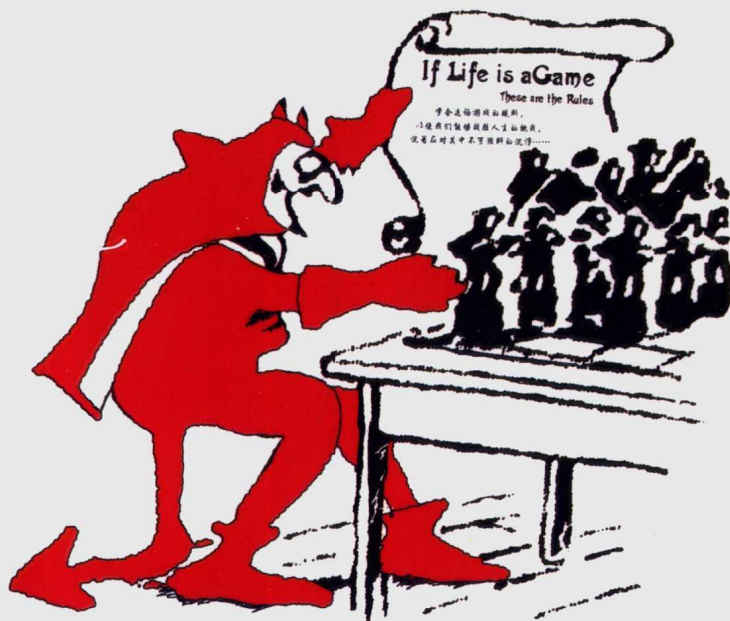


如果人生是场游戏

那么这些就是规则

《心灵鸡汤》经典作家 亚马逊五星级图书，
长居《纽约时报》畅销书排行榜第一名，
28种文字全球发行。



〔美〕谢里·卡特·斯科特 著

If Life is a Game These are the Rules

如果人生是场游戏

那么这些就是规则

If Life is a Game These are the Rules



〔美〕谢里·卡特·斯科特 著

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如果人生是场游戏,那么这就是规则/ 谢里·卡特·斯科特 著. 开封:河南大学出版社,2004.2

ISBN 7-81091-156-2

I. 如... II. 谢... III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117022 号

If Life is a Game, These are the Rules

Copyright©1998 by Cherie Carter Scott

Chinese Translation Copyright©2003 by Henan University Press

Published by arrangement with Broadway Books

如果人生是场游戏,那么这就是规则

译者:李旭大 责任编辑:杨 钧

河南大学出版社出版发行

销售电话:010-82755659

北京双桥印刷厂印刷

2004年2月第1版

2004年2月第1次印刷

开本:787×1092mm 1/16 印张:13

字数:150千字

ISBN 7-81091-156-2/G·58

定价:20.00 元

致 谢

在本书整个创作过程中，黛布拉·戈德斯泰因自始至终一直是我的一位至交。她恰如一位尽职尽责的守护天使，对保证本书的质量起着至关重要的作用。劳伦·玛利诺为了让本书成为那些有志进入更高觉悟层次的人们精神读本而全力以赴、殚精竭虑。特里格·罗宾逊、南希·克莱尔·摩根和唐娜·古尔德为了让这些规则能够被更加详尽地向世人阐释而不遗余力。林恩·斯图尔特是我挚爱的合作者，20多年来她一直毫无保留地给我以支持，帮助我赋予那些前去我们工作室求助的人们以力量。如果没有她，这本书的问世纯属天方夜谭。

我的丈夫迈克尔·A·波米杰深爱着我，我所有的心愿、希望与梦想最终能够得以实现，都离不开他的鼎力相助。

我可爱的女儿詹妮·卡特·斯科特既是我伟大的指导，又是最严厉的批评者。

杰克·甘菲德、马克·维克塔·汉森和帕蒂·奥布里则把“做人的规则”发扬光大。

迈克尔·拉森和波梅德坚持认为这本书必须出版。

除了对上述人员致以衷心的感谢之外，我还要感谢所有那

些在本书出版的前前后后曾给予过我大力支持的人们：芭芭拉·阿达米奇、达尼塔·艾伦、约翰·阿诺、布鲁克·阿什雷、帕姆·贝克曼、诺拉·布兰科、简·肯普贝尔、吉利安·道玲、詹妮·爱德华兹、康妮·费优、鲍勃·弗斯塔娜、佩尼·A·古德利丝、卡罗尔·哈雷、凯蒂·雅各布森、阿莱娜·约翰斯顿、贝蒂·玛泽蒂·哈奇、理查德·曼塔、约翰·迈米斯、克莱格·科雷恩、达恩·米尔曼、特里·米尔丁、莫利·波斯特、杰艾·罗森伯格、杰里·罗夫塞克、朱利·辛普森、琳达·斯穆克勒、海伦·斯托德、玛拉·维斯和曼迪·威德亚修拉。

感谢芭芭拉·拉斯穆森和罗杰·汉尼干，他们在其他地方庆贺此书的问世。

我真诚地感谢我的朋友、合作者、家人和同事，感谢他们给予我的全力支持。

Cheri Carter said

序

我已和谢里·卡特·斯科特博士结识 20 余载。我去过她的工作室，和她共同主办过会议，聘请她在我的机构中担任过顾问，而且她一直是我自己的私人教练。

当我们把“做人的规则”收录进《心灵鸡汤》的时候，我并不知道谢里就是这些规则的作者。可当我得知她就是作者时，我不仅对此毫不吃惊，而且感到非常高兴。谢里堪称人生之路的导师，一直致力于赋予人们力量，帮助人们改变人生。她靠着自己的不懈努力，提炼出了寓意深刻而又浅显易懂的做人规则，从而让千千万万读者从中领悟人生的真谛。

你在阅读本书后，会从一种全新的角度来看待你的人生。如果你能够把本书讲述的原则牢记在心，那么我敢向你保证，你的人生将发生魔幻般的变化，而且你还将掌握表明内心愿望的奥秘。

“如果人生是一场游戏，那么这些就是规则”将为你的人生提供许多转变的机会。愿你能够充分享受阅读此书的乐趣，认真学好书中的每一条规则，并且成为人生游戏的大师。

——杰克·甘菲德

《心灵鸡汤》的作者之一

前言

1974年我刚满25岁，在别人眼中肯定属于早熟者，因为这一年我度过了一场许多中年人才会碰到的危机。为了满足母亲的意愿，我在教育界找了一份工作；为了满足自己当时的志趣，我又在演艺界谋得了一个职位。可我先后从事的这两种职业，都无法真正让我感到满意，而且我的心中对接下来要做什么充满困惑。家人及朋友们的许多建议，反倒加剧了我的这种困惑。我真的不知道该向哪儿寻求答案，于是便开始祈求自己能够得到指导。

几周之后，我从自己并不敢确定的神圣之源那儿得到了三条清晰的“信息”，它们对我心中的疑问一一做了回答。第一条“信息”称：“你是一个有感染力的人，善于引导人们发现新事物。”第二条“信息”称：“你将在成长与发展方面做工作。”第三条“信息”明确地告诉我：“你有一种与人打交道的天赋。”我知道这三条“信息”正是对我祈求的回答，但我却并不知道如何去利用它们。这三条堪称启示的“信息”并没有指向某一个具体的行业，也并没有给我提供一种工作的介绍，因此我仍需要想方设法去弄明白我需要做什么。我以它们为素材造了这么一个句子：“我是一位富有感染力的人，擅长引导人们不断成长、发展。”

从那一刻起,这些“信息”就定时出现在我的脑海中。它们引导我创办了我自己的论坛及“内心商谈/自尊”工作室。我除了接触到这些信息之外,还接触到许许多多慕名而来的人们,他们纷纷向我求助如何在自己内心深处找到对疑问的解答。为了能够帮助人们发现他们的“信息”,我开始和他们进行一对一的面谈。此后不久,这些人又请求我给他们开设一个课堂,以便他们通过上这样的课堂,能够平心静气地倾听自己的心声。而我则在接到客户们的这些请求之后,迅速做出积极的反应,开设了他们需要的讲座。自此之后,人们听到了自己内在的指导,得到了问题的答案,并且把这个好消息告诉自己的亲朋好友。这样一来,我的咨询业务便得以开展,而且随后,我的旨在教人们如何去做我现在做的同样工作的培训项目也办得非常红火。

有一天,当我坐下来正在忙着为咨询员们设计培训方案时,我心中忽然想起做人的规则,于是动笔把它们写了下来。当时我心想:“我一生都在寻求这些答案,最终我如愿以偿。”这些规则回答了我曾提出的根本问题:“人生的目的是什么?”高兴之余,我决定在为期三个月的训练课程中对其做重点讲述。

在过去的 24 年里,做人的规则传遍了全球:人们要么把它复印出来传给自己的朋友;要么通过互联网络对它进行传播。杰克·甘菲德还专门把它收录进《心灵鸡汤》这本书中。读者拿起这本书,翻至 81 页,就可以看到做人的规则,不过杰克当时并不知道这些规则的作者是谁,便在该页称规则出自“无名氏”之手。

后来有一天，杰克打电话给我说，他从《和平卫士之路》的作者唐·米尔曼那儿听说，我就是“做人的规则”的作者。杰克询问我这是是否属实。当我承认我正是它的作者时，杰克郑重地向我道歉，并表示下次重印《心灵鸡汤》时，一定把“无名氏”更换为我的名字。

自那天开始算起，许多年转眼之间又过去了。我最近收到了最多的信息，就是要写一本有关这些规则的书，以便它们能够被传递给正在为过上幸福生活而求索的每个人。我希望本书将不仅成为那些刚刚开始踏上求索征程的人们精神读本，而且将恰到好处地提醒那些已经在求索征程上大步前行的人们。

愿你能够意兴盎然地阅读“做人的十大规则”，把这些规则告诉其他人，并利用它们去引出你总想和他们谈论的话题。最为重要的是，把这些规则运用到你自己的生活中。学好这一课，学会倾听你的信息，与你的精神 DNA 结盟，实现你所有的梦想！

祝愿你人生旅途一帆风顺！

谢里·卡特·斯科特(哲学博士)

引 言

“人生是一系列必须被活着的人们领悟的课程。”

——海伦·凯勒

人生时常被比作一场游戏。可令人遗憾的是，我们从未被告知游戏的规则，也没有人就如何做好这场游戏来向我们面授机宜。我们只是在听到一声“开始”的时候便开始做这场游戏，我们不断地探索着，希望自己能够把它做好。然而，我们既不知道做这场游戏的目的，也不知道究竟什么意味着我们真正获胜。

以上那些正是“做人的十大规则”要解决的问题。这些规则可以成为做这场被我们称为人生的游戏的指导，而且它们的作用远不只这一点。这些规则可以为你提供一个基础的精神读本，让你真正理解做人意味着什么。它们是每个人内心都应当知道的客观真理，可不少人却在人生的某些阶段把它们给忘却了。它们构筑了我们如何能够收获充实而富有意义的人生的基石。

每一条规则都呈现出自身的挑战，它依次提供了我们每个人都需要学习的某些课程。这些课程就是当你应对需要解决的

问题和需要处理的事情时所能学到的一切。生活在这个星球上的每一个人,都有他自己或她自己需要学习的一系列课程,这些课程很独特,有别于其他任何人需要学习的那些课程。此外,你在“规则六”中将看到,这些课程在被人们熟练掌握之前会一现重现。

“做人的十大规则”既不是魔法,也不是确保你达到宁静感悟境界的十大简易步骤。它们无法快速治愈你情感和精神上的伤痛,而且它们也不是可以让你迅速获得启蒙的秘诀。它们的惟一目的,就是当你在精神进步的道路上漫游时,给你提供一个可以依照的路线图。

这些规则并不是强制性的规章制度,它并没有严格地要求我们应该做什么、想什么、说什么,或不应该做什么、想什么、说什么。与其说这些规则是必须遵守的命令,倒不如说它们是有关如何做这场游戏的方针。它没有规定任何你必须不折不扣地去做的事情。我希望这本书能够帮助你更加透彻地领悟人生这场游戏的规则。通过学习有价值的课程和它们蕴含的智慧,你在地球上的旅程可能会变得更加轻松、容易和潇洒。

目 录

致 谢

序

前 言

引 言

规则一：人生要么是一次冒险，要么什么都不是

■ 责任 RESPONSIBILITY /6

■ 洒脱 RELEASE /9

■ 勇气 COURAGE /13

■ 力量 POWER /16

■ 冒险 ADVENTURE /19

规则二：倾听内心的声音，那是命运在敲门

■ 倾听 LISTENING /30

■ 相信 TRUST /33

■ 灵感 INSPIRATION /38

规则三:一生最大的成本,是你自己的身体

- 接受 ACCEPTANCE /45
- 自尊 SELF-ESTEEM /51
- 尊重 RESPECT /55
- 快乐 PLEASURE /58

规则四:别拒绝学习,那同时也是在拒绝人生

- 开放 OPENNESS /66
- 选择 CHOICE /70
- 公平 FAIRNESS /73
- 优雅 GRACE /76

规则五:成长是一个实验的过程,没有错误,只有教训

- 同情 COMPASSION /86
- 原谅 FORGIVENESS /91
- 道德 ETHICS /96
- 幽默 HUMOR /100

规则六:不要在同一块石头上面,绊倒两次

- 认识 AWARENESS /109
- 意愿 WILLINGNESS /112
- 因果 CAUSALITY /116

■ 耐心 PATIENCE /118

规则七：你永远不可能主宰你的全部人生

■ 屈从 SURRENDER /125

■ 毅力 COMMITMENT /127

■ 谦恭 HUMILITY /129

■ 灵活 FLEXIBILITY /132

规则八：不用处心积虑，只需心满意足

■ 感激 GRATITUDE /140

■ 超脱 UNATTACHMENT /143

■ 充裕 ABUNDANCE /148

■ 平和 PEACE /151

规则九：经常照照自己，用别人伤痕累累的镜子

■ 容忍 TOLERANCE /158

■ 明智 CLARITY /162

■ 康复 HEALING /164

■ 支持 SUPPORT /168

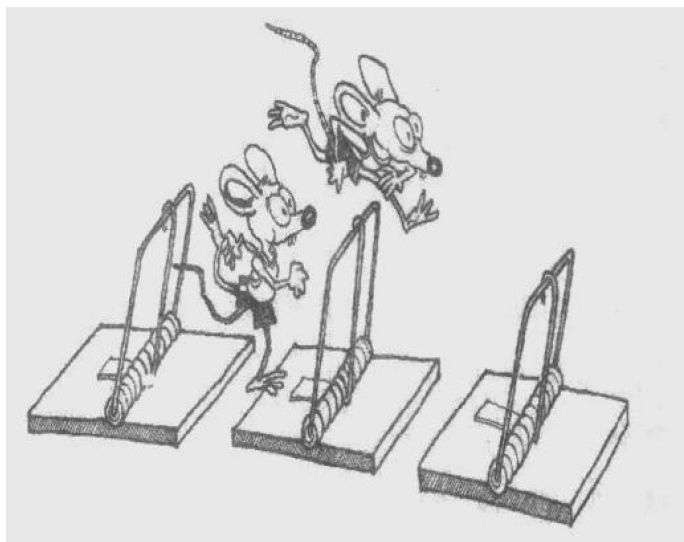
规则十：别相信有结局，那只是又一个开始

■ 信念 FAITH /175

■ 智慧 WISDOM /179

概要

后记



规则一 *rules one*

人生要么是一次冒险,要么什么都不是

