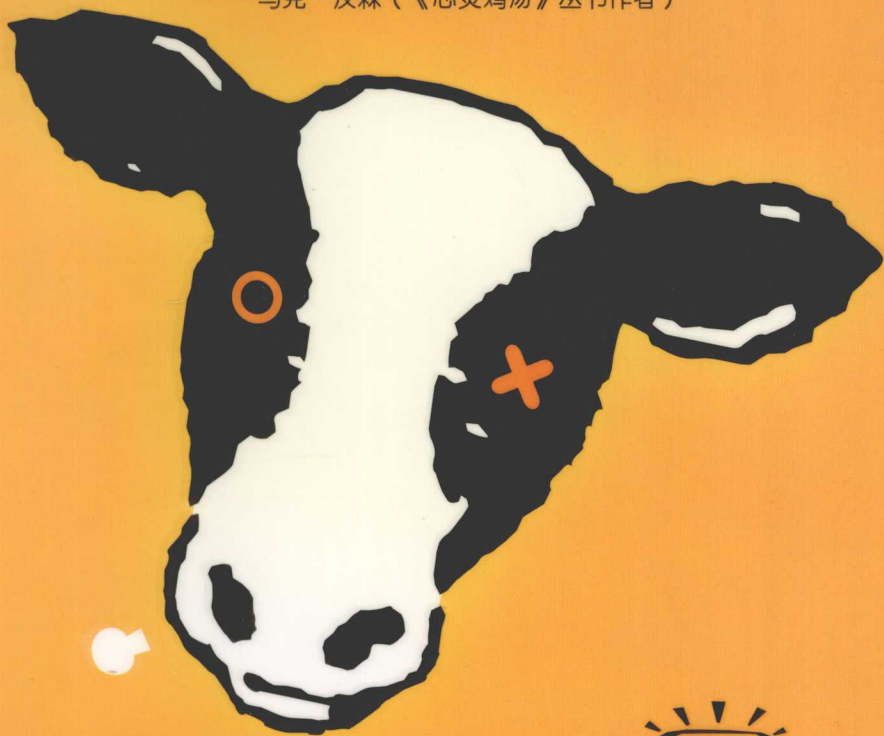


美国超人气激励大师，破解最关键的成功秘密！

“我读过很多教人摆脱平凡人生的书，这本肯定是最棒的一本。”

——马克·汉森（《心灵鸡汤》丛书作者）



谁杀了我的牛？

Once Upon a Cow

A Story about Eliminating Excuses and Settling for Nothing but Success

成功最大的敌人，不是失败，而是甘于平庸
面对阻碍成功的真正大敌，动手吧！

[美] 卡米洛·克鲁兹 / 著 商佳音 / 译

APG-TIME 时代出版传媒股份有限公司

安徽科学技术出版社



[谁杀了我的牛?]

Once Upon a Cow

[美] 卡米洛·克鲁兹/著

商佳音/译



安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁杀了我的牛? / (美) 克鲁兹 (Cruz, C.) 著; 商佳音译. — 合肥:
安徽科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5337-4229-4

I. 谁… II. ①克…②商… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 174159 号

Once Upon a Cow

Original copyright by Brainstorm Press, a company of Taller del Exito Inc.

© 2004 by Dr. Camilo Cruz

Chinese translation rights (Simplified Chinese characters) licensed by Taller del Exito Inc., arranged with Jia-Xi Books Co., Ltd., Taiwan.

谁杀了我的牛? [美] 卡米洛·克鲁兹 / 著 商佳音 / 译

出版人: 黄和平

策 划: 阿卡狄亚

策划编辑: 朱智润

责任编辑: 朱智润 阮怀伟 余登兵 装帧设计: 史永平

出版发行: 安徽科学技术出版社

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551) 3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 5

字 数: 75 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

推荐序

给自己一个机会

马克·汉森

我已经写了 30 年关于如何成功的书。那么究竟什么是成功？怎样才能获得成功？为什么有些人似乎不费吹灰之力就能获得，而另一些人，虽然努力工作了 10 多年，却仍然一无所获呢？

在与世界各地千千万万的人接触之后，我了解到，成功人士不论在哪个国家、哪片土地，都至少具有一个共同点：他们从不找借口去解释事情为什么会是这个样子的，也不会抱怨事情应该怎样。他们会做的只是肩负起责任，使一切顺利进行。当然，他们并不总是在第一时间就能获得成功，但是胜利者的特质就是从不放弃，跌倒了，他们会重回赛场，继续战斗。

我发现，尽管大部分人都渴望拥有最大的成功，但却经常会满足于第二个层次。这就是说，虽然我们都想要美满的生活，但是很多人仅仅在解决了生存问题之后就停滞不前。多数人都只是找到一个安乐窝，并习惯于

Once Upon a Cow

001

此。很久之后才蓦然发现，那些生活中本该拥有的重要的东西，都已完全与我们擦肩而过。我从中学到的重要的一课就是：生活中要实现某个目标，你需要做的第一步就是排除妨碍我们发掘自己真正潜能的所有借口。

在个人和专业发展领域，很多好的图书都会使用隐喻和小故事来说明某个态度和观点对于成功的重要性。《谁杀了我的牛？》用清晰的语言说明，如果我们的生活被借口所左右，它会是什么样子。这无疑是我所读过的关于“如何从我们的生活当中铲除平庸”的最精彩的比喻。

在《谁杀了我的牛？》一书当中，奶牛代表了妨碍我们过上真正美满生活的每一个借口、习惯和理由。这个精彩的故事肯定会深深地打动你的心，并会像卡米洛·克鲁兹所写的那样，促使你“杀死你的奶牛”，摒弃生活当中的每一个借口。事实上，我们真正携带的奶牛总是比我们愿意承认的要多。大多数人都易于使用借口，并希望借此来欺骗他人和自己说：事情并没有看起来的那样糟糕。我们有太多的借口和理由来解释，为什么我们应该做的事情还没有做好。

这本书清楚地告诉我们，当你最终决定摒弃那些约束我们生活的借口和托辞的时候，你能够得到的是什么。它为我们提供了一个足以信赖并能身体力行的生活计划，依照它，任何梦想都将会变成现实。

卡米洛的书必然创造出一个非同寻常的世界。他与读者分享了那些行之有效的智慧见解，并鼓励人们现在就开始运用这些具体的策略以改变未来的生活。我希望你们会接受他的挑战，警惕制造借口的可能性，除了自己真正渴望的东西之外，不要满足于所拥有的其他任何事物。

我相信你们将会和我一样喜欢这本书；我也相信你们会给自己机会去树立伟大的理想，摆脱平庸的生活；我更相信，你们正准备着成为敢于编织伟大的梦想并勇于为之奋斗的人。

（作者为《心灵鸡汤》丛书作者之一）

作者中文版序

当我写这本书的时候，我从没想过它会在世界的各个角落产生如此巨大的反响。在短短几年的时间里，这个被读者们称为“看似简单，实际却威力强大”的寓言，已经感动并改变了来自 100 多个国家的 100 多万读者。

这个故事凭什么能够和如此众多的读者产生共鸣，而无论他们是身在北京、墨西哥、伦敦还是曼谷呢？我觉得，其中一个简单却不容忽视的事实就是，我们所有人都渴望成功、渴望幸福、渴望拥有美满的生活。对一些人来说，成功和幸福意味着能够给孩子创造好的条件、功成名就或者是财运亨通；而对另一些人来说，则是给父母增光或是迎接生活中的各种挑战。

不管我们对“成功”这个词是怎样理解的，我们大家都会认同的一点就是：成功始于抛弃借口和摆脱平庸。尽管大部分人都渴望实现伟大的梦想，但是我们当中的很多人最终却满足于较低的层次。我们允许我们的借口、恐惧、托词或错误信念——用我给它们所起的名字就是“奶牛”——来操控我们的生活。

这本书所讲述的，就是怎样夺回我们对自己的决定和行为的控制权。

我的父母都是老师，他们总是教育我，每个人都应该为自己的成功负责，而不应该依赖于别人。他们希望我能出类拔萃，并且努力工作以给我提供最大的支持，因此我得到了他们从未有过的机会。但是，无论怎样，他们都不能够代替我取得成功，我必须自己去努力。当我成为美国的大学教授后，我发现我班里的很多学生都没有上过这堂课，他们认为他们的成功是老师或者父母的责任。

后来，成为一名作家兼商业顾问之后，我又碰到许多专业人士和高级经理，他们将自己的不成功归咎于他们的老板、政府、经济形势甚至是命运。对他们所有人，我的咨询意见总是一样的，那就是，我们的成功是我们自己的责任，与其他任何人无关。我们必须成为自己命运的缔造者，这也是我希望我的三个孩子学到的最重要的课程：人生的幸福感和满足感，不能依赖于他人、环境或是其他不在自己控制范围内的任何因素。

当你读到那些正在改变并影响着商界的企业家们

的成功故事时，当你听说科学家、教师和专家正在用他们的发现、发明和创造改变着我们的世界时，当你正在观看奥林匹克运动会、世界杯或是其他世界级别的运动赛事时，或者是看到普通人实现了令人惊叹的目标时，你是否意识到，你面对的是一个抛弃所有借口、一心追求成功的榜样？

我不知道你的个人目标具体是什么，但是我知道，要想达到这个目标，我们必须对自己所做的一切负起百分之百的责任，希望这本书能帮你做到这一点。

最后，祝愿你成功、幸福！

致礼！

卡米洛·克鲁兹

目 录

推荐序 给自己一个机会 (001)

作者中文版序 (004)

前 言 (001)

第一章 牛的故事 (007)

第二章 别以为每头奶牛都会叫 (023)

第三章 小牛变大牛 (037)





第四章 不同颜色的奶牛 (059)

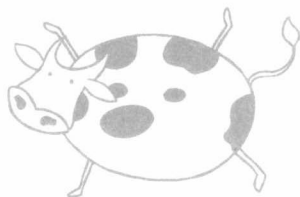
第五章 牛从哪里来? (079)

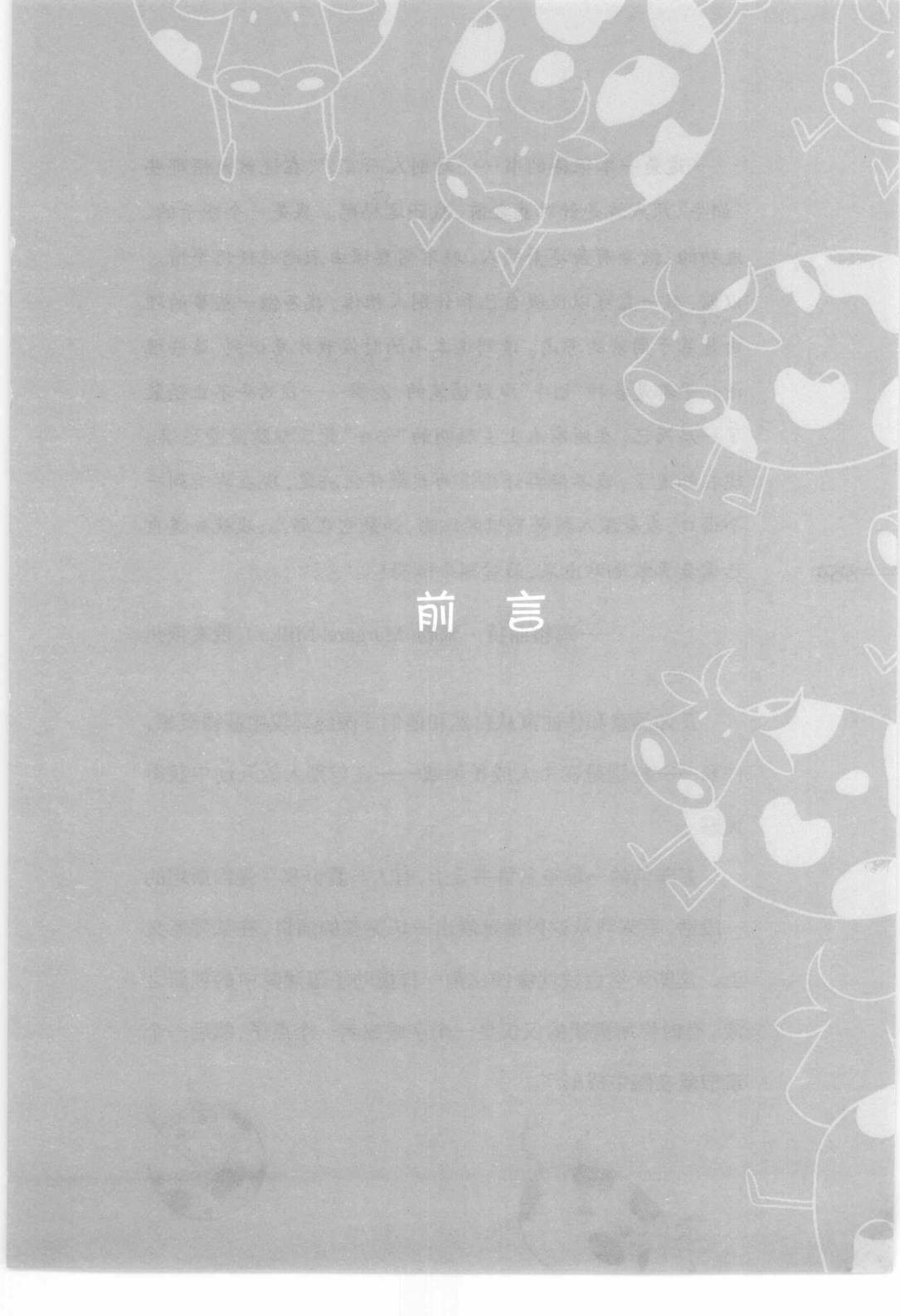
第六章 任何奶牛都不该当成礼物收下 (091)

第七章 怎样赶走所有的奶牛 (103)

第八章 杀死奶牛只有一个方法 (119)

第九章 保留一块没有奶牛的净土 (137)





前言

“这是一本很棒的书……对别人而言。”在恍然大悟那些“奶牛”原来就是针对我之前，我还这样想。我是一个能干的、成功的、做事有条不紊的人，我不需要理由来逃避任何事情。以前，我一直可以说服自己和让别人相信，我不做一些事的理由是基于周密的考虑。读到这本书的时候我才意识到，这些理由几乎都是各种“奶牛”深层伪装的，没错——我的牛不止伪装了一层而已。在所有看上去聪明的“奶牛”背后都隐藏着恐惧。现在知道了，我不能再让恐惧为我做任何决定，现在再听到一个借口，我会深入搜寻恐惧的踪影，如果它在那儿，我就知道自己需要勇敢地站出来，面对那个障碍！

—002

——玛格丽特·米勒(Margaret Miller)，俄亥俄州

正如画家和作曲家从自然和他们周围的环境中获得灵感，作家——特别是在个人成长领域——在与别人的互动中获得灵感。

多年前的一场签名售书会上，有人与我分享了爱因斯坦的一段话，后来我从这段话延展出一场完整的演讲，在某种意义上，这些天然金块就像催化剂一样搅动了蕴涵其中的创新之液。有时你所需要的仅仅是一个字眼或者一个点子，然后一个章节就在脑中成形了。



我一直很幸运，当人们听说我是个人成长类书籍的作家时，都很乐意把那些最能打动并激励他们的书籍和作者与我一起分享。还有一些人，和我一起分享他们最喜欢的故事、趣闻或者铭记在心的经历。当然，所有这些都是我工作中源源不断的灵感来源。

实际上，我第一次听到这个看似无关紧要的“奶牛”的故事是在多年前从纽约飞往布宜诺斯艾利斯的航班上。我是从一位可爱的女士那里听到的，我有幸坐在她旁边的位子上。这种过夜的航班通常都是晚上7点左右从纽约肯尼迪机场起飞，这样到半夜的时候，你才用完餐饮和甜点、看完第一部电影而已，这时你还需要再飞5个小时。

如果你不能入睡——我经常就是如此——你唯一的希望就是通过和你的邻座聊天来打发时间。所以，我和她主动攀谈，谈到了我们的工作、我们的家庭、我们是否经常出门，然后交换了名片之后，我们开始谈到我们的职业生涯和专业兴趣。

于是，在舒适的现代波音777上，当凌晨飞过南美洲上空时，我第一次听到了这个看似平凡却别有启发的“牛的故事”。后来，我又听到过两个不同的版本。当然，你在这里将要读到的，是我对这个故事的一种个人诠释。我要在这里事先声明，

就像每一部好的推理小说最后的声明一样：与任何人物或事件如有雷同，纯属巧合——尽管可能是有意的巧合。

有趣的是，当我第一次在一个研讨会上讲到这个故事时，不过两三分钟就讲完了，但是后来我发现，故事每讲一遍，就变得越来越长，就像连续剧中每集都有新的角色加进来，预示着故事将出现新的情节，并给我们带来新的观点或新的启示，有时还会出现平行发展的剧情，比我原先所想的还要丰富与生动。

在过去的几年里，我已经在全球和成千上万的人分享过这个故事。然后有一天，一位来自盐湖城的企业家听了我的报告后，问我是否可以把这个故事的电子邮件发给他，好让他跟员工一起分享。

在那个场合，我花了超过两个小时来讲述我扩展后的故事版本，里面加进了很多新的观点和一系列案例，我想满足这个企业家的要求。但是我无法将这样一个引人入胜的隐喻故事缩减成一段草草写就的简介，所以，我决定一劳永逸，将这个完整的悲剧性的“牛的故事”付诸笔墨。

于是，这本书就这样诞生了。

我兴奋地探索这个精彩寓言所蕴涵的一切挑战与机会，并迫不及待想要知道读者的反应。所以，我等不及书籍出版的漫

长过程，决定以电子书的形式出版该书的第一个西班牙语版本，相信这是观测读者反应的最快方式。结果反响之热烈出乎我的意料，在不到4个月的时间里，超过100个国家的逾25万人下载了该书。

当然，我的本意不是让人们下载该书而已，我希望他们能够实际阅读它。所以，我采取了进一步的措施，给读者发了一封邮件。不过，我没有直接问他们是否读了该书，因为我知道他们即使只看到了封面，也会回答是。我问的是有没有人摆脱了人生中的某些“奶牛”，我知道，现在你可能还不明白这句话是什么意思，但很快你就会明白了。

读者的回信同样踊跃，两周内就有一万多名读者写信来一起分享这本书带给他们的启发，现在，他们决定摆脱借口，追求自己真正想要的生活。很多人提到，在正视和摆脱自我限制后，是如何彻底扭转了自己的人生。

不仅如此，他们还希望自己的经验能够鼓舞他人，于是鼓励我将这些个人奋斗的经历都纳入书中出版。所以在这个版本中我加进了一些这样的故事，这样你就可以看到别人是如何克服限制、过上不平凡的生活的。

这个“奶牛”的故事所讲的是如何摆脱让人表现平庸的恶



习、借口与念头。我一直认为，成功的真正敌人并不像大多数人所以为的那样是失败，而是平庸——一种得过且过的想法。

失败可以成为我们迈向成功的垫脚石，使我们有机会吸取重要的教训。如果没有这些失败，我们可能永远也不会知道自己需要改变哪些习惯和模式才能进步。人需要逆境才能成功。

相对地，另一方面，平庸却不能带给我们任何启发，我们从中学不到任何东西。事实上，当我们甘于平庸时，学习过程就完全停顿了，这也是为什么我要极力避免平庸的原因。我知道有些人视失败如瘟疫，避之唯恐不及，那是因为他们所受的教育使他们对失败抱着恐惧。而我认为，如果我们能把时间用来摆脱那些滋养平庸的借口和谬见，将比用来回避生命中可能的失败更有意义。

这个永恒的“奶牛”的寓言说明，脑中看似无害的想法可能会产生破坏性效应，当我们决定摆脱那些借口时，才会看到具有深远意义的改变。

我深切地期盼每一个读者都能从这个故事中获得启发，不过，如果到最后还是觉得自己没有学到什么，那么，很可能就是你的那头“奶牛”在作怪了！