

全球畅销2,000,000册

在
下沉
下沉
的世界里

上升
上升
上升
Up,
Up,
Up
Staying
in a
down,
down
world

给你每天的希望，去战胜遭遇的磨难

[美]齐格·齐格勒/著
潘 岗/译

中国社会科学出版社 海南出版社

1200313456

全球畅销2,000,000册



1200315486

福州大学
图书馆

B825

523

在
下沉
下沉

的世界里

上升 上升 上升

Up,
Up,

Up

Staying
in a
down,
down
world

给你每天的希望，去战胜遭遇的磨难

[美]齐格·齐格勒/著
潘 岗/译

中国社会科学出版社 海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

在下沉、下沉的世界里上升、上升、上升/(美)齐格勒著;潘岗译.
—北京:中国社会科学出版社,2003.1
ISBN 7-5004-3686-6

I. 在… II. ①齐…②潘… III. 散文-作品集-美国-现代
IV. I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第103398号

原书名:Staying Up,Up,Up in a down,down world

Copyright © 2000 by The Zig Ziglar Corporation

著作权合同登记号 图字:30-2002-168号

责任编辑 纪 宏
特约编辑 许 彬
责任校对 陆 吉
平面设计 烟 雨
技术编辑 戴 宽

出 版 **中国社会科学出版社** 海南出版社
发 行 **中国社会科学出版社** 邮 编 100720
地 址 北京鼓楼西大街甲158号 传 真 010-64030272
电 话 010-84029453
网 址 <http://www.csspw.com.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京北方印刷厂 印 次 2003年1月第1次印刷
版 次 2003年1月第1版
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 插 页 2
印 张 7.75
字 数 120千字
定 价 18.80元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究 举报电话:010-84029457

希望是变化的基始，而激励是希望的燃料

这是一本帮你抵御日常生活的磨难，教你如何保持良好的精神状态，

去追求你所梦想生活的励志经典。

该书旨在鼓励人们更加充分利用自己的体力、脑力和精神资源。



作者是美国最受欢迎、最能鼓舞人的演讲家，他用生动、幽默、热情的语言鼓励人们正面现实、不畏困难、努力向上，本书在世界各地的总销量已超过150万册。

致约翰安德森，
他诚实地生活过，教导过，
他是我的第一个楷模，
他成为我的义父
并像一个父亲那样对待我。

前 言

精神分析学家阿尔弗雷德·阿德勒说过,希望是所有变革的始基。希望也是动力。满怀希望的人采取行动,并认识到自己的梦想。而失去希望的人经常感到受挫,他们觉得自己没有能力去完成任何有意义的事。然而,希望和帮助总是有的——这就是本书的主题。

有人曾评论过“生活太平淡了”这话的含义。很清楚:日常生活中总有那么多的困难要克服,以至于日常生活的磨难会逐渐把希望磨蚀掉。本书立意要为你的每一天提供希望、方向和鼓励。把这样的每一天合在一起,你就会有一个充满希望的,因而也是更幸福、更多彩的生活。但这并不意味着生活中不会有困难,这意味着你将能够以一种和从前不同的、更有效率的方式来处理这些问题(还有机会)。方法很简单,但并不是将事情简单化。

问题:你什么时候需要希望? 答案:每天。激励是希望开动的燃料,本书的目的就是为你提供每日所需的希望和激励。

在下沉、下陷的世界里上升、上升、上升

目 录

前 言 开 篇

第一周

坚持就会胜利 / 4

鳄鱼与人 / 6

第三周

并不都坏 / 16

虚假的离婚统计数字 / 17

人格 / 18

为别人服务 / 20

第二周

讽刺性的节日庆祝 / 8

道德准则：永远必要 / 10

充满机遇的国度 / 12

拒不改变也累人 / 13

像他们一样生活 / 14

第四周

忘掉坏的知识 / 22

苦难的好处 / 24

喜爱和狂热 / 25

好人们 / 25

在下沉、下沉的世界里上升、上升、上升

第五周

- 紧闭的门外 / 27
对——你可以幸福 / 29
是哭是笑由你选择 / 30
无论发生了什么 / 31
在生活与工作中拥抱 / 32

第七周

- 一杯酸奶 / 40
传递你的感觉 / 41
了解自己的方式 / 43
永远也不晚 / 44
公开演讲的诀窍 / 45

第九周

- 再加一个零 / 56
你说对了 / 57
拒绝——激发创造 / 58
安乐路 / 59
风还是要吹的 / 61

第六周

- 一个雨天的故事 / 34
哭、笑,还是做点别的 / 34
细心一点就会大不一样 / 35
没什么好笑的 / 36
以诚信来领导 / 38

第八周

- 光着急有什么用 / 48
好人,好人 / 50
以微笑报答 / 51
丹尼斯 / 52
气节 / 54

第十周

- 更聪明一些,做个好人 / 63
星期三的孩子 / 64
冠军是谁 / 65
模范凯西 / 66
和配偶交流 / 68

第十一周

移民的态度 / 70
餐桌与成功 / 71
保持童贞 / 72
上升还是下沉 / 73
爸爸帮你拿 A / 75

第十三周

准备,然后微笑 / 83
机遇没有记忆 / 84
有趣——但错了 / 85
最合意的员工 / 85
女人是可靠的 / 87

第十五周

以退为进 / 97
去旅行吧 / 98
令人兴奋的事正在发生 / 99
成功的公式 / 100
人是重要的 / 100

第十二周

现在你还有什么说的 / 76
卸妆 / 78
同情的收益 / 78
布鲁斯与香蕉 / 79
凝视那双爱的眼睛 / 80

第十四周

不在乎 / 90
生命中的假如 / 91
关掉电视 / 92
让美好的事情发生 / 94
“行走灯”、“温暖”和“强壮” / 95

第十六周

绝对的道德 / 103
穷爸爸,富爸爸 / 104
“杰出的瘦子” / 106
想做的对抗要做的 / 108
如果我必须从头再来…… / 109

第十七周

积极助人的人得到的更多 / 111
童子军教与的宝贵课程 / 112
进步 / 113
一个不可能的故事 / 114
一位父亲的爱 / 116

第十九周

年轻的百岁老人 / 124
别拿工作开玩笑 / 125
他行,你也行 / 126
这是经济,傻瓜 / 126
什么在向前发展 / 128

第二十一周

过犹不及 / 137
幽默起的作用 / 138
举止问题 / 138
海伦的建议 / 139
智慧的回报 / 140

第十八周

那是不公平的 / 118
压力的原因 / 119
这个说得通 / 120
英语是很难学的 / 121
灰心丧气的妻子 + 不耐烦的丈夫
= 成功的事业 / 122

第二十周

战胜所有困难 / 130
这个也有用 / 132
好消息——你能改变 / 133
找到合适的位置 / 134
服务是关键 / 134

第二十二周

为什么我将成功 / 142
如果我们认为是对的,
我们就去做 / 143
家,温馨的家 / 144
犯罪与文盲 / 146

第二十三周

关于忠诚 / 147
付出与决定 / 148
毅力、信心和勤奋的回报 / 150
525600 分钟 / 151
音乐、电影和电视的影响 / 153

第二十五周

你认为我没在意的時候 / 159
一名奥林匹克运动员
的建议 / 160
协力合作的尴尬处境 / 161
乔治是一位英雄 / 162
榜样:最好的老师 / 163

第二十四周

为了更好的结果,请慢些 / 154
怀孕自杀者 / 155
只要用心去做 / 157
问题就是答案 / 158

第二十六周

他没有忘记 / 166
必须花时间做的 / 167
生命是一种态度 / 168
提升之路 / 170
获取女人芳心的诀窍 / 171

在下沉、下沉的世界里上升、上升、上升

开 篇

在下沉、下沉的世界里上升、上升、上升

我喜欢用寓言来讲道理。原因很简单。人们可以毫不费力地记住故事，每当回想起故事时，故事中的寓意也随之记起来。所有时代最伟大的讲故事的人——加利利的卡彭特，就给我们讲了一个又一个故事。他的故事有三分之二是教导我们如何得到身体的安适和财产的安全的。

我最喜欢的故事之一是德尔·特纳博士的《点灯人的故事》：

在我们的生命中，有的人来了又离去；有的人则稍事停留并在我们的心上留下印迹，从此以后我们就不一样了。

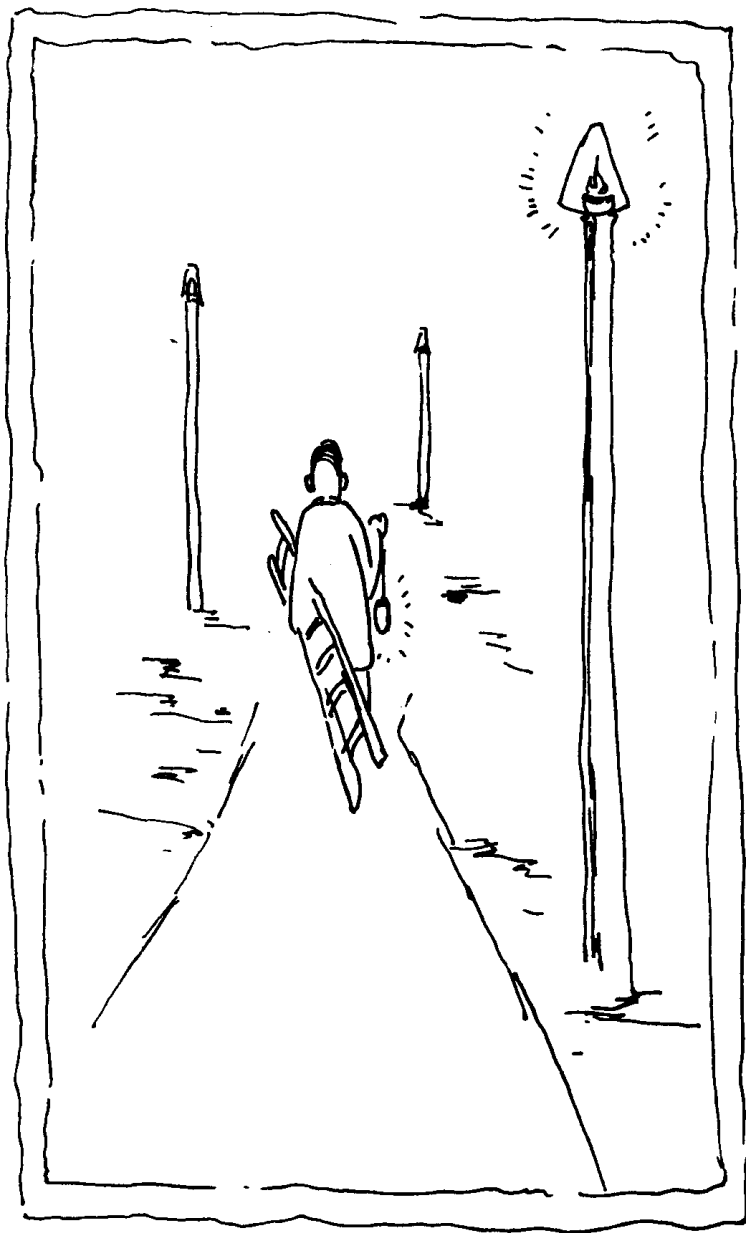
哈雷·洛德爵士，苏格兰滑稽演员和歌唱家，喜欢谈起他小时候村里的点灯人。每当夜幕降临时，点灯的老人就会在梯子和路灯之间上上下下：将梯子靠在灯柱上，爬上去，点亮灯，下来，扛起梯子，然后是下一盏灯。

“一会儿工夫，”哈雷爵士说，“他就到了街道的另一头并消失在我的视野中。但我总能从他点燃的路灯和他身后的光认出他走过的路。”

对生活的最高赞誉莫过于使生活配得上这样的话：“我总能从他身后的光认出他走过的路。”

就像那个点灯人，我们每个人都在我们的身后留下一条小路。我

在下沉、下沉的世界里上升、上升、上升



能从他点燃的路灯和他身后的光认出他走过的路。

们的责任——同时也是我们的目标——是为我们的儿女留下一条我们愿意他们接着走下去的路,并通过这种延续使我们的父母为他们留下的路而骄傲。

至此,你已从这个故事中得到了一些东西。现在我将告诉你怎样阅读这本书。



第一周

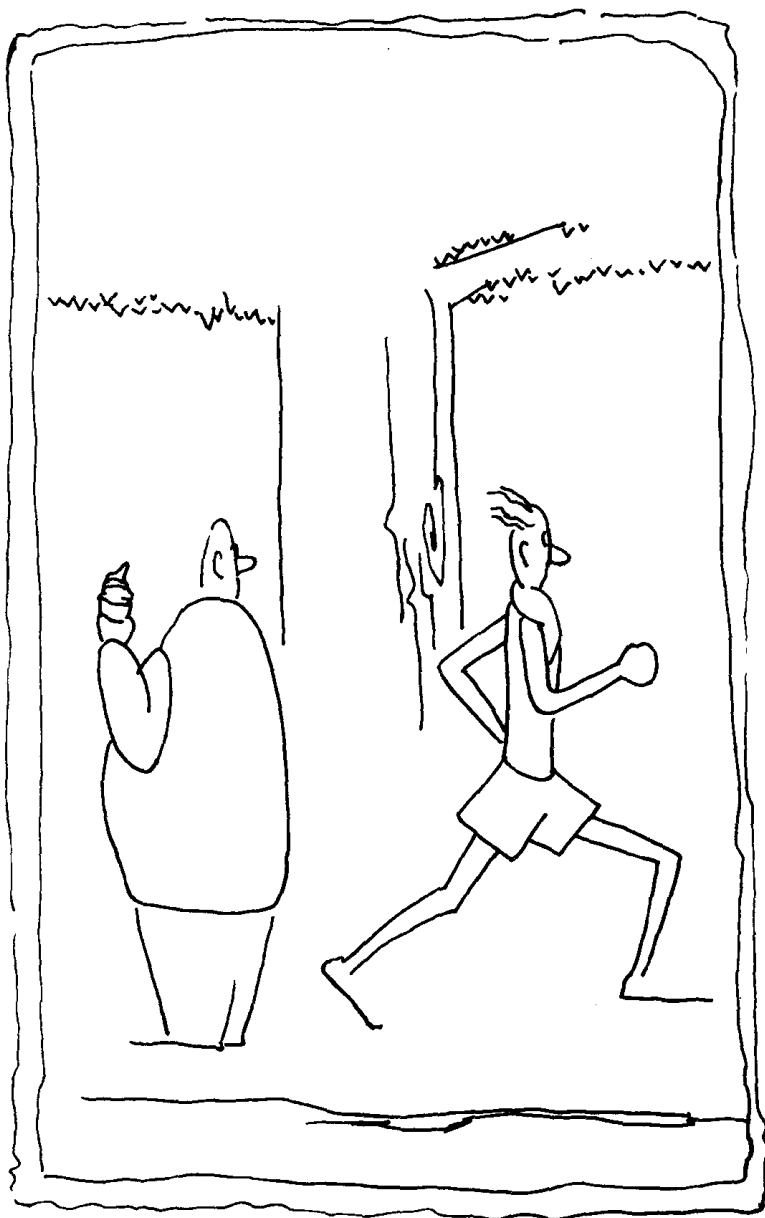
坚持就会胜利

1998年3月16日的《今日美国报》在重要位置刊登了一篇关于美国人节食的文章。似乎在经过20年的节食、运动、服用神奇减肥药以及奉行各种减肥诀窍之后,美国人已经得出结论说减肥对他们来说只是徒劳。他们取消了这一目标,回到了起点。为减肥而不吃自己喜欢的食物让美国人不开心,然后体重重新增加又使他们怀有罪恶感。成百万的美国人都在说:“管它呢!我就是要想吃什么就吃什么,长胖就长胖!但我再也不会为此而难过。”

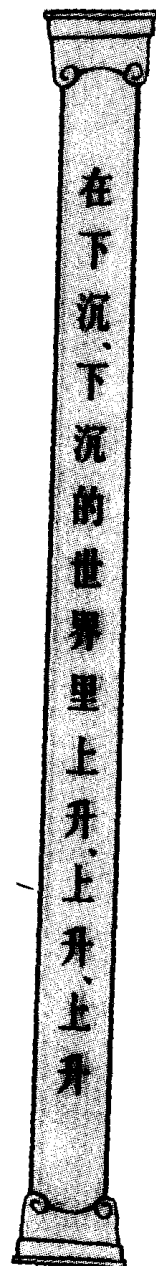
这种做法真不幸。但我理解为什么他们会有那种感觉,因为我自己也曾那样痛苦过。后来,25年前,我决定逐步减肥而不再期待奇迹,经过10个月的节食和有规律的锻炼,我减去了37磅。平均每天 $1\frac{9}{10}$ 盎司。

我打赌你会说:“那我也能做到。”

几乎所有减肥的尝试都被“革命性”的新方法,或者那些“永久减去体重并且你还不会觉得饿”的新产品的不切实际的允诺所破坏。真正有效的办法是改变生活方式,是节食和有规律锻炼的有机结合。收获会是意想不到的。1999年11月24日,我73岁的时候,我在埃罗比



收获会是意想不到的。



克斯健身中心的踏车上比我 45 岁时还能多坚持两分钟。而在 45 岁时,我的体重超过 200 磅,体形极差。现在,我安静时的心律是每分 47 次,我的胆固醇水平是 156,被体检医生劳雷·吉邦斯博士称为“完美”,血压是 110/60。这些都是比我年轻得多的男人的典型数据。与此同时,我对生活的热情与日俱增。

鳄鱼与人

动物园是一个发现人类天性中的怪癖的好地方。

一般来说,人们去动物园是为了观察动物或学习关于动物的知识,但在得克萨斯州霍斯顿动物园的鳄鱼展中,你会更多地了解到人类的天性。仅仅在鳄鱼笼里,你会发现来自不同国家、大小不同的硬币撒得到处都是。

为什么?答案可能要到“动物社会”组织立在鳄鱼栖息地的告示上去找:告示要求人们不要向鳄鱼栖息的水中扔钱币,因为只要吞下一个硬币,鳄鱼就会死去。

似乎人类总有反抗权威的天性。要顺便指出的是,成年人也和未成年人一样扔硬币,因此不能说仅有未成年人出于反抗而有这种行为。问题的另一面是,如果不知道怎样去服从,我们就不会知道怎样去领导。在一个民主政体或一个组织内部,多数法律和制度的实行是为了保护多数人的总体利益。在鳄鱼这个例子中,制度用来保护鳄鱼,最终是为了保护成千上万参观动物园的人们的快乐。

如果一个往鳄鱼的栖息地扔钱币的人看到了一条鳄鱼吞下了他扔的钱币,然后又发现那条鳄鱼因此而死,他可能会觉得难过并说,“要是我没扔就好了”。