

Mc
Graw
Hill

Education

让你的生活出现

奇迹

【美】亚瑟·凯里安多 巴里·赖森 著

孙磊 胡世宏 译

让你的生活出现奇迹

《一分钟经理人》

作者肯·布兰查德鼎力推荐



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

让你的生活 出现奇迹

[美] 亚瑟·凯里安多 著
巴里·赖森
孙 磊 胡世宏 译

人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让你的生活出现奇迹 / (美) 凯里安多, (美) 赖森著; 孙磊, 胡世宏译. —北京: 人民邮电出版社, 2003.7

ISBN 7-115-11241-X

I. 让... II. ①凯...②赖...③孙...④胡... III. 个人—修养

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028856 号

让你的生活出现奇迹

◆ 著 [美] 亚瑟·凯里安多 巴里·赖森

译 孙 磊 胡世宏

责任编辑 张宏巍

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

读者热线 010-67129326

北京汉魂图文设计有限公司制作

北京顺义振华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 6.375

2003 年 7 月第 1 版

字数: 100 千字

2003 年 7 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记 图字: 01-2002-5946 号

ISBN 7-115-11241-X/F · 438

定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 67129223

Dr. Arthur Caliendo ,Barry Lenson

Simple Steps

ISBN: 0-07-134797-6

Copyright © 2000 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Posts and Telecom Press.

本书中文简体字翻译版由人民邮电出版社和美国麦格劳·希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有McGraw-Hill公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记 图字 01-2002-5946 号

给我的儿子保罗和查尔斯

作者的话

每当读到类似的书时，我都要首先搞清楚作者为什么要写这样的书。我把那些可能与我相关的段落用红笔勾画出来，并在旁边的空白处写上注释。这样，在以后翻开这本书时能马上找到那些对我有用的或者能给我强烈感觉的语句。

这种做法使我有机会吸纳那些语句的思想与智慧。渐渐地，那些对我有重要影响的思想变成了我的意识的一部分——它们变成了我，我也变成了它们。

快速阅读有时并不是一件好事情。这样做，最好的结果也不过是从作者的理念中得到一种泛泛的感觉。但愿读者从《让你的生活出现奇迹》中得到的不只是这些，因为我希望这本书能成为读者的朋友。

如果读者能以本书中所描绘的思想——睿智、沉静、宽容——为指导去生活，这些思想就将变成读者的人生现实，而读者也将成就一个全新的自我。

你想拥有充实精彩的人生吗？

对这个问题，我想大多数人的回答是肯定的。

我经常向别人引述一位大学教授讲过的关于他的一位学生的故事：在学生们刚入学时，这位教授在家里为他们举行了一个欢迎会。在欢迎会上，这位同学脱口而出：“我要使我的生活出现奇迹。”

之后他为打造美好的人生和成就辉煌的事业而一直不懈努力。

我为这位学生的精神所吸引。他想过一种不同寻常的生活，他想使他的人生精彩纷呈。

其实，无论是多大的年龄，也无论处于何种环境，想拥有这样的人生都是有可能的。

但是，这样的人生对每个人来说都是不容易的。作家司各特·派克曾经生动地描述过这种艰辛复杂的生活——简直是巨大的挑战。我特别喜欢用一句话来定义生活：

生活就是不断解决各种问题的一个过程。

人生的成功与失败即取决于人们如何面对和能否有效率地处理摆在他们面前的各种问题。而这些问题可能相当复杂。就像一些睿智的人所言：在人们走出幼儿园之后，就再没有简单的东西了。

我们可以运用图表、程序、系统以及公式来处理生活中各种各样的问题，以使生活更美好。但是复杂的答案通常解决不了复杂的问题。我们可以变通一些，将复杂的程序化解为简单的步骤。在某一时刻里，我只做一件简单的事情，不需太多的想法，同时还要有耐心。

生活中的任何改变，旅程的任何一部分，都是从心灵的路程开始的。真正的变化来自内部，来自人们完全独处的时间。

这一理论在很多场合都在我身上应验了，从减肥这样一些小事到努力忘掉一个伤害我的人。无论做什么事情，只要精神高度专一并有耐心，奇迹都是有可能发生的。

当你下定决心采取下面一些简单的但却能起到决定性作用的策略时，生活就会奇迹般地发生良性的转化。

以积极的态度直面人生。

无论何时，善良为本。

无论遇到多大的困难都不轻言放弃。

忘掉过去，奋力前行。

这些策略能够最终改善生活，这些观点将在本书的内容中得到佐证。

生命的感动、充实与激昂将从今天开始。通过这本令人愉悦的小册子，我们将在视野与思绪中分享这千真万确的一切。



目 录

一	态度决定未来	1
	选择积极的人生态度	3
	为生活之门的“枢纽”加油	5
	不要再为消极辩护	7
	高端出击	9
	深深内省：检查你今天的态度	11
	记住那个收费员	14
	停止辩解	16
二	激励	19
	勇往直前	21
	不要因挫折而踟躇不前	24
	调整目标	26
	学会喜欢挑战	28
	敏于行而淡于愁	29
	帮助其他人	31

活在独立的今天	34
不泯的希望	36
态度为鉴	38
师从智者	40
知难而退	42
永不言弃	44

三 善良

45

善良的感召力	47
学会感动	49
共鸣	51
认同的力量	53
擎起世界	55
呼唤纯净的心灵	57
不要拿别人撒气	58
选择正确的道路	59

四 静思

61

追寻宁静	63
我行我静	65
寂静之爱	69
安静的关爱	71
沉默的共鸣	74



让安静打开创造性思维之门 77

五 安顿过去 健足前行 79

超越过去 81

每天都有一个新的开端 84

生活不公平，但是很美好 86

让生命像花一样绽放 89

包容别人，也淡化自己伤痛的记忆 91

让宽恕成为一种行为规律 93

泅渡不幸 97

六 驱逐偏见与仇恨 101

让偏见与仇恨到此为止 103

尝试过一天没有任何偏见的生活 106

前途光明 道路曲折 108

摒弃歧视 111

日久见人心 113

美国的黑白之分：我们能否超越这种认识 ... 117

创造机遇 119

我们都是精华 121

七 为未来而冒险 123

与勇敢的心同行	125
不要因恐惧而畏缩不前	127
跳进水池中	131

八 生活的规矩 133

生活在现在	135
感受激情	137
坚定生活的信念	139
沉迷于生命	141
依赖别人的信念	143
学会奉献	145
简单化人生	147
做出选择	149
超越困苦	150
寻求安宁	152
避免人际冲突	155
停止灾害心理	157

九 领导的呼唤 159

领导者的素质	161
领导：从今伊始	163
脚踏实地，构建生活	165
于细微处关怀别人	168



做事量力而行	170
真我的人生	172
“决心”要有可行性	175
真我的风采	178
学会心存感激	181
做好事不需要理由	183
把别人放在首位	185
传递恩惠	188

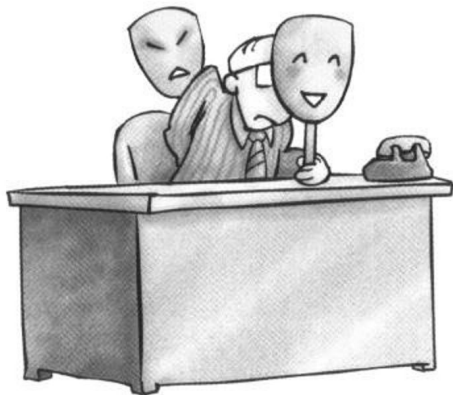
态度决定未来

态度在人的生命中占有重要的地位，人们完全臣服于它。

外界事物也许可以改变你的生活方式、寿命、居住地以及其他一些因素；其他的人可以促使你接受他的路线和思想。但是，态度是不同的。没有人可以迫使你接受一种你不喜欢的态度。

我们每个人都有权力选择一种积极的或是消极的人生态度。在本书所列举的所有步骤中，态度是首要的。它是所有其他步骤的基础。

态度即是未来，这句话简单而绝对正确。选择正确的态度将会立刻使人意义发生深远的变化。





选择积极的人生态度

1985年5月，荷兰领事馆请我们为纪念荷兰解放40周年举行一次纪念仪式。那是令人兴奋的一天。志愿者们教堂里挂满了条幅，唱诗班唱着独特的歌曲，好多头面人物都参加了。在他们中间有向当时处于被占领区的荷兰空投食物的飞行员和接收食物的荷兰农民。

让这些人物面对面地接触实在是别出心裁且意味深长的。场面上全是泪水和拥抱。那种感人至深、令人激动的场景无与伦比。

仪式之后是纪念宴会，直到那时我才有机会在桌子边坐下来，面对许多陌生的面孔。在他们之中有一位60多岁的老妇人。她看起来非常孤单，但却很文雅，令人有种愉快、温暖、和气的感受。从老妇人脸上的皱纹中，我猜测到她的生活一定历尽艰辛，充满坎坷。

果然，当我们开始谈话时，她的故事展开了。老妇人说她在十几岁时曾被关入德国集中营。在那里，她注视着烟从煤气炉的烟囱中升起，那些烟使家人的尸体在她眼前再现——在那场浩劫中，只有她历经磨难幸存下来。

老妇人向我描绘了当胜利到来时重获自由的一幕。她大步走向光明，所有的仅是身上破破烂烂的衣服。她告诉我，就是在那时，她做了一些改变她余生的事情。

她说：“我必须做一个决定，我的生活在等候着这个决定。我可以选择过快乐的一生，也可以选择过充满怨恨和仇视的不快乐的一生。我决心选择快乐。”

“这个决定不是很容易坚持的。我没有一天晚上不是在恶梦中度过，没有一天不回想起那惨痛的四年。但是我战胜了自己，开始了愉快的生活。最终，我成了一个快乐的人。”

观察过那位老妇人的眼睛的人没有一个说她浅薄和盲目乐观。有些人就是这样汲取生活的积极因素，把所有的消极因素拒之门外。这位老妇人就是这样一个现实主义者，她选择了积极的人生态度。这是人们热望中的生活。

因为她知道，即使在黑暗中，人生态度也是决定未来生活是消沉绝望还是快乐充实的主要因素。她做出了自己的选择。

我们每一个人，无论处于何种环境中，都有这种选择的权利。

请采取这一步骤吧，它是首当其冲的——选择一种正确的积极的人生态度。它是生活中所有其他步骤的基础。

