



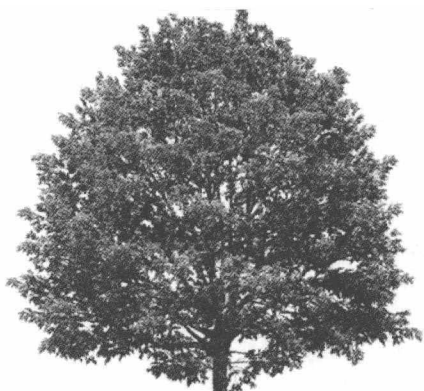
给予的力量

The Power of Giving

人人给予，给予人人 给予越多，收获越多

艾辛·贾迈勒
(加拿大) ◎著 张静合 译
哈维·麦金农

中国轻工业出版社



给予的力量

The Power of Giving

(加拿大) 艾辛·贾迈勒 © 著 张静合 译
哈维·麦金农

中国财政出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给予的力量 / (加) 贾迈勒, (加) 麦金农著; 张静合译. — 北京: 中国戏剧出版社, 2011.8

ISBN 978-7-104-03445-2

I. ①给… II. ①贾…②麦…③张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 051920 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of
Penguin Group (USA) Inc.

著作权合同登记号 图字: 01-2011-4593

给予的力量

策 划: 华文经典·

责任编辑: 龚伟民 赵成伟

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 880mm×1270mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 140 千

版 次: 2011 年 9 月 北京第一版第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03445-2

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究

The Power of Giving

人人给予，给予人人
给予越多，收获越多

谨以此书献给那些奉献了和奉献着
自己的时间、智慧、财富及爱的人们。

序 言

Preface

2004年12月下旬，一场突如其来的自然灾害促成了有史以来最大规模的人道主义援助。

在南亚，海啸夺去了成千上万人的性命，并使一百万多人无家可归。灾难拆散了家庭，孩子失去了父母，为人父母者也要承受失去子女的痛苦。部分家庭甚至仅有一人幸免于难。

来自大自然的可怕力量和来自海啸的毁灭性破坏也促使了一种惊人的现象：全世界人们都希望能帮助受难民众。成千上万的邻邦人民伸出援手帮助了受难国家的人们。他们提供帐篷，有心灵的关怀慰藉他们的创伤。外籍游客停止他们的沙滩旅行，志愿帮助当地人民归理遗体，确认姓名。全世界数以千万人迅速通过红十字会帮助了受灾地区。各国政府也积极号召本国人民行动起来，对灾区重建捐助了大量物资。全世界共允诺救助资金达到了85亿美元。我想你自己应该也是捐助者之一吧。在很多国家，超过一半的民众寄出了自己的心意。

这种来自全球的慷慨捐助、积极反应，影响了很多，甚至改变了他们的一生。对海啸灾难的迅速反应也告诉我们，其实用心给予并不是那么难的一件事情。

当今世界有很多灾难比海啸更凶猛，它们有可能会使更多的人丧失生命——只是它们无法确切形容，无法在第一时间或者没那么容易在电视上呈现。通常情况下，在当地我们缺少发动媒体的一些好心人，而且当地人常常不关注甚至排斥外来的媒体报道。苏丹西部达尔富尔地区的种族清洗、艾滋危机、本可预防的婴儿死亡都是会导致人丧失生命的灾难。每一个悲剧的发生都促使热心、勇敢的人们行动起来拯救生命。与海啸受灾地区一样，那些未知的战争及疾病受害者也需要得到我们的同情。如果可能，我们希望您能发扬乐善好施的精神，将我们所提到的受灾人民考虑在内。

在书中你可以看到，我们注重讲述个人动机，个人行为。所以，事实上这本书是为您而写的。

我们希望这本书读起来像是一场谈话。就像我们与你坐在同一个房间，或许在一起喝茶（哈维喜欢浓咖啡）。我们可以谈谈人生，谈谈你所做的贡献和你的未来。我们开怀大笑，我们谈论彼此的想法，彼此鼓舞。每个人都从另一个人那里有所收获，就像大多好朋友做的一样。在谈话结束以后，我们都能感觉对自己

比以前更满意，对我们所在的世界更满意。我们有奉献更多的激情，我们每一个人都会改变和改善我们自己的人生。如果我们自身能做到这些，我们也就肯定能改善他人的人生。

可能你有发现这本书中有一章与其他章节的注重点有所不同。那是第五章，是写工作场合的给予的。在最后一刻，我们决定将这一章作为给予在企业中的应用加入本书。也许你会问为什么，你知道，绝大多数人的生活里，工作占据着非常重要的角色。也许工作占去了我们三分之一的清醒时间（非睡眠状态）。绝大部分人都在企业中工作，而且我们相信，如果人们能在工作场合实践应用书中所提到的给予的思想与原则，他们也一定能给他人带来重大积极的影响。实际上，当你将这些准则带入工作时，你也就是在工作中推广了一种更加健康、更加平衡的生活文化，会给公司集团带来很大的贡献。

艾琳·安德森在环球邮报上曾发表过一篇文章《科学家建议：多做好事可提高健康水平，使人更加快乐》。文中讲述了一系列研究，这些研究都支持了我们的信念：给予可以使给予者本人受益。

一项研究显示：表现出更高层次利他主义的人们往往能体会到“给予者的快乐”，同时体内的内啡肽得到释放（使人

幸福兴奋)。这种快乐可以“提升免疫系统，使其迅速从手术中恢复起来，减少那些不眠之夜”。

感谢新的脑部扫描技术，科学家们发现的一些证据显示：人类从一生下来就懂得相互关心，相互帮助。

佛罗里达一项有关人类与艾滋的研究也揭示了那些愿意去帮助他人的人要比不愿帮助他人的人更长寿。

英国一项民意测验发现，超过一半的被调查对象表示，他们的健康状况在做志愿工作时得到了不同程度的改善。还有两成的人表示在志愿工作期间体重下降，比其他减肥方式有效多了。也许我们下一本书就是有关减肥的书了——又或者这本书本身就是一本瘦身秘笈，只是我们没有意识到而已。如果你在志愿工作之后减轻了体重，请一定要让我们知道。

很久以前我们就说过，随着时间的推移，越来越多的有关志愿工作、利他主义以及给予的研究会展开。对于调研结果，我们非常有信心。他们都会不可否认地证实给予具有双重影响：给予者如同被给予者一样从中受益。而对我们所有人来说，这是一个非常好的消息。

在精神和行为上慷慨大方、宽宏大量，在很大程度上可使心灵安宁。

不管给予的那一刻我们“失去”什么，或许是时间、金钱，

或许是机遇，都将会以另外的方式更多地补偿给我们。我们相信，我们的收获会是巨大和持久的。给予使我们加深了朋友感情，教会了别人慷慨奉献，更多地完善了自我，体会到了自由、开心和爱。皮耶洛·费鲁奇说得好：“善待他人是寻找自我的最好方式。”

如果你努力发展你的给予技巧，它将会使你的家庭，你的团队，还有你自己从中受益。我们强烈推荐你与他人分享本书（包括复印版）中的思想及故事，或者也分享你自身的给予经历。我们相信，通过共同努力，我们一定能建造一个更加充满关爱的世界。谢谢大家。

哈维、艾辛

致 谢

Extend thanks to

任何一本书的完成都离不开很多人的慷慨奉献：朋友们给出了非常有用的建议；书中示例的主角让我们深受鼓舞；还有一些人以各种方式支持我们。我们花了21个月的时间写完了《给予的力量》，期间很多人向我们伸出了援手。在这里我们首先向帮助我们完成《给予的力量》的每一个人表示感谢，以免有所遗漏。

感谢本书第一版的编辑奥德利·麦克莱伦，她精简了这本书的内容，使之更加简洁明了。同样也感谢约翰娜·冯德林、莎伦·伯格莱尔、南希·佩特、罗伊·本德尔、琳恩·波德曼、尼基·布林克霍夫、金·布斯彻特、米歇尔·戴维森、蕾妮·伊顿、莎伦·约翰斯顿、艾伦·麦克唐纳、特雷西·沃恩、弗朗科斯·特拉汉以及雷切尔·萨特，谢谢他们提供的建议。

“给予的力量”的最好的例子，就是在这本书第一版发行及网站建设同步进行的过程中，很多人给出了无私的帮助。特别要感谢米尔·康明、梅拉妮·比特纳、罗尔夫·毛雷尔、凯尔

林·布鲁克斯、保罗·卡琳，尤其要感谢道格·福斯特公司和瑞迪特通讯公司，感谢他们为我们建立了网站。

我们将拿出这本书的一部分收益用于慈善事业。这部分资金将通过声誉很高的浪潮基金会（美国）及加拿大浪潮基金会发挥作用。因此在这里也要真诚地感谢蒂姆·瑞摩尼与浪潮基金会的所有成员，感谢你们的伟大工作。另外两位要特别提出的朋友是卡罗尔·纽厄尔和乔尔·所罗门，他们将毕生的精力都献给了慈善事业。谢谢你们所做的一切。你们的事迹带动并鼓舞了大家。

这本书能到达你的手里，还要感谢我们的出版商——麦克布莱德公司的唐娜·德·贵特斯。她是一位天使，多年来她给予了我们慷慨无私甚至出乎意料的支持。此外，还要感谢我们的编辑——企鹅人公司的加布里埃尔·莫斯，谢谢她一直对此书抱有的极大热情。我们还要感谢企鹅人公司的其他工作人员，谢谢他们一直以来为此书所作的努力（这也是“给予”的一种推广吧）。

一些善良的人们提出了将这本书推向世界的想法，在这里要提前感谢一下你们对此书抱有的信心，以及提出的很棒的建议。

还有很多友情提供帮助，不求回报与我们一起工作的朋友们。谢谢你们所做的工作。感谢你们对这份工作的热情，还有你们为我们的团队所带来的积极影响。

对接下来提到的一些人，我们同样表示衷心的感谢。他们是：保罗·布莱内德、玛丽亚·路易莎·谢、卡莉、丽奈特、罗

斯·刘易斯、拉吉·奈杜夫妇、克雷格·奥布莱恩、珍妮·奥德、萨利姆·普莱姆基、埃莉诺·赖里、塞文·铃木、佩吉·泰勒、侯赛因·特贾尼、乔伊·崔克、卡罗琳·凡·诺斯特兰、大卫·凡·塞特斯、迈克尔·尼克爾·亚古拉纳斯，谢谢你们提供的激励人心的故事。

感谢我们挚爱的家人，是他们教会我们：用心给予，给予才会以有益的方式回馈给你。首先谢谢哈维的家人们，谢谢玛西亚、詹姆斯、伊恩、卡罗尔、扬、格瑞格、布伦达、克莱尔、布赖恩、莫伊拉、雄一、辛迪、鲍勃、克里斯滕、侯赛因、托德，还有他的父母詹姆斯和伊夫林。同样感谢艾辛的家人，谢谢法扎纳、萨哈尔、塔瓦菲格、米胡波、沙福音，谢谢他的父母阿卜杜勒和霍斯劳希林。

目 录

Contents

Chapter 1

第一章

为何言给予

你是给予的受益者	/003
给予的益处	/005
给予是一种美好的体验	/020
要点	/023

Chapter 2

第二章

你能给予什么

爱	/028	技能	/066
笑声	/036	健康	/071
知识	/041	抚触	/072
领导才能	/048	关注	/074
希望	/053	忠告	/076
生命	/055	给予你最需要的	/080
时间	/057	平衡	/081
金钱	/060	要点	/083

Chapter
第三章 **3**

给予的对象

从自身开始	/087
关心你的家人	/094
社区	/109
保护我们的地球	/123
要点	/127

Chapter
第四章 **4**

**如何、何时、何处
给予以及给予多少**

如何给予	/131
何时给予	/136
给予何处	/140
给予多少	/150
要点	/167

Chapter
第五章

5

给予在企业中的应用

给予客户/172

给予员工/175

给予社区/178

要点/185

Chapter
第六章

6

舍 得

最后的话/192

要点/195

The Power of Giving

第一章

为何言给予