

S T A R T   W H E R E   Y O U   A R E  
发 现   你   未   知   的   幸   福

# 立 足 当 下


[美] 克里斯·加德纳 著  
[美] 米姆·艾齐勒·里瓦斯

S T A   [REDACTED]   H E R E  
Y O U   A R E

陕西师范大学出版社

START WHERE YOU ARE  
发现你未知的幸福

# 立足当下

【美】克里斯·加德纳   
【美】米姆·艾齐勒·里华斯  
蔡秀星 郭浩译

陕西师范大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

立足当下/ (美) 加德纳; (美) 里华斯著; 蔡秀星等译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5613-4934-2

I. 立... II. ①加...②里...③蔡... III. 成功心理学  
IV. B848. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第210770号

图书代号: SK9N1147

START WHERE YOU ARE: Life Lessons in Getting from Where You  
Are to Where You Want to Be by Chris Gardner

Simplified Chinese Translation copyright © 2010

by Shaanxi Normal University Press

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑: 周 宏

版型设计: 秦 颖

出版发行: 陕西师范大学出版社  
(西安市陕西师大120信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京密云红光印刷厂

开 本: 620×889 1/16

印 张: 22

字 数: 236千字

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4934-2

定 价: 28.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

# 目 录

Contents

## 导 读 / 1

### 第一章 立足当下 / 9

第1课 没有计划，梦想也仅仅是梦想（5C原则） / 15

第2课 我们都有选择的权力 / 26

第3课 骑兵没有来 / 33

第4课 从你已经拥有的开始 / 42

第5课 跬步积千里，只要你往前 / 47

第6课 停止“刨土豆” / 53

第7课 冠军会怎么做？ / 59

第8课 “平静，平静” / 64

第9课 甚至刘易斯和克拉克都有地图作参考 / 70

第10课 找到你的按钮 / 78

### 第二章 坎坷的过去，宝贵的过去 / 85

第11课 谁在害怕那伟大而糟糕的昨天？ / 93

第12课 在你的资源库里，重视所有经历的价值 / 100

# 立足当下

START WHERE YOU ARE

- 第13课 描绘你生命的轨迹 / 108
- 第14课 你是谁的孩子？ / 114
- 第15课 核实你自己的创世纪版本 / 118
- 第16课 你的圈子里都有谁？ / 122
- 第17课 红色的自行车？黄色的自行车？ / 128
- 第18课 有时你得放弃圣诞节 / 133
- 第19课 没有考验，就无从证明 / 138

## 第三章 敲打铁砧 / 145

- 第20课 艰辛的工作没有秘诀 / 153
- 第21课 铁砧上被锻造的核心力量 / 162
- 第22课 魔术师从铁匠起步 / 170
- 第23课 你有足够的勇气回到最初吗？ / 178
- 第24课 供求关系并不高深莫测 / 190
- 第25课 真实有助成功 / 197
- 第26课 先学处理问题的诀窍，然后再去征服罗马 / 203
- 第27课 办公室人际关系和你的影响力 / 209
- 第28课 装一头大象花费的能量跟装一只老鼠一样 / 216
- 第29课 分享财富 / 220

## 第四章 你的自我激励区 / 225

- 第30课 寻找最远的那颗星 / 232

- 第31课 敢于梦想，注意陷阱 / 237
- 第32课 做好准备，抓住每次机遇 / 245
- 第33课 开明、包容，但不盲从、随意 / 250
- 第34课 钱越多，选择越多，麻烦也越多 / 258
- 第35课 金钱是财富中意义最小的部分 / 265
- 第36课 自觉资本主义：个人及全球价值的启蒙 / 271
- 第37课 梦想做比你自身更宏伟的事情 / 277

## 第五章 灵性基因 / 283

- 第38课 拥抱你最好的灵性基因 / 288
- 第39课 突破“代代相传”的恶性循环 / 294
- 第40课 你的神性因子 / 301
- 第41课 上帝在细节当中 / 305
- 第42课 薪火相传，提升自我 / 311

## 第六章 流金岁月 / 317

- 第43课 别推迟快乐 / 320
- 第44课 做梦想的主人 / 327

## 后记 起航出发 / 331

## 导 读

我喜欢问问题。可是在年轻的时候，有段时间我不曾意识到问问题是一件多么有用的事，特别是在恰当的时间问恰当的人。然而经过了这么多年，当我越来越认清自己的时候，也就越来越愿意去问问题，越来越敢于把问题的答案应用于实践。

任何一个知道我故事的人，或者仅仅从这本书的封面上读到一些东西的人，都必然会熟悉这两个问题——“你在做什么？”以及“你怎么做？”而这两个问题这些年来对我来说都是不可或缺的。在我二十八岁，第一次当父亲的时候，我带着这两个问题咨询了旧金山一位名叫鲍勃·布里吉斯的股票经纪人。他和我素昧平生，却愿意让我给他买杯咖啡并回答我的问题。而后，他给我介绍了一些他认识的人，而这些人给我指引，让我开启了在华尔街的事业。认识鲍勃之后，我经历了生活的起起伏伏，即使是在最艰难的时刻，我也从未忘记过感激他。当时，我与刚学会走路的孩子克里斯托弗无家可归，却依然坚持全力以赴开创自己的事

业。我无法平等回馈鲍勃的恩情，但我向自己保证以后一定回报这种恩情——将我人生旅途中有意义的经验告诉那些需要的人。

我希望你明白，当我邀请你来阅读此书的时候，欢迎你提出疑问。我想你应该已经有一定的知识储备，而且可能想知道为何这本书就是你需要的书？你能从中学到什么？为什么克里斯·加德纳把“幸福”（happiness）这个词拼写成“**happyness**”呢？

先说第一个问题。《立足当下》这本书我已经构思了很多年。当时我刚开始从事经纪人工作几个月时间，事情进展得很不顺利，一天，我在笔记本的首页写下了这个书名。我一直运气平平，从未遇到什么奇迹，也许你也曾与我有同样的处境，而那句至理名言“利用你所拥有的资源向着你的目标前进”使我得以坚持下去。从那以后，不管环境如何艰苦，不管我是否知道从何开始或者如何改变，甚至当我开始质疑梦想是否可以实现之时，那句简单话语里面传递的信息都会给予我动力。

当我有幸出版自己的第一本书《当幸福来敲门》（**The Pursuit of Happyness**）时，最初的想法是重点讲述我曾发誓要传承下去的人生经验。起初，我觉得准备不足，讲述我生命中发生的事情不足以激起人们对于人生经验的思索。尽管很多人都建议我写一本自传，但我都回绝了。要我揭开自己的伤疤让每一个人看？不，坚决不！谢谢！

然而，我越是这样想，就越觉得以往的艰辛生活可以谱写成“白手起家”的篇章——从流浪到成功，从一贫如洗到拥有巨额财富。现在我所拥有的公司价值数百万美元，在全球拥有



数以百万的股东，有一个多元化的优秀团队组建的三个部门，同时我还热衷于其他的活动——公共演讲，慈善事业，励志课程等。然而，我不想将自己的故事写成神话。因此，为了讲述真正“白手起家”的经过，并且打破长期以来男人对他们的小孩子不闻不问的错误观念，我不得不与痛苦的经历作斗争。我的成长没有父亲的陪伴和指导，所以六岁时我就决定：等长大了有了自己的孩子，我要让他们知道我是谁，而且我一定要成为他们生活中的一部分。

结果就有了《当幸福来敲门》这本书。不仅仅有书，还有了同名电影。它回忆讲述了五十年来发生的事情。与大家分享自己的故事不仅给我带来了很多不可思议的礼物，最重要的是使我拥有了来自全球数以百万计的读者和电影观众，他们现在已经成为我家庭成员的延伸。

没有人比我更加惊讶于这本书带给我的一切。我做梦都没有想到自己曾经拒绝讲述的故事会如此撞击全世界人的心弦。唯一说得通的解释来自玛雅·安吉罗博士<sup>[1]</sup>，她是我见过的最鼓舞人心最漂亮的女性。不久前我有幸与她私下会面，并向她咨询有关问题。我记得在我年轻时读她的自传《我知道笼中鸟为何歌唱》时，就感觉我已经认识她一辈子而她也认识我。当她开口说话时，从她口中说出的任何一件事都跟远古的智慧——真正的诗歌相挂钩。她使我

---

[1] 美国作家，诗人，积极的民权活动家，曾与马丁·路德·金合作。记述她成长经历的自传体小说《我知道笼中鸟为何歌唱》是其最著名的作品——译者注

## 立足当下

START WHERE YOU ARE

明白了为什么来自各行各业的不同的人们都能同我的经历相关联，因为这不单单是“我的故事”，而且是“我们的故事”，是一个关于“每个既当爹又当妈的父亲，每一个既当妈又当爹的母亲，每一个怀有梦想又不曾放弃的人”的故事。

这样的人越来越多了，而这本《立足当下》就是为他们而写。我写这本书不是要说明自己跨越困难的旅程有多么神奇，而是要说明事实上每个人都可以做到。同时，这本书也是给那些曾经感动激励过我的信件里提出的所有问题、焦虑、挑战、希望、畏惧和梦想的一个交代，是对那些被我的演讲所激励的听众的回应。

在全球大变化和激烈的经济挑战下，在焦虑和机遇并存的情况下，有更多的人在寻找答案——迫切地寻找着可靠的指引方向，这种迫切度远甚于以往任何时期。我在这儿想说的是：我们不会被目前的不稳定性所打倒或者因此而泄气，我在纸上写下的那四个字对我们来说意味着我们可以看清自己的方向。这其中也包括你。

你怎么知道事实就是如此呢？让我们一起来看看。如果你有梦想并愿意用所拥有的一切来追逐自己的梦想，但是你无法摆脱过去曾阻碍你前进的借口和环境，那你会在这本书里找到人生的教训。如果你厌烦目前状态，想要振作起来，重新发现自己，你找到了自己喜欢的东西，已经等不及早上升起的太阳，那么你就找对了地方了。如果你在繁忙的商业界找不到市场定位，那么你需要这本书。如果你像我的一些A型血的工作狂同事一样，被成功

的物质方面的东西所束缚，但又渴望一种真正的成就感，你也许需要我给你讲一两个故事来提醒你如何重新策划自己的梦想。如果你面临无家可归的境遇或者失业，或者面临健康、财务危机，听听那些曾经从最糟的境遇中挺过来并取得成功的人的故事，也许可以给你希望或者帮助，鼓励你继续前行。

我经常想起有个人给我写的邮件，他写信告诉我他面临的挑战。当母亲被查出得了癌症后，他被迫退学，放弃梦想去照顾母亲。在母亲去世后，他不知道从哪儿开始。他找了一份收入微薄的工作，入不敷出，寻找着一丝可能，却并没有抱太多的希望。他继续写道：

近来，我感觉到生活对我不是很公平，但是我尽自己所能生存下去，并对我得到的东西感到开心。我尽力去做，感觉好像克服了很多人生的难关。但是我需要做更多事情。

在信的结尾，他写道：“我不知道你是否会读到这封信。但是，你知道吗，写出来后，现在我觉得好多了，我觉得我可以成功。”有时这就是重新开始生活所需要的一切。他不需要有个回复或者听到什么至理名言。他所需要的仅仅是写出他目前的境遇，那就能够让他感觉好起来。

因此，如果你想与无助或者恐惧分道扬镳的话，那么你可以去追求自己没有考虑到的东西。你可以激励自己，让自己心情舒畅，更重要的是追逐自己的脚步，成就你自己。如果你面临着公司的改变，担心企业小型化以及工作外包的问题，那么加入我们，一起讨论应对挑战的方法。就像我听说的许多人那样，也许

在退伍后，将小孩抚养成人后，或者挺过了一场健康危机后需要重新回到劳动大军中去——你可能意气风发渴望前进，但你必须得到一些基本的锻炼。

然而，如果你在寻找的是可以让自己一夜暴富的秘密武器，或者你想不费劲就马上瘦下来的话，那你可以把这本书重新放回书架上了。在这本书里面你找不到任何的超能量。不管这种超能量多么地吸引人，走捷径的承诺只会让我们失败，让我们泄气，而不是激励我们。

我所能给的承诺就是：我会跟你分享自我激励的工具。它们在我人生旅程中所走的每一步都提供了帮助，包括情感上，财务上和精神上。我可以保证你会在这本书里找到你问题的答案，而这些答案不是奉承你的，而是可以给你带来思考的。最后，在这本书中，你会了解到我的一些导师、模范、英雄以及反面教材——正是他们这样一群人教会我懂得本书所讲到的一些核心课程内容。我所说的这些人生经验有助于帮助我们认识自己，并帮助我们成为想成为的人——而这些可以让我们将最困难的日子看做是暂时的历练，我们可以看清那些让我们远离舒适轨道的事情，正是这些事情激励我们走上更大胆的追求之路。

有些人觉得那样的人生经验不能从书本上或者学校里面学到，但我信任一切教育形式的价值——不管是通过正式、传统的方式，还是通过工作培训、哈佛大学MBA抑或社会实践，通过远古的历史或流行的文化，吃饭时、坐在教堂长凳上听到的，直接的指导还是活生生的例子。为什么不让整个世界成为我们的鲜

活课堂呢？世界为我们提供了一切需要的最好的东西和最高的希望，这也就是我们后面六章所要讨论的课程：（1）我们将从现在开始，立足当下，应用一些可以马上使用的普遍的人生经验。（2）下一步我们要回到过去，去获得关于我们的人生经验，让我们知道如何处理现在和未来。（3）这里，我们要探索经典的、永远适用的成功实战经验——你的辛勤工作经验。（4）在此基础上，我们要关注有助于我们成为世界一流人才的发现。（5）然后我们将开始一种别样的自身心灵搜寻——学习能帮助我们探索“灵性基因”的课程。（6）我们将告别过去的美好幸福，立足当下，现在就出发，不断前进。

我所关注的不是这些课程是在哪里获得的或者哪一些课程优于其他的更重要，而是所获得的经验不应被束之高阁，而应该被拿下来，研究研究，在需要的地方能够派上用场——可以马上应用，以后也能够使用。

你如何最大程度利用这本书里的经验？你只要通过核实，取走对你有用的经验，应用于你的人生，别的就无须理会。我的目的是希望这些课程能够启发你进行探索，对于那些从你的人生阅历中得到的经验起到指引的作用。

对于那个错误的拼写，那是我有意为之的。Happyness中的“y”是我有一次在儿子的托儿所里看到的——当时我正为了生活而疲于奔命，脸上没有丝毫笑容。这个单词从那以后一直指引着我的道路。当你用来定义和追求你自己想拥有的东西的时候，y也代表着“你（you）”和“你的（yours）”，包含着成功、成长、

## 立足当下

START WHERE YOU ARE

充实和启发的独一无二的人生。

当有人问我什么是幸福时，我的第一个回答就是看到某个时刻我所处的位置的能力。不管身在哪里，我都知道作为一位父亲、一个朋友、一名有贡献的世界公民，我从哪里来，走了多远。我能够说：“生活多么美好，我很感激自己能够站在这里。”最重要的是，幸福就是能够欣赏每一件事并且了解：哇，我创造了这个！这就是我最希望你能得到的经验。

如果你已经置身其中的话，那就让我们开始吧。你知道从哪里开始。

# 第一章 立足当下

活出你自己，即使有时迷失自我，你也一直在前行。

——演员、幽默大师、时事评论员、企业家 威尔·罗杰斯

## 第1课到第10课的简介——追求的普遍经验

你可能没有意识到，当你翻到本书第9页时——不管你是怎么翻到这一页的，或者你打算在长期、短期内要做什么——你已经开始行动了。当你阅读这些文字的时候，你已经开始问那些关于你将要做的每件事情的重要问题了。就在你考虑可能性问题的关键时刻，正如这四个字所赋予的含义那样——“立足当下”，你已经穿越出发的大门开始了你选择的人生旅程。

因此，在我们继续前行之前，我们应该庆祝这伟大的时刻，因为它标志着你那阳光人生旅程的开始。

“现在”赋予我们每一个人同样的新起点。不管年龄大小，贫穷富裕抑或高矮胖瘦；不管你曾经是街头的流浪汉，还是显赫一时的权贵人物。“现在”向每个人发出平等的邀请，给每个人同等的机会，让你做你自己，发出本能的光芒。这光芒是造物主创造你时就赐予的。

现在，我五十岁出头，获得的福分已超过我的梦想。然而我

仍有很多要学的东西。我能最终获得一些智慧，正是这本书里面每一个活生生的例子教会我的东西。当我回首人生的旅程时——不管是在犯错时的低迷期，还是徘徊阶段的止步不前，抑或将自己置身危险境地而茫然无知——我发现这一旅程中的每一个特定的阶段都是早已为我安排好的。

我知道你也跟我有同样的感受。不管你正开始你崭新的旅程，或者正勇敢地挑战新的困难，抑或正与过去阻碍你前进的借口和恐惧作斗争，你都在塑造你自己。而且，你已经拥有可供你使用的一切资源。

我知道要意识到这一点并不是很容易，特别是当困难犹如海啸般袭来之时。犹他州的一位名叫金柏丽的女士来信谈到这点时尤为感触：她刚失业，她的丈夫也由于工伤失去了工作能力。对于困难，金柏丽一点都不陌生，她一直都在与困难作斗争。正如她对自己的描述：“五个优秀孩子的自豪的母亲”，全职工作以养家糊口；而且还攻读刑事司法学的大学学位课程，现已到最后一年。然而在卖掉了两座房子，不知接下来是否有足够的钱来付房租时，她开始茫然不知所措，追求幸福的想法已经不是她所关注的事情了。

“我知道在我内心深处有做事的激情，只要我愿意做可以把事情都做得很好。但失业把我所有的梦想都打破了，我觉得前途充满着太多的荆棘和障碍。也许我只是觉得累了，但是我不知道接下去要做什么事情。你能给我指点迷津吗？”

像绝大多数写信给我讲述他们境遇的人们一样，金柏丽并不是来要施舍品或者神奇疗法。她没有抱怨别人破坏了她的安全



感，也没有抱怨没人给她发信托基金。她只是想要有人给她指引方向，让她可以依靠自身获得工具、财产和资源。她只是希望能够得到实用的指导并马上付诸实践。

这也正是我们在这一章要跟大家分享的十条通用的生活经验。金柏丽的例子告诉我们，包括那些没有经历过同样残酷的现实，或者被环境压得喘不过气的人，我们往往忘记或忽略了自己身边所拥有的大量资源。正如你将看到的那样，大部分时间，我们所需要的东西就在我们身边，随时等待我们去了解，去利用。

相对于那些她没有的东西，金柏丽更关注自己已经拥有的，这一点深深打动了。她从心里相信，她会做她想要做的事情来让全世界关注她。单单凭这点，她就已经抢占先机了。她随时带着自己的资源前进，而这些资源正是我们将在第1课到第10课里讲述的东西，在此，我们先来作个介绍：

第1课——了解追求幸福对她来说意味着什么，第一步就是拿出一个可行的计划来行动。

第2课——回顾她生活中所采取的积极的选择和行动，这节课给大家指引方向，教大家如何进行自我激励。

第3课——另一个不可或缺的成本就是她自己的态度——我能行，随时都以这样的态度准备着。

第4课——这一课会给金柏丽和每个人更大的鼓励，在我们最危机的时刻，我们能发挥自己的创造力。

第5课——坚持自己的目标在任何时候是很重要的。

第6课——她觉得在她智穷才尽的时候也是一种财富——激励