

[国 际 演 说 家 名 人 纪 念 堂 成 员 作]
[美 国 杰 出 职 业 演 说 家 经 典 佳 作]

Shut Up,

Stop Whining & Get a Life

别抱怨了， 行动起来！

改变千万人命运的31堂课

你为什么还没有成功？因为你没有目标、计划，没有动力、梦想。
而为什么有了这一切，你还是没有成功？因为你从来不把成功当作
一种行动，你没有在每日的生活中约束自己，强制自己去行动，去改变！



[美] 拉里·温格特
(Larry Winget) 著
吴 铮 译

高等教育出版社

我要让你们感到非常生气。

我要让你们无法接受你们自己身上不完美的地方。

我要让你们厌恶生活的现状。

我要激发你内心中强烈的渴望，促使你拥有更多的东西、完成更多的事情……

—— 本书作者

这本书所讲的内容不包含我未知的东西，都是我已经明了的东西。

所以，我非常肯定这本书里所讲的内容都是正确的。

这些内容来自于我的几千小时的阅读和对培训录音带的聆听，以及我多年的个人生活经验——保持精神饱满，用正确的方式做事。

所以，这本书教给你的东西都来自于真实的世界，而且行之有效。对此，我深信不疑。

—— 本书作者

这本书与以往那些教人如何实现自我价值的书完全不同。

作者不会给你同情或安慰，他要做的是打破你的“习惯”，告诉你生活的真相，帮助你转变观点，促使你思考，最终改变你的人生。

—— 本书编辑

ISBN 7-04-017850-8



9 787040 178500 >

定价：28.00元

Shut Up,

Stop Whining & Get a Life

别抱怨了， 行动起来！

改变千万人命运的31堂课

[美] 拉里·温格特
(Larry Winget) 著
吴铮 译

高等教育出版社

本书版权登记号:图字:01-2005-0702 号

Shut Up, Stop Whining & Get a Life: A Kick-Butt Approach to a Better Life by Larry Winget.

ISBN 0-471-65465-5

Copyright © 2004 by Larry Winget.

Original language published by John Wiley & Sons, Inc., All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition jointly published by John Wiley & Sons, Inc., and HEP Publishing House.

图书在版编目(CIP)数据

别抱怨了,行动起来/(美)温格特(Winget, L.)
著;吴铮译. —北京:高等教育出版社, 2006. 4

书名原文: Shut Up, Stop Whining & Get a Life

ISBN 7-04-017850-8

I. 别... II. ①温... ②吴... 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(2006)第 025868 号

策划编辑 马百岗 责任编辑 王 羽 责任印制 韩 刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京原创阳光印业有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	720×1000 1/16	版 次	2006 年 4 月第 1 版
印 张	17.5	印 次	2006 年 4 月第 1 次印刷
字 数	200 000	定 价	28.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17850-00

该书的问世真正归功于我以前走过的“狗屎运”。正是这些坎坷经历使我变得成熟，以现在的面貌出现在你们面前。曾经的不如意促使我不停地阅读各种书籍、寻找人生的真谛、去观察、去感知、去提取生活中的精华形成对人生的独特看法，并且，帮助我创造了长久以来梦寐以求的生活。

如果没有以往那些倒霉经历，我就会像世界上的99.9%的人们一样：过着一种碌碌无为、怨天尤人的生活。

过去的种种不顺，是我生活当中不可缺少的一部分。如果没有那些经历，你们就看不到这本书，也没有任何理由来听我说话。

所以，感谢我走过的“狗屎运”！

目录

前 言	5
致谢声明	10
关于作者	12
在阅读之前	13
第 1 章 闭嘴!	15
第 2 章 别抱怨了!	23
第 3 章 行动起来!	34
第 4 章 学会设计生活,而不是推卸生活中的责任	45
第 5 章 抛开那些帮助实现自我的教条	62
第 6 章 你的信仰最终决定你的结果	83
第 7 章 享受的因素	88
第 8 章 苗条、肥胖,以及更多的问题	99

第 9 章 每个人都振作起来	116
第 10 章 宗教和精神性——上帝站在哪边	123
第 11 章 放聪明点儿	134
第 12 章 压力：谁需要它	142
第 13 章 学会放松	145
第 14 章 金钱法则	148
第 15 章 人际关系——友谊、婚姻，以及其他的灾难	167
第 16 章 孩子，你永远的挂念	210
第 17 章 学会享受性的乐趣	220
第 18 章 爱是所有问题的关键	225
第 19 章 批评是家常便饭	229
第 20 章 给予的越多，收获的也就越多	236



??

??

?

第 21 章	有时候工作就是工作，乏味无奇·····	240
第 22 章	你没有时间了·····	250
第 23 章	成功是一种平衡状态·····	256
第 24 章	放弃希望·····	258
第 25 章	内疚是无济于事的·····	260
第 26 章	担心等于浪费时间·····	261
第 27 章	自私是一件好事·····	263
第 28 章	信守承诺·····	265
第 29 章	说起来容易，做起来难·····	267
第 30 章	测试成功·····	270
第 31 章	最后一点想法·····	273

前言

这本书够你受的。这正是我写作的目的。我之所以用挑衅的口吻写这本书，就是因为我要让你们变得清醒、振作起来。我要让你们感到非常生气。我要让你们无法接受你们自己身上不完美的地方。我要让你们厌恶生活的现状。我要激发你内心中强烈的渴望，促使你拥有更多的东西、完成更多的事情，最重要的一点，成为你想成为的角色。我要让你看到，你完全可以创造你想要的生活。我要让你拥有全部。但是，为了做到这一点，我不得不在这本书中敲打你的脑袋并且不断地责备你。

对于你们当中的一些人来说，这样的一种方式未免有点严厉，甚至是苛刻了，但是，可以肯定，你们当中也有一些人，完全不受我这种尖锐的讲话方式的影响。这取决于你目前的心态以及你在生活中所处的位置。当一个人熟睡的时候，要想让他一下子完全清醒是很困难的，你必须非常用力地摇晃他的身体。但是，如果他只是打个小盹儿，你只要用胳膊轻轻一推，就可以把他叫醒。对于部分读者来说，

这本书的作用就相当于对你的轻轻一推。而对另外一些读者来说，这本书恐怕就成为非常粗鲁地推搡——甚至是一记耳光。

我是用挑衅的口吻写这本书的。这种写作风格可能让你们不高兴。不过，你必须清楚：我才不怕触犯众怒。说实在的，能让你们感到不自在，我很高兴，因为，如果你开始有一点点被我激怒，这就说明你已经开始愿意接受挑战了。而当你受到挑战的时候，你就会开始考虑我提出的关于如何生活得更好的建议了。所以，我衷心希望，在读完这本书之后，你们会觉得我不仅仅是在向你们挑衅，更重要的是，你们能够感受到我对你们的支持。我采用这种挑衅的口吻和指着你的鼻子的说话方式，目的就是要给你们勇气去做那些你想做的事，过你想要的生活。

这本书与你以往看过的那些教你如何实现自我价值的书完全不同。市场绝不会把这种陈腔滥调作为判断这一类书的标准。我认为现在市场上大部分所谓教你如何实现自我价值的书只能让你在舒适中忘却痛苦。很大程度上，它们更像安慰剂。那些书总是想让你相信，无论你的生活多么痛苦，都没有关系；生活中有很多的因素是你无法控制的，正是这些因素使你的生活变成现在这样。这样的书对你来说一点帮助都没有，它们所做的就是帮助你把自己封闭在一个贝壳里，目的就是让真正的事实——我指的是事实丑陋的一面——无法进入你的贝壳。我是不会让你们在舒适中忘却痛苦的。我要做的是打破你的贝壳，告诉你事情的真相，帮助你转变观点，促使你思考，最终改变你的奋斗结果。而我达到这个目的的方式就是，对你说话毫不客气，把你摇醒，让你从平庸之中清醒过来。

“我并没有让他们下地狱，我只是告诉他们事实，但是在他们看来，事实就是地狱。”

——哈里·杜鲁门 (Harry S. Truman)

我不想误导你们，让你们觉得似乎我很崇高，很伟大，手握真理。我并不能完全做到在这本书中我教给你们做的这一切。有些作家或演讲者说他们在生活中完全可以按照他们所写或所讲的那样做，但是，我宁愿诚实一点，就和这个世界上的每一个人一样，我的生活也会一片混乱。但是，我总是利用我学到的东西最大程度上把事情做好，直到我学到了更多，做到更好。实际上，这正是我想建议你们要做的。从这本书中学到一些东西，利用这些东西把事情做到最好，直到你学得更多，做得更好。

学无止境，我还没有停下来。仍然有很多东西是我未知的。曾经有一段时间，我认为没有什么自己不知道的。这种想法是在太愚蠢了。现在，我明白了一个道理：你学会的东西越多，你就会发现，还有更多的东西是你不知道的。

因此，我很坦率地向你们承认，我没有能让一个人走向成功、拥有财富以及保持健康的秘籍，真的。

这本书所讲的内容不包含我未知的东西，都是我已经明了的东西。所以，我非常肯定这本书里所讲的内容都是正确的。这些内容来自于我的几千小时的阅读和对生活指导录音带的聆听，以及我个人多年的生活经验——保持精神饱满，用正确的方式做事。所以，这本书教给你的东西都来自于真实的世界，而且行之有效。对此，我深信不疑。

我现在把这本书呈献给你。也许，这就是一本专门为你写的书。至少，你是现在正在阅读这本书的人。你现在在看这本书，是因为你需要这样做。无论你是怎样得到这本书的，是你买的，是别人送的，还是你偷的，这都不重要。重要的是，你手中拿着这本书，准备改变你的生活。请务必利用好与我在一起的这段时间。请允许我有些粗鲁地对待你。让我来告诉你我发现的生活中的真相。准备开始读吧，并且按照书中所说的去做。祝你成功！

“没有什么既定的规则。我们就是在努力完成一件事。”

——托马斯·爱迪生 (Thomas Edison)

“真相总是让人感到不舒服。但是，对于不想忽略它的人来说，真相令人感到安慰。对于这些人来说，真相不光是一剂安慰剂，更是一剂兴奋剂。”

——尼尔·唐纳·沃许 (Neale Donald Walsch)

《与神对话》第三集

在这里我还要顺便说一句，真相正是如上面所说的那样。真相不是为了你的安乐窝而存在。它的存在是为了打乱你的舒适生活，把你推向你的终极目标。

请注意！一句老生常谈的话在等着你：“真相总会让人受伤。”

你听说过这句话吗？事实上，有些话是老生常谈。不过，我一直用这句话来作判断：如果一件事情让你觉得受到伤害，那么它很可能就是告诉你真相。因此，由于这本书里包含了大量的关于生活的真

相，你很可能会觉得被刺痛了。如果你有这种感觉，那你至少知道了，本书在告诉你真相。

还有一句陈词滥调你肯定听说过：“真相会使你获得自由。”

这是一个古老但智慧的说法，来自于《圣经》（约翰8：32KJV）。但是，我认为，这个关于真相的说法并不全面。

“什么？你要改《圣经》吗？”

面对现实吧，《圣经》是几千年前写成的。而我们在那之后又学到了很多东西，因此，有些措辞不拘一格，我认为完全可以接受。让我告诉你们另外一句话。这句话对《圣经》中的陈述做了补充，在我看来，这个表达就完整多了：

“真相会使你获得自由，但在这之前，它会先让你滚蛋。”

——华纳·爱哈德（Werner Erhard）

这正是这本书要对你做的事情，总是要让你付出一点代价的（恐怕已经这样做了）。尽管如此：

“所有人类的不幸都源于不能直面现实。”

——释迦牟尼



致谢声明

感谢那些写出使我终生受益的作品的作家们：韦恩·戴尔（Wayne Dyer）、狄巴克·乔布拉（Deepak Chopra）、玛丽安娜·威廉姆森（Marianne Williamson）、路易斯·海（Louise Hay）、肯尼迪·舒尔茨（Kennedy Shultz）、托马斯·莫尔（Thomas Moore）、尤甘南达（Paramahansa Yogananda）、尼尔·唐纳·沃许（Neale Donald Walsch），以及其他许多我喜爱的作者，我从他们那里学到了很多。

感谢那些以各种不同的方式给予我巨大帮助的人们，不仅是在我写这本书的过程当中，而且在促使我着手写这本书的痛苦的成长历程中，他们一直陪伴着我。

感谢我的妻子罗斯·玛丽，一直以来，她比任何人都更加容忍我，是我最亲密的伴侣。我不是一个很容易相处并一起生活的人——我明白这一点，所有了解我的人也知道这一点——但是我的妻子比其他人更明白这一点，也比任何人更理解我。她容忍我的怪僻、我的喜怒哀乐、我的偏执、我的愚蠢、我的自高自大、我的聒噪，以及我的说教。她应该获得一份奖品。我祝福她。