

「美」

史蒂芬·伦丁
约翰·克里斯坦森
哈利·保罗

著

李娴 | 译

FISH
PHILOSOPHY:

PLEASE

BE

HAPPY

鱼市哲学： 快乐的活法

全球500强企业员工必读

350万人因此书受益

轻松改变职场和家庭人际关系

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司



鱼市哲学： 快乐的活法

FISH PHILOSOPHY: PLEASE BE HAPPY

[美] 史蒂芬·伦丁/约翰·克里斯坦森/哈利·保罗 | 著

——李娟 | 译

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

著作权合同登记号：图字06-2014-61号

© (美) 伦丁等 2014

图书在版编目 (C I P) 数据

鱼市哲学：快乐的活法 / (美) 伦丁, (美) 克里斯坦森, (美) 保罗著；李娟译. — 沈阳：万卷出版公司, 2014. 4

书名原文：Fish! for life:a remarkable way to achieve your dreams

ISBN 978-7-5470-2604-5

I. ①鱼… II. ①伦… ②克… ③保… ④李… III. ①人际关系—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第061568号

Originally published in the United States and Canada by Hyperion as FISH! FOR LIFE.

This translated edition published by arrangement with Hyperion

This book is protected by international copyright laws.

Terms used in this book are trademarks of ChartHouse, such as FISH!; Be There, Play, Make Their Day, Choose Your Attitude: and Who Are You Being While You're Doing What You're Doing.

No portion of this work may be performed (including trainings, facilitations, seminars, workshops, etcetera), used commercially, reproduced, or transmitted in any form or by any means without ChartHouse's prior signed agreement.

For further information, please contact ChartHouse International Learning Corporation, 221 River Ridge Circle, Burnsville, MN 55337; 800.328.3789

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：北京鑫瑞兴印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

字数：44千字

印张：5.5

出版时间：2014年4月第1版

印刷时间：2014年4月第1次印刷

责任编辑：张鸿艳

封面设计：白咏明

ISBN 978-7-5470-2604-5

定价：30.00元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网址：http://www.chinavpc.com



序

从我十七岁起，连续六个夏天，每年我都会到勇气训练营公司工作。现在看来，那六个夏天的历练影响了我的一生。

勇气训练营是一个创造奇迹的地方，它是一家专门针对有身体残疾的孩子，如脑瘫、肌肉萎缩而设的夏令营。在这里，残疾儿童可以像其他夏令营里的正常小孩一样，参加游泳、划独木舟、露营、野炊等活动。不一样的是，总有一些随时可以帮忙的十几岁的青年志愿者在他们身边照顾他们。家长们送孩子到这里过暑假，也能趁机喘口气、休息一下。不知不觉中，志愿者们在那里上到了宝贵的人生课程。这些经历甚至在他们毫无察觉的情况下影响了他们的一生。我就



是如此，那里的宝贵经验让我受益匪浅。

勇气训练营的精神深深地影响着我的世界观。那里是我待过的最激励人心、最富有活力、最快乐开朗、最热情进取的工作环境，充满了真诚可靠和诚实善良的人们；任何懒惰、虚伪都无法遁形。可那个时候，我并不知道这种工作环境是多么的难能可贵。

在勇气训练营里，不论是孩子们还是志愿者都过得非常快乐。这些孩子个个都很棒。我佩服他们乐观积极的心态，勇敢地面对自己的身体缺陷。他们冲破了身体的禁锢，赢得了无限发挥的自由空间。他们是我心目中的榜样。尽管他们身体残疾，却勇于尝试每一件事来弥补自己的缺陷。他们激发出我们内心最柔软的一面，让我们拿出最好的表现陪伴他们度过每一个与众不同的暑假。因为我们知道，这可能是他们此生唯一的机会，有些孩子可能无法活着看到第二年夏天的阳光。

直到四十年后，一个偶然的契机，我才将勇气训练营的精神总结成大家熟知的“鱼市哲学”。那次，我和同事约翰·克里斯坦森在西雅图花了一周的时间



间拍摄诗人大卫·怀特（他的诗因经常在企业培训中被引用而闻名）的纪录片。约翰不得不在西雅图度过周六。他在当地逛街时，偶然经过一个鱼市场，其中一个鱼摊散发出的热情与活力让他惊叹不已，身为制片人的他马上记录下了那一刻。不久，他制作出一部鱼市场的影片，取名《鱼》。在编辑这个短片的时候，我则写了一本书，也取名为《鱼》。至此，“鱼市哲学”横空出世。

不论你在哪里听到鱼市哲学，下面四个秘诀不可或缺（每个秘诀的重要性因人而异）：

玩（以轻松愉快的心态面对生活）；

让别人快乐（不断鼓励他人，让别人感觉受到被重视）；

投入（活在当下，集中自己的注意力，给予他人百分之百的关注）；

选择自己的态度（清楚自己当下的态度，并且明白这些态度是可以由自己选择的）。

继《鱼》之后出版的《鱼的故事！》收录了很多发生在公司里的真人真事。《鱼（白金升级版）》则与



大家分享了如何长期运用鱼市哲学的做法。《鱼：人生课》这本书讲述的是我巡回演讲《鱼》时的奇妙际遇。听众喜欢经常和我分享他们在办公室成功运用鱼市哲学的故事。有时，他们还会眉飞色舞地对我说：“你知道吗，鱼市哲学在家也管用！”一番交心之后，他们就把自己在私人生活中运用私人鱼市哲学的故事告诉我。

确实，经过一天紧张的工作，带回家的不仅仅是空空的午餐盒和沉甸甸的公文包，还有浸透在工作文件、咖啡杯碟、剩饭剩菜之中的、无处不在的鱼市哲学。《鱼：人生课》讲述的是带着鱼市哲学回家后的故事。

史蒂芬·伦丁



目 录

序	1
玛丽·简和朗尼的婚姻生活	1
与沃尔夫的意外谈话	19
朗尼的新生活	31
再见沃尔夫·邓	50
第二次家庭会议	71
外婆会怎么决定呢	92
你好，小宝贝	117
体重问题不容忽视	130
投入：至关重要的成功因素	144
鱼：人生课讨论指南	156



玛丽·简和朗尼的婚姻生活

从朗尼向玛丽·简求婚算起来，时间已经过去四年。玛丽·简还记得，那天，他们坐在心爱的咖啡馆里，开心地聊着两个人如何从最好的朋友不知不觉地变成情侣的一点一滴。玛丽·简像往常一样点了司康饼，和朗尼一起分着吃。当盘子推过来的那一刹那，她低下头看到的根本不是司康饼，而是一个张着大嘴的鲛鳐鱼头！一枚订婚戒指静静地躺在硕大的鱼嘴里。她惊讶极了，脑子里顿时一片空白。随后她开心地接受了他的求婚，让朗尼帮她戴上戒指。

朗尼是西雅图一个远近闻名的鱼市场的鱼贩，他随时能找到各种鱼头。派克街不仅是一个热闹的鱼市，还是一个著名的旅游景点。每天，大批的游客从世界各地涌来参观这个特别的鱼摊，见识他们高超的扔鱼技术。每个人都会从鱼摊买上几条新鲜的鱼，满脸微



笑地离开。其实，鱼摊也是五年前朗尼和玛丽·简初次相遇的地方。一天午休，满怀心事闷闷不乐的玛丽带着自备的午餐闲逛到那里，鱼摊散发出的乐观活力深深地吸引了她。朗尼看到她，感觉到她的紧张不安。于是，朗尼和她攀谈起来，认真倾听着她的故事。渐渐地，她脸上的紧张不安消失了，换上了轻松自然的笑容，整个人顿时变得轻松起来，如沐春风。

当时，朗尼并不了解玛丽·简身上背负的巨大压力。他看出她需要帮助和鼓励，因此单纯地想帮她一把。玛丽·简那时刚刚在公司里获得升职的机会。对于她这个刚刚失去了丈夫，还要独自抚养两个小孩的单身母亲来说，机会十分难得，特别是升职还可以大大改善家里的经济情况。她确实也听说过一些关于她即将领导的部门不好的传言，但她还是接受了这个新职位。她侥幸地希望，所有的谣言都是被夸大了。然而，很快她就发现，部门的真实情况比她想象的还要糟糕。没多久，她就和那帮顽固不化、冷嘲热讽的下属起了冲突。经过鱼市场的那天，部门的窘况让她一直忧心忡忡，一筹莫展。



那天，玛丽·简向朗尼详细介绍了自己在第一金融担保公司的新工作以及那帮牢骚满腹、尖酸刻薄的手下。她告诉朗尼，公司的高层都称她的部门为“废物集中营”。听到这个，朗尼不禁哈哈大笑。玛丽的决心深深地打动了他，他想尽力帮助她，同时他也对这个不同于鱼市场的公司世界产生了浓厚的兴趣。

玛丽很想知道，为什么这个市场能如此充满活力？是不是有可以学习借鉴的秘诀？这些秘诀是不是可以帮助她的员工振作起来？朗尼很高兴能帮得上她的忙，不仅仅是因为他一贯乐于助人的天性，更是因为他对她一见钟情，希望能有更多和她接触的机会。因此，朗尼答应她，在下次见面时，会详细地和她解释鱼市场内部运作的流程。

果然，玛丽·简学得很快，越来越有领导的模样。不久，她就让部门员工来鱼市场取经，希望能把这儿的活力带到第一财贷公司的三楼。不久之后，他们部门果然屡创佳绩，成为公司的一段传奇。

通过自己的努力，玛丽·简和她的团队发现了鱼市场活力四射的秘诀。他们让部门里的工作环境焕

然一新。有不少同事都想从其他部门转调过来。其实，部门的工作本身并没有什么变化，只是每一个人都彻底地改变了自己的工作态度。他们逐渐磨合成一个整体团队，不论是公司同事还是客户都对他们的服务赞不绝口。

不过，这都是多年前的往事了。结婚后，玛丽·简又升职了，她奔走在生活和工作之间，疲惫不堪。

我的生活怎么了

这一天，玛丽·简·瑞麦兹准备打扫房子。她掸了掸一楼壁炉上结婚相框上的灰尘，当目光接触到照片时，她不禁多看了两眼。看着照片上鱼摊和公司的同事在教堂门口挤做一堆，她暗暗发笑。她望着窗外灿烂的阳光，不由自主地想到：“今天天气多好啊！如果他们知道我们过得有这么好，肯定立马赶来，挤满了整条高速公路了。”

她从一楼一路打扫到楼上的书房。房间里每扇窗



户的景色都美不胜收：挺立的西雅图太空针塔、商业和住宅区中林立的摩天大楼，还有蜿蜒美丽的普吉湾；在这里，每面墙上都挂满了家庭照片。这里一直是她最喜爱的房间，这里的每一样东西都在述说着她和朗尼的幸福生活。可是，今天早上，她突然发现：所有的照片都是他们婚姻生活中前两年拍的。之后的两年到哪里去了呢？

书房里有四扇维多利亚式的窗户，每扇窗户前都有一张书桌。刚结婚的那会儿，一家四口经常在这里度过一个又一个夜晚。她的孩子们——布莱德和莎拉，会在这里做功课，朗尼会在这儿读书，她则忙着处理白天剩下的工作。最初的几年，她竭力地维护着自己的家庭生活；幸运的是，有朗尼和孩子们的陪伴，她可以工作家庭两不误，可以加班加点地完成公司的工作，这让她感到既高兴又有点羞愧。

顿时，玛丽·简感到一丝不安和眩晕，她在书桌前坐了下来。这个房间和墙上所有的照片搅乱了她的心。她想：“以前对新生活的梦想到哪里去了呢？我只感到自己随波逐流，渐渐失去对生活的控制。我

和朗尼约会时、新婚时那些亲密无间、甜蜜无比的时光哪里去了呢？”

玛丽·简瞥向桌面，日程表下面露出一截纸稿，她立刻像认出多年的老朋友一样认出那是什么。纸稿上面一页一页的文字正是当年工作最为艰难的时候写下的，用来提醒自己的小贴士。

她仔细看着最上面那张皱巴巴、沾着咖啡的纸稿。





那是她第一次去鱼市场写下的，涂改了好多次，最终总结成她在工作上不断取得成功的宝典。她想：“从我焦头烂额、一筹莫展路过鱼摊的那天一直到现在，竟然发生了这么多事情。”

她小心翼翼地抽出这些旧纸稿，仔细地研究起来。她想：“现在是重新誊写一遍的时候了，这次我会把它们抄写进笔记本，我大概有些纸笔情结吧。”她翻开最底层的抽屉，里面的东西摆得整整齐齐。一堆彩笔下放着一个盒子，里面装着特别的笔记本纸。她打开盒子，从里面抽出六张利文吉公司生产的最好的活页纸。她想：“要是作曲家就会用羊皮纸，这才能体现笔记的重要性。”

接着，就像她过去做的一样，她开始重新誊写鱼市场哲学，根据这几年的生活经验对这些文字进行修改，把其中的内容解释得更加清楚。在翻到旧笔记其中一页时，一张写着“发自内心的动力”的便利贴赫然出现在她眼前。“为什么我要把这个便利贴贴在这里？”她决定把这个疑问暂且放到一边，待会儿再研究。

鱼市哲学

鱼市哲学是一种凝聚着古老智慧的生活方式——派克街鱼市场处处洋溢着鱼市哲学，无时无刻，无处不在。那十二个工作在一百来平方英尺空间中，却热情洋溢的鱼贩，身体力行地实践着鱼市哲学。这个古老的智慧如同裸露在外的岩石，让人一眼就可以看清掩盖在事实表面下的本质。

这个古老的智慧并非起源于鱼市场。从人类开始直立行走和说话起，它就存在了。然而，正是这一小群鱼贩发现了它的真谛，运用了它，让它公之于众。他们认识到，玩、让别人快乐、投入和选择自己的态度对创造良好的工作环境十分重要。因此，玩、让别人快乐、投入以及选择自己的态度，是他们对这个古老智慧的最佳总结。



这帮鱼贩抱着打造举世闻名的鱼摊的心愿,根据实际情况,一而再、再而三地调整这四个秘诀实施的广度和深度,直到比例完美,终于创造出只属于自己的当前哲学。现在,世界各地的人们竞相来鱼市场参观;很多人都会买几条鱼带回家,照上几张照片,和他人分享这段奇遇,在心中留下一段美好的回忆。

朗尼帮助我领悟鱼市哲学,我则同样帮助部门的员工认识它的精华。不久,公司其他部门也注意到我们的作为,也去探索他们的鱼市哲学。甚至,其他公司在听说了我们公司的成功之后,也认为既然鱼市哲学在金融公司可行,那在其他地方也应该可行。由此看来,他们确实对它着了迷。

然而,也有一些公司看到了我们公司的巨大成功,想不费吹灰之力直接获取鱼市哲学的胜利果实,甚至希望立马实现。