

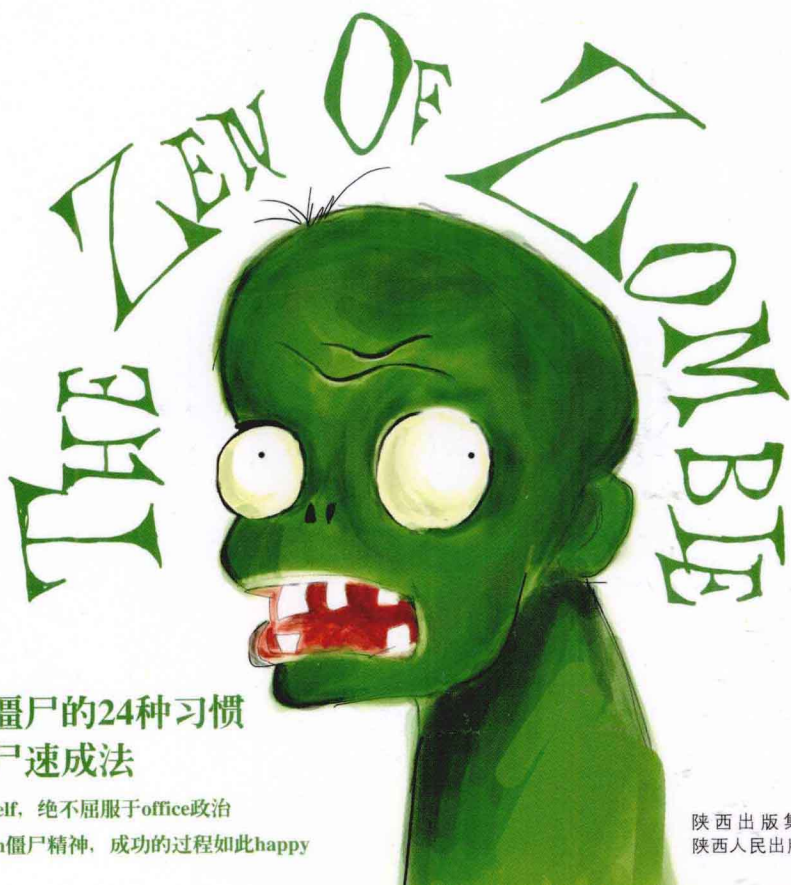
美国最流行的励志书

像僵尸那样

给你勇往直前的理由

[美] 斯科特·肯尼摩尔 / 著

李颂 / 译



高效能僵尸的24种习惯
90天僵尸速成法

绝不放弃myself，绝不屈服于office政治
放下身段learn僵尸精神，成功的过程如此happy

陕西出版集团
陕西人民出版社

THE ZEN OF ZOMBIE

像僵尸那样

给你勇往直前的理由

[美] 斯科特·肯尼摩尔 / 著

李颂 / 译

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

像僵尸那样：给你勇往直前的理由 / (美) 肯尼摩尔 (Kenemore, S.) 著；李颂译. —西安：陕西人民出版社，2011

ISBN 978-7-224-09921-8

I. ①像… II. ①肯… ②李… 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 (2011) 第206904号

The Zen of Zombie by Scott Kenemore

Original English language edition © 2007 by Skyhorse Publishing, Inc.

Simplified Chinese edition © 2011 by Shaanxi People's Publishing House

By arrangement with West Dragon Literary Agency

All rights reserved.

著作权合同登记号：图字 25-2010-127 号

像僵尸那样：给你勇往直前的理由

作 者 (美) 斯科特·肯尼摩尔 著 李颂 译

出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社

(西安北大街 147 号 邮编：710003)

发货联系电话 (传真)：(010) 88203378

印 刷 北京兴鹏印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 32 开 6.875 印张

字 数 114 千字

版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-224-09921-8

定 价 25.00 元

开 篇 / 1

第一部分 高效能僵尸的二十四种习惯 / 8

习惯一 随遇而安 / 10

习惯二 扬长避短 / 14

习惯三 自由价更高 / 18

习惯四 职场僵尸生存术 / 25

习惯五 慢下来，表太快了 / 31

习惯六 做自己的主 / 35

习惯七 当你没份说话的时候 / 38

习惯八 没人待见游手好闲评头论足的人 / 42

习惯九 数字的力量 / 46

习惯十 不是不报，时候未到 / 50

习惯十一 胜者不嗑药 / 54

习惯十二 重友轻色 / 58

- 习惯十三 不替政府埋单 / 61
- 习惯十四 自信之路漫漫 / 64
- 习惯十五 没人喜欢游客 / 68
- 习惯十六 我们就这样！我们是僵尸！专吃活人！
早点儿习惯吧！ / 72
- 习惯十七 年龄啥都不是，只是个数字 / 76
- 习惯十八 生活在真实世界 / 80
- 习惯十九 拒绝偏见（种族偏见及其他） / 83
- 习惯二十 “公平和平衡”，见鬼去吧 / 86
- 习惯二十一 看淡身外之物 / 89
- 习惯二十二 不自由，毋宁死 / 94
- 习惯二十三 挖坟呢？这儿有现成的 / 98

第二部分 九十天僵尸速成法 / 100

- 第一周 开始前的热身 / 102
- 第一周 不怕？我让你知道什么叫怕 / 105
- 第二周 绝不放弃理想 / 116
- 第三周 僵尸的沉默 / 127
- 第四周 僵尸级别的所有 / 136

第五周 僵尸统治下的和平 / 148

第六周 那是啥道道？玩儿的就是个酷 / 160

第七周 爱僵尸 / 168

第八周 完美主义要不得 / 179

第九周 放下身段，学习僵尸精神，跟大家好好合作 / 185

第十周 去吧，不达目的别回来 / 189

第十一周 在僵尸的国度 / 197

第十二周 僵尸之道 / 207

尾 声 / 213

开 篇



今天自我感觉是个无与伦比的僵尸。

别跟个僵尸似的瞪着我。

我觉得自己正以僵尸的姿态穿越人生。

我们都听说过视而不见和墨守成规，可很少有人会好好想想人类应该向僵尸学什么，想想僵尸都做了哪些好事。

本书收集了活生生的人生经验，来自阴曹地府的最成功生物，就是苦大仇深、桀骜不驯的僵尸。

不管你受了什么打击或遇到什么不痛快，僵尸都感同身受。

你觉得别人都比你聪明，悟性比你好？

僵尸每天都在品尝这种感觉。

你曾张口结舌说不出话，而身边的人却个个言之有物、出口成章吗？而当你终于开口时，发出来的却只不过是几个刺耳的喉音，其实你想表达的只不过是个非常简单的词，比如“脑子”？

僵尸却不会被这些挫折击倒。

你曾在不合适的场合流哈喇子吗？走路时被绊倒？呆若木鸡地盯着过路的人看，一盯几小时，可谁都拿你当空气？

朋友，僵尸对你的痛苦完全感同身受。

当僵尸经历过不是一两次，而是数不胜数的从精神到肉体的挫败后，僵尸的境界已经升华了，远远不是活着那么简单。他们百折不挠、无坚不摧。你也能。

僵尸有一些非常招人诟病的习惯：旁若无人地行走在车流中，破坏墓地，嗜食脑子。尽管如此，僵尸依然可以成为我们伟大的生活导师。极少有人好好想想僵尸教给我们的道理。现在是时候了。

僵尸被认为是适应性最强、最可信赖、最执著的冥界代言人，这不是空穴来风。它们跟书上描述的形象不太一致，它们慢吞吞、傻乎乎，吓得人目瞪口呆，可实际上有许多让人艳羡的技巧和素质。

此处得说明一下，一些僵尸研究者们曾假设僵尸能身手敏捷，吃脑子以外的食物，能说话。我们将这种僵尸视为僵尸主流之外的变种。这种口齿伶俐、不挑食、能拿百米短跑冠军的僵尸也是个挺有趣的研究题目。

可它们并不是最优异、最成功的超级僵尸。那些迟钝、轻易被超过的、食谱单一的笨僵尸却成为冥界主流。这说明这些慢吞吞的僵尸战胜了它们遭遇的挫折，或者说，正是这些挫折成就了它们。

历史上还从来没有谁像僵尸这样手无寸铁却为了理想孜孜以求。

请相信我，亲爱的读者，我曾经像你一样，是个迷失方

向、怨气冲天的家伙，成天在家附近的书店里翻阅着励志类书籍。一本又一本畅销书翻过去，我却并没像想象中那样武功大进。书的封面上，作者在朝我风度翩翩地微笑，他拥有我想要的一切，可当我照他开的方子抓药时，得到的却只是失败。

我参加励志类讲座，主讲人都是些激情澎湃的演说家，他们背景可疑，怀揣克莱登大学的博士文凭，从来都没能点燃我的生命之火。我付钱给无照经营的“教练”，巴望他们指点迷津，他们拿了我的支票，却把我指向那最初让我迷路的地方。

我也试过励志类磁带和光盘，是由禅道高人在山顶录制的。我还观摩了在西藏手工刻录的互动式冥想影碟。

可是，悟性迟迟不来

健康、美貌、爱情、和谐也是那样的遥不可及。可我在每天每时的生活中看到，很多人显然已或多或少得到了这些我梦寐以求的东西。我的头一个冲动——虽然不正确，但挺合理——就是拿这些人当榜样。如果我仔细揣摩，有样学样，那么肯定，我觉得，自己也能像他们那样。更重要的是，我将找到这些成功者的共性。

我试过，却怎么也找不到。我费劲儿想弄明白这些人的成功秘诀，可我最终失败了，找不到能让自己跟他们一样的灵感或是规律。这简直成了一个神秘现象，他们高不可攀，像一个我永远不能加入的群体，一个不带我玩儿的秘密组织。

这个思路只会让我得出一个结论：我是个天生的废物。从最初我就注定要过平庸而暮气沉沉的一生。

终于有一天，我找到答案了

我发现了贯穿那些智慧的、成功的、有魅力人士们的一条线索。

是什么让他们的一举一动吸引了所有人的目光？是什么让听众聚精会神地捕捉他们说出的每一个字？是哪儿来的勇气让他们在任何情况下都毫不退缩？是什么让他们永不放弃？是什么让他们一往无前？

只有一种可能，他们模仿了一种跟行尸走肉一样的生物，那就是僵尸。

当一向蒙昧愚钝的我想通了这点之后，便豁然开朗，崭新的大门应声而开，崭新的经历奔涌而来，我开启了以前做梦都不敢想的秘密宝库。僵尸之道让我进入了禅的境界。我实现了自己存在的价值，有如再生。我终于成为我一直希望成为的人……在学习了僵尸之道后。事实是，我的行为越像僵尸，我做人就越出色。

你也可以

“可这听上去怎么不大正常。”你会说。

当然。可是你不妨试一试。再说了，传统的励志办法不是不管用吗？（如果管用，你还买这本书干吗？）你试过了别的办法——那些所谓的完美、启发式的高招，你把辛苦挣来的银子扔在鼓吹积极、和谐的养生法上，却只落得整天自怨自艾的下场。

既然你都试过了，干吗不试试这个吃脑子的、挖墓的、口齿不清的族类的道道儿？

想当商界巨鳄吗？想当异性杀手吗？先假想一下自己做杀手的感觉。

如果你想成为那种厉害角色，对敌人说出“我拿你这种人当点心吃”的话，那就向僵尸学习吧（僵尸的确把敌人——以及任何人——当午餐）。

做僵尸的感觉好极了。清晨醒来，你可以为所欲为。没有老板，不必赶工，没人能强迫你。最重要的是，你无所畏惧、全不在乎。谁见过僵尸着急呢，对吧？

其他自修类手册都声称他们能让你更热爱生活。可扪心自问，你是更想被人爱还是被人怕？僵尸是最让人害怕的东西，他们的日子过得着实不错。被爱并不是一切。不要玩虚头巴脑的感觉，还是吃脑子子实在，这能着着实实给你的自尊以充分肯定，让你对存在有真实的感觉。你只需要知道从哪儿开始。

本书第一部分是让僵尸做任何事都卓有成效的二十四种习惯、倾向和性格进行逐条分析。这个部分解释了以僵尸为榜样的好处、得到这些好处的各种途径。先试用一到两种习惯，

如果你喜欢，先试试看，不用急。我不会逼你一下把二十四种习惯全用上，因为我深信当你发现了它们的美妙之后，会变得迫不及待。

本书第二部分是为期十二周的训练，专门为有心深入全面地了解僵尸之道的人而设计。这部分是僵尸专业的强化课程，需要九十天的学习。内容经过精心设计，旨在为你提供最有效的转化动力。想让自己的人生改天换地吗？想让自己焕然一新吗？这个课程就是为你准备的。

开始之前，先扪心自问如下问题，并老实回答：

- 我有足够的勇气达到自己的目标吗？
- 我已经准备好经受一场全新的、前无古人的训练了吗？
- 我准备好向旧我告别，通过新生，成为一个充满活力、自我实现、精神饱满的僵尸了吗？

如果你都回答“是”，就准备好在获知秘诀后重整旗鼓迎接胜利吧！

第一部分

高效能僵尸的二十四种习惯



对细心的旁观者来说，不难发现僵尸从精心培养的习惯和爱好中获益多多，这些习惯爱好让僵尸变成了今日的高级物种。通过辨识和模拟，你也能像僵尸一样取得成功。

僵尸不忧虑。既不为自己，不为别人，也不为气候变化而忧虑。僵尸从不忧虑。

僵尸对生活知足（除了活人的大脑）。不过与此同时，却又有着令CEO或激情洋溢的演说家们艳羡的热情和强势。僵尸永不言倦，僵尸不眠不休。不过对自己这种永动机似的劲头，僵尸又很泰然处之。你也能这样。

僵尸不惧世俗压力。僵尸从不觉得自己“应该”做什么或“不应该”做什么。僵尸简单直白地做自己，并认为这样是理所当然。

你学习僵尸的习惯，就好比踏上了寻找已久的高效能捷径，并得到了梦寐以求的自我实现。以僵尸为榜样就是撇掉生

活表层的糖浆，直指要害部位的心脏（等心脏停止跳动后，正好可以拿大脑当晚餐）。

如果你想成为一个更进步的人，有更好的生活，你就得学习僵尸的习惯。



习惯一



随遇而安

生活总会让人碰壁，没人比僵尸碰过更多次壁。

你或许会背井离乡去外地念书。你打工的公司会在节日前夕你完全没料到的当口把你裁掉。你枯死沉睡的身躯被坏巫师施了法术，或是被神经兮兮的政府便衣调查员，或是被一簇UFO上发出的射线催醒。生活会时不时给你些这样的苦头。需要高人指点迷津吗？无须舍近求远，只要看看我们的朋友——僵尸就好。

僵尸不会抱怨“我怎么这么倒霉”，它们也不会为生活的意义而苦思冥想。

不。它们一从坟墓中走出来，就一刻也不耽误地开始寻找大脑之旅。

僵尸有办法扭转形势。

把僵尸丢弃到大海中央，可它最终还会回到岸上，在这之前，它已经收拾了几条鲨鱼，再捎带仨俩章鱼，还饶上个把倒霉的胆敢跟僵尸叫板的渔夫。然后某天它的猎获脑子的天性

会复苏，于是它将一步不停地勇往直前。把僵尸冰冻在北冰洋吧，它只会被冻住短短一阵子，等全球变暖的潮流一触到它，兵！僵尸立刻焕发活力，准备好把敌人打倒。

放把火烧了僵尸。

朝僵尸泼硫酸。我只能劝你最好手脚麻利地把活儿干完，因为那些坏家伙只会继续不为所动地向你走来。

你可以把僵尸的身体切开，可它还会锲而不舍地朝你爬来。

看到了吧，僵尸不照文明社会的礼仪规范出牌。它不会想：“咦，着火了。我得先停下来

把火扑灭，不然会烧到我自己。”它也不会想：“这下没了手也没了脚，我光靠脖子拖着身体爬太费劲。还是撤退算了，让其他僵尸兄弟们继续玩儿吧。”不！你无法对一个僵尸说现在该收手了，该抱怨了。活儿还没干完呢，这不是僵尸的做事风格。僵尸只有在自己的大脑被毁坏，或是从脊椎骨上脱离时才会停下来。只有在类似这种情况下，收手才有正当理由。

当你遭遇意外挫折时，想想机智灵活、适应性强的僵尸。这挫折未必是农夫朝你胸口上扔了一把着了火的草，或是秘



僵尸小贴士

在某些民族的语言中，“危机”除了有危险的含义之外，还代表“机会”

在僵尸的字典中，危机代表没有美味的脑子可吃（僵尸字典中的“机会”就等于一辆载满没有防卫能力的孩童的校车，一群过于自信的傻乎乎的探险者，一个荒郊野外孤零零的农舍中济济一堂的人们，他们家的电话线刚被暴风雨给弄断了……或许你已经猜到了这些场景的意思了）。