



[How
to
ruin
your
life

“自毁”人 不倦

自毁人生三十五招

[美] 本·斯坦 著
周 丹 译

浙江教育出版社





life

“自毁”人生 不倦

自毁人生三十五招

[美] 本·斯坦 著
周 丹 译

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

“毁”人不倦:自毁人生三十五招/(美)本·斯坦著;周丹译.——浙江:浙江教育出版社, 2005.4 (个人发展书系)

书名原文:How to Ruin Your Life

ISBN 7-5338-5766-6

I. 毁... II. ①斯... ②周... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031786 号

The WORK: **HOW TO RUIN YOUR LIFE**

Copyright © 2002 by Ben Stein Original English Language Publication

2002 by Hay House, Inc. California, USA

Chinese simplified language edition published by Zhejiang

Education Publishing House Copyright © 2005

著作权合同登记号 浙图字 11-2004-36 号

“毁”人不倦——自毁人生三十五招

HUI REN BU JUAN

著者	[美] 本·斯坦
译者	周丹
责任编辑	陈颖
插图	陈璞
责任出版	温劲风
封面设计	福尔工作室
责任校对	雷坚
出版发行	浙江教育出版社(杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
制版	杭州兴邦电子印务有限公司
印刷	杭州富春印务有限公司
开本	787×1092 1/24
字数	70000
印张	4.25
插页	1
版次	2005 年 4 月第 1 版
印次	2005 年 4 月第 1 次
印数	0001-8000
书号	ISBN 7-5338-5766-6/G·5736
定价	11.00 元

联系电话:0571-85170300-80928

E-mail:zjjy@zjcb.com 网址:www.jys.zjcb.com

引言



为什么要重视失败

约翰·F.肯尼迪说过：“如果说成功有一百个父亲的话，那么失败就只是个孤儿。”他所指的是1961年美国在古巴“猪湾入侵”的失利，但我认为，这句话也同样适用于那些人生规划的书籍和文章。所有书店里都会堆满了有关“如何成功”的书，它们的建议都如出一辙，千篇一律，唯一不同的就只有版式设计了。

显而易见，对购书者来说，有关“如何导致失败”的书籍和文章并不多。父母们都认为，从失败者和成功人士那里学到的东西是一样多的。事实上，失败往往是通往成功之路的重要地图。跟随贫穷、孤独、阴暗、绝望……的轨迹，然后反其道而行之……不知不觉，你会赢得舒适安逸的生活、志趣相投的伙伴，还会拥有良好的声望和高度的自信心。

此外，我还观察到成功人士各种不同的获胜途径（有些就如同运气和遗传一样简单，比如有个富商给了儿子一大笔遗产），而失败却有很多共同之处。套用托尔斯泰的一句名言，失去美好生活的不幸家庭大都类似。如果你

能避免像失败者那样沉溺于自毁生活的行为方式中，那么，即使你不会获得莫大的成功，也一定不会遭受重大挫折——至少可以避免由于自身原因造成的不幸。如果你能将自我毁灭的沉重而强制的压力和许多束缚一起置之度外，那么你将走向成功。

现在，你也许会问，我有什么资格写这本书，问得好。其实很简单，那就是我的阅历。我生来爱旅行，周游各国，遍访全国各地。无论走到哪里，我总是花大量时间和精力分析所见所闻。从小学开始（可能还要更早），我就开始关注失败了。我那严厉而慈爱的母亲对我管教很严，不许我走错半步，因此，在课堂上、体育馆、约会时、工作中、玩耍时，无论走到哪里，我都在关注失败是如何发生的。很多人比我勇敢，很多人比我英俊，很多人比我聪明强健，但我涉猎广、成就大的却不多。同样，我还有幸在常春藤联合会、法律界、金融界和学术界，甚至在白宫、好莱坞——几乎所有的领域，观察失败的成因。

我已经说过，失败的人以及造成失败的因素有很多相似之处。我的人生经验加上分析实践，使我能胜任本书的写作，你也可能因此而捧起本书。

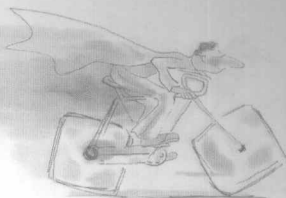
不过，不管怎样，让书中的建议自己说话吧。如果你觉得这些材料不能令你信服，那就放下书，别看了。（这也有助于你走向失败。）

那么，为什么分成三十五个步骤呢？嗯，为什么不呢？我正好分出三十五个类别（比如人际关系、金钱、家庭，诸如此类）。本来还可以再细分，比如“穿鼻”，但那是另一码事。本来也可以加上真正有价值的标题，如“该穿灰色或深蓝色衣服时却穿褐色”，但那也可以归到其他大类下面。

如果看完本书，你还觉得毁掉人生的方法不够多，那说明你从不需要这本书。你可能天生就知道该如何走向失败。

好了，不再啰唆了，我肯定你不会在这些片断中看到自己或熟人的影子，在此奉上《“毁”人不倦》，或许它能告诉你“不该怎样做”。

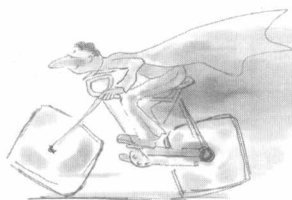
把这些原则一一付诸实施，你这辈子必毁无疑。避免犯这些错误，那你必然前程似锦。



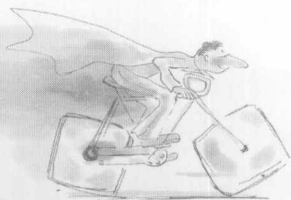
目 录

引言：为什么要重视失败	1
1 要不学无术	1
2 不要自满	4
3 相信自己是宇宙的中心	6
4 推卸责任	8
5 吹毛求疵	10
6 不要感恩	13
7 你是智慧之源	16
8 什么都眼红	19
9 苛求完美	21
10 好高骛远	23

[How]
to ruin
your
life



11 平凡琐事中的快乐算不了什么	25
12 改造他人	27
13 以怨报德	30
14 以德报怨	32
15 交错朋友	34
16 让周围的人无地自容	36
17 念念不忘不愉快的注事	38
18 吸毒酗酒随你便	41
19 不要存钱	44
20 不要家庭羁绊	47
21 理智得体的行为准则对你不适用	52
22 真理是相对的	58
23 别人谁都无关紧要	60
24 你谁也不欠	62



25 赌钱	65
26 听好了：倒霉蛋才养宠物	68
27 别收拾	70
28 不要把年龄和阅历放在眼里	72
29 让周围的每个人都看清楚你有多么崇高	74
30 抗争到底……为了一切	77
31 我行我素	80
32 把每个人都往坏处想	82
33 入不敷出	84
34 自作聪明	86
35 放马后炮	88
后记	90
作者简介	92



要学无术

让自己成为百无一用的人。不用培养良好的学习习惯。不用学历史、外语、数学，何必自寻烦恼？！也不用学有专长，懂什么法律、建筑、医学之类的玩意儿。要是别人牺牲了娱乐时间学这学那，读这个班那个班，你就挖苦他们几句，自己只管坐在被窝里看怀旧电影。（其实，对自己对他人所做的任何努力一律抱挖苦的态度，也是毁掉你生活的主要方法，因为这个方法特别有效。）让别人去治愈疾病、做蜡烛、做化妆师、剪头发、管仓库……学会为人类创造真正的价值，你嘛，就不要自寻烦恼了，学专业，学技术，有这个必要吗？

不错，无数经验和事实摆在那里，接受教育、掌握技能是通往平安喜乐生活的通行证。可这条常理在你这里失效了。很多人都说，有一技之长，学会做生意，拿到高学历，就会有前程有钞票。这话对你也同样毫无意义。不管怎样，你将拥有所有美好的事物。你是个与众不同、独一无二的人。你是驾御者，光靠自己的聪明脑瓜和漂亮脸蛋就能一帆风顺，事事如意。你可以



为所欲为，我行我素。

说说看，《飘》里面的白瑞德受过哪门子教育呢？猫王艾尔维斯·普莱斯利受过哪门子教育呢？我记得麦当娜没读过研究生，坏小子说唱歌手皮迪迪——就是那个一天到晚在改名字的家伙，现在说不定又改叫别的了——他也没受过什么好的教育。可是，你看他们有多风光！你就等着吧，运气和钞票会自己掉到你头上，你肯定能跟他们一样有名有利。一无所长的人里面，十亿个才出一个成功人士，你一定要以这个人为榜样。只有这样，才能毁掉你的生活。虽然有一技之长的人里面，一百个有九十九个会成功，但那里面肯定不会有你。

别忘了，那些需要会的东西，你一出娘胎就会。凡夫俗子接受的那些教育，不是为你准备的，你可不是凡夫俗子。你是个与众不同的人，这话我要反复说，一直说到你刻骨铭心为止。因为你独特，所以必定会逢凶化吉，明白这一点非常重要。这么说吧，就因为你是你，所以一切都会一帆风顺。上培训班，那是小不拉子干的事情，跟你这样上档次的人不沾边。你命中注定会发财，会出名，不费吹灰之力就能功成名就。你只管舒舒服服地坐在家，想干嘛就干嘛，这样才显出你的与众不同，而且还肯定是人人见了都喜欢的那种人。

2



不要自律

就做一个懒散的人。嘿，你不是在西点军校，也不是在新兵训练营！你是一个既冷峻又老成的帅哥。该有的，你都要有。你要有打盹的工夫。你要看那部在眼皮底下放的电影。人家出门上班了，你赖在被窝里，不要为此内疚。那些窝囊废天生就是朝九晚五的命，这与你有何相干？只管赖在被窝里，想起来再起来。要是起来了呢，想多晚睡都行。电视上在放很多好看的老电影。再说，还有那么多好看的电视剧重播，那是美事呀，《辛普森一家》之类的卡通片，没看全的都正好补上。大白天坐在电视机前，看着做儿子的巴特一遍遍把他老爸荷马打趴在地，真带劲！我是说，那可是好片子，怎么能错过呢？你是名副其实的夜猫子，不到凌晨三点，就不要把头往枕头上靠，你说呢？

你也别惦记着早起，不管怎么说，你不用早起。又不是农民，早起干什么呀？清扫牛棚呀，笑话，那是你这样的帅哥干的吗？

想吃什么就吃什么。嘿，别为肥胖烦心，你看起来总是又帅又酷，因为

你天生气质好。虽说你比时装杂志上那些芦柴棒胖了几百斤，那也不能说明你有问题，要有问题也是他们呀。他们都有厌食症，吃了就吐。你呢，胃口好，又爱吃，那就吃嘛！只管吃，想吃什么就吃什么，什么时候吃就什么时候吃。我们国家农业生产那么发达，农民兄弟给我们提供那么多牛排、奶酪、奶昔，物质那么丰富，放着不吃那是对人家劳动成果的不尊重。再说，闲着没事，打开冰箱，找点东西吃，那是你的权利！我是说，有谁会介意呢？警察？他管得着吗？吃！只管把吃剩的蛋糕、苹果派吃掉，吃个精光！

听好了，下面这句话非常重要：想玩的时候，千万别勉强自己工作。其实，你不喜欢工作，那干脆就别工作。连一秒钟也不要花在不干的可恶的工作上面。嘿，人家可能不知道，《宪法第十三修正案》明确规定废除奴隶制！如果还非让你工作不可，那我们的先辈何必自找麻烦，打什么内战呢？如果你必须辛辛苦苦地工作，那林肯不是白死了吗？别想着工作。你不想做的事情犯不着去做。那种事情怎能劳你大驾呢！其实，你是世上最了不起的人，没有一件事情配得上让你亲自动手。你有权推掉自己不想干的工作。可是，也不知道为什么，不管你工作不工作，只要你想花钱，钱就会自动送上门来！

培养自律精神？那是自寻烦恼！你会过得很开心，很得意！你是个大宝贝，大家都疼着你，捧着你，哪怕有一天，你头发白了、小肚子突出来了，大家也照样喜欢你，跟宠小宝宝那样宠着你。

3



相信自己是宇宙的中心

摊开了说吧，你是宇宙的中心，不管发生什么事情，你都必须把自己摆在第一位。确切地说是这样的：上帝度假去了，现在全世界都围着你转！可能我是第一个把这个秘密透露给你的人。老婆叫你扫车库，别理她！老公说，想一年里头第一次吃一顿家里做的饭，干吗要听他摆布！？老爸老妈说，你已经有一个月没干家务了，那又怎样！？室友说，你的袜子那么脏，熏得他一宿没睡着，管他呢！只要我睡得着就得了！你必须摆在第一位，别人都是次要的。

干吗要听别人诉苦？你的问题才称得上是问题。别人的父母病了，嘿，与你不相干。人家帮你做过数学题，现在要你帮他洗车，何必搭理那个窝囊废，只管甩甩手走开好了。可是，等你用得着别人的时候，你尽可以心安理得地等着别人一呼百应，抢着给你办事。

你要是老这么对人家，可能很快就没人理你了，那该怎么办呢？那只能说明那些人实在是太小心眼了！顺便问一句，难道像你这样一个圣人，还用

操心别人不跟你说话这种小事吗？我看不用，你看呢？你想到哪里吃饭，你想到哪里度假，你想在哪里过日子，那才是头等大事。全世界的人都得明白这一点。你的需要必须始终摆在第一位，每个人都必须明白这个道理，要不然，谁也别想过安生日子！

你要这样看问题：摩西（《旧约》中希伯来人的先知和立法者，曾率领以色列人逃出埃及。圣经上记载，摩西在西奈山由神授十戒。——译者注）带着第十一条戒律重返人间，这条戒律说，你是未来一百年的主人。接着摩西跟你握了握手，面对全球的电视观众宣布了对你的任命。你一定要这样相信自己真命天子，还要每时每刻付诸行动。

4



推卸责任

让我承担责任？还有比这更荒唐的话吗？出了问题肯定是别人的错，要不然就是运气不好。你代数没考及格？显然那老师是个白痴。别的孩子都通过了？他们都是马屁精。警察给你开了罚单，说你开车毛手毛脚？嘿，那天你有多少事要办呀，前一天晚上又睡得晚。你丢了工作，因为你整整一个星期天天上班迟到？哎唷！这话怎么说的，每天准时上班，谁受得了呀？

事情没办好，又不是你故意的；可是听别人数落自己，毕竟挺烦的。（法老能容忍人家说自己不好吗？真主能容忍别人抱怨自己吗？那你干吗要容忍人家数落自己呢？！）退一步说，你没有义务要把事情办好，事情不顺，那是别人有问题。你妈辛辛苦苦把你养大成人，不是为了给人家骂的。这个世界有一条很简单的定律：凡是出问题，必定是别人有问题，不能怪你。

你可以随心所欲地骂别人，这是天经地义的。你接受了全能上帝的正式任命，是他在人间的代表，因此，你显然是凌驾于所有凡夫俗子之上的。这一点很清楚，对吗？好了，这些已经说得够多了。你不用为了任何事情受别