

除了时间，这本书可以给你一切



Life's Missing  
Instruction Manual

# 定制人生

你一出生就该拥有的人生信念

[美] 乔·瓦伊塔尔 (Joe Vitale) 著  
郭升荣 胡晓娇 译



東方出版社

B821-49/33

2008

Life's Missing  
Instruction Manual

# 定制人生

你一出生就该拥有的人生信念

[美] 乔·瓦伊塔尔 (Joe Vitale) 著  
郭升荣 胡晓娇 译



東方出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

定制人生——你一出生就该拥有的人生信念/[美] 乔·瓦伊塔尔 著.  
郭升荣 胡晓娇 译. —北京: 东方出版社, 2008. 5  
ISBN 978-7-5060-3159-2

I. 定… II. ①瓦… ②郭… ③胡… III. 人生哲学—通俗读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071437 号

Life's Missing Instruction Manual: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth  
by Joe Vitale.

Copyright © 2006 by Hypnotic Marketing, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Oriental Press

All Rights Reserved.

This translation published under license.

中文简体字版由约翰威利父子出版公司授权出版  
中文简体字版专有权属东方出版社  
著作权合同登记号 图字: 01-2007-5153 号

**定制人生——你一出生就该拥有的人生信念**

**作 者:** [美] 乔·瓦伊塔尔

**译 者:** 郭升荣 胡晓娇

**责任编辑:** 魏 霞

**出 版:** 东方出版社

**发 行:** 东方出版社 东方音像电子出版社

**地 址:** 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

**邮政编码:** 100706

**印 刷:** 北京智力达印刷有限公司

**版 次:** 2008 年 5 月第 1 版

**印 次:** 2008 年 5 月第 1 次

**开 本:** 710 毫米×1000 毫米 1/16

**印 张:** 12

**书 号:** ISBN 978-7-5060-3159-2

**定 价:** 28.00 元

**发行电话:** (010) 65257256 65245857 65276861

**团购电话:** (010) 65230553

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

## 对《定制人生》的评价

在这个充满困惑和压力的世界，阅读本书并把它赠送给亲朋好友是一种解脱和乐趣。

——杰克·坎菲尔德，《纽约时报》畅销书《心灵鸡汤》作者之一，《成功原则》一书的作者

每个人都应该以科学家那样严谨的态度来研究一下本书。所有高等学府的课程都应该包括本书。乔·瓦伊塔尔揭示并提醒我们如何保持快乐、健康和富有。这本书令人爱不释手。

——史蒂文·席博德，《177种世界级的心智坚忍秘诀》一书的作者

非凡、简明、深刻。如果我们每天都能吸收并实践一则本书中的经验，我们的生活将变得极其丰富。当我读这本书时，我意识到，我需要买50本书送给我爱的人和我关心的人。这是出自一位心灵美好的人的巨作。《定制人生》让你思考、感悟，并且令你更迫切地去探求应该为你自己和你爱的人创造些什么。

——温迪·弗瑞森，温迪网站的创立者、CEO

乔·瓦伊塔尔在这本令人着迷、弥足珍贵的书中展现了许多人生的智慧。如果用心观察，你会发现《定制人生》是一本人人需要的、自助式的书籍。这是献给世界的礼物！

——马库斯·L·吉特力，医学博士、健康顾问、营养师

这本书太棒了！建议你多买几本送给你的朋友，他们一定会喜欢的。

——辛迪·卡什曼，畅销书作家

噢！这是我所见过的最简单明了地教你如何充实生活的一本书，并且，你还可以在 [www.Healthy-Wealthy-Wise.com](http://www.Healthy-Wealthy-Wise.com) 网站上阅读本书。我已经读了不下 100 遍了！乔是正确的，每个新生儿都应该得到这本书。每个人在呱呱坠地时就应该得到它。

——里克·汤普森，网址：[www.Healthy-Wealthy-Wise.com](http://www.Healthy-Wealthy-Wise.com)

乔·瓦伊塔尔博士的这本新书充满智慧。阅读本书，可以滋养你的思想和心灵。这是一本最基本、最实用的人生指导手册，值得每个人去阅读。

——里克·巴雷特博士，《敢于穿透痛苦》一书的作者，网址：  
[www.healedbymorning.com](http://www.healedbymorning.com)

这是一本可以伴你一生的好书——字字珠玑，包含着生活的智慧，是的，它还包含着成功的哲理。乔·瓦伊塔尔再一次简洁明了地告诉我们如何获得成功。

——吉莉恩·科尔曼·惠勒，网址：[www.GrantMeRich.com](http://www.GrantMeRich.com)

这是一本非常好的书，我正把它读给我的儿子们听，他们也都很喜欢它。本书把人生的高深哲理蕴涵在简洁明了、通俗易懂的语言中，是每个人在出生时就应该拥有的一本书。

——克雷格·珀赖因，网址：[www.MaverickMarketer.com](http://www.MaverickMarketer.com)

乔又做了一件伟大的事情！他用通俗易懂、充满智慧和哲理的语言把快乐人生的秘密向我们娓娓道来。这是给那些追求更好生活的人们的最好礼物。

——尼莉莎·奥登，网址：<http://TheVideoQueen.com>

## 序 言

人生中难得发现一本观点正确、文字优美的书！而乔·瓦伊塔尔的新书《定制人生》就是这样一本好书，准确地讲，我发现此书，感到十分荣幸。我敢断言，当你用心领会书中宝贵实用的人生智慧时，你将和我一样对乔·瓦伊塔尔的伟大贡献心怀感激。

我曾经立下的一个誓言，并且也是我开始写作生涯时所奉行的原则就是：只有通过自己的人生经历证明是实用的方法或原理，我才会写下来献给读者。读了《定制人生》后，我清楚地知道乔与我拥有同样的誓言。我认为，在今天这样一个是非混淆、资讯泛滥的环境中，这一点尤为重要。30多年前，我在斯坦福大学攻读咨询心理学博士学位，遇到了一个又一个对自己所鼓吹的理论毫无个人阅历的所谓的专家，于是，我开始清醒。他们通常给出的借口往往是：保持冷静客观是做学术研究所必需的。他们传递出来的信息是：“按我所说的去做，不要按我所做的去做。”在本书中，乔给了我们相反的哲理。幸运的是，本书中没有“冷静客观”，有的只是从人生中提炼出来的实用的哲理，用以帮助那些想要解决现实问题的人们。

当我读到本书中含义隽永的哲理时，我才意识到，我也



曾把同样的道理讲给我的客户听。在过去的25年中，我们曾为20 000多位单身客户和近4 000对夫妻服务，我和我的妻子已经领悟到了乔所揭示的人生哲理。在我们走过很多弯路后才懂得了这些哲理，所以，我真诚地希望本书能为广大读者缓解自身存在的困惑，并从本书中学到这些哲理。

我早年崇拜的英雄之一巴克敏斯特·富勒（Buckminster Fuller）曾经对犯错误给予了高度的评价。他说，他取得成功的主要原因之一就在于他一生中比别人犯了更多错误。虽然他不迷信犯错，但你可以认真听听巴克敏斯特对犯错的理解。他所说的错误其实是他所吸取的人生教训，坦诚地吸取教训可以让我们以后少犯错误。巴克敏斯特曾说过，增强你的坦诚之心来吸取人生教训，你就不会再犯低级错误。

阅读本书可以发现，乔·瓦伊塔尔从人生经历中学到了许多东西。他把他所学到的人生哲理用通俗易懂的语言表达出来，因此，读者在读到这些哲理时，可以立即运用它们来解决问题。此外，这还是一本有趣的书。现在的书大都枯燥乏味，而乔却能把深刻的人生哲理蕴涵在诙谐幽默的语言之中。总之，《定制人生》是一部睿智、实用、充满趣味的作品，因此，我极力把它推荐给那些想丰富人生阅历的人们。

——盖伊·亨德里克斯，《明明白白地生活》、《公司奇迹》、《明明白白地去爱》（与凯瑟琳·亨德里克斯博士合著）、《怪灵影圈》以及《转变人生的故事》等作品的作者



## 致 谢

写这本书，源于约翰·威利父子出版公司的马特·霍尔特先生（Matt Holt）的提议，他是我这本书的责任编辑，同时也是我现在最亲密的朋友，为此，我非常感激他。我的助手苏珊娜·伯恩斯（Suzanne Burns）在我的写作过程中给我提供了很多帮助，使我能够比较轻松地进行写作。马克·威瑟（Mark Weisser）为本书的编辑加工作出了很大贡献。我的智囊团在我的创作过程中也付出了很多努力，他们是：克雷格·珀赖因（Craig Perrine）、辛迪·卡什曼、帕特·奥布赖恩（Pat O'Bryan）、比尔·黑伯乐（Bill Hibler）、尼莉莎·奥登和吉莉恩·科尔曼·惠勒。我要感谢我的妻子尼莉莎（Nerissa），她细心地照料我们的猫和狼狗，使我能集中精力进行创作。很多人在本书的文章和构思方面作出了贡献，他们也应得到我的感谢。我还要感谢约翰·威利父子出版公司的全体工作人员，特别是尚恩·瓦格（Shannon Vargo）、凯特·林赛（Kate Lindsay）以及凯文·霍尔姆（Kevin Holm），是他们的辛勤劳动使本书成为一件艺术品。如果我漏掉了一些人，请多包涵。我非常感激大家的热情帮助，最终的成果让我永远铭记在心。谢谢大家！

# 导读

## 如何运用本书

你现在的行为决定你的未来

——乔·瓦伊塔尔博士

大约 20 年前，我在意大利的佛罗伦萨发现了一本非同寻常的手工装订的书。这本书有着棕褐色的真皮封面，手工制作的纸页大部分是空白的。这是很珍贵的古董，你可以想象，列奥纳多·达·芬奇或者米开朗基罗曾在这样的纸上绘出传世佳作，或者某位博学的天才曾用这样的纸来记录他对世界的感悟。

很多年来，我一直在这本神奇的书上写日记。当然了，日记并不能涵盖所有的人生发现，它只是我记录生活发现的一种方式。我的一些思想和发现浓缩在了我早期的一本书——《诱人因素》(Attractor Factor) 中。

但是，在以前的书中，我并没有揭示我所发现的全部生活秘密，因为我感觉到，这些秘密太深奥，普通人很难把握，更不用说运用了。同时，我也不能确信自己能够完全解释这些高深的概念。所以，笔记中的一些内容，我只是写给自己看的。

我本来没有打算出版这些资料。如果我有此打算，我就选择用电脑书写而不是手写了，并且我会写得更通俗易懂一些。但是，现在，它还是出版了。生活中有一个公认

的真理，那就是，你不知道谎言会在哪里出现。你今天所写的东西，可能不是为了别人，而是为了你自己，但是，它将来也可能成为出版物，有人会购买和阅读这些文字，他的人生也会随之发生改变。

可以说，这是一个中年人对人生的思考（我期盼这是我的中年）。我还有很多东西需要学习（而这预示着人生道路上的第二个阶段），或许本书所揭示的一些道理，可以为你节省一些时间或者减少一些困扰。

此外，因为我的水平有限（的确如此，对此，我自己也很惊讶），在书中我还请了其他一些人写下了他们自己的人生感悟。你将读到相关的内容。

希望你能喜欢本书。

乔·瓦伊塔尔

[www.mrfire.com](http://www.mrfire.com)

## 目 录

- ▶ 序言 —— 盖伊·亨德里克斯博士 / 1
- ▶ 致谢 / 3
- ▶ 导读：如何运用本书 / 4

## 第一部分 为你的人生喝彩

- ▶ 珍惜现在 / 003
- ▶ “我希望我早就学到……” —— 吉姆·爱德华兹 / 005
- ▶ 快乐就从现在开始 / 006
- ▶ 生活未必艰辛 / 006
- ▶ 你掌控一切 / 007
- ▶ 思想决定感觉 / 008
- ▶ 思想决定表现 / 009
- ▶ 你不能停止思想，但你可以不被它左右 / 009
- ▶ 一切都是你内心思想的反映 / 010
- ▶ 本性决定行动 / 011
- ▶ 如何明确自己的需求 / 012
- ▶ 一分耕耘，一分收获 / 012
- ▶ 言语决定了你会成为什么样的人 / 013

- ▶ 喜好会左右你 / 013
- ▶ 你不需要整形 / 014
- ▶ 好发型，好心情 / 014
- ▶ 不要轻信记忆 / 015
- ▶ 爱 / 015
- ▶ 性 / 016
- ▶ 食物 / 016
- ▶ 运动 / 017
- ▶ 我希望我能更早地学到这人生三课  
——保罗·哈特尤恩博士 / 017

## 第二部分 了解你生命的可能性

- ▶ 一切皆有可能 / 021
- ▶ 描绘你的未来 / 021
- ▶ 实现目标其实很容易 / 022
- ▶ 思想以自己的方式运作 / 022
- ▶ 如何在一分钟内感觉良好 / 023
- ▶ 微笑是全世界通用的语言 / 024
- ▶ 练习：像婴儿那样天真无邪地笑 / 024
- ▶ 言语可以增加你的吸引力 / 025
- ▶ 信念支撑行为 / 025
- ▶ 重塑自信：从消极应对到主动出击  
——乔·鲁比诺 / 026
- ▶ 管理时间的三个小诀窍 / 031
- ▶ 小憩有益 / 032

- ▶ 驱走你的恐惧 ——辛迪·卡什曼 / 032
- ▶ 如何突破阻碍你达到目标的隐性障碍  
——克雷格·珀赖因 / 037
- ▶ 近朱者赤，近墨者黑 ——凯文·霍根 / 040
- ▶ 一切皆在变化 ——艾伦·R·贝克托尔德 / 043
- ▶ 我希望年轻时就懂得的道理  
——鲍勃·斯凯费尔德 / 047
- ▶ 伟大的哲学理论仅供参考 / 049

### 第三部分 关心生命中的其他人

- ▶ 生命中最重要的一课 ——奇普·塔弗 / 053
- ▶ 良好的社会关系有利于你的成长 / 054
- ▶ 父母为你付出一切 / 054
- ▶ 让孩子自由发展 / 055
- ▶ 有了支持，你可以达成任何目标 / 056
- ▶ 倾听 ——约翰·米尔顿·福格 / 056
- ▶ 你会影响一群人 / 058
- ▶ 爱美之心，人皆有之 / 059
- ▶ 世界需要爱 / 059
- ▶ 榜样的力量是无穷的 / 060
- ▶ 如何结束争论 / 060
- ▶ 如何对付敌人 / 061
- ▶ 做人要低调 / 061
- ▶ 人都有倒霉的时候 / 062
- ▶ 失败的人生 ——比尔·哈里斯 / 063

## 第四部分 关注自我

- ▶ 世界总是对你说是 / 069
- ▶ 吸取教训可以让你少走弯路 / 069
- ▶ 想得到什么,就付出什么 / 070
- ▶ 有果必有因 / 070
- ▶ 风雨总会过去 / 071
- ▶ 别害怕 / 071
- ▶ 说出你的恐惧 / 072
- ▶ 推迟满足感,追求更大成就 / 072
- ▶ 在生活的磕磕绊绊中积累人生经验 ——安·泰勒 / 073
- ▶ 奇迹随时会出现 / 078
- ▶ 困惑是清楚之前必经的状态 / 078
- ▶ 擦亮你的心灵 / 078
- ▶ 睡前许个愿 / 079
- ▶ 欢迎心魔 / 079
- ▶ 不苛求完美 / 082
- ▶ 顺其自然 ——约翰·伯顿 / 083
- ▶ 你的感受很重要 ——曼迪·埃文斯 / 084
- ▶ 宽恕 ——杰里米·里克尼斯 / 087
- ▶ 世上没有金科玉律 / 088
- ▶ 如何作决定 / 090
- ▶ 人无完人,金无足赤 / 090
- ▶ 耳听未必为实 / 091
- ▶ 评判不是罪恶 ——布鲁斯·M·伯恩斯 / 091



- ▶ 人言可畏 / 092
- ▶ 不必杞人忧天 / 092
- ▶ 把握现在 / 093
- ▶ 合理安排时间 / 093

## 第五部分 轻松应对生活

- ▶ 印度寓言：两只狼 / 097
- ▶ 勇于求助 / 097
- ▶ 破釜沉舟，寻求改变 / 097
- ▶ 如何克服恐惧心理 ——拉瑞纳·凯斯博士 / 098
- ▶ 我对经济危机根深蒂固的恐惧  
——罗伯特·安东尼博士 / 100
- ▶ 你是受害者吗？——尼莉莎·奥登 / 104
- ▶ 如何求职 / 106
- ▶ 养宠物 / 107
- ▶ 生病是你身体发出的信号 / 107
- ▶ 纳税 / 108
- ▶ 假想令你抓狂 / 108

## 第六部分 关于他人，你该知道的

- ▶ 人们盲目怀念过去，抱怨现在，害怕将来 / 111
- ▶ 人们从不怀疑自己的信仰，所以不要试图改变他们 / 111
- ▶ 你对别人说“是”，别人也会回报你“是” / 112

- ▶ 人们只做令他们感觉良好的事 / 112
- ▶ 人们愿意为了满足感而付出任何代价 / 113
- ▶ 人们需要获得愉悦 / 113
- ▶ 人人喜欢被奉承 / 114
- ▶ 退一步，海阔天空 / 114
- ▶ 不管行为本身如何，人们的动机总是好的 / 115
- ▶ 走出自我，关注他人，你会赢得人心 / 115
- ▶ 人们需要被认同 / 116
- ▶ 人们常常感觉失落 / 116
- ▶ 人人都是收藏家 / 117
- ▶ 人们总是亡羊补牢 / 117
- ▶ 人们自会照你要求的去做，只要他们对你的要求没有异议 / 118
- ▶ 人们一旦发现被人左右，就会急切地设法摆脱控制 / 118
- ▶ 能令人们自我感觉良好的要求，人们自会遵照执行 / 119
- ▶ 人们很在意别人的看法 / 119
- ▶ 人人都是利己的 / 120
- ▶ 人们会对你无意识的意图作出本能的反应 / 120
- ▶ 人的基本需求不会变，变的只是服装和工具 / 121

## 第七部分 明确你的人生目标

- ▶ 凡事不能强求 / 125
- ▶ 从 Rags 到 Rages —— 马克·乔伊纳 / 125
- ▶ 疯狂的智慧 —— 布莱尔·沃伦 / 127
- ▶ 人并非一定要老去 / 128