

[德] 赖因哈德·K·施普伦格 (Reinhard K. Sprenger) 著
张凌萱 译

Die Entscheidung liegt bei dir!
Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit

幸福不等于幸运。

不论你个人是如何理解幸福这个词的，
它都绝不是从天而降的惊喜，
幸福是由责任心浇灌、决断力催生的果实。

停止抱怨，
主动选择，
为自己负责

选择就是一种机会



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

选择就是一种机会

停止抱怨，主动选择，为自己负责



[德] 赖因哈德·K·施普伦格 著
(Reinhard K. Sprenger)

张凌萱 译

Die Entscheidung liegt bei dir!

Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

Reinhard K. Sprenger: Die Entscheidung liegt bei dir!: Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit

ISBN: 978-3593389578

Copyright © 2004/2010 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

All rights reserved. Copyright licensed by Campus Verlag GmbH arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

本书中文简体字版由 Campus Verlag GmbH 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2014-5770

图书在版编目(CIP)数据

选择就是一种机会: 停止抱怨, 主动选择, 为自己负责 / (德) 施普伦格 (Sprenger, R.K.) 著; 张凌萱译. —北京: 电子工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-121-28774-9

I. ①选… II. ①施… ②张… 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(2016)第 098644 号

责任编辑: 丁沛岚

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 8.625 字数: 276 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254199, sjb@phei.com.cn。

译者序

亲爱的读者：

你在生活中，是否有过这样的烦恼——

如果你是中学生，可能会因此感到无助：我想参加艺考，可是爸妈让我高考，怎么办？

如果你考上了大学，或许依然心烦：我想自主创业，可是家人非让我考公务员。

大学毕业工作了几年，你想重返高校深造。考研意味着放弃工作、没有收入，免不了有人劝告：老大不小了，还是早点结婚成家吧。

以上这些烦恼，我都经历过。而且我能预见，在未来的生活中，可能还会遇到这些问题。

两份 Offer 摆在面前：一个很有趣，但是薪水低；一个高薪，但是无聊至极。怎么选？

工作一段时间后，没了当初的热情，只是日复一日地重复着相同的模式。害怕自己像温水中的青蛙慢慢失去知觉，又担



Die Entscheidung
liegt bei dir!

忧辞职跳槽会打破当前稳定的生活。

约会的对象不喜欢，但如果分手，吃饭逛街的时候都没个伴，多孤单。

或者更糟——婚后觉得跟伴侣没有感情，可孩子都有了，要勉强维持无爱的婚姻吗？

每天早晨睁开眼，想到要去上班就感到痛苦，但是家庭开支需要钱，应该为了家庭牺牲自己，继续做早已厌烦的事情吗？

关于这些问题，想必你心里早有答案，那为什么还要读这本书？因为，你想了，你想做出让自己满意的决定，但你只是“想”，没有“做”。

很多人有烦恼，对自己的生活现状不满意，大多是由于没有做自己真正想做的事。德文原书的副标题“走出日常生活中的不满”（Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit）一言概出了本书的主旨。

没错，父母给了你生命，但生活是你自己的。你才是生活的主人，你是自己的决策者、执行者与评判者。要不要读书、读什么专业；要不要工作、去哪儿做什么工作；要不要和某个人谈恋爱、结婚；要不要旅行、去哪儿旅行；要不要学习新的技能；要不要在新的领域开展新的工作……有能力且有权力为

这些问题拍板做决定的，有且只有你；有资格评判你做的决定对不对、好不好、合不合适的人，也只有你。

我至今仍然因为没有参加艺考而感到遗憾，如果当初坚持做自己想做的事，说不定现在我的工作不是翻译别人的书而是写自己的剧本呢。但是回望成年以后的生活，我特别骄傲：庆幸自己放弃了不喜欢的专业转而学了德语，庆幸自己虽然比一同军训的同学晚一年毕业但是修了双专业。为自己创办了翻译工作室而感到自豪。读研期间两次出国，结交了那么多朋友、见识到了多少名师的智慧……能有幸得到这一切，都是因为我顺从了内心的渴望。

本书并非我翻译的赖因哈德·施普伦格（Reinhard K. Sprenger）的第一本书了，是机缘巧合，也是作者与译者之间的思想共鸣。我很赞成施普伦格的主张：不要为了别的什么事、什么人而活，你的生活你做主。很多人把生活交给别人，到头来还怪人家不够为自己着想。那到底应该由谁来着想？这本书告诉你，与其空想，不如行动。

张凌萱

纪念我的父亲。

感谢我的儿子罗宾和女儿艾伦。

修订版前言

上帝说，做你想做的事，并为之付出。

——西班牙谚语

自我着手写作本书至今，已经过去许多年了。这些年的时光，是一本书不知不觉俘获人心的过程。它抵达读者的途径，不是因为荣登畅销榜单而获瞩目，而是因为口口相传而受好评。读者读过此书后都想和他人分享一些重要的体验，因此把它推荐给自己的朋友。在我的作品中，从没有哪一本书像此书这样影响了这么多人，我以前也从未收到这么多的信件和电子邮件。写作此书的初衷，是想让人们了解企业之外的管理理念。这些理念是我多年来从工作中总结的成果，至今依然是我从事顾问工作的核心理念。目前来看，实现了最初的写作目的，我感到非常欣慰。

只所以写作本书，是因为有人把人性的自由看作负担而非乐趣，而且这样的人还不在少数。有自由就有责任，但有些人



Die Entscheidung
liegt bei dir!

根本无法把肩负的责任放下来，所以他们会寻找减压的途径。毫无疑问，人们会借助政治哲学或从脑研究的结果中寻找办法。这两种对抗自由的途径时下非常流行，可我不愿随波逐流。和那些充满使命色彩的书籍不同，这是一本关于意愿的生活哲学类书籍。没错，本书就是要让你挣脱“你应该……”的枷锁，还你无忧无虑的生活，拓宽人生的自由。我不想用道德说教来约束人的行为，而是要让读者获取自我意识，变成熟，行正路。

鉴于当下德国社会上普遍存在的怨天尤人的现象，我觉得本书比任何时候都更具现实意义。本书首先要对那些不受时代限制的常见问题进行解答，有些问题会引起读者的强烈共鸣。但如果我们知道答案的话，不是所有的问题都变简单了吗？书中提到的许多解决问题的办法并非我个人独创，其中有一部分已有上千年历史了。我只是研究了这些问题，并把它们和当代现实结合起来。读过本书，你可能会各种收获。例如，发现生活的意义，克服爱情的烦恼，解决子女的教育问题，缓解家庭矛盾，区分重要的事和不重要的事，在生活中看到希望的曙光等，简单来说，就是能使读者发现自己的幸福之路。关于本书可能造成的影响，我要警告你——小心，它可能会改变你的人生！

导语

未知的可能

也许你正坐在客厅沙发上或者书桌边，也许你正舒舒服服地躺在摇椅上，也许你正在特快列车的旅途中，也许你正在医院候诊室等候就诊……并打开了这本书。我对你提出的问题是：现在，和读这本书相比，你其实更愿意做什么？你八成立刻就想到了很多事：在巴哈马群岛的沙滩上晒太阳，和恋人漫步威尼斯，去阿尔卑斯山远足，和朋友聚会……你现在其实更愿意做什么？说出你心中的想法！

现在，我有个好消息要告诉你：你现在就可以做这件事！不论身在何处，你马上就可以着手做自己更愿意做的事。你可以订一张飞往加勒比的机票，可以立即动身去登山远足，也可以打电话召集朋友相聚……

“简直是无稽之谈！”你也许会想，“说得好像我想做什么就



Die Entscheidung
liegt bei dir!

能做什么似的!”你肯定有无数理由来说明为什么无法心想事成:“我总不能把这里的事情都抛下不管吧!”“眼下我没有钱旅行。”“明天我有一个重要的工作会议。”“我还有孩子要照顾……”“等我把所有的朋友约齐,晚上的时间已经过去了大半。”无数重要的理由,要我们严肃对待。

但是,这不是不可能的。如果你真的有意愿,完全可以把看似不可能的事变为可能,只是眼下你可能不愿接受这样做的后果。也许你要为此付出一大笔钱甚至透支账户,也许要放弃对你来说同样很重要的东西,也许要费力说服你的恋人和你一起“旷工”,要跟同事撒谎编故事,或许还要投入时间、金钱来组织派对。显然,对你来说,做这些事情的代价太大了。

当我们做一件事或不做一件事的时候,我们会衡量它的代价。也许很多人没有意识到这一点,但我们会幻想:过一种和现在全然不同的生活要付出什么?如果我辞职不干了,会怎样?如果我离婚,会怎样?如果我到另一个国家去生活,会怎样?我们把这些所有的可能放在另一个生活轨道上,权衡成本和后果。所谓成本,既可能是物质上的(我的生活水平会降低)损失,也可能是精神上的(我感到内疚)损失。我们对需要付出的代价进行比较,然后得出结论——这个结论就是我们的具

体行动。我们每分每秒实实在在做的事，无疑就是对这些代价进行比较后得出的结果。

绝大多数人都意识不到我们在生活中所起的主动作用，因而他们把自己看作麻烦的受害者，而非生活的创造者。这些人对生活十分不满，觉得自己很可怜。他们觉得自己生活的列车总是停在错误的车站，派对总在别处举办，邮件总是由其他地方寄出。而你呢？当别人过得显然更加精彩的时候，你是否有时也会感到有那么一点妒忌？你是否也有这样的感觉：总沿着一成不变的轨迹生活，原地踏步，是不是有时会有点不满，也许还不止一点？

你也许有过这样的感觉：感觉自己站在自己的身边，就好像演了一部不属于自己的电影。并不是你自己在掌控自己的生活，而是别人，是那些让你饰演生活中的某个角色的人在控制你。这些人可能是比你站得“更高”的人，比如你的老板；也有可能是你要对其负责、不想让他们失望的人。挣钱的压力、就业市场的局势、操心孩子或“生活的艰辛”——所有这些都有可能成为阻力，阻碍你实现自己的梦想，阻碍你过更好的生活。“唉，如果我能自己做主就好了……”

但如果你能以平常心来看待生活的艰辛，如实面对自己的



Die Entscheidung
liegt bei dir!

话，你就会惊奇地发现——这是你自找的！尽管你不愿承认，事实确实就是你自己选择了现在的状态，把它的重要性放在了其他事物之上。

你觉得这个说法不对吗？承认这个说法，就决定了你生活的自由，或者不自由，继而决定了你生活的幸福，或者不幸福。也许你会问，这和生活的自由有什么关系呢？因为，只有当你承认是自愿选择了你的工作或生活现状时，你才可以随时选择放弃这种状态。哪怕只是想象一下这个场景，有时也会让人宽慰不少。

也许你觉得这听起来不怎么好。可能你正和爱人闹别扭，或者你那位永远难以取悦的老板又在挑你毛病了；可能你的孩子正处于叛逆期，而你和自己的体重经过一番斗争后终于投降：“这和选择没一点关系！”我要说：“不对！是有关系的！”

有些人已经话到嘴边了，想说：“是的，可是……”在此，请你们耐心听我解释。当然，我理解你们的意思，所以可以补充说明一下条件限制：“事情通常不像我们设想的那样容易。”“有的决策很复杂，我们无法预见其影响后果。”“我们可能会面临财务压力或遭遇厄运的打击。”简而言之：“情况就是……”这些情况就像冲刷鹅卵石的河水一样，年复一年地侵蚀我们的

生活，生命的活力正在消失。我要深入研究的正是这些借口。

首先，你要明白“自己选择”这个表述的含义。明白这一点很重要，因为这对生活有着重要的现实意义。换句话说，我想邀请你体验本书的思想，并在日常生活中检验其价值。

本书主题

在这本书里，我不会告诉你怎样更好地处理问题、如何克服思想问题、如何更好地调整自我、如何更加灵活地应对麻烦，这些都不是本书的主题。所谓的“积极思考”也不是我想实现的写作目的，这种思考方式或许能够在一些生活场景中起到缓解作用，让麻烦显得不那么显眼，从而给人一定的安慰。但是，这归根结底仍不过是一种软弱而被动的处世方法。

这本书的主题是按照自己的意愿过自己的生活。在正确的车站乘坐自己的列车，我认为这一点很重要。我们应该清楚地明白自己想要什么样的生活，坚定自己的主见，带着这种感觉生活。在这本书里，我将告诉你如何主动地接受自己的角色，通过主动的行为摆脱日常生活中的种种不满，并再度赢取对生活的控制权。本书会让你拾起桨来——划向你该去的地方。



Die Entscheidung
liegt bei dir!

本书中的一些思想最初是我为一些企业管理者写的。拙作《传奇动机》(*Mythos Motivation*) 和《自主负责原则》(*Das Prinzip Selbstverantwortung*) 出版后, 很多读者告诉我, 我的书不仅为他们的职业生活带来了激励与帮助, 而且还“关系到生活的每个角落”。

正是在这些读者的倡议下, 我又写了这本书。本书第一部分的内容是告别日常生活中的无力感, 旨在向读者表明, 我们可以做决定的。在我们的日常行为中, 我们应当意识到自己是可以自由选择的。继而又分析了我们个人的幸福平衡结果。我着重强调了“行动”这个词, 因为我的主要观点就是——幸福不是幸运。不论你个人是如何理解“幸福”这个词的, 它都绝不是你“偶遇到”的东西。

幸福是由责任心浇灌、决断力催生的果实。

扮演这样的主动角色, 你需要能量。过自己的生活, 这种能量从何而来? 从哪里可以获取激发我们做某件事或做出某种改变的动力? 总体来说, 你可以从内部和外部两方面获取这样的能量。你可以自己掌控自己的生活, 也可以让别人来为自己的生活掌舵。在第一种情况下, 你生活的出发点和源泉都是你。

在第二种情况下，你是对周身发生的事做出反应。这两种生活理念不可能完全割裂，但我们要加以区分。你倾向于主要使用哪种方式生活，这是你内心的态度问题。

本书第2篇的内容是能量来自外部时的情况。如果你让别人来做决定，会怎么样？当别人推着你或拉着你的时候，会带来哪些成果？又会伴随哪些副作用？让别人掌控你的生活，让别人给你激励，就意味着采用各种形式的报酬，用钱、奖金、褒奖与惩罚、模范、形式微妙的贿赂手段给你激励。我的问题是：如果我们把自己放到这种胡萝卜加大棒的体制下，是否还有独立与自由可言？我还要问：什么妨碍着我们走自己的路？

如果能量是来自内部的，对此要提出的问题有：如果想要自己掌控自己的生活，你可以做些什么？如果你变得主动，由你亲自驾驶生活列车的话，会发生什么？如果你不再让别人为你设定生活的目标，而是自我激励、自己决定过怎样的生活，会怎么样？为自己生活中的幸福负责，哪些思想对此有所助益？哪些思想可以加强你的自我意识？最后，有决断力的生活，这是什么意思？这是本书第3篇的内容。

每当我在演讲过程中谈到这些问题时，很多人都会迅速并且毫无异议地声援：“对！这我也知道！”但如果我让他们关注



Die Entscheidung
liegt bei dir!

实际生活中的效果，这些人又会表现出强烈的不甘。假如我敦促他们采取行动，这些人会意兴阑珊地拒绝我：“你太不现实了！”“这不过是大道理而已！”或者还会出现更难听的话：“神经病！”

之所以会出现这种情况，是因为我们对事物的理解能力容易极端化：一定要遵循合理的事物，所有与规矩不同的事都不合理。我们“捍卫”自己的过去，把生活中的决策都说成对的。但请听听我的建议：即便本书某几个章节的内容让你读来非常不顺眼，也不要立刻把这本书弃置一旁！它之所以让你恐慌，是因为它让你看透了现实。从未有过不适感的人，也就从来不会采取行动改变现状。

如果你觉得：“这本书不适合我。”可能你正好不是我想说的那一类读者。也许随着书稿章节的推进，许多问题会一一澄清。我希望这本书能够振奋人心，帮助你排忧解难。说不准你会在书里看到自己，因而在脸上不时泛起笑意。不管怎么说，我都希望我的读者能在书中“再度找回”自己的生活和态度。

我要感谢卡琳·拜库弗纳（Karin Beiküfner）和布里特·克罗克尔（Britta Kroker），在写作过程中是他们给我鼓励、给我