

are a
BADASS

[美] 珍·新赛罗 著
钱峰 译

你骨子里
是条牛人

不要失去让世界
欣赏你才华的机会

HOW TO STOP DOUBTING
YOUR GREATNESS
AND START LIVING
AN AWESOME LIFE

BADASS



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

YOU
are a
BADASS

你骨子里
是个牛人

[美] 珍·赫塞罗 著
钱峰 译



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

（南京）江苏凤凰文艺出版社 地址：江苏省南京市凤凰城

图书在版编目 (CIP) 数据

你骨子里是个牛人 / (美) 新赛罗 (Sincero, J.) 著;
钱峰译. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2016

书名原文: You Are a Badass

ISBN 978-7-5399-9227-3

I. ①你… II. ①新… ②钱… 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086891号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2015-441

YOU ARE A BADASS: How to Stop Doubting Your Greatness and Start Living an Awesome Life
by Jen Sincero

Copyright © 2013 by Jen Sincero

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Fonghong Books Co., Ltd.

Published by arrangement with Running Press, an imprint of Perseus Books,

a division of PBK Publishing, LLC,

a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.

through Bardou-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED.

书 名 你骨子里是个牛人

著 者 [美] 珍·新赛罗

译 者 钱 峰

责任编辑 聂 斌 孙金荣

特约编辑 秦 蕊

文字校对 孔智敏

版权支持 王秀荣 张晓阳

封面设计 门乃婷工作室

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鸿祥印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 158千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9227-3

定 价 35.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序 /

起步的时候，你可能一无所有，无所凭借，也没有出路，但是，你终究会找到出路。

——迈克尔·伯纳德·贝奎斯

（他原来是个瘾君子，后来转而献身于精神事业，成为鼓舞人心的伟大牧师）

以前我总觉得，类似上面这样的说法简直就是废话。我真的不明白这些话究竟是什么意思。当然并不是因为我不在乎，而是我真的不明白。我对自助者天助的精神世界知之甚少，甚至觉得那样的世界非常俗气，让人难以忍受：到处散发着令人绝望的恶臭、拼命喝彩的教徒，以及毫无吸引力的陌生人给予的无谓拥抱。我非常讨厌那样的精神世界，更别提有多厌恶上帝了。

然而，与此同时，人生中却有太多东西使我急切想改变。假如我能够克服“我比你更高尚”这种心理，本来可以在这方面得到一些帮助。我的意思是，大体来说我做得还算不错——我出版了一些书，交了很多优秀的朋友，组建了亲密的家庭，拥有一套公寓、

一辆车，能享用美食、衣物和干净的饮用水，牙口也不错——和这个星球上的大部分人相比，我的生活犹如松软可口的奶油卷一般甜蜜。但是，我很清楚自身的能力，也知道，和我的实际能力相比，我现在的成绩毫不出彩，甚至有些令人失望。

我常常想，我真的尽力了吗？我有没有在得过且过——每个月我只要赚足当月的租金，之后再赚下个月的租金吗？我明年会不会还像以往一样继续和一群怪人来往，他们的关系摇摆不定，制造一些闹剧呢？我有没有反复认真思考自己的深远目标？我还要不要继续在这个痛苦的人生沼泽中挣扎？真的是这样吗，拜托！

但上面这些想法就像打呼噜一样，没过多久就被抛之脑后了。

以前，我的生活过得不温不火，但还是做足了样子——似乎平淡的人生中偶尔也有很多精彩的火花迸现。最让我痛苦的是，我内心深处很清楚自己其实就像摇滚明星一样无所不能，我能够给予他人最好的，得到最好的，并且拥有最美好的爱，我能够像超人一样飞跃高楼，能够将头脑中的想法全部变成现实，我还能……那是怎么回事？罚款单？我刚刚违规停车了吗？你肯定是在和我开玩笑，拿来给我看看。天哪，我可付不起这么多钱，这可是我月薪的三分之一了！我现在得下车跟他们谈谈……于是，我便按照想法去做了，并再次因为细枝末节的小事浪费了宝贵的时光。几周过后，我不禁感到纳闷，那几周的时间都去哪儿了？我为什么

还生活在这个乱糟糟的公寓里，独自一人吃着一美元的炸玉米饼？
我的人生怎么可能一点进展都没有呢？

我猜想，读到这里的时候你应该也会深有同感——似乎你人生的某些方面也不太理想。同时，你也很清楚，那些方面其实可以得到改善，可以“显得更美好”。也许你现在和灵魂伴侣生活在一起，也许你正在开心地与全世界分享自己的天赋，但是你的人生的确支离破碎——你的宠物狗没有人照料，只能自己觅食吃。也许你在物质上取得了很大成功，也许你正在追求更高远的目标，但是你已经完全不记得自己最后一次尿裤子时大笑的情景了。或者，你在上述所有方面都非常失败，有空时只知道哭泣、酗酒，或是冲着处理违章停车的女警察发火，因为你觉得她们测时太过精准，而且毫无幽默感，你认为她们应该为你的个人财政危机负起部分责任。再或者，你已经得到了自己想要的东西，但是不知为何，你始终觉得自己还缺了点什么。

其实你不需要赚数百万的巨款，也不需要凭一己之力去解决全世界的所有难题，更不需要创办自己的电视节目，除非你真是这方面的人才。你的需求可能非常简单——你想照顾好自己和家人，或是花心思好好种盆郁金香。

要想赶走这种缺失感，你只需要搞清楚什么能让你开心，给你带来活力，然后努力去创造这种快乐，而不是假装自己得不到它。不要认为你根本不配得到它，也不要觉得自己是个贪婪的利己主

义者，是在傻傻地奢求不属于自己的东西，更不要无动于衷地遵从父母和亲戚的意见，做他们认为你“应该”做的事情。

你应该鼓足勇气去展示最开朗、最开心、最强势的自我，不管你怎么看待这些。幸运的是，要想做到这一点，你只需要做个简单转变：你需要从想要改变人生转变为决定改变人生。

YOU ARE A BADASS

想要改变时，你可以坐在沙发上，边抽香烟边看旅游杂志。

决定改变时，你就需要全力以赴，不惜一切代价努力去追求梦想，就像经得住时间考验的啦啦队队长在舞会举办前一周那样执着。

你很可能还需要做一些自己从来没想到会去做的事情，因为如果朋友发现你在做那些事情，或者把钱花在那些事上，你就再也没脸活下去了。他们可能会担心你，也可能会因为你现在的怪异或冷漠行为而不再把你当朋友。你不但要去相信连自己都坚决认为不可能发生的事情，而且要相信那些在当下还完全没影儿的事。你需要摆脱恐惧，面对屡战屡败，然后习惯去做让你感到不自在

的事情。同时，你还需要放弃旧的局限观念，坚定信念去开创理想人生，因为这一决定就是你的人生寄托所在。

为什么呢？猜猜看。因为这确实是你的人生寄托所在。虽然这些听起来似乎很难做到，但是相比半夜醒来感觉内心无比沉重，同时又意识到人生飞逝，而你还想活得更有意义，这根本算不上苛刻。

你以前可能听说有些人在遇到大麻烦后仍能取得重大突破——他们身上长了瘤子，或者没钱交电费被断电了，又或者为了和陌生人发生性关系差点就成功买到毒品了。这时，他们突然醒悟，并彻底转变了。不过，你不用非得等到自己坠入谷底才开始往上爬。你只需要作决定即可，而且现在马上就可以这么做。

诗人阿娜伊斯·宁曾经写过一句很有名的诗句：“终于有一天，相比花朵盛开而言，含苞未放风险更大，也更痛苦。”对我来说正是这样，而且我也相信大多数人的处境也是如此。我的人生旅程就是不断决定做出重大改变的过程（现在也是），暂且不去考虑作这些决定需要付出怎样的代价。我以前也是干什么都一败涂地：我和同样经历破产的那些朋友反复仔细考虑这个问题，拼命工作，出去喝酒，心想问题或许可以自己解决……我曾经一度为了自己能够努力上进愿意去做任何尝试，可是上帝好像在故意考验我，想看看我究竟有多认真。

我也参加过励志讲座。讲座老师让我戴着胸牌大喊：“你太棒了，

我也很棒！”并和邻座的人击掌。我用棒球击打枕头，发狂似的尖叫，和心灵导师密切沟通，参加了集体婚礼，把自己嫁了出去，还给女同胞们写了封情书。但凡励志书我都看过，还借了大笔钱去请私人教练。

说实在的，我这么做是出于对集体利益的考虑。

如果你刚开始接触励志类图书，那么我希望这本书能帮你轻松地了解彻底改变了我的人生的一些基础观念。这样，你也能有突破，而且在这个过程中也不必大声喊叫着想要放弃。假如你已经在这方面有所涉猎，那么我希望这本书能为你提供新的视角，让你做出一些重大转变，创造出实实在在的业绩，并能在将来某一天醒来时感动得泪流满面，不敢相信你竟然可以做回自己。

如果我能帮助他人开始正视自我，哪怕只有一个人，就算完成了任务。

我一开始的主要工作目的就是赚钱。我根本不知道怎样才能一直做到只赚不赔，而且很纳闷自己怎么会承认这一想法。我是作家，也是音乐家；我觉得专心致志研究艺术，让金钱自然到手就足矣——所幸的是，这样做也是高尚之举。这样做进展确实很顺利！然而，我却发现太多人为了赚钱手段卑鄙，做一些伤人的事情，更不用提那些从事无聊工作的人。我可不愿意掺和到他们当中。除此之外，还涉及我对邪恶金钱的一大堆其他不良看法。令人惊讶的是，我竟然没有沦落到穷光蛋的地步。

终于，我认识到，如果要想赚大钱不但需要集中精力，还需要

克服内心对金钱的恐惧与厌恶。也就从这个时候开始，我家里堆满了励志书，光书名标签就能堆到我胸部这么高。最终，我的信用卡债务高得惊人，比我维修那几辆劣质大牌车、聘请第一位培训老师加起来的费用都要多。前6个月，我在网上找了个差使，即培训作家，让我的收入增加了两倍。如今，我已经把这项业务做成了实体店，这样一来，我除了写作、演说、玩音乐以及为他人的生活提供培训帮助之外，还能自由自在地周游世界。在培训的过程中，我引入了自己过去经常百思不得其解但现在却备感兴趣的一些理念。

为了帮你达到目的，我希望你能认同本书提出的一些非同寻常的观点，同时也希望你能摒弃成见，开阔胸襟。不，经过重新考虑，我还是打算当面大声提出要求：要么打开心胸，否则你就有麻烦了。我这么说是认真的。这一点确实非常重要。你是通过努力才走到现在这一步的。所以，如果你对当前的处境很不满意，显然需要做出改变。

YOU ARE A BADASS

假如你想过上自己从未体验过的生活，就得去做一些之前从未做过的事情。

我不在乎你认为自己现在有多么失败，或者有多么成功。你既

然识字，又有时间看书，也能买得起这本书，就已经高出了他人一筹。

你不需要因此而感到内疚或者烦躁，抑或是有优越感。相反，你应该好好去领会，并下定决心争取，同时要明白自己已经做好准备与其他人分享成就。因为这才是关键所在。

我们需要头脑精明、心胸宽广、富有创造性的人来展示他们有所作为所需的财富、资源以及他人的支持。我们希望他人能开心快乐、容易满足，而且能感受到关爱，这样他们就不需要忍受自己、其他人以及动物了。我们周围需要多一些自爱又富足的人，这样我们的后代就不会被灌输一些尴尬思想，比如金钱是邪恶的，我做得不够好便不能过上理想生活等。

我们需要一些强势的人，能够百折不挠，畅享生活，同时又胸怀生活目标，这样他们就能鼓舞其他同样渴望成功的人。

我要你做的第一件事便是，要相信我们所生活的世界充满了无限可能。不管你能否用一生来证明自己一吃起来就管不住嘴，或者崇尚人性本恶，再或者就算把你拴在某人的脚踝上都留不住他——但一定要相信一切皆有可能。

让我们来拭目以待——你这样做会有什么损失呢？如果你试着看一遍这本书，仍然觉得它废话连篇的话，那么你可以继续过郁闷的人生。但是，如果你能暂时撇开疑虑，集中精力去看这本书，那么总有一天你会意识到，自己已经在享受曾经令自己羡慕不已的人生了。



目 录

序 001

PART ONE_ 你很强大，从出生到现在

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 01 | 大多数人都活在对他人看法的错觉中 | 002 |
| 02 | 你是骗不了宇宙的 | 013 |
| 03 | 你想要的生活就在这里 | 021 |
| 04 | 摒弃那些拖我们后腿的成见 | 027 |
| 05 | 努力成为自己的忠实粉丝 | 035 |

PART TWO_ 重要的是，对你来说什么是真的

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 06 | 首先考虑自身的需求 | 040 |
| 07 | 他人对你的看法和你一点关系也没有 | 052 |
| 08 | 试着做一天外星人 | 061 |
| 09 | 荒野深处裹腰布的男子 | 071 |

PART THREE_ 能量本就与生俱来

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 10 | 冥想：就这么简单，又没这么简单 | 076 |
| 11 | 思考，让酒吧服务员也买得起别墅 | 083 |

12 像满载疯狂人群的货车那样势不可当	092
13 给予是最无畏、最强大的表示	100
14 做新赛罗家有礼貌的孩子	104
15 自己喝毒药却等着对手丧命?	113
16 一次改变我人生的印度之旅	122

PART FOUR_ 高效利用有限的时间

17 你的关注焦点往往会成为现实	128
18 很多事并非无法胜任, 只是害怕尝试	143
19 没时间只是种错觉	150
20 不要让恐惧成为习惯	161
21 永远不要因为做你自己而道歉	172
22 当我的父亲与我的猫都老了	185

PART FIVE_ 就算命悬一线, 也要坚定信念

23 唯一的失败就是放弃	188
24 买本田还是买奥迪的纠结	198
25 学会屈服与放弃	223
26 你具有超级英雄的力量	229
27 你骨子里是个牛人	241

相关资源	244
致谢	255

YOU
are a
BADASS

PART ONE

你很强大，从出生到现在

01

大多数人都活在对他人看法的错觉中

你是人生原则的牺牲品。

——詹尼·霍尔泽

（艺术家、思想家、演说家）

多年前，我有一次打保龄球时受了重伤。那次比赛相当激烈，我和几个朋友就快打成平局了。我一心想大显身手，来个收官之作——于是迅速采取了行动，一边大声喊着我马上就要赢了，一边手舞足蹈迅速投球——结果却没注意双脚的落点。

通过那次我才认识到保龄球界是如何严厉惩罚一只脚越界投球的投手的。他们在比赛场区到处都泼上油、蜡、润滑剂或其他超级光滑的东西。要是有人在勾手投射时不小心滑出界外，双脚就会滑离地面，屁股重重摔在坚硬的地面上。就连空投保龄球都撞不裂这样硬的地面。

几星期后，我懒散地躺在梅西百货店里的一张床上，和男导

购聊着天。我告诉他自从那次事故之后，我现在半夜醒来总感觉双脚剧痛。针灸师说这是因为我那次打球摔倒时背部神经遭受了猛烈撞击。要想晚上睡好觉，我得买张异常结实的新床垫。

“我睡觉时双脚也会疼痛！”那位男导购说着，站起身来，举手要跟我击掌，但我没有理他。

我没回应他并不只是因为我对击掌动作不感兴趣，还有一个原因是我很烦他。我本来就觉得去商场买床垫已经很让人尴尬了——身子侧躺着，大腿间夹个枕头，所有人都能看到，就好像关他们什么事似的——现在男导购紧挨着我躺着，还要跟我击掌，这更是让我无法接受。

我发现其他导购只是站在床尾，喋喋不休地介绍床垫的性能，他们的客户则在尝试各种躺姿。而我面前这位却例外。他紧挨着我躺下，双臂交叉在胸前，若有所思地和我闲扯，同时双眼还盯着天花板，就好像我俩在夏令营度假似的。我的意思是，他人很好，对床垫上的线圈、乳胶以及记忆海绵的介绍都很在行。但是，我却不敢来回翻身，因为我担心他会扑过来和我搂搂抱抱。

是我太友好了吗？我是不是不应该问他是从哪儿来的？难道当我用手拍打旁边那块床垫，想试试床垫的手感时，他以为我有别的意图吗？

显然我应该要求这个行为怪异的男导购鲍勃马上下床，或者

可以另找其他人去帮我买床垫，而不应该自己偷偷溜出门亲自去买床垫，把那周的唯一一次机会浪费掉。不过，我并不想让他难堪。

我真的不愿意让他难堪！

我的家人在与他人交往时一贯都是这样处理尴尬场面的。除了万能的躲避的安全处理方法之外，我们在与他人发生争执时可以采取的其他手段还包括：待在那里不动、谈论天气、脑子里一片空白，或者在听不见他人说话时放声大哭。

考虑到我的母亲是白人盎格鲁 - 撒克逊教徒，我们家人不懂得该如何应对争执也不足为怪。外祖父母都认为遇到事时小孩子只能看着，没有发言权。他们在处理各种情绪时通常会像对待小气的苏格兰人以及非常春藤联盟大学毕业生时那样不屑。

虽然我母亲为我们创造了温暖、充满关爱与欢笑的大家庭，但是直到很多年之后，我才学会在听到令人毛骨悚然的“我们该谈谈了”这句话时该说些什么。

而所有这些都说明，生活乱成一团糟并不是你的错。可是如果你继续维持乱糟糟的现状，那就是你的错。但是，这种乱糟糟的状况也是一种传统，犹如从先人那里传承下来的盾形纹章或者“有毒”的玉米面包食谱一样。对我而言，我们家族成员的通病就是都患有心衰。

你在呱呱坠地的那一刻开心极了，睁着一双天真无邪的大眼睛