

引爆内心的积极能量

2011年度最值得期待的心灵励志书

送给员工、家人、好友的最好礼物

拒绝失败 的人生

[美] 西恩·史蒂芬森 (Sean Stephenson) 著
毕崇毅◎译

GET OFF YOUR "BUT"

How to End Self-Sabotage and Stand Up for Yourself



机械工业出版社
China Machine Press

拒绝失败的人生

(美) 西恩·史蒂芬森(Sean Stephenson) 著

毕崇毅◎译



机械工业出版社
China Machine Press

Sean Stephenson. Get Off Your "But": How to End Self-Sabotage and Stand Up for Yourself.

Copyright © 2009 by John Wiley & Sons, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Jossey-Bass 通过 ANA 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国台湾地区和中国香港、澳门特别行政区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2010-7280

图书在版编目（CIP）数据

拒绝失败的人生 /（美国）史蒂芬森（Stephenson, S.）著；毕崇毅译.
—北京：机械工业出版社，2011.1

书名原文：Get Off Your "But": How to End Self-Sabotage and Stand Up for Yourself

ISBN 978-7-111-32667-0

I. 拒… II. ①史… ②毕… 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 234664 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：蒋桂霞 版式设计：刘永青

北京京师印务有限公司印刷

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

147mm×210mm·7.5 印张（含 0.25 印张插页）

标准书号：ISBN 978-7-111-32667-0

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

推荐序一

中国人说人不可貌相，海水不可斗量。本书的作者西恩，虽然身有残疾，却是一个非常成功的人，他享受着财富、荣誉、美好的家庭与个人的事业，是很多人精神力量的支柱。这些是每个男人所羡慕的元素，甚至还有优秀的男人向他咨询如何获得女性的青睐。

他是如何获得上帝偏爱的呢？本书给了我们答案。

我认为西恩的成功有三个原因：一是他经历过了无数次的死里逃生，这培育了他积极的人生态度；二是他活在当下；三是他吸取知识动脑思考。

他得了脆骨症，骨头随时都会骨折，甚至一年会经历 200 次的骨折。他承受了巨大的痛苦，但这并没有把他置于死地，他活了过来。他经历了生命的最低潮，死过又回来的人就不再怕死了，因此他拥有了坚强豁达的性格，甚至于还有点“豁出

去”的劲头，自己本来就是捡来的命，活一天赚一天。似乎他相信自己肩负有某种“天命”，天命不完成他就不会走下人生舞台，这就是信仰的力量。

他活在当下的表现是把安排给自己的工作做到最好。由于他的工作和他自己的身体特征相符合，而且所做的事情之间具有一致性的内在联系，再加上他勤奋好学，善于补充必要的知识，积极动脑思考，因此也就成就了他的事业：他可以进行激励演说，也可以做心理咨询，还能够办杂志。

作为一个身有残疾的人，西恩的奋斗目标是成为像正常人一样的人，他能够通过一不怕苦、二不怕死的精神，成为健康人学习的榜样和激励的导师，这说明：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，增益其所不能。在痛苦中可以找到人生的礼物。西恩找到的礼物就是“阳光心态”。

在西恩这个几乎被摧毁的身体躯壳里面，包裹着一颗顽强向上的心，他的躯壳随时面临损坏，但是这颗心却支撑着自己，也支撑着别人。有心理弱势想寻求帮助的人，见到西恩就会被他的气势所感染，为他的阳光心态所折服，自己的烦恼也就会烟消云散，生命的力量就会增强。西恩的情商让他获得了巨大的影响力。

对比起来，有多少人有着健康完好的躯壳却包裹着一颗脆弱的心。怎么办呢？坚信自己负有天命，活在当下，对自己从事

的活动恰当安排，让事情之间有相关性，获得协同效应，对自己的选择全力以赴，没有借口，没有“可是”、“但是”，没有担心，也没有恐惧，学会活在当下，就会有殷实的收获。所以正如《阳光心态》中所说：“是多是坏还不知道呢！”

别把自己看太重，就不会失重。别把自己看太高，就不会失落。不要顾影自怜，扫除内心的垃圾，在内心种下能量的种子，然后调动全身的细胞来培育它生根发芽。设定奋斗目标，其他由命运来安排。这样，我们会活得无畏、轻松、自信、快乐。

吴维库

2010年11月

吴维库博士，清华大学经济管理学院战略与政策系教授。曾于美国宾西法尼亚大学沃顿商学院进修公司战略、竞争战略及领导学，于哈佛大学商学院和香港科技大学恒隆管理研究中心研修。授课风格生动活泼，深受学员推崇，兼有教授、艺术家和哲学家的风格。

著有《情商与影响力》《阳光心态》《以价值观为本》，并创立了“阳光心态”学说，建立了和谐领导力体系。这个体系的研究花了十年的时间，受到三个国家自然科学基金的支持，以三部专著、近百篇论文构成了三个模块：阳光心态（实现自己同自己和谐），情商与影响力（实现自己同别人和谐），以价值观为本（实现个人同组织和谐）。

推荐序二

这是一本励志的书。在今天太多滥竽充数讲人生的图书市场中，它或许显得并不那么起眼，因为我们很难以常人的角度体会书中主人公的艰辛。西恩·史蒂芬森是位脆骨症患者，即使打个喷嚏都可能把肋骨震碎。但就是这么一位最有资格、最有理由消极沉沦的人，却给我们上了堂课，告诉我们该怎样摆脱隐藏在自己内心的负面暗示。他对生命的热情，打动了包括美国前总统克林顿在内的无数人。

最近，我一遍遍地阅读卡耐基·梅隆大学的兰迪·鲍许教授写的《最后的演讲》。兰迪教授在 46 岁时被诊断出罹患胰腺癌，医生告诉他只剩下六个月的生命，但他面对生活却表现出非常的勇气，他说：“生活给你一面墙，这道墙并不是为了阻止我们，而是让我们有机会展现自己有多想达到目标。”还有一位使人尊敬的澳大利亚小伙子尼克·胡哲，先天没有四肢，通过常人

难以想象的努力，他克服生理缺陷，成功获得了会计和财务策划双学士学位，并创立了自己的企业。这位小伙子还前往四川地震灾区，为那里的中小学生演讲，鼓舞大家重新唤起对生活的热情；前段电视上也有一位十分耀眼的明星——中国达人秀冠军刘伟，一次触电意外使他失去了双臂，但他没有自暴自弃，不仅用双脚弹奏出美妙的钢琴曲，还用实际行动兑现了自己许下的承诺：“我觉得在我的人生中只有两条路：要么赶紧死，要么精彩地活着。”

西恩也和这些令人肃然起敬的人一样，他认为生命不是一场赛跑，而是一次旅行。因为比赛在乎终点，而旅行在乎沿途风景。西恩对生活自信乐观的心态让人尊敬，他是位对生命无比敬畏的强者。简单地看这些话语，有时会让人们觉得空洞，但从西恩口中说出来时，却显得无比厚重，值得我们用一颗敬畏的心去体会。今天的人们要逐渐明白一个道理，肢体的健全并不意味着什么，心智的健全才是生命的意义所在。

社会正变得比我们所想象乃至所能承受的还要浮躁，人们习惯于抱怨、发牢骚，其实，我们活着，上天就已经赋予了我们无限多的“可能”，只是我们能不能拒绝“失败”，治愈我们自己的“精神脆骨症”，以安宁、平和、积极的心态，开始我们的心灵之旅，直到把“可能”变为我们梦想的现实。

让我们一起祝福！

国网信息通信有限公司党组书记 王广辉

推荐序三

长久以来，我一直都致力于寻找提升人类生活体验的方式。我深信只有那些真正充满激情的人才能拥有这种有意义的生活。人类失去激情将无异于行尸走肉，只能盲目地为生存奔波而无法体会到主宰自己命运的乐趣。这个世界上有无数的人每天起床后都要机械地重复前一天的枯燥经历，每当此时他们只能感叹生活的索然无味。有鉴于此，我花了近三十年的时间在全球各地考察，一方面学习各地宝贵的精神财富，另一方面也教导人们理解活出真我的重要意义。在此过程中，我有幸结识了一些非常出色的人。1998年，我和西恩·史蒂芬森结成了忘年交。西恩虽然身材矮小，但他却怀有愚公移山般的坚定意志，这一点让我非常佩服。他的笑容和质朴本性令人难忘，所有见过他的人无不深深受其影响。

我和西恩是通过许愿基金会认识的，他很想从我这里聆听一些人生教导。当时，西恩已经是家喻户晓的人物，在生活中取得了很大的成就。然而，在外表耀眼的光环下，人们并不知道他的内心同样充满着挫败感、痛苦和对命运折磨的无奈。当我们见面时，这个年轻人正为满脸的粉刺苦恼；此外，由于患有先天性骨骼系统疾病，他的背部每天都要承受巨大的疼痛。更糟糕的是，由于骨密度很低，西恩的骨骼就像玻璃一样易碎，稍不注意就会发生严重骨折。实际上，他能长这么大已经算是一个奇迹了，因为按照医生的说法，这种病对患者是非常致命的，早死率很高。当时，我马上意识到这个孩子的身体情况非常不妙，缺少同龄人应有的能量和活力。于是，我向西恩推荐了一位医生，并告诉他该怎样调节自己的情况。西恩很快就接受了我的建议，然后改正了自己的饮食习惯和生活方式。事实证明，我的帮助很有效，他的身体状况没多久就得到了明显好转。他的粉刺、背痛和骨折问题全都一去不复返，医生检查后也认为他的病情已经得到稳定控制，不会出现非正常死亡。信不信由你，通过积极健身，现在西恩已经练出了让很多人羡慕不已的结实腹肌。

如果仔细观察每个人的一生，我们会发现人生大概可以分成两类，一类是警醒我们的失败案例，另一类则是鼓励我们的成功偶像。毫无疑问，西恩绝对属于后者。他为我们树立了一

个楷模，教会我们如何去克服自己内心的顾虑、自卑和借口。西恩其实完全可以躺在病床上一辈子沉沦下去，但他选择了让自己振作起来，忘记那些毫无用处的自怨自艾。其实，西恩最让我吃惊的地方并不在于他勇于接受命运的挑战，而在于他决定通过分享人生经历的方式来帮助更多的人意识到自己存在的意义。在这本书中，西恩不但向我们讲述了他的故事，还为每个读者制定了提升人生体验的具体方式。他总结的这些方式非常简单实用，目的是要帮助各位摆脱生活中的各种“可是”。用西恩的话来说，它们可以分为以下三类：

“可是”型顾虑（如：可是如果我失败了怎么办？）

“可是”型自卑（如：可是我还不够出色……）

“可是”型借口（如：可是我没有时间……）

这本书就是要帮助你超越自身的缺陷，活出最真实的自我。我和西恩都相信，只要你有心，一定能体验到更加精彩的人生。在此我建议各位从头到尾认真地读一下这本书，按照作者提供的方式改变一下自我。我敢说你能很快就能在生活中感受到巨大的喜悦、激情和恩典。

最后，谨祝各位的人生能充满激情！

安东尼·罗宾斯

《唤起心中的巨人》和《激发心灵潜力》作者

目 录

推荐序一

推荐序二

推荐序三

引 子 / 1

与死神抗争的命运——我的人生回顾

◎脆骨症 ◎我的父母并没有抱怨 ◎艰难成长路
◎最珍贵的礼物 ◎自我否定的信念 ◎生命的转折
◎“我是克林顿的朋友” ◎永不放弃 ◎职业生涯的
转折 ◎情感生活的转折 ◎摆脱失败的人生 ◎为什么
周围人会“拖后腿” ◎为什么失败难以摆脱 ◎从
现在开始，引爆内心的积极能量

拒 · 绝 · 失 · 败 · 的 · 人 · 生

第一章 积极沟通 / 21

三言两语让人说出掏心窝的话

◎积极沟通，人人都会止恶向善 ◎苦口婆心总被当成耳旁风 ◎现代化沟通工具带来更多寂寞 ◎情绪才是沟通的核心 ◎克林顿总统的“焕然一新效应” ◎“龟壳情结” ◎人和人彼此相通 ◎和讨厌的人建立情感共鸣 ◎别简单地“把鞋子扔回去” ◎犯人不可怕，监狱才可怕 ◎“打乒乓球”式交谈法 ◎没时间沟通就得花时间修补人际关系

第二章 积极信念 / 57

伤害性的语言具有致命杀伤力

◎语言的魔力 ◎“怪物”与“令人难忘的” ◎内心对话 ◎做自己最好的朋友 ◎别给自己贴上“失败者”标签 ◎锤子和脚垫的故事 ◎三大负面心理障碍 ◎积极信念的力量

拒 · 绝 · 失 · 败 · 的 · 人 · 生

第三章 积极体态 / 93

身体保持自信姿态下你永远都不会退缩

◎偶像的激励 ◎安东尼·罗宾斯的强大自信 ◎行动改变心情 ◎“肠道情绪” ◎缺乏自信的男客户
◎疲倦不安的女客户 ◎慢下来，放松身心 ◎身体语言暗示 ◎自信体态更富魅力 ◎把身体调整到“自信模式”

第四章 积极关注点 / 129

别浪费时间对自己没有的东西无病呻吟

◎幸福就在你眼前 ◎解密注意力 ◎定时器原则
◎人比人，气死人 ◎坚定地走自己的路
◎用笑声化解压力 ◎世上无公平

第五章 积极外援 / 155

人生赛场上需要高效的保障团队

◎朋友是重要资产 ◎赛车需要专业的保障团队 ◎拒绝损友 ◎ABC 朋友分类法 ◎其实，你不必孤独

拒 · 绝 · 失 · 败 · 的 · 人 · 生

第六章 积极动机 / 185

问题根本不在于经济，而在于你自己

◎濒死体验 ◎如果有机会再活一次 ◎自由人生公式

◎清扫内心的垃圾 ◎自怨自艾是一剂毒药 ◎问题

在于你自己 ◎行动带来转机 ◎对自己负责

写在后面的话 / 212

致谢 / 214

译者后记 / 216

与死神抗争的命运——我的人生回顾

引 子

脆 骨 症

我来到人世间的那一刻，产房医生被眼前的景象吓坏了。按照医生们的回忆，刚离开娘胎的我四肢软塌塌地耷拉着，活像一个被拆散架的布娃娃。我的头骨在分娩压力下出现畸形，看上去就像一块变形的橡皮泥，全身几乎所有的骨头都被挤压得支离破碎。面对这样的危险情况，医院不得不向我的父母说：“很抱歉，你们的儿子恐怕很难活过 24 个小时。”

医生诊断我患上了一种罕见的“脆骨症”，全身骨骼像玻璃纸一样脆弱，轻轻用手指碰一下都会造成严重骨折。我那可怜的爸爸妈妈听都没听说过世界上居然还会有这种病，他们对未来将要面对的无尽挑战更是一无所知。

医院严格禁止任何人接触我，在刚出生的几个星期内，我被孤零零地固定在儿童医院的特护病房里，丝毫动弹不得。别的孩子因为尿布湿了而哭，我则不论白天晚上，只要是清醒的时候几乎就没停止过哭闹，因为随时都有可能发生大面积骨折而带来钻心的疼痛。