

培生教育  
金融时报  
职场精读

# 圆满

## FULFILLED

a personal revolution  
in 7 steps

[英] 迪尔德丽·邦兹 (Deirdre Bounds) 一著  
张 猛 一译

许多人都会时不时地感觉到生活平淡寡味、空虚、有压力、莫名其妙的焦虑，或者想知道为什么自己会很快失去耐性，或者想免受自己恶习的伤害……

还是正视现实吧，我们的恶习实际有很多。如果你曾经出现过刚刚说的这样的状况，本书正适合你。

我们现在要比我们的父母和祖父母们合在一起所拥有的财富都多，物质生活越来越好，但是统计数字表明，我们也比以往任何时候都沮丧。

人人都在追逐成功，都不想做自己的事。我们受一种错误的理念所蒙蔽，认为应该用外部事物来满足我们的情感需求。所谓外部事物，可能是物质的，也可能是其他人的看法、浪漫的爱情、体形、工作，或者其他什么。我们追求更多。在追逐更多物质的过程中，我们已经忘记了人与人之间的联系……

本书！看看什么是生活中的圆满！



圆满  
Fulfilled

[英]迪尔德丽·邦兹 (Deirdre Bounds) 著

张猛 译

 中国市场出版社  
China Market Press

**图书在版编目 (CIP) 数据**

圆满/(英)邦兹(Bounds, D.)著;张猛译. —北京:中国市场出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5092-0855-7

I. 圆… II. ①邦…②张… III. 心理交往—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 004366 号

Copyright © Deirdre Bounds 2009

Copyright of the Chinese translation © 2011 by Portico Inc.

This translation of *Fulfilled: A Personal Revolution In Seven Steps*, First edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Published by China Market Press.

**ALL RIGHTS RESERVED**

著作权合同登记号: 图字01-2011-8142

---

**书 名:** 圆满

**著 者:** [英]迪尔德丽·邦兹

**译 者:** 张 猛

**责任编辑:** 郭 佳

**出版发行:** 中国市场出版社

**地 址:** 北京市西城区月坛北小街2号院3号楼 (100837)

**电 话:** 编辑部 (010) 68033692 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

**经 销:** 新华书店

**印 刷:** 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

**开 本:** 710×1000毫米 1/16 13印张 178千字

**版 次:** 2012年3月第1版

**印 次:** 2012年3月第1次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-5092-0855-7

**定 价:** 39.80元

---

# 关于作者

迪尔德丽·邦兹 (Deirdre Bounds) 是英国最著名的女企业家之一。在利兹大学完成学业、经过短暂而频繁的跳槽之后，她离开英国，到了日本东京做英语教师。在那里她接触到了“12步”项目。后来她又在中国、澳大利亚和希腊游历和工作。

在1994年回到英格兰北部之后，她做过女工、街头演员。认识到这些职业都没有前途之后，她创办了i-to-i.com公司，从利兹的一个小房间起家，该公司成为世界上最大的“间隔年”<sup>[1]</sup>公司。在11年的时间里，她将公司打造成一家屡获大奖的多国组织，并在2007年将公司卖给了一家FTSE 100<sup>[2]</sup>公司。

迪尔德丽是一个备受欢迎的、极具号召性的演说家，也是许多有影响力的商业奖项的得主。她是三家公司的主席、西约克郡居里夫人癌症关怀中心的主任，还是约克郡及享伯利年轻企业家协会的代表。

从1991年起，她就研究和实践本书介绍的训练项目的原则，并一直坚持。她的个人网站是：[www.deirdrebounds.com](http://www.deirdrebounds.com)。

---

[1] 间隔年 (Gap Year) 是西方社会通过近代世界青年旅行方式变迁总结出来的概念，大概意思是西方国家的青年在升学或者毕业之后工作之前，做一次长期的旅行（通常是一年），让学生在步入社会之前体验与自己生活的社会环境不同的生活方式。在间隔年期间，学生在离开自己国家旅行，通常也适当做一些与自己专业相关的工作或者一些非政府组织的志愿者工作，他们相信，这样可以培养学生的国际观念和积极的人生态度，学习生存技能，增进学生的自我了解，从而让他们找到自己真正想要的工作或者找到更好的工作，以一种“间隔”当前社会生活的方式，达到更好地融入当前社会的目的。——译者注

[2] FTSE 100 英国富时100指数。伦敦金融时报100指数。伦敦金融时报指数。——译者注

# 自我介绍，以及我为什么写这本书

你有没有感觉到人生应该还有更多更精彩的内容？或者感觉到你可能错过了什么？也许你已经取得了相当大的成就，但你仍然感觉压力重重，而你的生活看起来并没有太多真正的压力。可能因为工作或个人生活中缺少成功，你感觉人生失意。可能你已经遇到了自己不能解决的问题。

许多人都会时不时地感觉到平淡、空虚、压力、焦虑，或者想知道为什么会很快失去耐性，或者想免受自己恶习的伤害（我们还是正视现实吧，我们的恶习实际有很多）。如果你曾经想过肯定会有更好的方法，那么本书正适合你。

就整个社会而言，人真的无法做到非常开心。我们现在要比我们的父母和祖父母们合在一起所拥有的财富都多，统计数字表明，我们也比以往任何时候都沮丧。

人人都在追逐成功，都不想做自己的事。我们受一种错误的理念所蒙蔽，认为应该用外部事物来满足我们的情感需求。所谓外部事物，可能是物质的，也可能是其他人的看法、浪漫的爱情、体形、工作，或者其他什么。我们不断地奢求更多。在追逐更多物质的过程中，我们已经忘记了人与人之间的联系，而它所带来的隔离具有慢性的破坏作用。

我们不安、躁动、不满。我们不知道为什么，很多时候我们还不知道自己到底是谁，我们所关注的尽是一些自己甚至都不了解的事物。

简而言之，我们都不圆满。



本书的目的不是让你成功或者变得富有，本书也不是向你贩卖一种包治百病的“特效疗法”。本书不会对你洗脑，也不会提供老掉牙的NLP技术<sup>[1]</sup>来改变你的思维方式。

在本书中，你将看到面向解决之道的解决问题的过程，让你学到过一种更好生活的规则，并向你展示如何处理各种局面。

本书要帮你了解你到底是谁，为什么你有那样的感受，从自己内部和所生活的世界中寻找圆满。一旦你掌握了基本的原理，就会感到解脱，从而放心地去求助于成功学书籍、人生教练，参加“突破体验”研讨会，以及其他你喜欢的身心语言训练项目。但是，只有在你掌握了基本原理之后，这些项目才会对你真正发挥作用。

本书的目的是转变。书中的训练项目将指导你通过切实可行的步骤与自己和谐相处，成长为你一直想成为的人，然后坚持下去。一旦你了解了关于自己的真相和他人的真相，就能发现属于自己的成功之路。

如果你只想看书（而不是真正投入进去全程经历这个项目），那么本书的效果就与众多的“改变人生”类的图书一样，你会发现一些有助于你改善人生的理念、激励和灼见。有些会让你记忆深刻，让你以不同的方式思考，对你和你的人际关系有一定的积极效果。但是，如果你选择亲身参与项目，做好每个练习，完全投入到每个步骤中去，你就会体验到本书的全部威力，而你经历的改变的层次将达到一场个人革命的程度。不是所有人都能全心全意参与进来的，但这也很好，因为即使这样你也会有所收获，知道本书的项目是有用的、积极的。但是，如果你能百分之百地投入，那么你将得到的深刻、意义深远、增进人生的体验将超过你在其他任何书中学到的一切。该怎么选择，则全由你自己决定了！

---

[1] NLP，简快心理疗法，是一种综合的心理治疗方法，它由完形疗法发展而来，综合了认知心理学、心理动力学、人本主义等几种理论。——译者注

## 圆满的人长什么样

在茫茫人海中，我们偶尔遇到过圆满的人士。我们喜欢他们，被他们所吸引。至于为什么，有时我们并不清楚。可能你幸运地与一位圆满人士共事，或者成为伴侣，或者在火车上、超市里偶遇，或者在杂志上看到过他的事迹，或者他是你孩子的老师，又或者你的一个孩子就是圆满的人。

我用“一个”这个词表示，因为我们周围这类人并不是非常多。圆满既需要学识，又需要自我探索。对于多数人来说，这意味着必须付出一定的努力。有些人貌似能够平静地生活，知道自己是谁，知道自己要什么，而且似乎总能保持这样的生活。人们经常说他们很“幸运”。他们靠的不是“幸运”。他们理解并接受了某件事。而“某件事”恰恰是本书要介绍的内容，这就是寻找真相的正确方法，通过正确的方法知道你是谁，进而知道什么是你的人生真正想得到的。

你觉得你是一个“幸运儿”么？或者你觉得圆满总是躲着你？请先看看下面这些问题，并尽可能诚实地回答每个问题。我说的确实是“诚实”。因为除非你知道并接受自己目前所处的位置，否则就无法继续前进。

### 我是否圆满

我是否对今天的生活不满？

在事情出错时，我是否会压力过大？

我是不是喜欢传别人的闲话？

我是否觉得人生是场聚会，而我是一个看客？

我是否过于关注自己的问题而忽略了好的事物？

我最大的敌人是否就是我自己？

我是否觉得生活一成不变、缺乏激情？



我是否希望自己有更多精力来享用每一天？

我是否想改变体形？

我是否在意自己的名声，在意别人对我的想法？

今天有没有什么事、什么人让我抱怨或恐惧？

如果经过本书的训练之后，你对其中大多数问题的回答还都是确定的回答，那么你可以把本书退回去，原银奉还。如果你对多数问题的回答都是否定的，那真是个好消息，你已经启动了走向个人圆满的人生旅程了。

## 我怎么知道这些呢

在我二十五六岁的时候，我在日本做英语教师。我离开英国的时候，把自己的不幸归结于每个人每件事，就是不往自己身上想。我对生活烦透了，感觉人生前景黯淡。但是如果你那时遇到我，肯定会觉得我应有尽有：个性风趣、容貌出众、智力健全、周游世界。但实际上，我非常失魂落魄，为人生所困，经济、精神都很困窘，而且漂游不定。我饮酒过度、一天要吸大约40支烟，生怕有人发现“真实”的我。对于圆满的人是什么样，我根本没有概念，我也不想去看看圆满的人什么样，因为我当时正在竭尽全力地榨取生活。

事情越变越糟，我发现自己坠入一个恶性循环。我处于人生的最低谷，麻烦缠身，离圆满的境界差得有十万八千里。

当我发现了另一种生活方式，这种生活方式要比无休止地追逐成功更有利可图的时候，转机来临了。令人啼笑皆非的是，正是这种不同的方式，反而让我在生意上取得了巨大成功，并给我带来相当大的财富。它还让我有机会遇到了一个完美男人，我丈夫布莱恩，还赐予我们两个可爱的宝贝弗兰奇和爱娃，让我与家人更加亲密，让我致力于社会公益，并与世界友好相处。

在这个旅程中，我看到许多同路人。不论生活如何对待他们，他们都



发现了圆满的力量。不论是同严重的疾病斗争，不论是失业还是失恋，他们都挺了过来。他们优雅而平静地克服了千难万险，走过了貌似毫无希望的境遇。

后面很快就将介绍如何做到这点，但现在还是看看本书后面的项目将如何改善你对自己和世界的认识。你将：

- 发现什么是你生活中真正的羁绊，发现如何“摆脱它”；
- 暴露、发现、摆脱妨碍你的人生圆满的障碍；
- 了解你的行为对他人的影响，改善你与他人的关系；
- 弥补你曾经伤害过的人和事，包括你自己；
- 找到自己内在的力量，学会如何用简单易行的自我搜索技术坚持这个训练；
- 感觉如此之后，让你不禁要与人分享。

这听起来有点像是一口吃个胖子。我开始也这么想，但我掌握了这条新的人生之路，我的生命也仰仗着它……实话实说，可能是依赖于它，因为如果没有它，我可能在坠入人生最低谷几年之后就死了。

## 哪些人将从本书受益最大

不必遭遇人生最低谷的时候才求助于这个项目来转变人生，只要你对自己现在的生活方式不满意，却又不知道为什么，那么这个项目都可以提供帮助。老话说：“虱子多了不咬，债多了不愁。”如果是这样，正说明你处于转折点上，正是你阅读本书的最佳时机。

你将要参与的这个项目相当简单，但并不轻松。你需要具备什么条件才能让这个项目生效呢？

只需要三件事：



1. **意愿。**在开始阅读本书之前,实际上你已经表现出了改变自己的意愿。
2. **开放的心态。**我对你的全部要求就是保持一个开放的心态。对于书中的某些练习和信息,你可能会产生排斥的心态。这是你的“自我”在作怪,在后面我们将学习如何克服。
3. **绝对诚实。**尽管你可能没意识到,但你很有可能无法真实地面对自己。保持诚实和清醒,需要有相当大的勇气。

就像我所承诺的,既好又简单。

现在,请闭上双眼,深呼吸,记下今天是你人生中最糟糕的一天,因为今天要做的全都是变化。

那就让我们出发吧!

## 事实胜于雄辩——我的亲身经历

(我是怎么知道这个项目有效的)

时间:1991年11月,地点:日本东京

当时是下午3点,我已经用日本的小酒瓶喝了相当于四品脱的啤酒。当年我28岁,在日本当英文教师已经六个多月了。但是,即使我周围都是人,我内心深深的寂寞和孤独仍然在撕裂着我。我的同事让我厌烦,我的学生傻头傻脑的,我没有男朋友,也没有真正的朋友可以让我散散心。

我开始转移注意力,准备去一家传统的日式浴室与同事兰迪见面。我迫切地要找个人说话,因为前一天夜里,我像以前的许多夜里一样,独自一人,以酒为伴,满脑子都是胡思乱想。他是我准备交往的唯一的的朋友,什么也挡不住我去见他。

但我的决定是错的,我已经站不稳了。我在住所附近的一家超市转弯。我的自行车前轮开始乱晃,我努力抓住车把让车子保持直行。就像慢动作一

样，我的自行车依然歪斜地朝左就冲了过去，我从车上摔了出来，滚到马路边上的小块稻田里，后面紧跟着我的自行车。在我清醒之前，我一直躺在一堆泥汤里。

泥水透过衣服浸入我的皮肤，我慢慢清醒过来，然后发出一声尖叫。我把压在身上的已经变形的自行车推开，蹒跚着爬起来。我向下看，看到稻田里黏乎乎的灰泥已经沾满了我的牛仔裤和白色T恤。我醉得迷迷糊糊地左右蹒跚，不知道做什么才好。我回头去看路上，看到一群日本人正在围观。大约有七八个人，其中几个穿着端端正正的和服，脸上涂着日本传统的纯白化妆。当她们发现我站在泥里浑身掉泥汤的时候，她们涂得血红的嘴巴惊讶地张得大大的。

我看不出她们是在笑话我，还是觉得当时看到的场景令人恶心或震惊：在一个阳光明媚的午后，一名白种女性，站在没膝深的稻田里，头发和衣服上全是泥。

我忍不住喊了出来，一股怒火油然而生。这股邪火和我体内的酒精混杂在一起，让我头晕目眩，站立不稳。

“我恨死你们了！我恨这个鬼地方！我恨日本鬼子！”

各种污言秽语喷薄而出。压抑多年的怒火、自我厌弃和不幸都从我嘴里冒了出来，我根本控制不住。

“你们看什么看？”我尖叫着，晃晃悠悠地低头想抓几块泥扔她们。但我知道她们看到了什么。他们看到了我的羞耻和丑态。我就像全身脱光了示众一样，我感觉是那么的无助。

**时间：2006年9月，地点：英国伦敦**

天气出奇的好。我在伦敦的金融街上，走向安永公司20层楼高的欧洲总部，陪伴我的是两名企业金融顾问，他俩就像是一对穿着华服的布鲁斯兄弟。当我走进旋转门，我提了口气：这是我人生的一个决定性时刻。我真不



敢相信，像我这样的人，14年前一个垂头丧气、萎靡不振的可怜虫，居然也能向一家有意收购的 FTSE 100 公司介绍我的旅游公司。

几个月后，惊人的消息传来，我的公司卖了几百万英镑。这个消息把我难住了。这事是怎么发生的？我是如何从困苦、无望、残破的感觉中走出来，在毫无商业经验的情况下建立起一家业务遍及全世界的公司，最终实现圆满的个人生活的呢？

我是如何从绝境中走出，到了一个各方面都非常好的地点呢？这正是本书要告诉你的。但这仅仅是开始……

我在日本掉入泥潭的前一周，我接触到“12步”项目。在这里，我遇到与我有同样问题的人们，更重要的是，他们对于自己和人生都有与我同样的感受。当我坐在东京的房间里看着墙上的“12步”项目时，我对这些步骤一点感觉也没有，它们看起来和我一点关系也没有。对我来说，它们很陌生，因为它们所指的生活方式与我当时的生活方式恰恰相反。

但有些事必须改变，我也准备好作任何尝试。不论做什么，总比当时我的生活方式要好。带着我当时所能积聚起来的全部力量，我开始努力……

这时有人可能会想：“这个项目对我能有什么用处呢？我可没有酗酒的毛病啊。”

但实际上，这个项目与每个人的每件事都有关，我也正因为这个原因而写作本书：我认识到“12步”项目确实用各种可能的方式改变了我的全部人生。“12步”项目已经融入我的生活，毫无疑问地说，是同样的过程将我从事业低迷变为一个白手起家的百万富翁，也是同样的过程帮助我建立了尽可能幸福的家庭生活，在人生的多数领域找到了真正的圆满和成功。

但这种成功不仅仅适用于我，已经有几百万人每天身体力行着这个项目，用来处理人生遭遇到的每件事情。

“12步”项目不仅仅是一种教人摆脱上瘾和强制型行为的项目。它是目前为止最强有力的“改变人生”项目。它有源头可能非常古老了，但不可思

议的是，成百上千万原本可以得到它帮助的人，却感受不到它的威力，因为除了酗酒和其他成瘾问题的人，很少有人了解这个项目。

现在是改变所有这一切的时候了。本书的目的，就是通过分享当今世界上最强大的一个“改变人生”项目的精炼版本，揭示如何用你从未想过的方式来改变你的人生。



# 项目介绍

**“1935年6月10日，两个酒徒相遇并保持了清醒，从此‘12步’项目发展起来，这些戒掉酒瘾的人们凭借着它生活……如果人类也能按‘12步’项目生活，那么人与人之间的残忍行为将不复存在。”**

**——亨利·基辛格对21世纪最要事件发表的看法**

本书的训练项目受到“戒酒互助会”(Alcoholics Anonymous, AA)的“12步”项目的启发，“12步”项目已经改变了全世界许多的人生。为了简便，我们将“12步”项目精炼成一个简便易行的7步项目。需要记住的是，这个项目可以帮助任何人，不论是谁，不论你在何方，也不论你面临的是什么样的问题。

## 这个项目对你能起什么作用

如果你能诚实、开放心胸，愿意执行后面的练习（确实并不轻松），那么这个项目可以让你实现人生中最狂野的梦想。许多接受这个项目训练的人都说：直到开始亲身实践这些原则之前，他们都只是活着，而不是生活。

通过这个项目，你会发现自己到底是谁，并能够正视自己，变得更有包容心，更少恐惧、更少愤怒。人生会变得更圆满，人生不是忍耐也不是控制，而仅仅是生活。这套简单的人生原则会给你带来道不尽的幸福。



我们谈的不是盲目乐观，而是一种勇敢的生活之道，这个生活之道将帮助你：

- 感到更幸福
- 接受自己和他人
- 消灭既往的抱怨
- 提升自尊心
- 与社会和周围的人建立更好的关系
- 不悔恨过去，也不畏惧未来
- 更加宽宏大度
- 杜绝不必要的恐惧
- 消除债务
- 更有效地沟通
- 认清自己是谁、自己要什么
- 在人生的方方面面获得真正的圆满
- 重拾自己的人性

好了，我确实说过这个项目的真谛在于“成为”而不是“获得”，但坦白地讲，如果你掌握了这个项目，学会了如何了解自己，并与世界重新建立联系，那么一切皆有可能。

## 为什么这些工作都是默默进行的

对于“12步”项目的威力以及它的工作方式，人们一直缺乏真正的了解，因为多数接受这个项目训练的人、多数被它改变了人生的人，都是匿名的。

这些接受“12步”项目训练的人并不怕留名，但他们现在生活所信奉的哲学告诉他们，让“自我”更谦卑些，要比把自我秀出来好得多。

“12步”项目的发展,靠的是吸引而不是推广。戒酒互助会以及其他“12步”项目都不做广告,只是静静地等候人们找到它们。所以“12步”项目的发展很安静,只有愿意改变人生的人才会知道它。副作用就是,除了有特定问题的这些人之外,很少有人会发现“12步”项目,因为这些人面临的问题和境况相对比较特定和集中。

所以就有了这本书。本书是为所有人特意撰写的,不论你的生活怎么样。

## 送给读者的力量

“那么,这个项目对我会有什么用呢?”我听到你心里在说:“我又不是好酒之徒。”

我在这里要讲的是力量。如果这些步骤能够帮助那些最自私、最自以为是、自以为“最具破坏性”的人,能够帮助他们找到有用的、全新的生活方式,那么你同样也可以用这些强大的步骤改善你的生活。你不必是“可怜”、“失落”、“绝望”的人,这些步骤在应用的时候十分强大,如果你按照它们的指导实践,就能帮助你到达你可能从未体验过的自信和平静水平。

那么,我们为什么需要更多力量呢?我们谈的这种力量与我们通常以为的力量不同。我们一直都靠着“自我推动”生活,正如AA的创始人Bill Wilson所说,每个人都“像一个演员,想着靠自己演好整场大戏”(《戒酒互助会全书》,P.60)。有时这种做法有效,但在许多情况下,它只会让我们与他人发生冲突。

在著名医生和研究者霍金斯医生的著作《力量 vs 暴力》(Power vs Force)中,他这样说:“85%的人类靠暴力生活。”这意味着绝大多数人是受到心理学家所谓的“应急”情感的驱使,它们是:羞耻、内疚、恐惧、骄傲、欲望、愤怒、抱怨。显然,85%是很大的比例,这意味着在认识世界、感受世界以及对世界的反应方面,你我都是一样的。环顾四周,不论你身在何方,在办公室、在火车上、在候诊室、在公园,只要看到10个人,其中就会至





少有8个在为如何做人而努力。从外面看，他们可能表现出自信，但我们的“自我”非常擅长布置一道防线，使得别人看不出真实的我们是谁。对别人温柔些，对自己也温柔些，他们不知道会发生什么，你可能也一样。

## “12步”项目的效果如何

在被问及“12步”项目效果如何时候，Bill Wilson 回答说：“效果非常好。”他知道，作为一个行动类项目，全面体会项目效果的唯一方式，就是全程经历这个项目，然后才能认识到它的作用。

基本上，这些步骤可以让我们认识到我们是人类，发现我们自己不能控制的方面，寻求帮助来克服这些限制，从而得到成长（做到足够谦虚地请求帮助，绝对至关重要，没人能在与世隔绝的状态下完成重大改变）。

所以，我们需要一定程度的开放心态、巨大的勇气和强大的意愿。

除了这些，还需要下面这些东西：

- 承认自己无法控制的肚量或脸皮；
- 足以为自己的感觉和行为承担责任的成熟；
- 能够承认自己错误和人格缺陷的诚实；
- 承认自己错误的正直；
- 认识到没有速效疗法、需要每日练习的敏感；
- 对于让生活更加平衡的渴望。

## 人类与生俱来的原则

不多不少，“12步”只是生活的原则。这些原则，从有人类之日起，就存在了。它们从未变过。它们像科学原理一样可靠，一旦我们理解并实践这