每一个层次，我敢保证！

著名经济学家茅于軾：

放送善意从哪里开始？理解别人的善意立场，哪怕原本不那么善意。

卡耐基训练负责人黑幼龙：

人生最大的驱策力就是想成为好人，成为好人以后，最大的受惠者是“好人”本身。通常他周围的人也必定受惠，因此结果是双赢。

奇哥股份有限公司董事长陶传正：

相信我，善意会让对方快乐，而结果，会让你自己更快乐！

心理咨询师刘松燕：

这是一本非常具有现实意义的读物……这也是目前人们幸福的出路。

媒体瞩目：

《时代》杂志专题报道

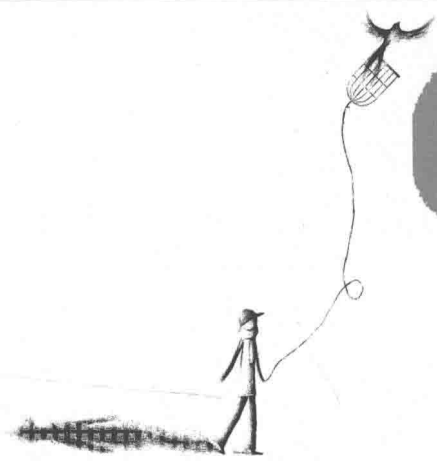
《纽约时报》书评

《今日美国报》书评

《欧普拉杂志》职场专栏书摘

《出版人周刊》书摘

《纽约邮报》职场版书摘



目录 Contents

第一章 善意，最强大的力量 • 001

不必唇枪舌剑、剑拔弩张，我们的成功来自于鲜花与巧克力、微笑与赞美。

第二章 运行善意，自有其道 • 011

善意的力量具有骨牌效应，虽然很少是直接的，但是你的所作所为会以某种方式获得回报。

第三章 一起来把善意之饼做大 • 029

人生并不是零和游戏：当你帮助别人，其实是在把饼做大。

第四章 无限回报全赖善意投资 • 053

正面的情绪比负面情绪更有感染力。

提高周围人的士气，会带来一些特别大的回报。

第五章 帮助你的敌人，用善意 • 073

帮助对手。

这可能是你为自己所做的最有价值的事情之一。

第六章 讲不伤害的实话是善意 • 099

说谎所消耗掉的精力无比惊人，而且会对你的智力与体力造成损害。

第七章 记得说YES的善意方法 • 127

研究发现，悲观者比乐观者务实，但是，乐观者比较容易成功。

第八章 要倾听，善意会不请自来 • 151

当你让别人的才华发光发热时，你不只获得新的信息，你也赢得他们的善意。

第九章 释放善意，感觉别人的感觉 • 167

工作时学着使用同理心，对于激发创意特别有帮助。

第十章 善意不是惟一，而是最好 • 193

不具目的的善行，可以帮你变得更富有、更健康、更有智慧。

但最重要的，是可以让你更快乐。

第一章 善意，最强大的力量

不必唇枪舌剑、剑拔弩张，我们的成功来自于鲜花与巧克力、微笑与赞美。



别人会回报你的善意，你会从善意中得到快乐和力量。

——比尔·盖茨

多年来，我们一直很喜爱我们曼哈顿办公大楼的警卫法兰克。事实上，我们凯普兰萨勒集团（The Kaplan Thaler Group）多数人都非常喜欢他。法兰克是个高大、令人愉悦、四十多岁的男子。他对每个走进大楼的人都来上一句响亮又温暖的招呼，让大家一天就这么快活了起来。“哈喽，琳达！”“哈喽，罗苹！”他还会说：“祝你周末愉快！”

法兰克迷人的笑语改变了我们早上开展工作的方式。不再只是千篇一律地亮出识别证，直奔电梯而去；我们会四下张望，寻找法兰克，然后跟他说声哈喽。他为一整天



带来一股正面积极的气氛。但我们从来没想过，除了避免让外来客闯进大楼以外，法兰克还可能对我们的事业有帮助。

直到那一天，美国第六大银行联邦银行（U.S. Bank）的总裁兼营运长理查·戴维斯来拜访我们。有好几个月的时间，我们整个团队一直努力要想出一个提案，能够博取戴维斯的青睐，赢得联邦银行这个大客户。

到戴维斯来访这一刻，结果怎样，就要见分晓。我们是还在争取这个案子的两家公司之一。戴维斯和他的团队从明尼苏达州明尼阿波利斯（Minneapolis）的管理总部飞来，亲自与我们见面。当时我们并不知道，其实，戴维斯和他的工作团队对于在纽约市会遭到什么样的待遇，感到有些惴惴不安。纽约紧张的步调、恶狠狠的“不要挡路”的态度，已经成为这个城市神话的一部分。他们担心我们也一样冷漠、疏离。

但是，当理查·戴维斯和他的团队走进我们的大楼，他们听到法兰克一声温暖、充满热情的招呼。几分钟后，戴维斯进到我们办公室，滔滔不绝地谈着这位友善的警卫。“那个人对我大声说哈喽！”他说，“突然间，我就

认定，我怎么可能会不想和有像法兰克这样的人的公司合作？聘用这样的公司怎可能不让我觉得很棒？”于是，我们拿到了这个案子。

当然，如果戴维斯不是对我们的努力印象深刻，也不会给我们这个工作。但我们还是得记上法兰克一笔。当这个数百万美元的案子还悬而未决时，法兰克温暖的招呼让我们稳稳得到这桩交易。

这就是善意的力量。

警卫赢得总裁的欢心。听起来可能有点像迪斯尼的电影，但我们可以向你保证，这不是幻想。我们写作这本关于好人和善意的书，是因为我们完全不能苟同“好人就得倒霉”和“好心没好报”这种普遍存在的看法。

善意不是天真无知

我们的文化一直在助长社会达尔文主义的思想，致使适者生存和人我对立的严酷无情观点盛行。过去几年最畅销的职场相关书籍当中，有一本叫做《乖女孩得不到大



办公室》，但这与我们经营事业与生活的方式彻底背道而驰。在不到十年间，我们将凯普兰萨勒集团经营起来，成为在广告业界营业额达十亿美元、充满活力的团队，并跻身全美成长最迅速的广告公司之一。我们的成功并非来自于刀枪剑戟，而是鲜花与巧克力。我们的成长不是恐惧与威吓的结果，而是微笑与赞美。

不时地，我们总会在业务往来以及个人生活中，看到善意所发挥的奇特力量。被升级到头等舱的，是客气地请航空公司票务人员再确认一次的耐心旅客，而不是吹嘘着“我是三重白金级会员”的吹牛大王。对警察态度有礼且带着歉意的超速驾驶人，有时候也会被网开一面。

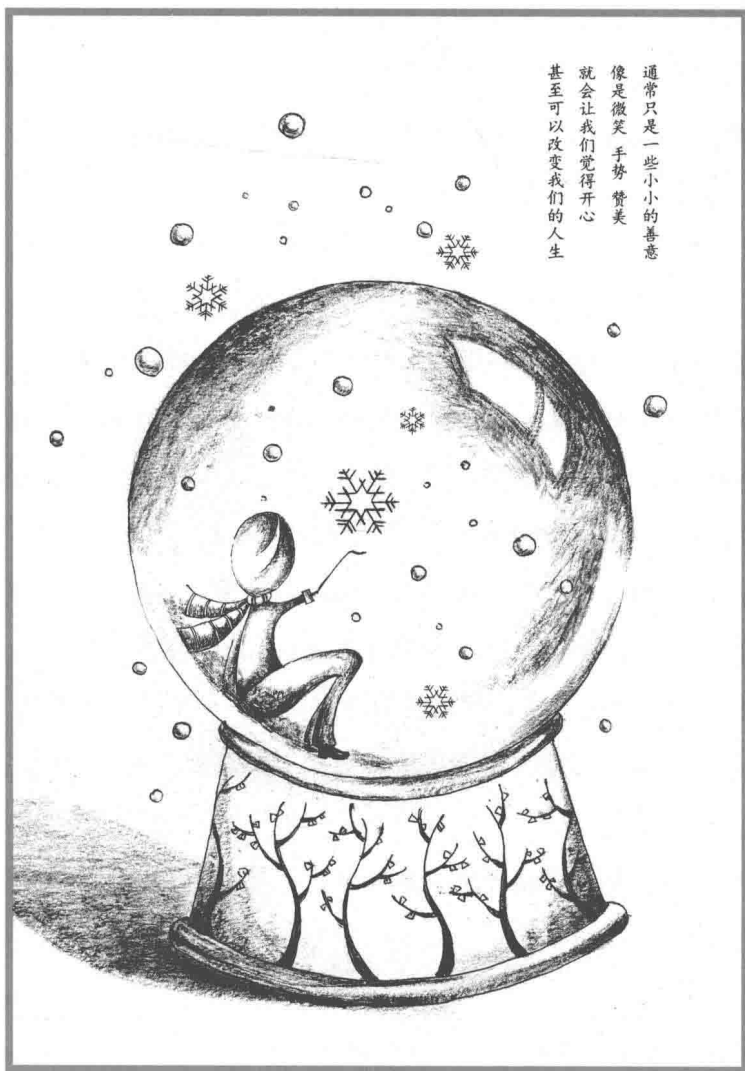
但善意有形象问题，好人往往得不到尊重。被人家说“你是一个好人”，通常意味着别人对你没有什么正面评价。做好人，通常等同于无可救药的乐天主义者，要不就是被动、懦弱、胆小如鼠。

我们要讲清楚一件事情：善意不是天真无知。善意并不是说当别人欺负你，还要无所谓地微笑。好人也并不表示要当个逆来顺受的可怜虫。

其实，“善意”是你所听过的最强大的两个字。它

第一章
善意，最强大的力量

通常只是些小小的善意
像是微笑 手势 赞美
就会让我们觉得开心
甚至可以改变我们的人生





意味着以思虑清晰的信心向前迈进，而这股信心来自于了解“亲近善意、且将别人的需求和自己的需求视为同等重要”，这想法将让你得到所渴望的一切。

仔细思考这些数据：

好人的爱情比较顺遂。

多伦多大学的研究显示，低调且令人感觉舒服的人，离婚率是一般人的一半。

好人钱赚得比较多。畅销书《情商》的作者高曼教授（Daniel Goleman）曾在《打造新领导人》（Primal Leadership）一书中研究情绪如何影响职场。他主张，员工的士气与公司的获利有直接关联。一项研究显示，每提高百分之二的服务气氛，也就是员工之间的欢乐与乐于助人的气氛，营业收入就会提升百分之一。

好人比较健康。密西根大学的一项研究发现，协助别人，不管是当义工，或仅是当个好朋友或好邻居的美国高龄人口，相较于不爱助人的同辈，不能寿终正寝的几率低了六成。

好人上法院的时间比较少。高拉威尔（Malcolm Gladwell）在其畅销书《决断二秒间》（Blink: The Power

of Thinking Without Thinking) 中指出，一项研究结果显示，从来没有官司纠纷的医生，比起被控告过两次或更多次的医生，平均与病人谈话的时间多出三分钟。

通常只是一些小小的善意，像是微笑、手势、赞美、善行，就会让我们觉得开心，甚至可以改变我们的人生。不管你是领导自己的公司、竞选家长会长，或只是想和你正值青春期的女儿来场平起平坐的谈话，善意的力量会帮你突破那些阻碍你达成目标的错误观念。善意的力量能帮你开启一扇门，改善你在职场与家庭的关系，让你晚上睡得安稳。好人不仅不会倒霉，而且，凡善用善意绵延不绝的力量，将会愈来愈快乐！

在接下来的章节中，我们将告诉你，依善意行事，不代表你得为了别人而牺牲你所想要的。当你运用善意的原则时，一定会有第二、第三甚至第四种解决方法。