

当生活欺骗了你

THE BOOK IS

CHANGING YOUR LIFE [美]兰登·盖奇◎著 刘叶◎译

改变你一生的书

如何重塑心态
打开禁锢思维的门



华文出版社

当生活欺骗了你

THE BOOK IS
CHANGING YOUR LIFE
改变你一生的书

如何重塑心态，打开禁锢思维的门

图书在版编目 (CIP) 数据

当生活欺骗了你 / (美) 盖奇著; 刘叶译. —北京:
华文出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5075-3441-2

I. ①当… II. ①盖…②刘… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第024642号

北京市著作权合同登记 图字: 01-2011-0319

Randy Gage

Why You're Dumb, Sick & Broke and How To Get Smart, Health & Rich

Copyright © 2006 by Randy Gage

Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey

All rights reserved.

书 名: 当生活欺骗了你

标准书号: ISBN 978-7-5075-3441-2

作 者: (美) 兰登·盖奇

译 者: 刘 叶

责任编辑: 潘 婕

特约监制: 石谨瑜 武 亮

特约策划: 武 亮

特约编辑: 和 美

封面设计: 柏拉图

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电子信箱: hwcb@263.net

电 话: 总编室010-58336255 编辑室010-58336223 发行部010-58336270

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京市业和印务有限公司

880mm × 1230mm 1/32 7印张 180千字

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价: 28.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 侵权必究

本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换

1000 个人之中

只有 3 个人能够认出生活本来的面目

你也在不经意中被生活欺骗了吗？

|目 录| CONTENTS

第一章 迷因与操纵：思想的释放\001

摆脱破坏你情绪的误解

现实世界不可能是完美的集合体，一切矛盾的综合总是存在着不合人意的地方。这些有关欺骗、禁锢和消极情绪的迷因一定不是主流，但事实上即使是这部分非主流的因素，的确发生在千千万万人的身上，你很可能就是其中之一。

第二章 垃圾食物的“瘾君子”：身体的节制\053

摆脱使你病态、肥胖、无精打采的阴谋

世界上最大的悲剧莫过于：在自己的黄金岁月拼命牺牲健康换取养老福利，最终又用养老福利挽救自己的生命。另一种情况是，人们因为没有敏锐的心智、强壮的体魄与足够的精力，从而未能企及他们的梦想。

第三章 摆脱“受害者”的困境\065

我们如何掉入失落的怪圈？我们又如何摆脱失落？

成千上万的人们以相同的方式消耗他们的人生，他们毫无察觉地被困在这种怀有受害者心理的状态中，下意识地为自己制造一个又一个失败的经历，拒绝他们应得的快乐、健康和财富。想一想，你是否也在他们之列？

第四章 获得财富的特别之路\087

精神财富与物质财富之间的微妙联系

我被人们称为“救世主中的百万富翁”，因为我坚信人生来就有获得健康、快乐、财富的权利。所以，时常有人问我是否相信世界上每一个人都可以变得富有，我的回答是肯定的——我相信物质财富是有限的，它不可能平均分配给世界上的每一个人。但我坚信精神的财富是无限的，每一个人都可以得到，我也坚信每一个人都可以得到他们应得的全部的精神财富。

第五章 开拓你的思维模式，重塑你的心态\099

如何看待富有

如果你相信只有有钱人才可能变得更加富有，如果你相信只有经历了成千上万次失败的投资才能换来一次成功，那么也许根本没有做任何摆脱贫穷的举动。可能你在主观上想要争取财富，但是在潜意识中，你只是在告诉自己这一切都是徒劳无用的。

第六章 规划生活的有效“定律” \ 117

方法总是基于对现实财富的响应

当生活欺骗了你的时候，你应该如何应对？答案是一种灵感。灵感可能被称为：上帝的声音、宇宙的法则、自然的响应、内在的召唤……更确切一点来说，灵感起源于某一种现实存在的力量。

第七章 最成功的营销之道 \ 145

释放惊人的杠杆效应

如果你看过世界富豪的传记，例如卡耐基、盖缇、盖茨的自传，你会发现他们的成功中包含着某些形式的杠杆效应。杠杆效应是神奇的，因为没有它的作用，我们只能单纯地用时间来换取财富。

第八章 自私的优点 \ 163

点燃“自我需求”的必要性

我们生活在这个世界上，追求幸福是生活价值体系最基本的体现，也是我们对生活的经营。我们竭尽所能，只为拥有独属于我们的一份快乐。所以，在一定程度上任何阻止我们追求快乐的事物都对我们有害，同时对整个社会而言也是负面和消极的。但不要想当然地以为社会能真真切切地辨别出这一切，有时社会也会被生活所欺骗。

第九章 人生的“富有”哲学\189

和谐的力量

如果我们渴望富足的生活，就必须时刻检验自己的信仰——行动的原则。如果这种行动的原则不能有效地为我们的追求和目标服务，那么我们就应该考虑自己是否需要改变，以及如何改变。

第十章 如何抓住健康、快乐和财富\203

让我们变得健康、快乐与富有

我深信那些在事业范畴内取得成功的最高境界，生活中也不会有太多的技巧和训练。在相当程度上，我们的能力来自于思维模式。有时候成功的关键在于逆向思考与独立思考，所以我们要时刻质疑身边的每一种事物和现象，避免被传统的所谓“大众”观念禁锢。

第一章

迷因与操纵：思想的释放

摆脱破坏你情绪的误解

现实世界不可能是完美的集合体，一切矛盾的综合总是存在着不合人意的地方。这些有关欺骗、禁锢和消极情绪的迷因一定不是主流，但事实上即使是这部分非主流的因素，的确发生在千千万万人的身上，你很可能就是其中之一。

那是一个星期六的深夜，或者说是星期天的凌晨，我从一家俱乐部出来。正当我停好车要走出汽车时，一个身材高大的陌生人突然出现在我的面前。当时我猜想他可能是烟瘾犯了，想向我讨一根香烟，或是因为天黑不能辨别方向而想问路。

但是事实并不像我所想的那样。因为生活中存在数不清的误解，有的是你在不经意间的错误判断，有的则是出于你经验的想当然。但无论我犯了上述哪一种，当我发现他持着枪时，一切都已经太晚了。

这个可怜的年轻人并不知道自己在做什么，也一定没有考虑过这样做的后果和给别人带来的伤害，他并不知道他的母亲或妻子正期盼他能平安回家。事实上，他正被毒品折磨甚至吞噬，他迫切地想要通过钱来摆脱正在愈演愈烈的毒瘾。这事发生在20世纪80年代，“大西部”开发和迈阿密裂纹流行病的盛行时期，因为这些轰轰烈烈的开发和开放，使城市在高速发展的同时，产生了很多负面影响：急功近利、承受难以忍受的压力使我们的情绪受到污染，使年轻人偏离他们的信仰。那时，我们时时刻刻被那些来自马瑞尔·波特菲特地区的罪犯和声名狼藉的可卡西恩牛仔侵犯。而我生活的地方——南部海滩，正是毒品犯罪的中心地带。

当时的我似乎就要成为下一个受害者，我渴望与上帝作最后的交流，让他能赦免我所有的罪行，并在最危急的时候给予我救赎……

年轻人用他冰冷的枪顶着我的太阳穴，他的目光在我身上上下打量着，好像要把我看穿。这时他的同伴——另一个白种年轻人将他们的蓬迪克·菲尔罗汽车开到了我的身后，显然他在等待，等待着我面前的攻击者实施犯罪。

尽管我尽一切可能反抗着，但在这样的情况下，在迷失自我的人面前，任何举动都变得苍白无力——他的枪仍然指着我的脑袋。那时我十分清楚，如果他开枪，我不会再与上帝远隔万里。我开始默默地为面前的年轻人祈祷，愿万能的主能在今后的人生中给予他指引，让他摆脱一切生活给予的欺骗和误导，让他能重新面对并辨别眼前的人和事。

年轻人突然开始犹豫。我知道他心中尚有的良知在呼唤他，于是我开始劝导他，希望在最后一刻把他拉回原本应存的美好世界。他似乎开始冷静下来，对我说他只需要钱，他希望事情得到“和平”解决。当时，如果我的口袋里有多于7美金的话，情况将会好很多。因为那时买一包可卡因要花7美金。我把身上所有的钱都交给他，对他说希望这是他最后一次接触毒品，更希望这也是他最后一次

持枪上街。我们都会忘记刚刚发生过的一切，重新开始。但是他似乎突然被欲望和邪念附身，不接受我的建议，因为他认定我还有更多的钱，并且我应该把全部的钱都交给他。

这似乎是上帝对我和他的双重考验。此时此刻让我了解到生命和信仰的可贵，更使我了解生活对每个人的影响：只有摆脱生活无形的欺骗，我们才能开始真正健康、快乐的生活。当想到这一切时，我坦然地告诉他，我确实只有7美金。同时我劝诫他，没有人想把事情进一步扩大，因为那会招来逮捕、起诉和监禁。但是他什么都听不进去，毒品对情绪的控制使他完全不能理智地思考问题。

最后，他命令我回到车里。我并不知道为什么他要这么做，但是我清楚，如果进入汽车，我绝不会活着走出来，他也将走入罪恶的深渊，所以我拒绝了。我希望最后一刻能帮一帮这个被生活欺骗了的年轻人。

我对他说：“你现在有了我的钱，这是我的汽车钥匙，你把我的车也拿走吧，但是我不会上车的。我真心希望明天你会知道你现在的所作所为是错误的，并且我会祈祷我们忘记今天发生的一切。”

当时我和他就站在交通灯的下面。我试图站在灯光下面，因为我知道如果上帝怜悯我们，就会让过路车里的人从侧窗看到这里发生的事，并帮助这位年轻人。就在此时，

我意识到他想收场了，因为他的另一个伙伴发动了菲尔罗汽车。

瞬时，他把枪从我的脑袋移开并指向我的腹部，表示今天就是我的末日。我记得那时我问他为什么要选择绝路？为什么要将自己推向深渊？为什么要同这个世界甚至自己过不去？可能就是这些心与心的对白起了作用，他开始再次犹豫。当时的我多么希望上帝能与他同在，给予他这一生中最大的救赎……

今天我回忆起那时的情景，还是记忆犹新。我能清楚地记得当时我说的每一个字，每一句用来帮助他也是帮助自己的话。这短短的十几分钟也成为我宝贵的经历，它让我懂得情绪的失控和对生活的偏见会给我们自身带来多大的伤害。我也希望那个年轻人能忘记这次经历，且不要再重复类似今日的事。

但不幸的是，撒旦还是出现了。在我和他进行最后的沟通时，他的同伙从我背后走出来，问他在和谁说话？他究竟想干什么？一瞬间所有的救赎烟消云散，他最终还是扣动了扳机……

这不像是在电影里，开枪的声音震耳欲聋，特别是在那时，枪声似乎震动了公寓大楼并且一直回荡在整个街区。我躺在马路上紧紧地捂着我的肚子，时间变得越来越慢。

我静静地看着他上了汽车，驶向迈阿密。我开始意识到自己好像是中枪了，但心中没有怨恨。因为我能肯定他会为那天所做的事情后悔；他会在今后的生活中正视自己，摆脱一切生活给予的欺骗；他会控制自己的情绪，掌控未来，并最终得到神的宽恕与救赎……所以我当时没有感到一丝疼痛。但是，当我看到自己紧捂着肚子的手时，鲜血正从指缝中缓缓流出。

作为一个作家和职业演说家，我为我的理念、沟通能力和叙事能力感到自豪。但是我仍然无法向你生动地描述一颗子弹穿过活生生的器官时是什么感觉，只能用突然、灼热和切肤之痛来形容。

那时的枪声实在太响了。我只是希望有人会开灯，有人会开窗或开门，有人会奔向我并给我急救……但一切都没有发生。当时的人们似乎普遍受到生活中消极因素的影响，枪响后仍然是一片死寂。

我坐在街头，双腿舒展在街灯下，似乎被锁在一个超现实的分离空间里。不知过了多久，我看到鲜血慢慢扩散开，突然间，我意识到如果我不马上爬起来走进公寓求救的话，我必定死在街头。

求生的本能使我尚有意识，我开始撕下衬衫将它系在腰间尽可能地止血，随后挣扎着站起来，穿过马路爬上楼

梯，进入我的公寓。我成功地拨打了“911”，紧接着瘫倒在沙发上。我切身感觉到生命慢慢流出我的身体，鲜血也一点一滴流淌到地毯上，染湿了地面。

当救护员赶到时，我因为太虚弱而不能被移动，他们只好把我连人带沙发一起抬到急救车中。当我被转移到担架上时，因为剧痛而抽搐，好像血液正在肠子中流淌。在去往医院的途中，因为血压过低，医生给我穿上了保持体温的特殊装置以维持心脏的跳动。

我被送到医院。急症室的护士给我插上导管，医生则立即将我推进手术室缝合了我的肠子。我被救活了。

在这段人生中的艰难时期，我在思考，它给予了我什么？接下来的几天，我既不能进食也不能喝水。医生只能用棉花棒湿润我的嘴唇，一根导管插入我的鼻子，通过咽喉最终进入胃来固定伤口。即使在被麻醉的情况下，疼痛依然那么强烈。当我被鼻涕和呕吐物搞得无法呼吸时，我唯一能做的就是拔掉插入身体里的导管，但每次它都会被重新插回去。

现在的我很庆幸有过这一段别人未曾体验的经历，我从中得到灵感，从而剖析了当今生活的世界，我们误解的方式，生活给予无形的欺骗，以及正确控制自我情绪的方式。甚至，我似乎感应到自己的重生，正在通过讲述这一

切来帮助更多人走出迷茫和偏见的情绪，开始真正健康、快乐与富足的生活。

接下来的手术和治疗持续了几个月，这几个月也成为我一生中最为痛苦的时期。在此期间，导管划破了我的胃壁并导致感染，使我不能自由舒服地坐着、站着或躺着。痊愈后的两年中，我仍然持续着手术带来的后遗症。

你能想象我所经受的一切吗？有时我会下意识地在脑海中重复这次经历，再一次坚定我帮助他人的信心和决心。

如果你现在再一次提及此事，我会回答你那是我与上帝最亲密的一次对话，同时那也是我升华自己的一个过程。现在我更坚定了我的信念：要让人们了解到自己真实的思想状态从而正视自己。但是你可能会发现，下意识里我也被这次痛苦的经历深深吸引。我想起曾经患上的“受害者”症，它自孩童时代在我的脑中悄悄运转。我曾是个小人物，怀疑自己是一个被权利玩弄于股掌的可怜虫——就像你一样，你可能也对面前明摆着的挑战浑然不知，下意识沉迷于花花世界，甚至你还会蓄意破坏可能取得的成功。

那么为什么我会变成这样？为什么你也会变成这样？

首先，让我们探究是否你也正被这些相同的偏见所操控——而这正是蓄意破坏你的成就和掠夺你所应得的罪魁祸首。