

一本英国女王和美国总统看后都说好的书

全球销量
超1亿册

美、英、日官方教育机构正式推荐的素质教育范本

原来我还可以 这样活

全球青少年心智成长第一读本

当你感觉生的兴奋的兴奋的兴奋,兴奋的兴奋的兴奋;
当你对未来失实的实的实的自信的自信的自信的自信;
当你为人生的不如意而感到懊恼的时候,让你重新体味收获的快乐。

[美] 奥里森·马登/著
佰岗/编译

原来我还可以 这样活

全球青少年心智成长第一读本

[美] 奥里森·马登 / 著
佰岗 / 编译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

原来我还可以这样活：全球青少年心智成长第一读本 / (美) 马登著；佰岗编译. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2011.9

ISBN 978-7-5463-6669-2

I. ①原… II. ①马… ②佰… III. ①成功心理-青年读物 ②成功心理-少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第155902号

原来我还可以这样活

YUANLAI WO HAI KEYI ZHEYANG HUO

著 者：[美] 奥里森·马登

出 版 人：周殿富

策划机构：北京乐知信达图书有限公司
松滋市金树文化传播有限公司

策划编辑：马百岗 宁德伟

责任编辑：邹春芳

出版发行：吉林出版集团有限责任公司

电 话：010-58301408 58301908

印 刷：北京中达兴雅印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 16开

字 数：150千字

印 张：12

版 次：2011年9月第1版

印 次：2011年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5463-6669-2

定 价：28.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

专家推荐序

除了《圣经》之外，恐怕再也没有其他书籍像这本书那样成为许多人生活的转折点了。

它让成千上万的年轻人重拾信心，重返校园，在各行各业中重新找回丢失已久的勇气；它让许多商人在放弃一切希望之后，重新迈向成功；它帮助无数从未想过接受普通教育的孩子们勤工俭学，完成大学学业。

作者曾经收到成千上万封读者来信。这些信件几乎来自世界各地，他们向作者讲述这本书如何激发了他们的理想抱负，如何改变了他们的思想与目标，以及又如何鞭策他们实现以前从未想过的成功事业。

本书已被译成多种语言。在日本等国家的学校得到广泛使用，世界许多国家与地区的知名教育家也建议在学校推行使用该书作为文明启蒙的读物。

王室成员、总统、英国等国家的国会成员、美国最高法院成员、知名作家、学者以及世界各个领域的杰出人士都对本书大加赞赏，并感谢作者将它贡献给全世界的读者。

美国著名书评家、《最伟大的50部励志经典》主编

汤姆·巴特勒-鲍登 (Tom Butler-Bowdon)

目录 / CONTENTS

◎ 专家推荐序

导 言 这辈子，就只能这样吗？

第一章 突破自我设限：这辈子你能活得更好

跨越心理高度，活出别样人生 / 10

换一种环境，换一种活法 / 15

不做下一个谁，勇敢做自己 / 18

第二章 提高期望层次：你期望自己是什么，最终你就会是什么

你期望自己是什么，最终你就会是什么 / 28

调高期望就是调高你的生命价值 / 31

附：设定期望的小窍门 / 35

金钱不应该成为你唯一的追求 / 36

第三章 改变认知态度：一念之转改写人生

感谢折磨你的人和事 / 46

钻石就在你家后院 / 52

不必为眼下的贫困担心 / 60

每天都活在美好之中 / 66

第四章 坚定意志：导致人和人之间产生差异的关键力量

意志力：掌控命运的神奇钥匙 / 75

耐心 + 付出：伟大是熬出来的 / 82

第五章 掌控情绪：摆脱人生的束缚

和消极情绪说分手 / 91

成熟起来：让自己对消极情绪产生免疫力 / 98

重新认识快乐：让你时刻都有好心情 / 101

附：认识四种最危险的消极情绪 / 106

入睡前，请给心灵来一次大扫除 / 112

附：如何通过睡眠开发你的潜能 / 115

第六章 更新你的工作态度：对工作负责就是对自己负责

薪水算什么，要为自己工作 / 120

专注一个目标，你才能成功 / 130

一旦你睡觉都想着工作时，你就能成功 / 135

坚守原则的人最可信 / 142

第七章 升级你的人生资本：你拿什么养活自己

养成好习惯：习惯就是起跳的力量 / 152

附：如何养成新习惯 / 159

修炼你的气场 / 160

教养是你最美的外衣 / 165

修炼说话之道：人生的决胜点 / 175

持续学习：迈向新境界的大门 / 181

导言 这辈子，就只能这样吗？

人们在一定的环境中工作和生活，久而久之就会形成一种固定的思维模式，我们称之为“思维定势”或“惯性思维”。它使人们习惯于从僵化、消极的角度来思考所遇到的人和事，是活出更好生命状态的天敌。

请你回答这样一个问题：如果你一夜之间失去了所有的财富、所有的亲人，并深陷囹圄、失去了自由，你会跟自己说什么？

你一定会说：我的一生已经彻底完了！

全球知名的传奇作家史蒂芬·金（Stephen King）根据真人真事写过一个类似的故事，收录在他的畅销小说《四季奇谭》（*Different Seasons*）里。

故事男主角安迪（Andy），原本是位人人称羡的银行家，却被诬陷为杀妻凶手而判无期徒刑，关入了恶名昭彰的肖申克监狱。在生存环境极为恶劣的牢狱生涯中，安迪遭受到了令人发指且惨无人道的待遇，而狡猾恶毒的狱吏一再地剥夺他假释重生的机会，

含冤老死狱中看来已成定局。要是普通人早就怀忧丧志混吃等死算了。但安迪却凭借着惊人的毅力，令人匪夷所思地从炼狱中脱逃。他还帮助原本假释后因无法重新适应社会的狱中好友，抛弃自杀的念头，重新迎接新的人生。从英俊倜傥的30岁银行家，到满头花发的58岁日暮之年，安迪用了28年的光阴，终于让自己从阴冷潮湿的囚牢，来到充满阳光与温暖海水的太平洋海边。

这个故事后来被拍摄成了电影，即被誉为电影史上最伟大的两部电影之一的《肖申克的救赎》（*The Shawshank Redemption*）。

《肖申克的救赎》之所以成为名留影史的经典，与导演的高妙技巧、演员出神入化的演技密不可分，但更打动千万影迷的，是男主角决不屈从消极的思维定势、努力改变厄运的精神。

与男主角相比，更多人的命运并没有那么糟糕——至少我们并没有蒙受不白之冤而羁押牢狱。但是，我们的生活也不过如此，每日行走在家与公司之间，两点一线，与学生时代的区别，只是用“公司”替换了“学校”这个点。一个成年人每日重复着这样的生活，与生活在囚笼中有什么两样？当然，你笔挺的职业套装比囚徒们的“斑马装”看起来更时髦好看。

世上的事情，没有凭空生出的祸福，皆是有因才有果。究竟是什么样的羁绊，捆住了我们，使我们无法突破，活得更好？我们来看看下面这些情形在你的身上能找到几条：

缺乏对未来的竞争意识，做事喜欢按部就班。

经常觉得心累。

缺乏激情，只想做“低于”自己能力的工作。

花很多时间“准备”工作、“逃离”工作，但就是不“投入”工作。

只想参与轻松的工作，只想面对轻松的人际关系，却不想全力以赴。

无法力争自己内心真正向往的东西，因为你不想失望或失败。

是否觉得每一条都似曾相识？是否感觉每一个毛病都能在自己身上找到影子？朋友，你可曾想过，这些普普通通、理所当然的生活态度，就是你被囚禁于消极的思维定势中的诉讼状？因为消极的思维定势，你才会任灰暗的日子循环往复，公司年底的一点小奖励，会使你如“立功”般沾沾自喜，一年一次的年假，也会让你如获得“假释”般欣喜若狂。年年如此，日日如昔。有一天从混沌的梦中惊醒，正视自己的生活境遇，我们会情不自禁地发出这样的呼喊：这辈子难道就这样高不成、低不就地蹉跎而过了吗？

有一位心理学家曾经做过一个实验：他在一个玻璃杯里放进了一只跳蚤，发现跳蚤立即就跳了出来。再重复几遍，结果还是一样。根据测试，跳蚤跳的高度一般可达它身体的400倍左右，所以说跳蚤称得上是动物界的跳高冠军。

接下来，实验者再把这只跳蚤放进杯子里，不过这次在杯子上加了一个玻璃盖。“嘣”的一声，跳蚤重重地撞在玻璃盖上。跳

蚤十分困惑，但是它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”。一次次被撞，跳蚤开始变得聪明了，它开始根据盖子的高度来调整自己所跳的高度。再过一阵子以后，实验者发现这只跳蚤再也没有撞击到这个盖子，而是在盖子下面自由地跳动。

一天以后，实验者开始把这个盖子轻轻拿掉，跳蚤不知道盖子已经去掉了，它还是在原来的那个高度继续地跳。

三天以后，他发现这只跳蚤还在那里跳。一周以后实验者发现，这只可怜的跳蚤还在玻璃杯里不停地跳着。

人有些时候也是这样。很多人不敢去追求更加美好的生活，不是追求不到更好的生活，而是因为他们的思维陷入了一个“定势”，这个思维定势常常暗示自己的潜意识：就这样吧！活得再好是不可能的，这是没有办法做到的。可见，消极的思维定势是一个人无法活得更好的关键原因。

那么，难道他们真的就不能突破这个思维定势了吗？当然不是。

试验者发现，让这只跳蚤再次跳出这个玻璃杯子的方法十分简单，只需拿一根小棒子突然重重地敲一下杯子，当跳蚤受到惊吓后，会奋力一跃，跳出杯子。

同样，陷入思维定势的人们也需要这样一声“敲击”。《原来我还可以这样活》就是这样一本书，它将帮你突破思维定势，活出更好的生命状态：当你感觉生活压抑的时候，让你重新体会期

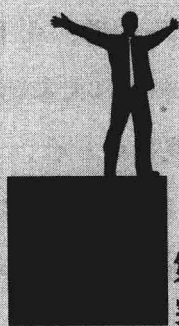
待的兴奋；当你对未来失去安全感的时候，让你重新拥有踏实的自信；当你为人生的不如意而感到懊恼的时候，让你重新体味收获的快乐。

正如美国书评家汤姆·巴特勒－鲍登说的：“除了《圣经》之外，恐怕再也没有其他书籍像这本书那样成为许多人生活的转折点了。它让成千上万的年轻人重拾信心……重新找回丢失已久的勇气。”

突破的机遇已经摆在你的手上，但是你能像安迪一样把握住它吗？

相信本书能够帮助你。

编译者



第一章

突破自我设限：这辈子你能活得更好

改变自己、突破思维定势的关键在于要有突破的勇气，拒绝惯性思维给自己带来的自我设限。

所谓自我设限是指：外界没有限制，自己却在自己的内心套上了一层层繁重的枷锁，使自己故步自封，从而阻碍了自己前进的道路。概而言之，自我设限的人总是以过往的观念来评判现在和未来的事与物，拒绝潜在的机会！

有一个正在巡回表演的马戏团，成千上万的观众被它吸引，更令人拍案叫绝的是其中一只大象的演出。

有一个少年特意跑到马戏团的后台，为了能够更近距离地看看大象，他到处找大象栖身的地方，那里刚巧没有其他人。但是，他发现那头大象被一条普通的绳子缚在一根木头旁，他感到很奇怪。

少年好奇地问一位驯兽师：“先生，为什么只用一条绳子便能制伏这么巨大的象，难道不怕它用力一拉便逃走了吗？”

“你不了解吧！”驯兽师笑一笑便回答他，“当它还小时，我们用大铁链把它锁着，每当它想逃走时，它只要用力一拉铁链便痛得动弹不得，久而久之，每次当它想到用力拉就有痛的感觉的时候，它最后便放弃了。所以，现在我们只需要用一条绳子缚着它，它也不再相信自己可以逃走了。”

现实生活中，是否有许多人也像大象一样？年轻时意气风发，屡屡去尝试着实现自己心中的梦想，但是往往事与愿违。在经历多次的失败打击之后，他们便消极起来，不是抱怨这个世界的不公平，就是怀疑自己的能力。他们不是去努力寻找新的奋斗目标，追求突破，而是一再地降低自己的人生目标——即使原有的一切限制已取消。“大铁链”虽然被换掉，但他们早已经痛怕了，不敢再尝试，或者已习惯了，不想再跑了。人们往往因为害怕而放弃追求成功，甘愿忍受失败者的生活。

难道大象真的不能挣脱绳子的束缚吗？绝对不是。只是它的心理已经接受了这根绳子的强度是自己无法挣脱的这个现实。

跨越心理高度，活出别样人生

人的强烈愿望一旦产生，很快就会转变成信念。

——爱·杨格 (Iyengar)

有一个古老的故事，讲到一只长年生活在一口小圆井底下的小青蛙，它住的那种水井，就像你常常会在农家小院看到的一样。小青蛙和家族世代一直住在那里，它也很满足于在水里嬉戏，绕着这口水井游泳。它常想着，我的生活不可能比现在更好，因我已拥有了一切所需。

但有一天，它抬起头看并注意到了井上面的光线，小青蛙好奇了起来，它开始猜想上面会有什么东西。它慢慢地沿着井壁往上爬，当它爬到井口时，它小心地沿着井边往外看，仔细一瞧，它首先看到了一个池塘。它简直不敢相信，这池塘可比自己住的那口井大上好几千倍！它继续往前探险，发现了一个大湖，于是它惊讶地瞪大眼睛站在那儿。小青蛙继续沿着湖边往前爬，终于

有一天，小青蛙历尽艰险，长途跋涉来到大海，目光所及之处，尽是一望无际的汪洋，它的震惊难以形容。

你，也一样，可能认定自己已经达到了人生的巅峰，达到了生命的极限，因此，你不可能再有更大的成就了，永远做不成什么大事，无法成就什么丰功伟业，或是不能享受像别人一样的生活。

很难过地告诉你，你说对了……除非你愿意跨越现有的心理高度。

◎ 一个人的成就永远不会高于他的心理高度

一个人，无论他的能力多么突出，才华多么出众，学识多么渊博，但最终决定他能否成功的却只有一项因素——他的心理高度，即他认为自己能取得多大的成就。

一个人的成就永远不会高于他的心理高度。心理有多大的高度，才会取得多大的成就。认为自己行就行，认为自己不行就不行。

失败者往往都是那些受困于自身心理高度的人。他们总是认为自己不配拥有世界上最优秀的东西，各种优秀与美好的事物都不是为他们而设计。这些人之所以做着卑微的工作，过着平庸的生活，都是因为他们对自己的要求与期望值不够高。他们不明白，自己完全可以掌控自己的命运，可以实现任何可能的目标，做自己想做的人。

一位士兵有一次给拿破仑送信，由于过于匆忙，在他把信件