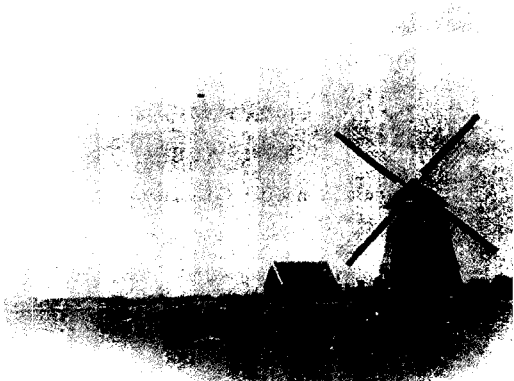


122

B248.4
Bf16



不可能的 事情只需要时间

[美] 阿特·伯格
党生翠 乔晓芬

*The Impossible
Just Takes a Little
Longer*



图书在版编目 (CIP) 数据

不可能的事情只需要时间 / [美] 伯格著, 党生翠等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2003.1

书名原文: The Impossible Just Takes a Little Longer

ISBN 7-5382-6537-6

I. 挑… II. ①伯… ②党… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第099908号

The Impossible Just Takes a Little Longer.

Copyright © 2002 by Art Berg.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House / Liaoning Education Press.

Published by arrangement with Harper Collins Publishing Inc. through Arts & Licensing International, Inc. USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

不可能的事情只需要时间

BUKENENG DE SHIQING ZHI XUYAO SHIJIAN

著 者: [美] 阿特·伯格

译 者: 党生翠 乔晓芬

责任编辑: 于世华

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.625 字 数: 127千字

版 次: 2003年1月第1版

印 次: 2003年1月第1次印刷

辽权图字: 01-2002-049

书 号: ISBN 7-5382-6537-6/B · 52

定 价: 15.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

致谢



《不可能的事情只需要时间》不仅仅是一个关于我的故事，更是我的亲朋好友、家人和集体多年来共同努力的结果。

步入职业演说家的生涯对我来说是金钱上和情感上的冒险。当无尽的困苦向我袭来时，人们相信我，鼓励我。我的最热情的支持者和良师益友包括戴夫·戈登、基斯·赫里尔、乔尔和朱迪·韦尔登、奈多·奎宾、吉尔和埃斯特·伊格尔斯、托尼·罗宾斯、吉姆和内奥米·罗德、布莱恩·霍洛韦、罗西塔·佩雷热、阿尔·沃尔克、罗伯特·亨利、唐·克拉克以及国家演说家协会。也有一些团体在早些时候就给予我信任，例如，基调演说家协会，国际演说家协会，主要作家协会国家演说家协会以及五星级演说家和培训家协会。

一直以来，我的朋友和家人对我的信任使我感到友情亲情的珍贵。他们时刻激励我向着更高的目标前进，鼓励我充满热情地生活。这些亲朋好友包括约翰、斯蒂芬尼·佩里和许多生活在犹他州高地与我交往的朋友。除此之外，我的不少顾客成了我永久的朋友和支持者，他

们中有大卫·莫德勒、布莱恩·比利克、杰夫·纽金特、彼得·怀特赫德、弗曼多·艾格赫、朱迪·玛热、布鲁斯·那尔森和戴夫·里德。

我的妻子达拉斯、我的父母、子女以及整个大家庭的成员对我的鼓励 and 信任使得一切不可能成为很可能。在我最黑暗的日子里他们从来没有离开过我。

最后，我要感谢出版商威廉·莫罗和编辑珍妮特·戴瑞、戴安·雷维瑞德和詹尼弗·布雷勒，由于他们的远见和努力才能将这本书呈献给你。正是詹恩·米勒的热情和道恩尼·坎帕纳的忌诫才使得撰写本书的想法得以实现。

序



二十多年来，我一直致力于帮助人们领悟他们怎样才能超越自我，释放出内在巨大的能量。阿特·伯格正是这种巨大能量的体现。

阿特经受了常人难以想像的痛苦与挣扎，但他拒绝放弃生命。他藐视逆境，藐视那些悲观论者，藐视那种认为有许多事情我们无能为力的论断，激励自己取得惊人的成就。他拒绝放弃内心对卓越的渴求，拒绝放弃生活的强烈感召：永远不驻足于自己能力之下的任何地方。

我们都有那种内心的渴望，这就是所谓的“潜在动力”。如果说在给一些世界知名的领导人做顾问的过程中，在与吸毒成瘾的人群以及身患绝症的病人交谈过程中我学到了什么，那就是要实现自己的抱负，改变你的生活以及你周围人的生活，你只有一个选择：你也必须唤醒内心深处的那种渴望，鼓起藐视一切困难的勇气，树立坚不可摧的信念，为自己创造机会，开创不平凡的生活。

阿特将激励你重新燃起你的潜在动力的火焰。我从没有见到过一个人通过自己的亲身经

历对人们的生活产生了如此巨大的影响。当他来到我在夏威夷举办的每年一次为期9天的Mastery大学做演讲时，我都感受到那种震撼力。听众意识到这是一个决不让恐惧凌驾于自己之上的人，他的字典里没有“失败”这个词，他坚信只有发掘自己的潜能，才能不枉此生。

对于那些迷失了方向或是惧怕面对变化的人们，阿特正是你们需要的人。他是令人震惊的人类潜能的先例——一块生活的宝玉。

目录

致谢	V
序	VII
前言 是福？是祸？	1
引言 教会我们“永不言败”的人	3
第一部 当生活使你瘫痪	9
一 寻找改变生活的勇气	11
第二部 做好准备，踏上挑战不可能的征途：	
四个关于你现在生活的问题	21
二 你害怕过吗？	23
三 你是否总是自问“为什么”？	33
四 不要责备别人，寻找自己的原因	41
五 你生活在过去还是将来？	49
第三部 战胜瘫痪——使不可能之事变成	
可能的非凡策略	59
六 不要让问题超出问题本身	61
七 勇敢的人并非无所畏惧	71
八 从小事做起	81
九 问题不是你不能做，而是你不去做	89
十 学会尽快地忘却失败	97

105	十一	走出自己的孤岛
117	十二	提出更好的问题
125	十三	为何要被目标困扰？
133	十四	不要让倒霉的一天坏了一生
143	十五	只要你全神贯注，就能达到平衡
155	十六	我们大笑时，我们正是在学习
165	十七	记住：创造奇迹需要时间
173	十八	不要抛弃有价值的东西
175	十九	准备好坚持下去

187	第四部 旅途快乐	
189	二十	为实现生命的意义，继续生活之旅

前言

是福？是祸？

我要给你讲述一个故事，一个你会称之为悲剧的故事。你会自言自语，生活竟是如此不公平，如此残酷，如此痛苦。你会说我是命运无辜的受害者。你一定会认为没有人，特别是一个如此期望美好生活的人，会遭受像我这样的苦难。

但是在你读完这本书之前，我希望你能问一下自己：我真的经历了一场悲剧，还是生活给了我一个重要机会？我的生活从此陷入灾难，还是将有一个重要意义的幸运之神降临在我身上？

是否事实上给了我一个难得的机会去发现自我的最大潜能？去过一种充实的生活，一种使我把握命运的生活，无论过去发生了什么抑或将来还会发生什么？

这就是我的故事。

教会我们“永不言败”的人

——布莱恩·比利克，NFL超级杯冠军得主巴尔的摩乌鸦队教练

2000年的夏天，酷暑难耐，我执教的球队美国职业橄榄球联盟（NFL）的巴尔的摩乌鸦队又开始了一年一度的赛季前的基地训练。那时，我们不清楚我们的出路——我们是一支不知最终命运的球队。上个赛季，我们曾创下了8比8的纪录，不过这样的比分不足以保证我们在决赛中胜出。而且许多人预言我们不可能打出比这更好的成绩了。

那些人之所以不看好我们，原因之一在于和我们同组的另外两支球队，田纳西泰坦队和杰克逊维尔的美洲豹队，曾在1999年赛季上创下了美国职业橄榄球联盟的所有球队中最好的比分纪录。其中泰坦队还一路拿下了“超级杯”（Super Bowl）之冠。该赛季两支球队的强大实力和必胜信心不减当年。

虽然我们队在1999年赛季的下半场成绩稳定，最后7场比赛赢了5场。我们拥有一批优秀的替补队员，我们仍在寻求能够激励我们夺冠的信心。

此外我们还要为其他事情分神。一家媒体出人意料地来到我们的训练基地，紧迫着我们

的明星后卫瑞·路易斯不放。他曾在赛季前被人指控杀人罪而被捕。虽然现在指控已经取消，路易斯也被免除所有罪责，记者却仍不依不饶，还是将此事登在头版，对此争议事件火上加油。而我本来是希望这一切能在几个星期内平息的。

尽管如此，我仍坚信我们能在决赛中取胜。我面对媒体也这样说。但我深知，若想取胜，我们的队员就必须坚信今年是他们的幸运年。他们心里必须清楚自己能够取得什么样的成绩。并且在整个赛季无论发生什么事情都能这样认为。

任何一支球队在夺冠的过程中都要战胜一些困难，也许是因为队员受伤而使心理上受挫，也许是进攻失利，也许是沿途虎视眈眈的人群，甚至可能是官员的喝倒彩。我想我们的队员知道：他们面临的挑战不是躲避背运，而是要冲出逆境。我希望他们明白个人的每一个改进都会对整个球队产生重大意义。要让他们明白，要是能够更加投入，更加遵守纪律，整个球队就会发生怎样的变化。

我确信有一个人可以将我的意思传达给队员。一天早饭后，我在旅馆里召开了一次会议。队员们坐定后，我说：“各位，我想让你们听一个人讲话。”之后，阿特·伯格转动着轮椅来到了一个不大的临时讲台上。

不用说，那一刻人心振奋。一个17年来不能走动，甚至不能站立的人，此刻要给一群体格健壮、四肢发达的人做演讲。这群人自从首次参加联赛训练起，一直以来听到的都是啦啦队的呐喊助威声，听到的是像我这样的教练激励其奋进的口号。他们听了那么久，都已经耳熟能详了。

离台上阿特不远的几位是高大的边卫沙龙·夏尔普

(Shannon Sharpe)，倍受赞誉的后卫新秀杰尔芒·刘易斯 (Jamal Lewis)，半场后卫特伦特·第尔福。当然还有勇猛、有威胁力，而且沉默寡言的乌鸦队的守门员。

这个静静地坐在轮椅里、大半个身体不能动弹的人，将以一种他们从未体验过的方式撼动他们的内心世界。

如果你还不知道这个人的话，我将很荣幸地向你介绍他。他是全美最受欢迎的励志演讲者之一。每年，他都要巡回20万公里，向人们讲述人类精神的力量。他毫无保留地给听众讲述他在内华达公路上所发生的故事——你将在后面几页里读到这个故事。他讲了自己如何处于束手无策的境地，他是如何意识到不是别人，只有自己才能决定生命的意义的。随后你会了解到而后发生的便是一个充满毅力和执着的奋斗，直至最后取得一个又一个成功的故事。

当阿特给乌鸦队队员讲他的故事时，我觉得整个屋子都快炸了。他们站起来向他欢呼，队员们眼睛里闪烁着的热情的光芒。那个早晨，阿特让我们懂得了命运的真正含义，教会了我们掌握自己命运并不意味着在生活里发生什么事情，而是意味着我们选择何种方式去应对这些事情。掌握命运并不意味着只重视自己没有的东西，而是懂得自己已经拥有的一切的意义。

演讲快要结束时，他给我们朗诵了一首19世纪一位年轻的英国诗人威廉·厄内斯特·亨利 (William Ernest Henley) 的一首诗。这位诗人在生命的大部分时间里都承受着瘫痪的痛苦。在被冷落在医院里等待死亡的几周里，他写下了这首如今正在流行的诗，题目叫做《永不言败》。

茫茫夜幕笼罩着我
漆黑得如同两极深渊
感谢那苍天的神灵
赐给我不屈的精神

在那混乱的日子里
我从未嚎哭决不退缩
沉重打击下
我虽然血迹斑斑
头颅却从未低垂

尽管充满愤怒和泪水
恐怖的阴影也总是跟踪伺随
纵然有多年的威胁
也未曾使我畏惧

不管道路是多么狭窄
也不管惩罚轮番袭来
我是命运的主人
我是精神的统帅

阿特告诉我们：“invictus是一个拉丁词汇，意思是永不屈服，决不退缩，天下无敌”。事实上，这个词对作者威廉来说是再合适不过了。医生曾被迫要截掉他一条小腿。几天后，

他们又说，如想保命，必须截掉另一条腿。

亨利说“不行”。他表示不用第二次手术他也能活下来。果然，在漫长的18个月后，他真的离开了那家医院，而且从此再未踏进过。

短短的诗歌背后的故事如此感人，我们人手几份，而且给每个运动员也发了一份。当赛季拉开帷幕时，《永不言败》成为我们集体喊出的词汇。每次在主场赢了，队长（就是那位乌鸦队的拥有者的儿子）都把《永不言败》写在记分板上明显的地方。我们用这种方法表示，我们对实现最终目标信心十足，坚信能够打败任何对手。

我们真的打赢了最后的决赛。我们千方百计向金杯冲刺。我们的防守队员，在雷·刘易斯（Ray Lewis）的带领下，成为职业橄榄球史上无可争议的最佳球队。就在开赛前休息室里召开的小组会议上，我提醒队员们就是去年夏天的某天，阿特来到我们的训练基地给我们讲述了他的故事。“而今天”，我说，“我们将以不可战胜的精神角逐赛场。我们将在比赛中证明，我们永不屈服，决不退缩，不会被击败。”

事实上我们真的做到了。乌鸦队上演了一场争夺金杯史上最精彩的比赛。以34比7的比分大败纽约巨人队。

我将永远记得阿特·伯格。对我和球队而言，他是不可替代的催化剂，是帮助我们达到难以置信的冠军地位的灵感源泉。为此，我们授予阿特一个超级光环，上面刻有“永不言败”的字样。你也将永远记住他。《不可能的事情只需要时间》是一部不可多得的作品。它不仅有温柔的同情，也有残酷的诚实；它有时显示出适度的智慧，有时又闪烁出可行

的真知灼见。阿特的这本书不仅为那些深陷现实困境、经受痛苦的人们而作，也可供那些正在寻找最终目标的人们，那些探索生命终极意义的人们，那些经历了痛苦、失望和疲惫之后能够崛起的人们而作。

这本书并不抽象。阿特并不想用空洞的词汇或诡辩的技巧使你相信，你的问题实际上并不能称为问题。相反，当你读到他的经历——他意识到自己已经失去双腿时；他是如何重新学习握笔，他是如何在轮椅上艰难地创下325英里的世界纪录时，你会知道在遇到问题、解决问题的过程中呈现着多么令人称奇的人生力量。

你也会在本书中读到许多有趣的故事，比如他讲述作为四肢瘫痪者如何尝试配戴水肺潜水的那段，你会发现有人是多么的令人感动。但最重要的是，你会在本书中发现希望的重要意义。你会意识到，此时正是从那些只会高谈阔论自己生活的人群中走开的时候；现在正是你创造人生辉煌和成就的时候；现在正是你以永不言败的态度生活的时候！

第一部

当生活使你瘫痪