

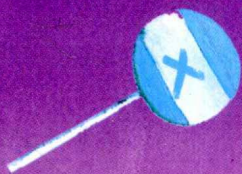
生活很累，却不可畏
多少人因忙碌而变得盲目
体悟生活的感动与恩赐
不要忘记昨天曾经走过的路



101 Really Important Things
You Already Know, But Keep Forgetting

生命中不该忘记的事

[美] 厄尼·泽林斯基 著



中信出版社 CHINACITICPRESS

生命中不该忘记的事

[美] 厄尼·泽林斯基 著

史强 周娅书 译

中信出版社
CHINACITICPRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

生命中不该忘记的事 / (美) 泽林斯基著; 史强, 周娅书译.

—北京: 中信出版社, 2010.9

书名原文: 101 Really Important Things You Already Know, But Keep Forgetting

ISBN 978-7-5086-2253-8

I. 生… II. ①泽… ②史… ③周… 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 (2010) 第 144882 号

101 Really Important Things You Already Know, But Keep Forgetting by Ernie J. Zelinski

Copyright ©2007 by Ernie J. Zelinski

This edition arranged with Ernie J. Zelinski, Visions International Publishing through Big Apple
Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright©2010 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售。

生命中不该忘记的事

SHENGMING ZHONG BUGAI WANGJI DE SHI

著 者: [美] 厄尼·泽林斯基

译 者: 史强 周娅书

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9 字 数: 168 千字

版 次: 2010 年 9 月第 2 版 印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-0507

书 号: ISBN 978-7-5086-2253-8 / F · 2050

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



前言

不知你注意过没有，历史总是惊人地相似，今天身处的很多环境，都可能和过去所经历过的非常相像。生活就像一个舞台，随着剧情的发展，可能演员都发生了变化，然而，那些巧妙策划的结构以及富有感染力的剧情却让人感到十分熟悉。在经历每一幕场景的时候，你都会学到一些重要的东西，虽然这些你已经学过好几次了，却总是会轻易将它们遗忘。

在求学期间，你可能已经学过了某些规则和课程，却还是不得不一次次地重复学习它们，在有些情况下重复次数甚至多到数不胜数。你要记住，我们很容易会把年轻时的负累带到今后的岁月中。你肯定不希望到你白发苍苍的时候才说：“从今以后，我要吸取过去的经验教训，不再一次次地重犯那些代价巨大的同样的错误。”

这本书所写的就是这些非常重要的事情。实际上，我们所有人都已经学到了，却不知为什么我们总是将它们遗忘掉。有些时候，原因并不神秘，只是一时感情冲动，没有经过理智的思考。为了得到幸福的生活，知道何种情况应该避免、何种规则应当遵守是非常重要的，如果没有遵守这些规则，就会严重影响到我们个人的发展和事业的成功。

从大的范围来讲，这本书是一部自传体式的作品。即使是在写作这本书的过程中，我也会偶尔发现自己正在不自觉地违反我正在写的某条规则。有一次，为了某件事我既花费了金钱，也失去了尊严，让我非常恼火。我想起了有位作者随手涂鸦写的一句话：“我从犯过的错误中学到了经验住——第二次就可以更容易地犯同样的错误。”

经历会增长我们的知识，但并不足以减少犯错误的次数。理查德·巴赫在《幻影》中写道：“学习就是找出那些你已经知道的东西，行为则是告知世人你知道了这些东西。”在这种看法里，开始使用知识并从中获益的时候，知识就可以被称为智慧，所进行的行为就是将知识转化成智慧。

你会发现，本书中的许多内容只不过是常识。老奥利弗·温德尔·霍姆斯曾说过，“显然我们每个人都需要受教育。”一句拉丁谚语也阐述了类似的道理：“常识不寻常。”另外，哲学家告诉我们，超常量的常识的积累就可以产生智慧。

希望这本书带给你一两条不同寻常的见识，而不是仅仅提醒一下那些你已经知道的东西，可能有一两条原则是你以前所未知的。这本书和其他任何方法一样，都是将这些原则展现在你面前。马丁·范比告诫人们说：“要善于从别人的错误中学到东西——生命是如此短暂，我们无法去亲身实践所有的错误。”

最后，你会在读完这本书后得到关于生活原则的某些信息，这样就不必艰难地重新学习这些原则了。然而，那种永远不会触犯书中原则的想法是不现实的。生活中总有某些脆弱的时候，你会重犯那些之前犯过数次的错误。

最大限度地减少你总是忘记的那些重要事情的数量和次数。试着以开放的心态和思想来阅读这本书，抛弃那些你不感兴趣

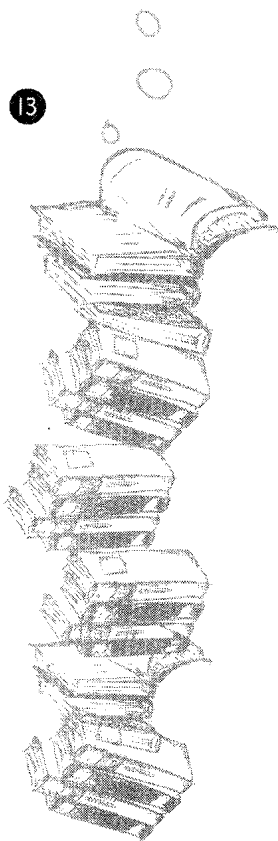
的原则，选择那些能引起你共鸣的原则并付诸实践。

每当开始一个新项目时，我都会不断用托马斯·卡莱尔的话来提醒自己：“任何书的最好效果都是调动读者的主观能动性。”我希望这本书能够激发起你的灵感和动力，并能对你拥有一个完整舒适、幸福满足的人生梦想有所帮助。



前言

1. 享受人生，无须了解人生的全部 ①
2. 生活很累，却不可畏 ④
3. 简化你的生活 ⑦
4. 是否幸福，取决于你是否在寻找幸福 ⑩
5. 放慢追求幸福的脚步，幸福就会自己到来 ⑬
6. 你以为行，通常就行 ⑮
7. 要做梦，更要追梦 ⑰
8. 专注于自己真正想做的事 ⑱
9. 想要轻松舒适的生活就得吃苦 ⑳
10. 伟大的事业，由普通人成就 ㉓
11. 一夜成名，纯属虚构 ㉘
12. 知而不行，实为不知 ㉚
13. 在不确定的世界期待意外 ㉜
14. 过度安全即危险 ㉞



15. 仅仅观察，也能收获 38

16. 不要想生活应该怎样 41

17. 赢家责备自己，输家诿过于人 44

18. 危险——如果你为自己难过 47

19. 绝不要当自己的受害者 50

20. 只有你会让自己觉得无聊 52

21. 切勿杞人忧天 54

22. 拖沓把你留在昨天 57

23. 计划使生活变得轻松 60

24. 高学位不等于好生活 63

25. 时间胜于金钱 65

26. 放慢脚步才能发现生活的细节 68

27. 好朋友远胜过好医生 70

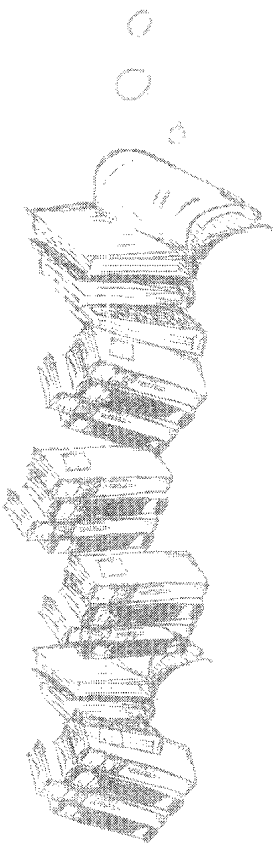
28. 伟大的友谊无价 72

29. 慎选诤友 74

30. 学会独处 77

31. 宽容他人等于宽容自己 79

32. 永不高估自己改变他人的能力 81



33. 慎重给人提建议 84

34. 远离消极的人 87

35. 近朱者赤 89

36. 秀才不与兵辩 92

37. 真实的你留给别人最深刻的印象 94

38. 和气者未必善良，善良者未必和气 96

39. 自私的理性色彩 98

40. 不守信者，敬而远之 100

41. 善举难记，恶行难忘 102

42. 你无法取悦所有人 104

43. 适当地置身事外 106

44. 没有人故意针对你 109

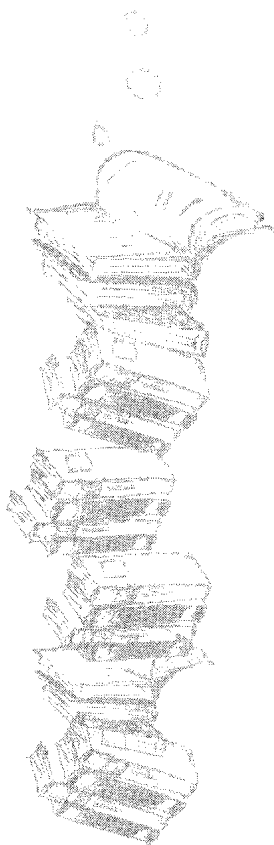
45. 越重要的事，越不可能有人替你做 111

46. 信仰是一种疾病 113

47. 不要轻信专家的话 116

48. 过分理性会让我们变成傻瓜 118

49. 三人行，必有我师 120



50. 让“英雄”走下偶像化的神坛 122

51. 学会说“不” 125

52. “一贯正确”是人生的一个误区 127

53. 重估成功对你的意义 130

54. 与其批判别人的成功，不如从中学习经验 132

55. 放弃过去，才会拥有明天 135

56. 只能拥有现在，何不活在今朝 138

57. 如果失火，不妨先取暖 140

58. 最好的报复是好好生活 143

59. 别在电视机前慢性自杀 145

60. 你才是自己最大的问题 147

61. 欲望多多，麻烦多多 150

62. 人生观与生活品质密切相关 152

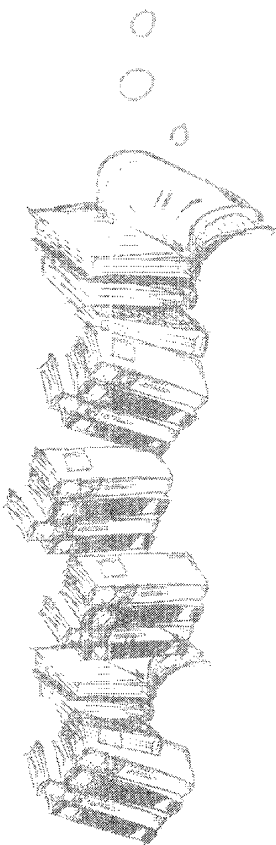
63. 你的看法决定了问题的严重程度 154

64. 没有确定原因，别去解决麻烦 156

65. 听他人建议别忘自己做主 159

66. 好好照顾自己的身体 162

67. 经常漫步，去感受风的气息 164



68. 肥胖是放纵自己的标志 166

69. 思维同样需要锻炼 169

70. 生活并不公平，而且从来如此 171

71. 没有一劳永逸的事 174

72. 这个世界不欠任何人 177

73. 你无法总是心想事成，但你能得到的会超乎想象 179

74. 积极地思考，而不是思考积极 181

75. 了解你的需要 184

76. 开口索要才能得到 187

77. 失望源于希望 190

78. 欲望合理，才能心想事成 192

79. 你已是百万富翁——你的创造力造就了你 194

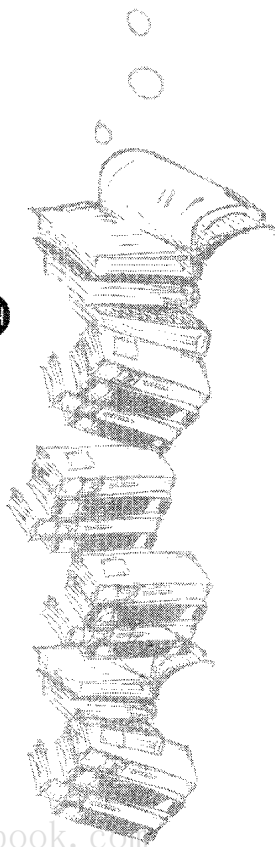
80. 耐心是智慧的朋友 197

81. 机会敲门时，你得在家 199

82. 失败越多，成功的概率越大 201

83. 没有任何东西值得你出卖正直 203

84. 你不主宰金钱，就会为它所役 205



85. 金钱不会带来幸福，幸福会带来金钱 208

86. 钱财无论多少都要轻松愉快地生活 211

87. 冲动花钱，影响巨大 213

88. 在个人发展上多花钱，在发型上花少点钱 216

89. 学会挣钱，更要学会花钱 219

90. 工作成功未必家庭幸福 222

91. 因工作劳累至死是大错特错 224

92. 工作到刚好保证生活舒适的程度 227

93. 只有傻瓜才追求完美 230

94. 顺势而为 232

95. 你对自己的看法比别人的更重要 234

96. 做与众不同的自己 236

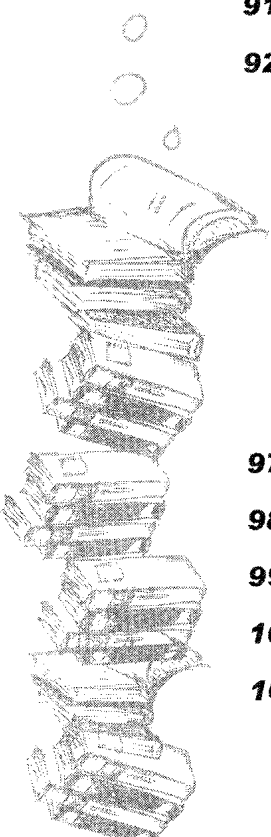
97. 你一直寻找的天堂在你心里 239

98. 羡慕别人不会让你更快乐 242

99. 如果对面的草更绿，就先给自己的草浇水 245

100. 不管你有多成功，都无法安排自己的葬礼 247

101. 活的时候要开心活着，因为死后的日子很漫长 250



附录 人生课堂 254

人生第一课 当母亲在世时对她表示感谢 254

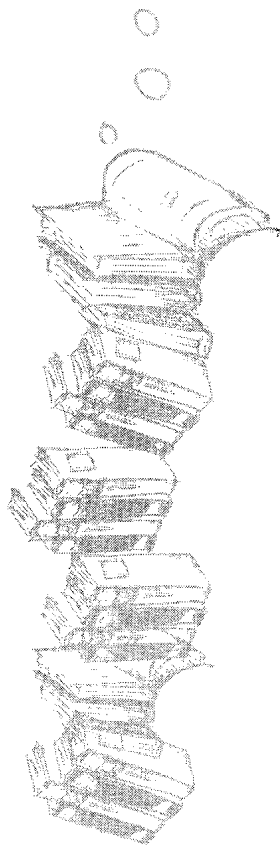
人生第二课 鲜花、卡片和糖果并非母亲节的本质 261

人生第三课 幸运就在恐惧的另一边 263

人生第四课 忘记你的年龄

——随着年龄的增长，这将会变得更加重要 266

人生第五课 全力以赴——好友贵如金 269





1. 享受人生，无须了解人生的全部

自从人类发展出推理和探求的能力后，一直在试图揭开生活的奥秘。在过去的几个世纪里，诸如哲学家、科学家以及神学家，都一直在思考着生活的意义。如果你和地球上的很多人一样希望找到人类为什么存在的答案，就会从学术大家和市井之徒这两种迥然不同的人群中，找到许多有意思的答案。可是，你无法发现绝对的生活意义。也许这就是法国伟大的作家和哲学家萨特得到如下结论的原因吧：“存在即合理。”

在生活中，有时候大部分人都希望完全理解生活中那些神秘而难以揣测的现象。在思考生活奥秘的时候，我们会产生这样的疑问：我们为什么会在这里？我们是谁？我们从哪里来，要到哪里去？死后还会重生吗？不知为什么，我们总是认为如果能够理解生活，生活就会更加幸福。像那些伟大的哲学先辈那样，我们也可以在探索生活的神秘特性上花费无尽的时间。然而，在探求生活意义的过程中存在着在生活中迷失的危险，探求生活奥秘的举动，实际上会影响你享受生活。

为了得到其他人的认可，你注定要独自去探索所谓的生活的最神秘之处。这是不可能取得成功的。生活本来就没有答案，很多具有伟大才华和学识的人也只能是空手而归。你会发现，对生活的秘密探究得越深入，这种秘密也就会越深奥。生活似

乎是运行在神秘的轨道上，那种寻找生活全部意义的企图是没有任何意义的。

也许你已经决定了，要在人生的旅途中寻找生活奥秘的答案。旅途越漫长，思考也就越深入。你甚至可能会到达科罗拉多州的圣教区，或者是位于亚洲的喜马拉雅山。一旦到达了那里，你会发现一件有趣的事情：在科罗拉多圣教区或喜马拉雅山顶所发现的答案和启示，恰恰是在去这些地方的旅途中已经体验过的。这没有什么好奇怪的，禅宗里有一条释语：“如果身处其中都不能发现答案，还能奢望在哪里找到呢？”

当然，这并不意味着你不应该去更多地了解世界。探索并发现新的事物是一项壮举，你应该想方设法，始终注重加强对周围事物的理解。然而，最好让某些过于深奥的事物保持其神秘性。有时候，对有些美好的事物了解得太深入，比如对北美、欧洲和加拿大地区夜间星空中出现的北极光成因的探索，会使这种自然奇观在你眼里失去诱人的色彩。

同样，如果对人生了解得非常透彻——如果可能的话，无疑将会失去生活的乐趣。理查德·巴赫在《幻影》中写道：“如果知道魔术师的秘密，魔术将不复存在。”你不需要为了使用计算机而去了解其结构；不需要为了使用电而去了解发电原理；不需要为了驾驶轿车而去了解汽车发动机的工作原理；同样，你也不需要为了尽享人生而去了解生活的奥秘。当你找到了生活的奥秘，回过头来享受生活的时候，已经没有什么值得享受的了。

关于生活的意义，乔治·卡林可能有过一个更好的答案。但不要太激动，因为他的答案并不如你期望中的那么深奥。卡林曾说过，生活的终极意义在于“找到一块可以安置你所有东

西的地方”。这是一个丝毫不逊色于其他答案的解释。

过分思考生活的意义，可能会给你带来压力、溃疡、高血压，还会降低成功的机会。当生命走到尽头的时候你会发现，自己对生活的意义的理解并不比那些从未过多思考生活的人多。更糟的是，即使你对生活的意义比别人理解得更多，也会发现实际上并没有给生活带来任何的不同之处。

如果希望减少生活中的困惑，就要放弃自己的角色，不要把自己扮演成宇宙万物成因的探索者。尽享人生的乐趣，并不需要去发现生活的全部意义。无论对生活的意义进行了多少思考，都不能代替亲身去体验生活的价值。在追求生活的意义这点上，大多数人所犯的错误是过分追求其意义而不是去努力生活。对于生活的意义的追求也许会为某些人带来答案，却很少能让他们绽开笑容。

丽塔·梅·布朗极好地表达了这种观点：“我最终发现，活着的唯一意义就在于享受人生。”当你认识到生活本身就会解释一切后，也就没有必要再去了解它了。从这方面来看，生活的意义就在于全身心地投入——换句话说，就是享受这段旅程。



2. 生活很累，却不可畏

我们必须承认，生活是艰辛的。乔治·桑塔亚纳如此看待生活：“生活不是一场奇观，也不是一次盛宴；生活是一种困境。”不幸的是，当你降生到这个世界上的时候，没有人给你一本指导手册，教你如何度过艰难的一生。在十几岁的时候，你可能曾经希望生活是一场盛会，只要加入其中，就可以像成年人一样演绎丰富多彩的生活。然而，当你真正步入社会以后，你会逐渐认识到，生活依然如此艰难。这是多么让人惊讶啊！

先不考虑年龄因素的影响，如果你希望你的人生是一帆风顺的，那么，请忘掉这种想法吧。也许这种说法会让你惊讶，但对每一个人来说，生活都是艰难的。无论你多么有才华、多么富有，你的生活都不会幸免于艰辛，每个人都会不同程度地体验到压力和痛楚。

疾病、自然灾害、突发事件、死亡以及其他悲剧，都是不可避免的，每个人都不例外。在这个世界上，成功的前提是要默认世界是艰难的。近来声名鹊起的瑞士精神病学家卡尔·荣格主张：“人类需要困难，困难是健康的前提。”他认为，经历困苦有助于我们发现身体和精神的统一。

在整个人生旅途中，世界给予我们的是曲折的道路。在那些你曾经认为所有情况都尽如人意的事情上，你将面对的却可