

THE FIVE SECRETS

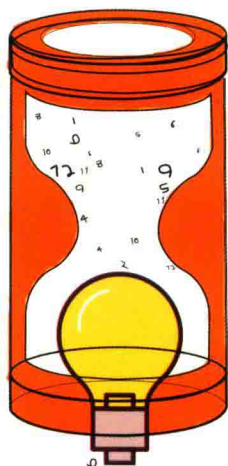
YOU MUST DISCOVER BEFORE YOU DIE

人

生

没

有



奇袭人生的5个套路

「美」约翰·D·伊佐 著
(John B. Izzo)
唐源旃 译

中信出版集团



人生没有 后悔药

奇袭人生的51个套路

「美」约翰·B.伊佐 著
(John B. Izzo)

唐源旃 译

图书在版编目 (CIP) 数据

人生没有后悔药 / (美) 约翰 · B. 伊佐著 ; 唐源旗

译 . -- 北京 : 中信出版社 , 2018.1

书名原文 : The Five Secrets You Must Discover

Before You Die

ISBN 978-7-5086-8205-1

I. ①人… II. ①约… ②唐… III. ①人生哲学 - 通

俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 242520 号

The Five Secrets You Must Discover Before You Die

Text Copyright ©2008 by John B. Izzo

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright ©2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

人生没有后悔药

著 者 : [美] 约翰 · B. 伊佐

译 者 : 唐源旗

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京画中画印刷有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 6.375 字 数 : 140 千字

版 次 : 2018 年 1 月第 1 版

印 次 : 2018 年 1 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2017-7350

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-8205-1

定 价 : 42.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

“书中丰富的故事和见解将拓宽你对人生的看法，令你深化活出最精彩人生的信念。”

——布赖恩·特雷西，《最大成就》(*Maximum Achievement*)、《吃掉那只青蛙》(*Eat That Frog!*) 和《飞行计划》(*Flight Plan*) 作者

“不必等人生到头才心想‘要是我早点知道现在知道的这些道理就好了’，你现在就能知道这些道理！本书集聚了对人生拥有真实看法之人的非凡智慧。”

——马歇尔·古德史密斯，《从优秀到卓越的领导力提升法则：魔鬼管理学》(*What Got You Here Won't Get You There*) 作者

“约翰·B. 伊佐通过长者揭露了许多关键的事实，书中的叙述引人入胜、触动人心。这不是市面上又一本简单的关于人生意义的书，这是对通往圆满人生的路线图经过精细研究和精心编辑后的探索，这个时代尤其需要这样的书。作者将个人意义注入了每个章节，令我们感觉仿佛同他一道踏上了一段个人旅途，一段欢乐、真诚、令人动容、触动人心但总是带着意义和目标的旅途。”

——珍妮特·E. 拉普博士，心理学家、作家、CBS 电视台《保重》节目主持人

“你是否曾经想过与一位真正睿智之人坐下来，问问他 / 她一些关于人生的根本问题？与 200 多位睿智之人坐下来谈谈如何？这正是约翰·B. 伊

佐所做的事，他将事实摆露于此，不容忽视。准备好，你将感到惊讶、进行思考、受到鼓舞——并且永远改变。你会一直想把这本书留在身边。它会温柔地提醒你，践行这些通往智慧、感恩和深层幸福的道理，永远为时不晚。”

——肯特·M. 基思博士，格林利夫公仆领导力中心（The Greenleaf Center for Servant-Leadership）首席执行官、《无论如何：似是而非的戒律》（*Anyway: The Paradoxical Commandments*）作者

“约翰的这本书将显而易见的东西转变成了实质性的道理。读完之后，你会对余下的人生持有全新的看法，而且你将爱上这个看法！”

——乔尔·巴克，未来学家

“约翰·B. 伊佐是大师级叙事高手。他将各个故事编织成一幅迷人的图画，表达自己的观点，并由此教育我们。让这本书成为你的导师吧！”

——贝弗莉·凯，国际职业系统（Career Systems International）创始人兼首席执行官、《职场随心所欲的26种方法》（*Love It Don't Leave It: 26 Ways to Get What You Want at Work*）和《零成本留住核心人才》（*Love'Em or Lose'Em: Getting Good People to Stay*）合著者之一

“《人生没有后悔药》是一本魔法般引人入胜的书：有情感、有诗意、有见解。约翰·B. 伊佐将睿智长者们甚为触动人心的故事娓娓道来，并借此熟练地揭示了活得圆满、活得有意义的秘诀。这本书读来很愉快，更愉快的是将书中揭露的深刻却简单的道理践行到生活之中。”

——吉姆·库泽斯，《领导力挑战》（*The Leadership Challenge*）和《领导者的遗赠》（*A Leader's Legacy*）合著者之一

“细细品味《人生没有后悔药》中的智慧，我深感触动。这本书让我们看到了社会中缺失的长者智慧，提供了切实可行的方法，让我们的人生重点突出且更有意义。约翰·B. 伊佐大胆地将‘死’这个字眼放在标题中，他向我们阐释了人生深刻却又简单的智慧，教我们成为更完整的人的核心。”

——大卫·欧文，《通往真实的旅程》(*Becoming Real: Journey to Authenticity*) 和《真实领导者》(*The Authentic Leader*) 合著者之一

“那些我们认为自己知道的事情，往往最需要人来帮助我们记忆。这本书驱使我们重新关注建立圆满人生的那些原则。”

——麦克斯·怀曼，《桀骜不驯的想象力》(*The Defiant Imagination*) 作者

“如果一年只读一本书，那就读《人生没有后悔药》吧。伊佐博士总结了活出幸福和有意义人生的关键，为我们做出了不朽的贡献。这是一本非凡的智慧之作。”

——拉里·C. 斯皮尔斯，格林利夫公仆领导力中心荣誉主席、高级研究员

一本书的序言就是一扇窗户，连接着作者的内心和读者的世界。序言可以回答以下两个问题：作者为何偏偏要写这本书？作为读者，我能从书中获得什么？

我撰写此书，是因为我毕生都在探索，活得完整、活得有意义到底意味着什么。自幼年开始，我就想知道通往美满生活和幸福离世的秘密。我爱听的歌、看过的电影和读过的书，都是我对何为真正重要事物的探索。我最最希望的事情就是能在死前寻得答案。我8岁时，父亲去世，年仅36岁，这使得我对这一探索有了更强烈的紧迫感。人生短暂，我们永远不知道还剩多少时间可以去发现幸福的秘密。

我早年曾有幸与临终之人相处，发现每个人去世时非常不一样。有些人在走到生命尽头时，心满意足，遗憾寥寥，而有些人要么痛苦悔恨，要么悲伤无奈地想着人生本可呈现的另一番景象。时年20多岁的我开始去发掘是什么将这些人区分开来。

许多年前，一位名为玛格丽特的中年妇女告诉我，她一直试着以一位“坐在门廊摇椅上的老太太”的视角来度过这辈子。她跟我说，每当她需要做出决定时，她就会想象自己是一

位老太太，坐在自家门廊的摇椅上回想人生。她会询问那位老太太的意见，问问她该走哪条路。这幅画面真是美。

一个念头开始在我心里发芽：我们在晚年是否有可能领悟到一些人生道理，若早些时候能知道这些道理，将对我们大有益处吗？如果与那些已经走过人生大半路途并已找到幸福和人生意义的人谈一谈，我们会不会学到一些关于人生目标和获得长远幸福的重要信息？

出门旅游，要挑选酒店时，我都会利用一个网站，这个网站收集了其他成百上千名曾下榻过那些酒店的游客的经历。他们坦率的评论能让我发现那些酒店的“真面目”。这些年来，通过这个简单的办法，我找到了许多家珍品酒店，也避免了许多次灾难体验。我突然想到，人们也可以通过同样的办法去发现美满生活和幸福离世的秘密。

我相信，如果我能找到那些已经发现人生意义的人，听听他们的故事，那么美满生活的秘密自会浮现。过去一年里，我设法找到了数百位幸福、睿智的老人，去采访他们，以发现他们从人生中学到了什么。

在我看来，大多数人都认识至少一个这样的人：他/她已明显从岁月中历练出了睿智，其他人可向其学习。

于是，一开始，我向美国和加拿大的 15 000 个人发出请求，请他们推荐人选。我问他们：哪些人是你人生中的睿智长者？你认识哪些可以教我们一些关于生活的重要之事的长寿人士？我收到的回复数不胜数。大家推荐了近 1 000 人。通过预先采访，我们选出了 235 位，他们都属于人们视为睿智者的这一群体，也代表了这

一群体的多样性。我希望能够了解他们的人生故事，了解人生的秘密——我们死前必须知道的秘密。

受访者年龄范围为 57~105 岁。他们几乎全都来自北美，但在种族、文化、宗教、地理位置和职业状态方面十分多元。虽然许多受访者在人生中已获得巨大成功，但我们的意图并非是寻找名人，而是来自各界的普通人。无论是小镇理发师，还是教师、商人、作家、家庭主妇，无论是牧师还是诗人，无论是纳粹大屠杀的幸存者还是土著部落首领，无论是穆斯林、印度教徒、佛教徒、基督教徒、犹太教徒，还是无神论者，我们都试图从中得到这个问题的答案：哪些事情我们在死前一定要知道？那些离人生道路终点更近的人想教给我们怎样的人生道理？

我们对每位受访者进行了 1~3 个小时的采访。我们三位采访人：奥利维娅·麦基弗、莱斯利·奈特和我。我们问了一系列问题，问题清单列于本书最后一章。这些问题包括：什么给你带来了最大的幸福？你有哪些遗憾？什么事情重要，而什么事情后来发现其实并不重要？有过哪些改变人生轨迹的重要十字路口？哪些道理你希望自己要是能早一点知道就好了？

本书主要有四个部分。第一部分将帮助读者了解我们所使用的方法和我们是如何挑选受访者并随后对其进行采访的。第二部分阐述了我们从这 235 名睿智人士身上学到的五大秘密。第三部分阐述了如何将这些秘密在生活中付诸实践，因为我们学到的其中一个道理就是：知道这些秘密并不够。的确，将这些人与其他人区分开来的一点就在于，他们已经把这些秘密融入了生活。第四部分提供了

我们对每位受访者的问题清单（我们希望读者可以用这些问题问问自己，也问问生活中的睿智长者），同时也提供了对下面这个问题的最佳回答：如果你只能对年轻人提供一句关于寻求人生幸福和人生意义的建议，你会说什么？最后是一篇后记，谈了谈这些采访对我人生的改变。

根据几百人的人生经验写一本书实在是一大挑战。每个人的的人生都是独一无二的，都值得学习。我认为，如果把几百人的人生故事都呈现出来，会让读者难以消化。于是，我决定挑选其中具有代表性的一小部分人（约 50 名），分享他们的个人经历。我决定省去他们的姓氏，你会发现许多人出现了许多次，这是因为他们的人生对书中每一个秘密都有所启发。尽管我只分享了其中一部分人的故事，但请读者了解，这五个秘密是所有受访者共有的，极少有例外。在“一句话总结人生的秘密”这部分内容中，我分享了更多人的智慧。

这本书适合处于人生各个阶段的人。这本书适合刚刚开启人生旅途的年轻人。正如精通互联网的年轻人用网络来发掘他人对各种产品和旅游地的体验一样，我希望你们会发现书中的各种人生经历也同样引人入胜。我们不必等到年老才变得睿智，我们可以在年轻时就找到智慧。

这本书也适合像我一样的中年人，我们想要让自己发现什么才是人生中的重要事物，以免为时已晚。

这本书同样适合步入晚年的人，反思自己的人生经历，找到将智慧传承下去的方法。

书名并不是随意取的。《人生没有后悔药》[英文版书名《死前

必须知道的五个秘密》(*The Five Secrets You Must Discover Before You Die*)] 有两大要素。第一点就是，人生确实存在“秘密”。采访中，我发现所有幸福、睿智之人最终都发现了这五个秘密，并将其融入生活之中。

第二大要素，“死前”提醒我们，对人生真正重要事物的寻找存在紧迫性。一开始我提议在书名中加入“死”这个字时，许多人的反应很大。约半数人认为书名中带“死”字令人感觉压抑，而另一半人则说这样做“有必要”，能够让读者明白对人生真正重要事物的寻找存在紧迫性。其实，我在受访者中最常听到的一句话就是，时间过得真快。我们一直认为永远都有时间去发现自己需要什么……但到头来，我们的时间终究非常有限。

虽然对于能从采访中学到什么，我心里已经有一些清晰的看法，但我知道，身为研究人员，保持开放心态非常重要。我们必须提出那些问题，我们必须了解受访者的人生，只有当我们结束工作时，我们才能退一步，看看能从他们对人生的反思中学到什么共同的智慧。不过，我们学习到的最深刻的一点是，当我们结束这些工作时，结论变得十分明了。尽管受访者千差万别（年龄、宗教、文化、职业、教育程度、经济状态），但幸福人生的秘密却是共通的。

人生中真正重要的事物似乎跨越了所有的我们常常认为将人区分开来的界限，比如宗教、种族和地位。

我们三个采访者全都深深地为这次经历所打动。因为我们没有事先将问题发给受访者，所以在提问后，他们往往停顿许久才给出回答。我们每个人都注意到，在停顿期间，我们自己也在反思着同

样的问题。什么给我们带来了幸福？什么是真正重要的事物？我们在自己的人生后半段时，会怎样回答这些问题？到那时，我们会希望自己能早一些知道哪些道理？我希望你在读这本书时，也有同样的体验。我希望你在阅读他们人生故事的同时，也反思自己的人生，开始更深入地发掘属于你自己的通往成就感和智慧的道路。

有一件个人未竟之事也促使我进行这些采访。我外祖父是我人生中的一位睿智长者。家里人都对我说，外祖父拥有深刻的智慧，不仅自己找到了幸福，还用自己的人生影响了其他许多的人生。外祖父膝下有三位深爱的女儿，不过他总是因为没有儿子而感到些许遗憾。我母亲说，我出生时，外祖父对她说：“我视约翰为亲生儿子，我会把人生的秘密教给他。”在我年幼时，外祖父就因心脏病发去世了。我未能有机会问问他书中的这些问题。但是，在这 235 位受访者的声音里，我听见了外祖父的声音。我知道，无论他现在身在何处，他一定会一直笑着看着我。

这本书的前提很简单：我们不必等到年迈才能变得睿智。我们在任何年龄都能发现人生的秘密，而且越早发现，我们的人生就会越圆满。

我采访的一位睿智长者总结了这次努力行动的价值。他对我说：“哪怕有一个人因为你的这番行动而提前几年学习到幸福的秘密，那就值得了。”

所以，希望大家能享受这次阅读之旅。于我而言，这段旅程时而令人喜悦，时而引入流泪，但最后受益良多。与这些卓越之人的对话改变了我的生活，我希望也能改变你的生活。

第一章

为何有些人能找到人生意义并幸福离世

知识还是智慧 // 004

我们最想要的两件事 // 007

它们真的是秘密吗 // 010

第二章

为何我与小镇理发师谈人生

我们如何选出这些睿智之人 // 014

与年长者谈话的价值 // 016

为什么找年逾花甲的人 // 019

第三章

忠于自我

选择清醒地生活 // 024

三个非常重要的问题 // 025

你的人生脱靶了吗 // 027

找到你的命运 // 029

遵从内心需要勇气 // 036

有时宇宙让我们聆听 // 041

第四章

不留遗憾

人生不留遗憾意味着更多冒险 // 049

不留遗憾的秘诀 // 052

选那条可以书写最精彩故事的路 // 054

仿佛时日无多般生活 // 056

遗憾，最好是放手 // 059

第五章

化身为爱

爱是一种选择 // 066

首先，爱自己 // 068

爱是首要事项 // 071

善待他人 // 076

可以行善，但切勿为恶 // 078

第六章

活在当下

选择活在每一刻 // 088

每一天都是馈赠 // 089

仿佛今天是人生中最后一天 // 091

当下才是唯一 // 092

为幸福而训练思维 // 095

第七章

多奉献，少索取

10 分钟葬礼与 10 小时葬礼 // 102

问问人生对你之期望 // 105

人生一大任务：忘却自我 // 108

学会不为自己哭泣，而为世界哭泣 // 114

第八章

行动起来

问题不在于了解 // 122

自然学习：如何在人生中实现改变 // 123

我们留意什么，什么就会成长 // 124

改变，从第一个问题开始 // 129

一起改变，效果最好 // 131

你的人生仪式是什么 // 132

第九章

幸福之人不惧死亡

第十章

人生没有后悔药，现在开始永远不晚

后 记

本书对我的改变

一句话总结人生的秘密 // 159

采访你认识的睿智长者 // 167

受访者名单 // 171

致 谢 // 173

索 引 // 175

第一章

为何有些人能

找到人生意义并幸福离世

why do some
people find

meaning and
die happy