

# 活着,就不能被自己打垮

——重塑自己,三步适应法改变人生

[法] 维克·汉森 著

方仁馨 译



- 问题来了不可怕,可怕的是你害怕! 当个“问题来了能处理的人”。
- 帮助思考自己在当下与未来的可能处境,激发自身潜在的伟大力量。
- 如果你正穿越地狱,你要学会适应地狱,并且继续往前迈进。
- 得以存活下来的,并非最强壮或最聪慧的物种,而是最能适应环境的物种。



中央编译出版社

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

活着，就不能被自己打垮  
——重塑自己，三步适应法改变人生

[法]维克·汉森 著  
方仁馨 译

 中央编译出版社  
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

活着, 就不能被自己打垮 / (法) 汉森著; 方仁馨译.

—北京: 中央编译出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5117-2129-7

I. ①活… II. ①汉… ②方… III. ①成功心理—通

俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 067187 号

活着, 就不能被自己打垮

---

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 冯 章

策 划: 董保军 张天罡

特约编辑: 黄善卓 于建梅

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612361 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

字 数: 110 千字

印 张: 7

版 次: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

---

网 址: [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com) 邮 箱: [cctp@cctphome.com](mailto:cctp@cctphome.com)

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID:cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

---

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

## 原书编辑手记

如果你正处于困境中，或者是面对突发的事而陷入低潮时，例如：失业、破产、失恋（婚）、失去房子、失去亲人（伴侣）等，都应该拥有这一本《活着，就不能被自己打垮》。

- 得以存活下来的，并非最强壮或最聪慧的物种，而是最能适应环境的物种。
- 适者生存，你要像“变色龙”般去适应这个糟糕、易变的世界。
- 如果你正穿越地狱，你要学会适应地狱，并且继续往前迈进。
- 问题来了不可怕，可怕的是你害怕！当个“问题来了能处理的人”。
- 帮助思考自己在当下与未来的可能处境，激发自身潜在的伟大力量。
- 法国成长类超级畅销书作家维克·汉森最新力作，

让你像水一样可贮存于不同的容器内。

这是一本神奇的书。然而这本书刚由法国引进美国时，或许由于是法文翻译书，不是主流的英文书，所以便在连锁书局、超市中默默地躺着，也或许在这个图书大爆炸的时代，人们可选择的图书太多了，所以，尽管作者以详细且具有代表性的案例和洞若烛火的体察，让这本《活着，就不能被自己打垮》兼具普适性和普世性的深刻内涵，但是它的上市却没有像那些依靠炒作哗众取宠的空洞读物那样名噪一时。

直到一个机缘巧合的故事的发生，才让这本书开始走红全球。这个故事和一个名人有关。

这不是一个普通的名人，这个名人有着人类文明史上亘古未有的传奇经历，这个名字，注定要载入美利坚合众国的史册，这个人，就是阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）！

施瓦辛格的传奇经历众所周知，他有着高大魁梧的身躯和那一块块让女人看了怦然心跳的肌肉。之所以说他的传奇经历亘古未有，是因为他是美国历史上第一位成功竞选州长的好莱坞明星，迄今为止，施瓦辛格仍然保持着他的唯一性。

人们对施瓦辛格由好莱坞明星到政治明星的华丽转身

津津乐道，却不知道2011年从加州州长卸任下来的施瓦辛格，曾经由于对平民生活的落差，产生过巨大的不适应。

这似乎并不难理解，从曾经拥有万千粉丝的好莱坞明星，到运筹帷幄、振臂一呼应者云集的州长，施瓦辛格把普通人所有最美妙的梦想都变成了现实，然而有朝一日，当他从州长的宝座退下时，忽然发现自己身上的光环褪去，而无情的皱纹几乎将他的脸变成了枯树皮，这时，他心中的不适应可想而知，更惨的是与女管家的婚外情也被踢爆，人生瞬间跌入谷底。

施瓦辛格的心路历程，正是这本册子案例中常呈现的心理背景，作者维克·汉森博士认识到人们所产生的不适应，皆是在人的工作环境、社会地位发生变化时发生的。

在施瓦辛格担任州长的这十年里，人们的生活方式、思考问题的方式，已经发生了让他想象不到的变化。在他当州长时，繁忙的政事让他体验不到这种变化，而退为平民时，他开始对这种变化有了切肤的体验，这种体验让他难受。

这一天，百无聊赖的施瓦辛格参加了一个酒会，在酒会上，他遇到了美国前总统克林顿（William Jefferson Clinton）。克林顿从总统宝座上退下来已经超过了十二个年头，与白宫见习生莱温斯基（Monica Lewinsky）的

性丑闻轰动一时，但是克林顿却没有丝毫的不适应，他对施瓦辛格说：他正准备写两本书，他要把自己的人生历程完整地记录下来。

克林顿的神采奕奕和意气风发让施瓦辛格很纳闷，他惊讶于克林顿对退休生活的“适应”，他向克林顿诉说了自己对现在生活的“不适应”，并向克林顿取经。

克林顿拿出笔，在一张便笺上神秘兮兮地写了几个字，然后把便笺递给施瓦辛格，施瓦辛格接过便笺一看，上面写着一个书名——《活着，就不能被自己打垮》。克林顿对施瓦辛格说：“把这本册子好好看看，你就知道该怎么办了。”

施瓦辛格半信半疑地到书店把这本册子买了下来，当他把册子一字一句读完时，他的内心变得明亮起来，所有的“不适应”也一扫而空。

这是一本神奇的册子。作者在这本册子中，深刻阐述了当代社会中，人们可能遇到的心理困境和种种的不适应。在这本书中，似乎每个人都能够找到自己的影子，同时，它为人们心理困境和不适应指明了一条路。这本册子让施瓦辛格走出了阴影，并将他的心结完全打开。看完册子后，施瓦辛格的眼中，这世界已变得鲜亮起来。

2012年，在施瓦辛格以全新的姿态重新加盟好莱坞，在《敢死队2》中，当那个依然是高大、雄壮的硬汉

Trench粉墨登场时，观众们的尖叫声压过了影院的枪弹声，人们惊呼：“魔鬼终结者，你又回来了！”

现在是个面临挑战的时代，在这万变的世界中，唯一不变的就是改变。迷茫的你最应该准备好的，就是“适应力”。

你在阅读本书时，很可能正面临着前所未有的改变——也许是失业或某个梦想落空了；也许必须学习新的工作方式或寻找新的住处。如果你正处于这些困境中，或者是面对突发的事故而陷入低潮时，例如：失业、破产、失恋（婚）、失去房子、失去亲人（伴侣）等，都应该拥有这本《活着，就不能被自己打垮》。

法国成长类畅销作家维克·汉森最新生存赢家指南。

### 适宜读者：

A. 容易感到焦虑、不安、恐惧的人。

越害怕你越没有解决问题的能力，这是你的思考方式出了问题，书中指导你躲避大脑无益思考的方式。

B. 想要有所发展却陷入某种困境的人，例如：找不到职业方向或想换工作的人。

维克·汉森善于突破人们无法察觉的盲点，一针见血



地指出需要改变的心态和方法。

C. 面对突发事故的人，例如：失业、失恋（婚）、破产、失去房子、失去亲人（伴侣）等。

突发事故让人陷入低潮，书中用大量案例告诉你：只要拥有正向的思考，你可以自我疗愈。

D. 对生活依然充满憧憬的人，通过本书的学习，找到不断地自我调整的方向。

你不是一无所有的。跟着维克·汉森一起开始一段发现的旅程，你会知道接下来你该做什么。

## 读者见证

当打开礼包的时候，千岛惠笑了。

千岛惠是典型的“工作狂”，也是让男人望而生畏的“女强人”。在学校，她是学业优秀的典范；在公司，她是追求尽善尽美的完美主义者。可是，她的爱情却并不完美，年近三十五了，她还是形单影只，孤身一人。读了《活着，就不能被自己打垮》，让千岛惠意识到：不是社会上没有帅哥、美男，而是自己过于强势了，于是，她开始调整自己以适应现实。当她把女性的柔媚散发出来时，不经意间，她俘获了爱情！这一天，千岛惠收到了一个礼包，当她打开礼包时，她的心怦怦乱跳，礼包里是一枚钻石戒指和一封求婚信。

**维克·汉森：**

如果你过了该结婚的年龄还没有结婚，那么请你不要再抱怨这个社会，你该在镜子中好好照照自己了，也许不是男人太无情，而是你还没有适应男人。

~~~~~

才能不足为道的梁美仪，读了本书后却突然升职了。

梁美仪的办公室有三个女人，梁美仪是其中能力最平庸的一个。公司要提升一位部门经理，梁美仪和她办公室的另两位同事都被列为考察对象，可是公示名单出来后，结果让众人大跌眼镜，能力最平庸的梁美仪升职为部门经理！原来，梁美仪在读完此书后，她加强了与同事及老板的沟通，她积极、诚恳的姿态，最终获得了同事及老板的认可，最终，她成了一匹大黑马！

### 维克·汉森：

能力平庸不可怕，可怕的是我们没有意识到自己的平庸。在老板的心里，一个适应环境、善于协调、善于平衡人际关系的员工，可能比一个才能卓越但是却喜欢单打独斗的员工，更适合当主管。

~~~~~

乔科尔的简报总结让经理大吃一惊。

乔科尔刚进公司时，有些腼腆，一紧张还容易口吃，经理和同事都有些瞧不起他，认为他能进公司，是因为他沾了他的大股东叔叔的光。乔科尔深感压力，他读了《活着，就不能被自己打垮》，开始用功学习。临到年终时，乔科尔的

总结让经理大吃一惊，只见乔科尔的见解深刻、文辞优美、逻辑严密，看完总结，经理不禁对乔科尔刮目相看。

### 维克·汉森：

不管是富家子弟，还是草根子弟，努力学习，丰富自己的内涵，永远是提高适应力的最佳途径。

~~~~~

读了这本书，陨落的“比尔·盖茨”又重新站了起来。

史蒂芬曾被专家预言要成为下一个“比尔·盖茨”。他大学毕业后，成立了一个软件公司，走上了创业之路，可是三年后，他的公司却面临倒闭的困境！史蒂芬读了《活着，就不能被自己打垮》后，认识到自己之前过分依赖自己的技术实力，忽视了用户的感受，于是他调整了思路，在软件的研发上更注意与用户的沟通，一年后，他的公司开始崛起，人们惊呼：“比尔·盖茨”回来了！

### 维克·汉森：

恃才傲物是天才的大忌，天才必须要掉到地上才能站稳。如果在创业时，因为自己的优势沾沾自喜，却忽略了用户的真实需求、不应用户的需求，用户自然会对你用

脚投票。

~~~~~

曾经的抑郁症患者，现在成了快乐王子。

由于公司高层调整，原来在纽约工作的马科斯，被派到了公司设在日本东京的办事处。到了东京后，马科斯发现东京办事处的人事关系复杂，而且这里的同事似乎有些排斥他，一年后，马科斯因为重度抑郁，被送进了医院。在医院里，马科斯读了《活着，就不能被自己打垮》后，他意识到自己在人际关系上有些被动，回到公司后，马科斯开始主动与同事接近，现在，他在公司工作很顺心，并且被同事戏称为“快乐王子”。

**维克·汉森：**

不同的公司有不同的公司文化，不要奢望公司因为你而改变，你唯一可以做的就是用自己的改变去适应公司。不懂得适应同事，却期待着同事接纳自己，这种做法是愚蠢的，如果你掌握了提高适应力的技能，你就知道怎样在一个新公司站住脚了。

~~~~~

科拉多读了《活着，就不能被自己打垮》，保住了自己的工作。

在公司里，科拉多一直非常勤奋，他的业绩也很优秀，一年后，他成为了业务骨干，他的工作取得了成就，可是这时候他却犯了公司的忌讳，他与竞争对手公司的一个女职员谈起了恋爱，这让公司老板很生气，老板动了炒掉科拉多的念头。这时，科拉多读了《活着，就不能被自己打垮》，他立刻意识到自己的危险，他采取了果断行动，最后留住了自己的岗位，这到底是怎么回事？

### 维克·汉森：

不遵守游戏规则的球员，结果是被红牌罚下；不遵守职场规则的职员，结果是被老板炒鱿鱼。如果我们懂得怎样适应公司的游戏规则，主动提高自己的适应力，那么，被裁员的名单中就不会出现我们的名字。

~~~~~

读了《活着，就不能被自己打垮》后，杰克走出了心理诊所。

杰克是一个很优秀的孩子，可是在一次职场应聘中，因为工作经验不足，他落聘了，变得消沉起来，迷恋起了

网络游戏，母亲不得不把他送到心理诊疗所。心理医生让杰克看了《活着，就不能被自己打垮》，现在，杰克已经走出了失败的阴影。

### 维克·汉森：

“失败”对于每一个刚走入社会的年轻人来说，就像吃牛排被肉丝塞住牙缝一样正常。畏惧失败、幻想用刺激来逃避现实，最终会走向幻灭。

~~~~~

麦蒂读了《活着，就不能被自己打垮》，圆了自己的作家梦。

麦蒂酷爱文学，但她爱的文学是纯文学，她讨厌那些媚俗的东西，她的梦想就是创作一部伟大的文学作品，并且有朝一日能够获得诺贝尔奖。大学毕业后，她开始成为独立撰稿人，可是由于她无法接受出版社的要求，她的稿子几乎每次都被退稿，三年过后，她的作家梦离她越来越遥远，她已经开始为怎样混饱肚子发愁了。后来，她读了《活着，就不能被自己打垮》后，改变了自己，并且有了不菲的稿酬，现在，她离自己的作家梦无限接近了。

**维克·汉森：**

人首先要活着，梦想才有所依附。不管梦想多么灿烂，我们都要先从眼前做起，先要适应眼前，然后才能有未来。



## 引 言

去年，我经历过一件有趣的事，那件事让我记忆犹新。

那天我在院子里晒太阳，遇到一个邻居家的孩子莱昂纳多，于是便随意地问了莱昂纳多一个问题：“什么东西速度最快？”

我想，这孩子一定会说：“光速度最快！”因为只要有一些科普知识的孩子都知道：光一秒钟可以跑三十万公里，是世界上速度最快的。

可是孩子的回答却让我很惊讶：“我觉得世界变化得最快，每天早上我一睁开眼，就看到我妈妈穿了一件我没见过的新时装，匆匆忙忙地上班去了。”

当时我笑了，可是仔细想想：这孩子的回答虽然有偷换概念的嫌疑，但他说的却不无道理——这世界确实变化太快了。

世界从来没有现在这么忙碌，无论是人潮汹涌的都市，还是宁谧、安静的乡村，行色匆匆的人们都置身于一种前所未有的变革中。

人们一面在推动社会和科技变革，一面又对这种变革