



经典励志枕边书

亚马逊网站畅销书作者

《卖掉法拉利的修道士》系列丛书

Who Will Cry When You Die

做自己生活的 CEO

改变生活状态的必修课

[美] 罗宾·沙玛 著 张显伟 译

经济日报出版社



做自己生活的 CEO

Who Will Cry
When You Die

[美] 罗宾·沙玛 著 张显伟 译

经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己生活的 CEO/ (美) 罗宾·沙玛著; 张显伟译. —北京: 经济日报出版社, 2005

书名原文: Who Will Cry When You Die? Life Lessons from The Monk Who Sold His Ferrari

ISBN 7-80180-522-4

I. 做... II. ①罗... ②张... 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 (2005) 第 157051 号

Who Will Cry When You Die? Life Lessons from The Monk Who Sold His Ferrari

Copyright©1999 by Robin S. Sharma. All rights reserved

Published by arrangement with Harper Collins Publishers Ltd Toronto, Canada.

版权登记: 图字 01-2004-6148 号

做自己生活的 CEO

作 者: [美] 罗宾·沙玛

译 者: 张显伟

责任编辑: 傅秋爽

出版发行: 经济日报出版社

地 址: 北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮政编码: 100054)

电 话: 010-63567684 (编辑部) 63567683 (发行部)

网 址: www.edp.com.cn

E-mail: jjrb58@sina.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本: 787×1092mm1/32

印 张: 7

字 数: 110 千字

版 次: 2006 年 3 月第一版

印 次: 2006 年 3 月第一次印刷

书 号: ISBN 7-80180-522-4/G·143

定 价: 18.00 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换



前 言

感谢您拿起这本书。这表明您已经决定生活得更加谨慎、开心和完整，决定积极主动而非被动地、自觉自主而非听天由命地生活。因此，我为您鼓掌。

自从写了《卖掉法拉利的修道士》系列中的前两本书，我就收到了无数读者的来信，他们都感到极具智慧，并因此而使自己的生活产生了很大的变化。读者的来信让我深受启发和感动，其中有很多读者还激励我将自己生平所学的生活艺术提炼成一系列的生活教程。所以，我开始将自己所拥有的最好的东西写成这本书，我真的相信它能够帮助您改变生活。

这本书中的话都是发自我的内心，希望您不仅能够理解里面的智慧，而且能够依靠它持久地改善生活的方方面面。通过我自己的实践，我发现仅仅知道应该做什么是不够的，我们必须付诸于实实在在的行动，这样才能得到我们所要的生活。

做自己 生活的 CEO

2

当您翻开本书——《卖掉法拉利的修道士》系列丛书中的第三本，我希望您能发掘到智慧的财富，它能让您的职业生涯、私人生活乃至精神世界变得更加丰富。请一定给我写信、发电子邮件，或者参加我的研讨会，让我们一同分享您是如何将这本书中的课程融进您的生活中的。我会尽最大努力亲自给您回信，祝愿您生活宁静、富有和快乐，并且拥有一个有价值的人生目标。

罗宾·沙玛



目录

Contents

第一课 如何主宰自己的时间 (1)

1. 每一天都有一个良好的开端 (3)
2. 规划出专门的“担忧休息”时间 (5)
3. 早点起床 (8)
4. 主宰你的时间 (11)
5. 利用上班路上的时间 (13)
6. 休一个“小假期” (15)
7. 把自己的每一天都当成一生 (16)
8. 减少睡眠时间 (18)
9. 充满智慧的活葬仪式 (21)
10. 始终在身边带一本书 (23)
11. 写遗产宣言 (25)
12. 不要每次电话铃响都接起来 (27)

第二课 塑造自己的思想 (29)

13. 转换你的思维 (31)
14. 自律——“严厉的爱” (33)
15. 同自己交谈 (35)
16. 从一部好电影中学东西 (37)
17. 保持冷静 (39)

做自己 生活的 CEO

2

- 18. 治疗猴子一样躁动不安的思想 (41)
- 19. 阅读《艺术家之路》 (43)
- 20. 停止狭隘地思考 (45)
- 21. 尊重自己的本能 (47)
- 22. 每天用一小时锻炼 (49)
- 23. 每天用 20 分钟沉思 (51)
- 24. 要谦虚 (53)

第三课 迈向事业的成功 (55)

- 25. 假如你死去,谁为你哭泣? (57)
- 26. 要拥有改变世界的梦想 (59)
- 27. 多担些风险 (61)
- 28. 关注值得的事情 (63)
- 29. 列出自己的问题清单 (66)
- 30. 锻炼行动的习惯 (68)
- 31. 将缺点转化成动力 (70)
- 32. 招募你的智囊团 (72)
- 33. 在工作中寻求更大的意义 (74)
- 34. 组建一个名著图书库 (76)
- 35. 发挥你的天赋 (79)
- 36. 要严肃地对待目标的树立 (81)
- 37. 改变习惯的 21 天 (83)
- 38. 找一个好教师 (85)
- 39. 找出你的“六级隔离” (87)



40. 增加你的价值	(89)
41. 走自己的路	(91)
42. 随身带一张目标卡片	(93)
43. 别受思想和情绪的干扰	(94)
44. 创建一个“企业家联盟”	(95)
45. 创建日常行为准则	(97)
46. 不要看完你的所有书籍	(99)
47. 选择值得的对手	(100)
48. 模仿你想成为的人	(102)
49. 减轻在公众面前讲演的恐惧	(104)
50. 不要为你无能为力的事情担忧	(106)
51. 做一个冒险家	(107)
52. 收集能够激励你的名人名言	(108)
53. 热爱你的事业	(110)
54. 用真诚结交新的朋友	(112)
第四课 家才是你的港湾	(115)
55. 向孩子们学习	(117)
56. 抽出一点时间陪陪孩子	(119)
57. 做更好的父母亲	(121)
58. 保证与全家进餐时间	(123)
59. 让孩子与小树一起成长	(125)
60. 多拍些照片	(126)
61. 在回家之前给自己减压	(128)

做自己 生活的 CEO

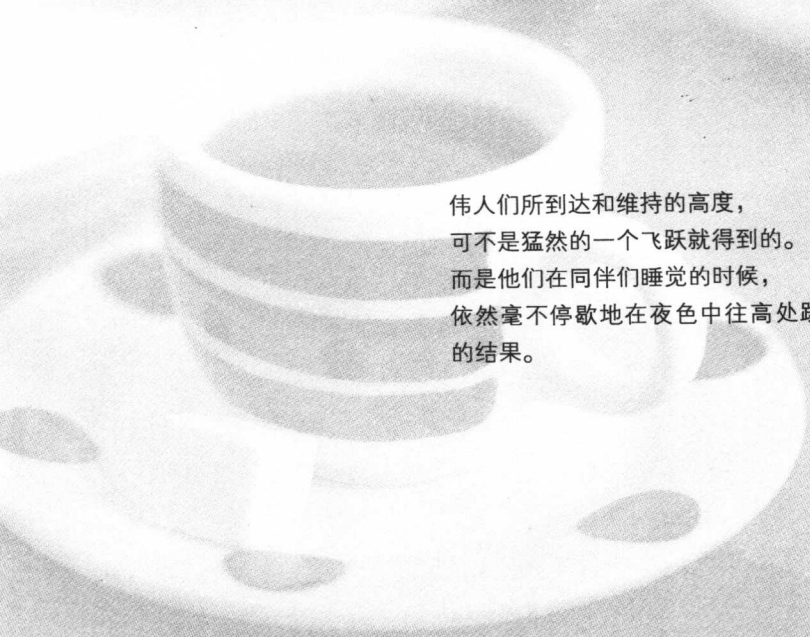
4

第五课 与人相处的艺术	(129)
62. 每一天,都要对陌生人友善	(131)
63. 诚实的人生哲学	(133)
64. 学会大胆地说不	(135)
65. 变逆境为顺境	(137)
66. 给予就等于获取	(139)
67. 写“感谢你”便条	(141)
68. 开立爱心账户	(143)
69. 做一个好的聆听者	(145)
70. 阅读《星期二和莫里在一起》	(147)
71. 要善于追求	(149)
72. 学会宽容	(151)
73. 做一名志愿者	(152)
74. 停止谴责别人	(154)
75. 无私地奉献	(156)
第六课 学会享受生活	(159)
76. 日志有别于日记	(161)
77. 尊重你的过去	(163)
78. 挖掘自己的潜能	(165)
79. 生活是一种方式	(167)
80. 把你的麻烦看成一种祝福	(168)
81. 享受开怀一笑的神奇	(170)
82. 过一天没有时钟的日子	(172)



83. 充分享受过程,而不仅仅是结果 ...	(174)
84. 创造一个纯净的环境	(176)
85. 停止抱怨,开始生活	(178)
86. 到大自然中享受安宁	(180)
87. 进行新闻“绝食”	(182)
88. 喝新鲜的果汁	(184)
89. 到森林里散步	(186)
90. 每天都要听音乐	(188)
91. 感受简单的滋味	(190)
92. 想象一下你理想的邻居	(192)
93. 做自己生活的 CEO	(194)
94. 不要太苛责自己	(196)
95. 不要忘记自己的责任	(198)
96. 学会散步	(200)
97. 重写你的生活故事	(202)
98. 找到你自己的安静处所	(203)
99. 发誓要沉默	(205)
100. 娱乐消遣的意义	(207)
101. 要活得充实,才能死得幸福	(208)
关于罗宾·沙玛	(211)

第一课 如何主宰自己的时间



伟人们所到达和维持的高度，
可不是猛然的一个飞跃就得到的。
而是他们在同伴们睡觉的时候，
依然毫不停歇地在夜色中往高处跋涉
的结果。

Who Will Cry
When You Die?



1.

每一天都有一个良好的开端



如何开始自己的每一天决定了这一天你将如何度过。

我把醒来后的前 30 分钟称为“白金 30 分”，因为这是你一天中最为珍贵的时段，而且对接下来的每一分钟都有着深远的影响。

在这段时间内，如果你能睿智且自律地做到：只去想最纯的情感，只去做最重要的工作，你将发现日子会神奇地慢慢露出她最可爱的面容。

最近，我带自己的两个孩子去看那部令人毛骨悚然的电影《珠穆朗玛》。除了那令人惊讶的想象力，以及所刻画出的英雄壮举外，还有一点令我印象深刻：登山者们要攀上顶峰，有一个好的大本营是最基本的条件。没有山下的营地为他们提供休整、恢复和装备，他们根本不可能到达顶峰。他们一旦登上了二级营地，便会返回到大本营进行“充电”；在到达三级营地后，他们又立即撤回二级营地准备向四级营地进发；等到了四级营地，在向顶峰发起最后冲刺前，他们再

做自己 生活的 CEO

4

一次下山回到三级营地。同样的道理，我认为每一个人为了达到人生巅峰，以及战胜日常生活中的挑战，都需要在这“白金 30 分”里重新回到我们的“大本营”。我们需要一个地方，在那里我们可以重新思考自己的生活、对自己进行“更新”，重新把精力集中到最重要的事情上。

我在生活中养成了一个非常有效的早起的习惯，它给我的每天带来一个愉快而平静的开端。醒来以后，我便走进我的“私人殿堂”，那是我为自己开辟的一个小空间，在那里我可以进行自我更新而不会受到打扰。然后再花上 15 分钟时间静静地沉思，关注我生活中所有美好的事情，想象我期盼的即将展开的一天。接下来我会挑一本充满智慧的文学作品，如罗马哲学家马尔摩斯·奥勒利乌斯的《冥想录》、《本杰明·富兰克林自传》以及亨利·大卫·梭罗的《瓦尔登湖》，里面充满了成功生活的永恒真理，而这正是我们生活在这个快节奏的时代里经常会遗忘的。这些著作里蕴含的哲理让我把精力集中到最有意义的事情上，并能帮助我迈出这一天中正确的一步，而且我在早上这段珍贵的时间里所读到的智慧贯穿并启发着随后的每一分钟。

因此，给每一天一个良好的开端，你将会变得跟原来截然不同。



2.

规划出专门的“担忧休息”时间



在完成《卖掉法拉利的修道士》一书后，我几乎被读者的来信所淹没。他们发现读完此书后，自己的生活发生了变化，在这个被压力弄得疯狂的年代，他们寻找到了更加幸福、充实和平静的生活。

很多来信的人都说，原来的生活是如此的忙碌，以至于他们大部分时间都在为那些本应丢在办公室的事情而担心焦虑。他们已经失去了欢笑、关爱以及与家人分享快乐的能力，因为来自工作上的挑战正在吞噬着他们。

太多的人把他们的大好年华浪费在持续不断的担忧中。他们担忧自己的工作、账单、环境还有他们的孩子。实际上，我们非常明白，在自己所担心的事情中，大部分根本就不会发生。就像马克·吐温的至理名言所讲：“我的生活中有很多的麻烦，其中只有一些确实发生了。”我的父亲是一个相当有智慧的人，他对我的生活有着深刻的影响，有一次他告诉我说梵

做自己 生活的 CEO

6

语里火葬用的“柴堆”的字形居然与“担忧”的字形惊人地相似。我感到非常的惊讶，“你没必要这样，儿子，”我的父亲温和地对我说：“一个烧的是死去的人，而另一个烧的则是活着的人。”

以我自身的经验，我很清楚担忧会大大地降低一个人的生活质量。在我将近 30 岁的时候，我正乘行在所谓的成功快车上。我在全国负有盛名的一所法学院拿到了两个法律学位；当过某位首席法官的书记员；作为一名诉讼律师处理过许多相当复杂的案件。可是我经常工作得非常辛苦，而且担忧得太多。我每个星期一醒来的时候，胃里总有一种下坠的感觉，并且感到我正在为一份本就不适合自己的工作而荒废着自己的才华。所以，我开始寻找改善生活的方法，比如我可以求助于关于自助和生活领导学的书籍，在那里我发现了一系列使生活变得更加平衡、平静和有意义的方法。

我所学到的克服忧虑的简单策略之一，便是计划出专门的时间——我现在称之为“担忧休息”。

如果生活中遇到了某个困难，我们会很容易地把时间全部集中在上面。但是相反地，我建议你计划出固定的时间去担忧，比如说，每天晚上 30 分钟。在这段担忧时间里，你可以将自己完全投入到问题中，全



身心地思考解决的办法。但是一旦这段时间结束了，你就必须训练自己把这些问题抛在脑后，去做那些更加积极的事情，比如到自然环境中散散步，或者读一本鼓舞人心的书，或者与你喜欢的某个人进行一次交心的谈话。如果在一天的其他时间里，你觉得有担忧的必要，那么就把它记在笔记本上，留到下一次担忧时间再说。这一简单而有效的方法将帮助你逐步减少生活中的担忧，并使你最终抛弃这种忧虑习惯。

