

业经证实的人生策略

本·库鲍谢克著

彼
园
译

成功 但

不精疲力竭

倍感烦扰的企业经理，
身心俱疲的工作妈妈，
所有因忙碌而焦虑、疲惫的人们，
这是写给你们的一本必读书。

马克·维克多·汉森

《纽约时报》畅销书《心灵鸡汤》的作者



生活·读书·新知三联书店

业经证实的人生策略

本·库鲍谢克著 彼·园译

成功

但精力不竭

chenggong dan bujinglijie

生活·读书·新知三联书店

图书在版编目(CIP)数据

成功,但不精疲力竭:业经证实的人生策略/(加)本·库鲍
谢克著;彼园译. - 北京:生活·读书·新知三联书店,
2003.1

ISBN 7-108-01813-6

I. ①成… II. ①库… ②彼… III. ①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(2002)第097741号

责任编辑	陈 晓
封面设计	海 洋
出版发行	生活·读书·新知三联书店 (北京市东城区美术馆东街22号)
邮 编	100010
经 销	新华书店
印 刷	北京市隆昌伟业印刷有限公司
版 次	2003年1月北京第1版 2003年1月北京第1次印刷
开 本	880×1230毫米 1/32 印张 8.125
字 数	118千字 图字 01-2002-5209
印 数	00,001-10,000册
定 价	19.80元

伴随着爱，我愿将此书
献给我的妻子伊丽莎白和我的孩子
克里斯朵、丹尼尔、乔舒亚、乔纳森。
他们不断地激励我，
让我在生活中保持平衡状态。

—— 詹姆斯·H·坎贝尔 ——

我也将此书奉献给我的父母，
朱利叶斯和特丽萨。
从我的孩提时代起，
他们就教诲我：
“我过往之所为，系上帝的恩典。
我将来之所为，系献给上帝的礼物。”

致 谢

我的生活真正得到了丰厚的祝福。对我的家庭、我的朋友和我的导师，我满怀着感激之情。我感恩地承认，是那些众多的好人，使这本书的问世成为可能，我向他们表达深深的谢意：

感谢我的导师，你们的著作、录音和行动，是经过时间考验的智慧，它们祝福了我，激励了我。

感谢我的顾客、同事和小组成员，你们的协同努力赋予我力量，使我得以在超越自己思想水平的状态中生活。

感谢传教士冒险活动项目的同仁，你们教会了我理解“通过个人参与满足人类需求”这一概念的涵义。认识你们，使我成为一个更体贴、更具同情心的人。

感谢我的牧师劳埃德·弗莱茨和我以前的牧师基思·冈尤、让·拜额斯以及约翰·祖克，他们使我的生活受到良好的宗教影响。

最主要的，感谢我的家人，他们充满爱心的支持让这个世界变得完全不同。

引言



农 场

我走向精疲力竭之路，准确地说完全是自己造成的。我在安大略省基奇纳附近的一个宗教色彩浓厚的社区农场长大成人，这个农场名为布来斯仁社区农场，由16个家庭组成。这些家庭生活、工作在一起，分享所有财产，大家过着朴素的生活。

21岁的时候，受了八年的教育，怀揣着两千元钱，我离开了农场，与大哥一起做起了生意。相信自己能做任何事，可以获得任何东西，能够成为自己想成为的任何人，我开始阅读找得到的每一本自助书籍。

我开创的生意非常成功，六年时间里，就实现了原

来为自己定下的要一生才能实现的所有目标。这些目标在当初制定的时候似乎都是高不可及的。我的冒险成功了！

精疲力竭症

然而有一天，精疲力竭症像一场突然爆发的火灾吞没了我的精力、创造力、我对生活的热爱，以及我对未来的憧憬。它让我落入抑郁的深渊，几乎导致我自杀。六个月时间里，我历尽精疲力竭的噩梦，过着地狱般的生活，肉体、精神和宗教上都深受影响。

在那些丢失的岁月中，我多想有人告诉我，他们也经历过我正在经历的事情，我能够而且一定会变好。在我身处抑郁症的深渊谷底时，我需要有人在我深陷其中的抑郁黑洞的顶上，挥动一束光亮，给我指明出去的路。

你也许正感觉就在一个类似的悬崖边上摇摇欲坠，或者已经从悬崖边上翻落，或者你的生活一直找不到意义和方向。如果是这样，我相信这本书会带给你希望，激励你从精疲力竭走向平衡，从平庸走向优秀，从仅仅是

生存到经历真正的生活。

一种更好的生活方式

写这本书的原因很简单：与你分享成功与平衡地生活的原则。如果持续不断地应用，这些原则将像防疫针一样发挥作用，对付精疲力竭症这一杀手疾病。贯穿本书，这些原则被称为平衡生活的原则，它们是过快乐、健康、充满爱的生活的关键。这样的生活才是丰富的。

我相信每天的生活都应该是完全彻底的。按照平衡生活的原则去做，你将对生活产生一种未曾觊觎过的控制感。如果你目前正在经历精疲力竭，平衡生活的原则将带给你希望，那种失而复得的希望。一旦你得到了这种希望，你就已经走在康复之路上了。

感情是行动的前奏，而思想是感情的前奏。我祈祷：这本书将首先引起你思考，思考你是怎样生活的，到目前为止你的收获怎样；这本书将把你带到内在感知的更高层次；这些文字将以你经历过的最大强度的力量，深深地激励你；它们在你心中激起的感情，将导致你采取

行动,使你的未来得到改进;你采取的行动,将使你在家中、在工作岗位、在学校以及你的内在修养上,都成为一个更好的人。

如果在生活的迷宫中你感到迷失,这本书可以成为你到达内在宁静,拥有意义感、方向感、平衡感和真正快乐状态的道路图。我将十分荣幸地做你的向导,在从精疲力竭到平衡生活的小径上给你带路。我的任务是为你服务,帮助你不必精疲力竭而取得成功。

——本·库鲍谢克

生活是怎么回事?

50年代,生活是安全和舒适。

70年代,生活是财富和地位。

今天,生活是平衡。

成功,但不精疲力竭

目 录

引 言	1
--------------	---

第一章 遭遇精疲力竭	1
-------------------	---

从《鸡舍集》到《名人录》/经历精疲力竭症/自杀……有
没有其他选择?

第二章 是过分投入还是失去了平衡?	11
--------------------------	----

什么是精疲力竭症? /谁最有危险,为什么? /你是下一
位吗? /症状/警示信号/当热情之火熄灭时,怎么办? /
预防精疲力竭症的 16 种方法/平衡生活的关键

第三章 标尺定得太高	33
-------------------	----

不现实的时间框架/怎样延伸而不绷断/胜利可以建立
自信/顶级表现与精疲力竭

第四章 从两头燃烧蜡烛.....39

怎样辨别你是个工作狂/怎样聪明地工作,才能比任何
工作狂做的都多/学会战胜致人于死地的习惯/选择生
活而不是生存

第五章 心力交瘁..... 46

如何区分正面的压力和负面的紧张/紧张程度的衡量/
紧张的起因/紧张的影响/减压的原则/减压的 21 步骤

第六章 忽略身体,精神很快会受影响.....64

对身体的维护计划/消极的思想会影响健康/通向良好
健康状况的方法/按摩的妙用

第七章 感情负担过重.....77

感情负担过重带来的压力/恐惧——肾上腺素周期/辨
明我们的感情/负面思想及其对情感的影响/思考——
感情——行动

第八章 忧虑、恐惧和焦虑.....81

恐惧——成功的敌人/怎样停止忧虑,开始生活/驱除
忧虑的 6 个方法

成功,但不精疲力竭

第九章	如何战胜抑郁,重新开始生活.....	96
	抑郁症的起因和症状/三种抑郁症/战胜抑郁症	
第十章	休息.....	106
	磨刀/怎样没有负疚感地休息/从精疲力竭症中康复/ 恢复你对生活的热情和爱	
第十一章	树立平衡的目标.....	112
	通向平衡生活的道路图/计划——行动——回顾/树立 便捷易用的目标指南	
第十二章	农话.....收获法则.....	129
	收获的七条法则/一个农民的睿智忠告/如何改变生活	
第十三章	态度——天壤之别.....	145
	培养一种新的态度/为什么每个人都需要一小时调整 态度/生活中不可缺少的智慧	
第十四章	财富的力量.....	166
	创造、增长、保护和享受财富/富足的生活需要慷慨的 施与/为穷人做的最好事情/两宗可以预防负债的资产	

第十五章 正直、诚实和性格…………… 179

成为一个领导者/习惯的力量/良好性格的七个要素/
选择自助而不是自怜

第十六章 拥抱的喜悦…………… 191

爱是最伟大的/拥抱是灵丹妙药/学会“伸出手”的艺术/
爱你自己

第十七章 通过管理自己来管理时间……………208

我们无法管理或控制时间,只能管理和控制我们自己/
避免紧急事件的产生/防止拖延/认识你的优点,建立
你的价值观

第十八章 失败只是一个事件…………… 227

失败者成功之母/克服生活中的障碍/重新点燃希望之
光/从失败中学习/永不放弃

第十九章 在成功中生存……………241

达到巅峰以后,如何避免落入谷底/显赫综合症/平衡
的法则

遭遇精疲力竭



当我们打开投标信函时，一阵令人恐怖的焦虑紧紧抓住了我，顿时精疲力竭的感觉朝我袭来。我正在做一个我曾做过的最大项目：一片 97 户人家的住宅区，远远大于我从前做过的 16 个单位公寓楼和 6 座独立洋房。在项目上，我已经投入了 5 万多元用于前期工程费用，并已购买了土地。从标书上可以初步了解在该项目上能赚多少钱。

但是，1987 年 4 月那个阳光明媚的下午，当镇区职员、我的工程师和我，在镇区办公楼的理事会房间里一封接一封地开着投标函的时候，我感到破产的威胁直刺向我，五年多辛辛苦苦赚下的一切将要毁于一旦。那时我每周工作 80 小时，我的小电气承包公司已发展成一

个涉足机械和电气承包、房地产开发、房屋建设、厨房和卫生间设备零售与维修行业的集团公司。我经常白天干了一整天，晚饭后又跑回去工作。

我晚上的工作包括处理书面文件、洽谈房地产生意、外出评估新的电气工程，以及为客户设计电路控制板等，常要干到夜里十一点。我这种工作习惯给我的婚姻带来了危害，我和妻子之间的距离似乎越来越远。尽管如此，尽管我已经因劳累患上了胃溃疡，但我事业发达的程度却是做梦也没想到的。

我和同事坐在那里打开投标函，每个报价都大大高于我们工程师的预算，整体高出 30% 以上。仅现场勘察一项就比我的预算高出 10 万元，光筹备项目就已使我难负重荷，这个项目看起来不但不能赢利，反而会让我倾家荡产。

恐怖袭来

可笑的是，这种事本来不会让我烦恼，我一般会会说：那又如何？如果赔上了所有积蓄，我可以从头开

始,几年就把所有的钱赚回来了。我积累了经验,经验是赔不掉的。我的态度总是:没问题,有的只是挑战和机遇。但是这次情形大不相同,我的心疯狂地跳动,深切的焦虑在脉搏里涌动,这是一种从未有过的反应。我被吓住了,不只被生意上的困境,而且被这种陌生的恐惧感觉。

那天夜里躺在床上,我的大脑飞速旋转,一个习惯于抱积极态度的我,现在却感到所做的每一桩生意都危机四伏。我全身冒冷汗,几乎整夜未眠。

早晨情形仍未好转。一般我会六点半起床,七点就已经出门,路上抓一片烤面包和一杯咖啡,作为漫长一天的第一份动力。但那天早晨,我惧怕面对这一天,勉强从床上爬起,走到沙发边就又倒下了。

太太伊丽莎白问我怎么了,我说不清楚,我只能告诉她整夜都盘旋在我脑子里的各种焦虑。

当我终于攒足力气去上班,我所能做到的一切却是走进办公室,关上门,号啕大哭。那天一上午无所事事,中午回家吃午饭的时候,我又崩溃了。最后,在强迫自己吃了一点午餐后,我爬上床,昏睡了几个小时。

精疲力竭

尽管当时没有意识到,但事实上前一天的压力已经使我的生活失去了控制。我对工作的全心投入,在工作上倾注的极大量时间,已经把我推到了精疲力竭的边缘,只要一个危机,就会让我彻底崩溃。

那时我不明白这一点,现在则一清二楚。像其他许多人一样,我被 20 世纪末快节奏的生活套牢了。我如同一台织机飞速转动,永不停息,永不放松,直到渐渐垮掉。

我极力想使最初那两天的沮丧感觉烟消云散,但无能为力,我无法改变自己的感觉。更糟的是,那天夜里上床的时候,这种感觉仍伴随着我,第二天如此,第三天还是如此,第四天……从五月到八月,我一直与抑郁、焦虑、绝望和心灰意冷搏斗。在工作时也带着这些感觉,即使是最小的任务也要攒很大的力气才能对付。

几个人,如我哥哥(我有三位哥哥都在公司里工作)

成功,但不精疲力竭