

are a
BADASS

[美] 珍·新赛罗 著
钱峰 译

你骨子里
是个牛人

不要失去让世界
欣赏你才华的机会

HOW TO STOP DOUBTING
YOUR GREATNESS
AND START LIVING
AN AWESOME LIFE

BADASS



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

目 录

序

PART ONE 你很强大，从出生到现在

01 大多数人都活在对他人看法的错觉中

02 你是骗不了宇宙的

03 你想要的生活就在这里

04 摒弃那些拖我们后腿的成见

05 努力成为自己的忠实粉丝

PART TWO重要的是，对你来说什么是真的

06 首先考虑自身的需求

07 他人对你的看法和你一点关系也没有

08 试着做一天外星人

09 荒野深处裹腰布的男子

PART THREE能量本就与生俱来

10 冥想：就这么简单，又没这么简单

11 思考，让酒吧服务员也买得起别墅

12 像满载疯狂人群的货车那样势不可当

13 给予是最无畏、最强大的表示

14 做新赛罗家有礼貌的孩子

15 自己喝毒药却等着对手丧命？

16 一次改变我人生的印度之旅

PART FOUR高效利用有限的时间

17 你的关注焦点往往会成为现实

[18 很多事并非无法胜任，只是害怕尝试](#)

[19 没时间只是种错觉](#)

[20 不要让恐惧成为习惯](#)

[21 永远不要因为做你自己而道歉](#)

[22 当我的父亲与我的猫都老了](#)

[PART FIVE 就算命悬一线，也要坚定信念](#)

[23 唯一的失败就是放弃](#)

[24 买本田还是买奥迪的纠结](#)

[25 学会屈服与放弃](#)

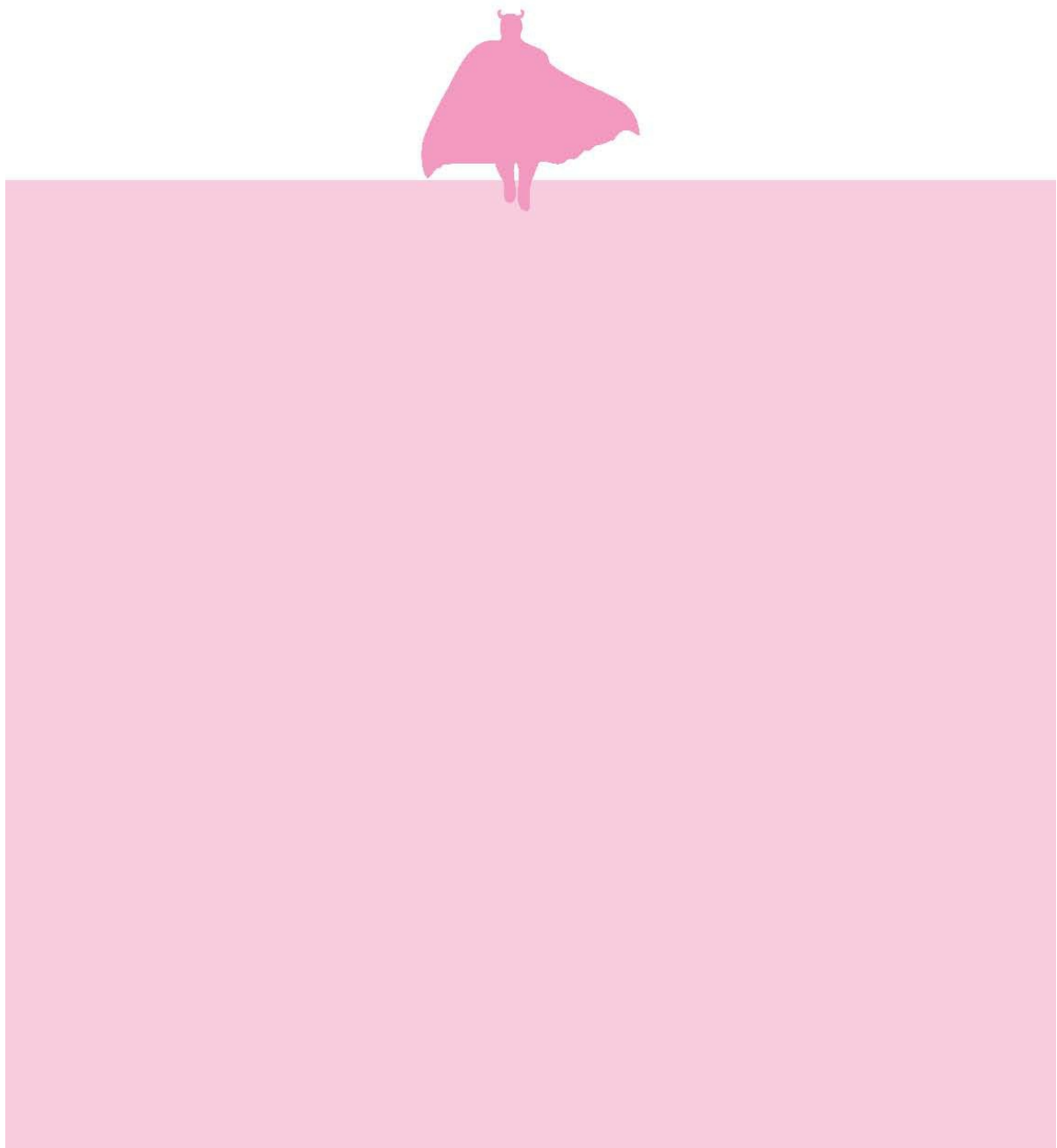
[26 你具有超级英雄的力量](#)

[27 你骨子里是个牛人](#)

[相关资源](#)

[致谢](#)

YOU
are a
BADASS



YOU
are a
BADASS

你骨子里
是个牛人

[美] 珍·新赛罗 著
钱峰 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

你骨子里是个牛人 / (美) 新赛罗 (Sincero, J.) 著;
钱峰译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2016
书名原文: You Are a Badass

ISBN 978-7-5399-9227-3

I. ①你… II. ①新… ②钱… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第086891号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2015-441

YOU ARE A BADASS: How to Stop Doubting Your Greatness and Start Living an Awesome Life
by Jen Sincero
Copyright © 2013 by Jen Sincero
Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Fonghong Books Co., Ltd.
Published by arrangement with Running Press, an imprint of Perseus Books,
a division of PBG Publishing, LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED.

书 名 你骨子里是个牛人

著 者	[美] 珍·新赛罗
译 者	钱 峰
责任编辑	聂 斌 孙金荣
特约编辑	秦 蕊
文字校对	孔智敏
版权支持	王秀荣 张晓阳
封面设计	门乃婷工作室
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	河北鸿祥印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	8.5
字 数	158千字
版 次	2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-9227-3
定 价	35.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

谨以此书献给可爱且始终支持我的父亲和兄弟斯蒂芬。

一直以来，直至现在，

太阳从来没跟地球说过：“你欠我的。”

正是这份无私的爱，照亮了整片天空！

——鲁米

序

起步的时候，你可能一无所有，无所凭借，也没有出路，但是，你终究会找到出路。

——迈克尔·伯纳德·贝奎斯

（他原来是个瘾君子，后来转而献身于精神事业，成为鼓舞人心的伟大牧师）

以前我总觉得，类似上面这样的说法简直就是废话。我真的不明白这些话究竟是什么意思。当然并不是因为我不在乎，而是我真的不明白。我对自助者天助的精神世界知之甚少，甚至觉得那样的世界非常俗气，让人难以忍受：到处散发着令人绝望的恶臭、拼命喝彩的教徒，以及毫无吸引力的陌生人给予的无谓拥抱。我非常讨厌那样的精神世界，更别提有多厌恶上帝了。

然而，与此同时，人生中却有太多东西使我急切想改变。假如我能够克服“我比你更高尚”这种心理，本来可以在这方面得到一些帮助。我的意思是，大体来说我做得还算不错——我出版了一些书，交了很多优秀的朋友，组建了亲密的家庭，拥有一套公寓、一辆车，能享用美食、衣物和干净的饮用水，牙口也不错——和这个星球上的大部分人相比，我的生活犹如松软可口的奶油卷一般甜蜜。但是，我很清楚自身的能力，也知道，和我的实际能力相比，我现在的成绩毫不出彩，甚至有些

令人失望。

我常常想，我真的尽力了吗？我有没有在得过且过——每个月我只要赚足当月的租金，之后再赚下个月的租金吗？我明年会不会还像以往一样继续和一群怪人来往，他们的关系摇摆不定，制造一些闹剧呢？我有没有反复认真思考自己的深远目标？我还要不要继续在这个痛苦的人生沼泽中挣扎？真的是这样吗，拜托！

但上面这些想法就像打呼噜一样，没过多久就被抛之脑后了。

以前，我的生活过得不温不火，但还是做足了样子——似乎平淡的人生中偶尔也有很多精彩的火花迸现。最让我痛苦的是，我内心深处很清楚自己其实就像摇滚明星一样无所不能，我能够给予他人最好的，得到最好的，并且拥有最美好的爱，我能够像超人一样飞跃高楼，能够将头脑中的想法全部变成现实，我还能……那是怎么回事？罚款单？我刚刚违规停车了吗？你肯定是在和我开玩笑，拿来给我看看。天哪，我可付不起这么多钱，这可是我月薪的三分之一了！我现在得下车跟他们谈谈……于是，我便按照想法去做了，并再次因为细枝末节的小事浪费了宝贵的时光。几周过后，我不禁感到纳闷，那几周的时间都去哪儿了？我为什么还生活在这个乱糟糟的公寓里，独自一人吃着一美元的炸玉米饼？我的人生怎么可能一点进展都没有呢？

我猜想，读到这里的时候你应该也会深有同感——似乎你人生的某些方面也不太理想。同时，你也很清楚，那些方面其实可以得到改善，可以“显得更美好”。也许你现在和灵魂伴侣生活在一起，也许你正在开心地与全世界分享自己的天赋，但是你的人生却支离破碎——你的宠物狗没有人照料，只能自己觅食吃。也许你在物质上取得了很大成功，也许你正在追求更高远的目标，但是你已经完全不记得自己最后一次尿裤

子时大笑的情景了。或者，你在上述所有方面都非常失败，有空时只知道哭泣、酗酒，或是冲着处理违章停车的女警察发火，因为你觉得她们测时太过精准，而且毫无幽默感，你认为她们应该为你的个人财政危机负起部分责任。再或者，你已经得到了自己想要的东西，但是不知为何，你始终觉得自己还缺了点什么。

其实你不需要赚数百万的巨款，也不需要凭一己之力去解决全世界的所有难题，更不需要创办自己的电视节目，除非你真是这方面的人才。你的需求可能非常简单——你想照顾好家人，或是花心思好好种盆郁金香。

要想赶走这种缺失感，你只需要搞清楚什么能让你开心，给你带来活力，然后努力去创造这种快乐，而不是假装自己得不到它。不要认为你根本不配得到它，也不要觉得自己是个贪婪的利己主义者，是在傻傻地奢求不属于东西，更不要无动于衷地遵从父母和亲戚的意见，做他们认为你“应该”做的事情。

你应该鼓足勇气去展示最开朗、最开心、最强势的自我，不管你怎么看待这些。幸运的是，要想做到这一点，你只需要做个简单转变：你需要从想要改变人生转变为决定改变人生。

YOU ARE A BADASS

想要改变时，你可以坐在沙发上，边抽香烟边看旅游杂志。

决定改变时，你就需要全力以赴，不惜一切代价努力去追求梦想，就像经得住时间考验的啦啦队队长在舞会举办前一周那样执着。

你很可能还需要做一些自己从来没想到会去做的事情，因为如果朋友发现你在做那些事情，或者把钱花在那些事上，你就再也没脸活下去了。他们可能会担心你，也可能会因为你现在的怪异或冷漠行为而不再把你当朋友。你不但要去相信连自己都坚决认为不可能发生的事情，而且要相信那些在当下还完全没影儿的事。你需要摆脱恐惧，面对屡战屡败，然后习惯去做让你感到不自在的事情。同时，你还需要放弃旧的局限观念，坚定信念去开创理想人生，因为这一决定就是你的人生寄托所在。

为什么呢？猜猜看。因为这确实是你的人生寄托所在。虽然这些听起来似乎很难做到，但是相比半夜醒来感觉内心无比沉重，同时又意识到人生飞逝，而你还想活得更有意义，这根本算不上苛刻。

你以前可能听说有些人在遇到大麻烦后仍能取得重大突破——他们身上长了瘤子，或者没钱交电费被断电了，又或者为了和陌生人发生性关系差点就成功买到毒品了。这时，他们突然醒悟，并彻底转变了。不过，你不用非得等到自己坠入谷底才开始往上爬。你只需要作决定即可，而且现在马上就可以这么做。

诗人阿娜伊斯·宁曾经写过一句很有名的诗句：“终于有一天，相比花朵盛开而言，含苞未放风险更大，也更痛苦。”对我来说正是这样，而且我也相信大多数人的处境也是如此。我的人生旅程就是不断决定做出重大改变的过程（现在也是），暂且不去考虑作这些决定需要付出怎样的代价。我以前也是干什么都一败涂地：我和同样经历破产的那些朋友反复仔细考虑这个问题，拼命工作，出去喝酒，心想问题或许可以自己解决.....我曾经一度为了自己能够努力上进愿意去做任何尝试，可是上帝好像在故意考验我，想看看我究竟有多认真。

我也参加过励志讲座。讲座老师让我戴着胸牌大喊：“你太棒了，我也很棒！”并和邻座的人击掌。我用棒球击打枕头，发狂似的尖叫，和心灵导师密切沟通，参加了集体婚礼，把自己嫁了出去，还给女同胞们写了封情书。但凡励志书我都看过，还借了大笔钱去请私人教练。

说实在的，我这么做是出于对集体利益的考虑。

如果你刚开始接触励志类图书，那么我希望这本书能帮你轻轻松松地了解彻底改变了我的人生的一些基础观念。这样，你也能有突破，而且在这个过程中也不必大声喊叫着想要放弃。假如你已经在这方面有所涉猎，那么我希望这本书能为你提供新的视角，让你做出一些重大转变，创造出实实在在的业绩，并能在将来某一天醒来时感动得泪流满面，不敢相信你竟然可以做回自己。

如果我能帮助他人开始正视自我，哪怕只有一个人，就算完成了任务。

我一开始的主要工作目的就是赚钱。我根本不知道怎样才能一直做到只赚不赔，而且很纳闷自己怎么会承认这一想法。我是作家，也是音乐家；我觉得专心致志研究艺术，让金钱自然到手就足矣——所幸的是，这样做也是高尚之举。这样做进展确实很顺利！然而，我却发现太多人为了赚钱手段卑鄙，做一些伤人的事情，更不用提那些从事无聊工作的人。我可不愿意掺和到他们当中。除此之外，还涉及我对邪恶金钱的一大堆其他不良看法。令人惊讶的是，我竟然没有沦落到穷光蛋的地步。

终于，我认识到，如果要想赚大钱不但需要集中精力，还需要克服内心对金钱的恐惧与厌恶。也就从这个时候开始，我家里堆满了励志

书，光书名标签就能堆到我胸部这么高。最终，我的信用卡债务高得惊人，比我维修那几辆劣质大牌车、聘请第一位培训老师加起来的花费都要多。前6个月，我在网上找了个差使，即培训作家，让我的收入增加了两倍。如今，我已经把这项业务做成了实体店，这样一来，我除了写作、演说、玩音乐以及为他人的生活提供培训帮助之外，还能自由在地周游世界。在培训的过程中，我引入了自己过去经常百思不得其解但现在却备感兴趣的一些理念。

为了帮你达到目的，我希望你能认同本书提出的一些非同寻常的观点，同时也希望你能摒弃成见，开阔胸襟。不，经过重新考虑，我还是打算当面大声提出要求：要么打开心胸，否则你就有麻烦了。我这么说是认真的。这一点确实非常重要。你是通过努力才走到现在这一步的。所以，如果你对当前的处境很不满意，显然需要做出改变。

YOU ARE A BADASS

假如你想过上自己从未体验过的生活，就得去做一些之前从未做过的事情。

我不在乎你认为自己现在有多么失败，或者有多么成功。你既然识字，又有时间看书，也能买得起这本书，就已经高出了他人一筹。

你不需要因此而感到内疚或者烦躁，抑或是有优越感。相反，你应该好好去领会，并下定决心争取，同时要明白自己已经做好准备与其他人分享成就。因为这才是关键所在。

我们需要头脑精明、心胸宽广、富有创造性的人来展示他们有所作

为所需的财富、资源以及他人的支持。我们希望他人能开心快乐、容易满足，而且能感受到关爱，这样他们就不需要忍受自己、其他人以及动物了。我们周围需要多一些自爱又富足的人，这样我们的后代就不会被灌输一些尴尬思想，比如金钱是邪恶的，我做得不够好便不能过上理想生活等。

我们需要一些强势的人，能够百折不挠，畅享生活，同时又胸怀生活目标，这样他们就能鼓舞其他同样渴望成功的人。

我要你做的第一件事便是，要相信我们所生活的世界充满了无限可能。不管你能否用一生来证明自己一吃起来就管不住嘴，或者崇尚人性本恶，又或者就算把你拴在某人的脚踝上都留不住他——但一定要相信一切皆有可能。

让我们来拭目以待——你这样做会有什么损失呢？如果你试着看一遍这本书，仍然觉得它废话连篇的话，那么你可以继续过郁闷的人生。但是，如果你能暂时撇开疑虑，集中精力去看这本书，那么总有一天你会意识到，自己已经在享受曾经令自己羡慕不已的人生了。

PART ONE

你很强大，从出生到现在

01

大多数人都活在对他人看法的错觉中

你是人生原则的牺牲品。

——詹尼·霍尔泽

（艺术家、思想家、演说家）

多年前，我有一次打保龄球时受了重伤。那次比赛相当激烈，我和几个朋友就快打成平局了。我一心想大显身手，来个收官之作——于是迅速采取了行动，一边大声喊着我马上就要赢了，一边手舞足蹈迅速投球——结果却没注意双脚的落点。

通过那次我才认识到保龄球界是如何严厉惩罚一只脚越界投球的投手的。他们在比赛场区到处都泼上油、蜡、润滑剂或其他超级光滑的东西。要是有人在勾手投射时不小心滑出界外，双脚就会滑离地面，屁股重重摔在坚硬的地面上。就连空投保龄球都撞不裂这样硬的地面。

几星期后，我懒散地躺在梅西百货店里的一张床上，和男导购聊着天。我告诉他自从那次事故之后，我现在半夜醒来总感觉双脚剧痛。针灸师说这是因为我那次打球摔倒时背部神经遭受了猛烈撞击。要想晚上睡好觉，我得买张异常结实的新床垫。

“我睡觉时双脚也会疼痛！”那位男导购说着，站起身来，举手要跟我击掌，但我没有理他。

我没回应他并不只是因为我对击掌动作不感兴趣，还有一个原因是我很烦他。我本来就觉得去商场买床垫已经很让人尴尬了——身子侧躺着，大腿间夹个枕头，所有人都能看到，就好像关他们什么事似的——现在男导购紧挨着我躺着，还要跟我击掌，这更是让我无法接受。

我发现其他导购只是站在床尾，喋喋不休地介绍床垫的性能，他们的客户则在尝试各种躺姿。而我面前这位却例外。他紧挨着我躺下，双臂交叉在胸前，若有所思地和我闲扯，同时双眼还盯着天花板，就好像我俩在夏令营度假似的。我的意思是，他人很好，对床垫上的线圈、乳胶以及记忆海绵的介绍都很在行。但是，我却不敢来回翻身，因为我担心他会扑过来和我搂搂抱抱。

是我太友好了吗？我是不是不应该问他是从哪儿来的？难道当我用手拍打旁边那块床垫，想试试床垫的手感时，他以为我有别的意图吗？

显然我应该要求这个行为怪异的男导购鲍勃马上下床，或者可以另找其他人去帮我买床垫，而不应该自己偷偷溜出门亲自去买床垫，把那周的唯一一次机会浪费掉。不过，我并不想让他难堪。

我真的不愿意让他难堪！

我的家人在与他人交往时一贯都是这样处理尴尬场面的。除了万能的躲避的安全处理方法之外，我们在与他人发生争执时可以采取的其他手段还包括：待在那里不动、谈论天气、脑子里一片空白，或者在听不见他人说话时放声大哭。

考虑到我的母亲是白人盎格鲁-撒克逊教徒，我们家人不懂得该如何应对争执也不足为怪。外祖父母都认为遇到事时小孩子只能看着，没有发言权。他们在处理各种情绪时通常会像对待小气的苏格兰人以及非

常春藤联盟大学毕业生时那样不屑。

虽然我母亲为我们创造了温暖、充满关爱与欢笑的大家庭，但是直到很多年之后，我才学会在听到令人毛骨悚然的“我们该谈谈了”这句话时该说些什么。

而所有这些都说明，生活乱成一团糟并不是你的错。可是如果你继续维持乱糟糟的现状，那就是你的错。但是，这种乱糟糟的状况也是一种传统，犹如从先人那里传承下来的盾形纹章或者“有毒”的玉米面包食谱一样。对我而言，我们家族成员的通病就是都患有心衰。

你在呱呱坠地的那一刻开心极了，睁着一双天真无邪的大眼睛，没有任何行为能力，只能活在当下。你对自己的身体一无所知，更不用说会感到以此为耻。你发现，周围的万物都保持着原样。在你的世界里，一切既不可怕，也不昂贵。如果有东西送到你嘴边，你就会一口吞下，如果有东西送到你手边，你就会一把抓住它。你就是个普普通通的人。

你在不断探索并进入新世界时，也会从周围人那里了解事物的本来面貌。从你能接收信息的那一刻起，周围人便开始给你灌输会影响你一生的观念，其中许多观念与你是谁或什么一定是对的毫无关系（例如，世界很可怕，你太胖了，同性恋是种诅咒，体型很重要，那个部位不应该长毛发，上大学很重要，音乐家或艺术家算不上是份事业等等）。

当然，这些观点主要是父母灌输给你的，其他人只是作为补充。父母在养育你的过程中，会全身心地（希望如此）努力去保护你、教育你、关爱你，同时也会将他们从父辈那里了解到的观念传授给你，就这样代代相传……

问题是，许多这样的观念和他们究竟是谁或什么是对的毫无关系。

我很清楚这样说就好像所有人都是疯子似的，其实这是因为大家在一定程度上确实疯了。

YOU ARE A BADASS

大多数人都活在对他人看法的错觉中。

直到他们醒悟。这也正是我希望本书能帮到你的地方。

以下便是这本书能帮到你的方面：人类拥有意识和潜意识。然而，大多数人只知道意识，因为所有信息都是通过意识加工而来的。我们正是借助意识搞清楚问题，去思考、分析、判断事物，比如担心自己的耳朵会不会太大，决定再也不吃油炸食品了，弄明白2加2为什么等于4，努力记住我们把车钥匙究竟放在哪里了等等。

意识就好比执着的优等生，会围绕一个个想法不停地运作，只有在我们睡觉时它才会停止工作。而等我们一睁开眼睛它就又开始工作了。意识也被称为大脑额叶，要等到人进入青春期才会发育完全。

而人的潜意识则是人脑不具备分析能力的那部分结构，在人呱呱坠地的那一刻就已经发育完全。

潜意识包括人的情感、本能甚至大发脾气等，它也是我们储存早期所有外部信息的地方。

潜意识相信一切，因为它不会筛选，没有对错之分。假如父母告诉我们家里谁也不会赚钱，那么我们会相信他们。如果他们总是争吵不休，我们也会认定婚姻便意味着争吵。当他们告诉我们，身穿红衣服的

胖老头会顺着家里的烟囱爬下来带给我们礼物，我们也会相信——那么我们为什么不愿意相信他们灌输给我们的其他错误信息呢？

人的潜意识就好比无知的小孩。无独有偶，潜意识正是在我们一无所知（因为大脑的意识部分，即额叶还没有完全成形）的孩提时期开始接收大部分信息的。我们从周围人的话语、微笑、紧皱的眉头、沉重的叹息、扬起的眉毛、眼泪、笑声等接收信息，却不会过滤任何信息。所有这些信息都作为“真理”（也可以称之为“观念”）停留在我们柔软的潜意识里，不受任何干扰，也未经分析，一直到几十年后年老的我们坐上了理疗椅或者进入康复中心。

基本上我可以肯定地说，你每次泪流满面地问自己“我他妈的究竟有什么问题”时，答案就藏在缺乏说服力的错误潜意识成见当中，只不过你并没有认识到它。这说明认识到这一点非常重要。那么，接下来我们就来回顾一下，好吗？

（1）人的潜意识当中包含着人生蓝图。正是这一蓝图在我们年幼时获取的未过滤信息的基础上掌控着一切。这些信息也可以称之为“观念”。

（2）大多数情况下，我们完全察觉不到掌控人生的这些潜意识想法。

（3）当我们的意识最终发育成熟并开始运作时，不管它们有多么庞大、精明抑或是夸张，仍然会受到潜意识的控制。

YOU ARE A BADASS

人的意识自以为自己在控制一切，但事实并非如此。

潜意识什么都不考虑，却在掌控着一切。

这就是为什么很多人一辈子跌跌撞撞，一直在做意识当中认为该做的事情，却仍然不明白自己为什么无法打造理想的精彩生活。

举个例子，假设你父亲的生活一直以来都很拮据，因此经常生气地用脚踹家具，还抱怨为什么钱这么难赚。他还总是没时间照顾你，因为要外出赚钱谋生，但是大多时候他都一无所获。因此，你潜意识里就会认为：

金钱=奋斗。

钱很难赚。

父亲没时间照顾我，这都怨钱。

金钱很讨人厌，会带来痛苦。

等到成年后，你意识当中就会一心想着赚钱，但是潜意识里却不信任钱，觉得钱很难赚，而且担心如果赚到钱，就会被所爱的人抛弃。

因此，不管你多么刻意努力去赚钱，却总是没钱花，或者为了避免遭人抛弃先是赚很多钱，然后又全部赔掉，如此反复，再或者以其他多种令人沮丧的方式对待金钱。这些行为都表明你潜意识里存在上述想法。

YOU ARE A BADASS

不管你说自己想要什么，假如你潜意识里认为它会给你带来痛苦，或者认为自己得不到它，那么你要么A：不允许自己得到它；要么B：允许自己拥有它，却会因为得到它而感到苦恼。于是，你最终也会失去它。

我们没有认识到，不论是吃过量食物，还是不顾直觉地嫁给和老爸一样可恶的人，都是受潜意识所驱动的，而不是受意识驱使。当潜意识与意识（以及内心）所期望的事情或经历不一致时，就会导致我们一直以来努力创造的事物与实际创造的事物之间产生混乱与冲突。这就好比我们开车时一只脚踩在油门上，同时另一只脚却踩在刹车上。（显然，我们也有很棒的潜意识想法，只不过现在暂时不打算谈论这些。）

以下一些场景也许你很熟悉，也许不熟悉：

意识：我渴望找个心灵伴侣嫁了。

潜意识：与他人行为亲密会带来痛苦。

手指：没戴戒指。

意识：我想减掉25磅肉。

潜意识：人生在世不安全，我得长一身赘肉保护自己。

身体：一身赘肉。

意识：我很火辣、性感，想和别人上床。

潜意识：肉体享受很丢脸。

性生活：打哈欠。

意识：我想环游世界。

潜意识：娱乐=不负责任=得不到他人喜爱。

护照：空白。

就好像你再也不喜欢坐在前门廊上了，因为那儿有股恶臭。你也许会想出解决这个问题的很多好主意——比如点支香，放几台电风扇，找小狗算账——但是在你意识到这股恶臭是因为有活物悄悄爬进你家并死在了那里之前，这些问题会一直存在，并把你的生活搞得乱七八糟。

避免形成潜意识成见的关键是首先要意识到这些观念。因为在真正搞清楚究竟怎么回事之前，你会继续调动意识（假设你需要给前门廊刷一遍漆）来解决潜意识当中的深层次问题（把死掉的臭鼬清理掉），而这样做完全是徒劳之举。

请花一两分钟时间考虑一下你人生中不太满意的方面，看看它们十有八九是由你心中的哪些想法引起的。我们就拿缺钱这件事来说，因为这事一直以来都能取悦大众。你实际赚到的钱是不是要比原本能赚到的少得多呢？你是不是已经到达了一定的收入水平，因此不管你做什么，似乎都不可能再增加收入了呢？你是不是没办法一直都赚很多钱呢？如果是这样，请写出钱让你首先想到的五样东西。这五样东西是让你充满了希望与勇气，还是恐惧与厌恶呢？你父母是怎样看待金钱的？你成长环境中的其他人又是怎样看待金钱的呢？他们与金钱的关系如何？你发现你的金钱观与他们的金钱观之间存在什么关联吗？

本书后面章节中，我将介绍一些方法，教你深挖潜意识，并搞清楚

妨碍你过上理想生活的因素。但是，现在我们暂且不考虑那些方法，先来看看你人生当中哪些方面不如意，从而增强你这方面的意识。首先你需要慢慢意识到潜意识当中的一些情况（为了赚钱我得去做自己很讨厌的事情，如果我和他人关系密切就会感觉受束缚，如果我开始节食就再也不能吃好吃的了，如果我享受性事就会和其他肮脏的罪人一起遭受地狱之火等等）。因为你一旦明白事情的真相后，就可以开始消除并摒弃内心的潜意识成见，从而开拓新天地，将你所钟爱的全新精彩想法与体验注入你的人生当中。

02

你是骗不了宇宙的

如果你想探究宇宙的奥秘，那无非是能量、频率与振动。

——诺科拉·特斯拉

（发明家、物理学家、超级天才）

我在新墨西哥州的阿尔伯克基生活过一段时间。那时候，我经常和朋友去午夜竞技西部酒吧玩。那里的女洗手间配有烫发钳和发胶，还有永远都打折的百威淡啤，一罐只卖2美元。那里结实的橡木地板舞池，像稻田一样辽阔无边。

我们几个都来自美国东海岸，不太能接受乡村音乐。因此，一开始我们去那家酒吧只是为了找乐子，如果谁第一个发现有人系着超大的皮带扣，或者有哪个牛仔留着能遮住5个上嘴唇那么长的翘八字胡，就会得意得不得了。不过，我们最喜爱的节目要数排排舞了。我们会痴迷地盯着一大群接受过培训的加斯·布鲁克斯 [\[1\]](#) 的粉丝，看着他们边跺脚边齐声大喊，想讨偶像欢心，还会将拇指塞在牛仔褲前面的兜里。

整个场面非常热闹，连我们都忍不住加入那群戴帽子的牛仔当中，朝着其他朋友挥手——看这里！渐渐地，我们会待在那里听下一首歌，就为了尝试一下蹲下身子踮踮脚后跟，然后再转个圈。再后来，我们每周末都会偷偷去那里，开心地跳着排排舞，以抚慰伤痛破碎的心灵。

我对心灵类图书的兴趣差不多也是这样慢慢产生的。一开始我只是

觉得生活很烦躁，翻翻白眼罢了，但是后来我沦落到了身无分文、一无所知的地步，同时也厌倦了努力去争取想要的东西，因此便开始寻求建议。这就是为什么当我开始阅读有关追寻人生使命、怎样赚钱以及怎样不再自以为是的书（这些都属于心灵书）时，并没有像往常一样怀着无所谓的态度，认为这类关于上帝或心灵的鬼话都是说给傻瓜的。相反，我决定给上帝一次机会，因为这样做我并不会有任何损失，确实如此。你瞧，这方面的内容并不都是鬼话。于是，我开始看更多这方面的书，慢慢地也开始研究它，后来又开始实践。我渐渐发现看这些书能让我感觉很好，因此便开始相信书中的内容。之后，我还发现书中描述的所有惊人转变也开始在我身上应验，于是逐渐对它痴迷，并随之喜欢上了它。不久，我就开始按照书中的内容尝试从根本上改变人生，随后又去向他人传授这些内容。如今，我对这方面的内容已经非常熟悉，能够运用自如，并去指导他人，告诉他们：“对，韦恩，就是这样！”

不管你对灵性持有怎样的立场，我只想说，只要你敞开心胸，那么改善人生就会变得容易很多。不管你怎么称呼它——上帝、女神、大家伙、宇宙、本源能量、高级力量、显赫人物、直觉、灵魂、力量、区域、主、中心、母脉——都没关系。就我个人而言，我觉得上帝这个词太过含蓄，我本人更倾向于本源能量，宇宙、中心、灵魂、母脉（所有这些说法我在本书中都交叉提到了，仅供参考）。不管你选择哪个说法都不重要，重要的是你能意识到周围以及你内心（这也属于相同能量）的本源能量，并与其建立关系。试试看，你会发现它是你的最佳伙伴。因为：

YOU ARE A BADASS

所有人都与这一无穷力量紧密相关，而大多数人却只使用了其中的

一小部分力量。

我们的能量以身体为基础；我们在不停地学习、成长、进步（不管怎样，我们希望能是如此——我猜，麻木、犹豫不决并搬去与父母同住也是一种选择），一直到身体发育完全，而我们仍然会继续前进.....并心想，多亏有人帮忙！当我认识到人类是由本源能量构成并与其密切相关时，便想进一步去了解灵性，从而让身体体验变得更加丰富。实话告诉你，自从我进入灵性世界以来，感觉真的棒极了。

与本源能量建立联系后，我变得非常强大，能与我的物质世界以及外部世界继续保持一致，而且总体来说过得比以前开心多了。我越是思考问题，越是重视自己与无形超级力量之间的关系，就越能轻而易举地过上理想生活，而且速度之快让我惊讶不已。这一发现就好像我终于搞清楚怎样才能让魔杖发挥作用一样。

如果说爱上灵性有错，那我甘愿一直错下去。

以下便是我们共同帮你改变人生的基础理念：

宇宙由本源能量组成。

所有能量都有固定的振动频率。这就意味着你也在以固定的频率振动，你想要或不想要的一切事物也是如此。

振动也会引发类似的振动。

该法则也被称为吸引力法则，其基本思想是：集中关注让你感觉良好的事物，你就会吸引到它们。

不管我们是否意识到这一点，事实上我们一直在吸引能量。当我们的振动频率变低（比如感到悲观、贫穷、受害、嫉妒、丢脸、担心，或认定我们长得很难看），却期待高频率、很棒的事物与体验进入我们的生活中时，往往就会失望。

你应该提高频率，与你希望与之协调的振动频率相匹配。

这就好比一心想收听某个广播电台，结果却调错了频率。如果你正在和性感对象激情约会，想收听FM 105.9播放的《Slow Jamz》，结果却调成了FM 89.9的国家公共广播电台，那么你不但听不到《Slow Jamz》，而且很可能会因为对方对美国移民法进行的讨论，而不能放松身心，也没心情去接受爱意。

YOU ARE A BADASS

宇宙会对你的人生频率进行匹配。你是骗不了宇宙的。

这也就是为什么你以高频率生活时，就会轻而易举得到很棒的事，而你似乎总会遇到完美的人和机会（反之亦然）。爱因斯坦曾经说过：“巧合就是上帝的匿名暗示。”

当你学着有意识地去掌控能量界，去相信未知事物，同时保持最高频率去生活时，就可以借助天生的能力去创造理想现实。

因此，我想再次强调一下，良好的旧意识是实现自由的关键。你一旦认识到自己能够借助与本源能量的关联以及高频率来显著改善处境时，就可以马上采取行动（随后我会告诉你该怎么做），而不再继续受困于可怜的处境，比如用微波炉加热泡沫塑料杯里的日本面条当晚餐，

或者替让你讨厌的人卖命。

YOU ARE A BADASS

要想提升振动频率，你得相信自己渴望得到的一切都唾手可得。而保持这种强烈信念的最好方法便是与本源能量保持紧密关联。

这就好比我们周围充满了难以置信的经历、见解、感受、机会以及人与事，并通过它们来与我们分享能量。我们只需要将能量与所需相匹配，并采取果断行动将正确的行为导入生活。采取果断行动非常关键。悲哀的是，我们不能假装逍遥自在，一面与奖杯得主同乘木筏在邻居的池塘里游玩，品着鸡尾酒，保持高频率；一面却干等着独角兽从天而降，我们要采取积极行动——潜心追求荣誉的行为。

此处的技巧是让两部分都同时运作——能量与行动：除非你的能量与愿望保持恰当关联，否则就算能实现目标，你在采取行动时也需要投入更多精力才能如愿。有时候你很可能比较走运，能够不遗余力对待一件事，但是如果你很明确自己真正想要什么（而不是觉得自己应该想要什么），相信不管当前处境如何最终都能如愿，并能做到与本源能量保持紧密联系，确保高频率，采取果断行动，那么你迟早会成功。

你有没有梦见过自己正在空中开心翱翔，突然却意识到，嘿，等等，我在飞呀——可我不会飞啊，紧接着你就全速坠落地面，再也爬不起来了呢？不管怎么努力都起不来。信念就是这样运作的。尽管它看似不可能实现，你仍然需要保持信心。你一旦失去信念，梦想就会随之破灭，你的人生也不再会出现奇迹。

愿力量与你同在。

这并不是说你只应该在面对良好处境时充满信心，保持高频率。相反，就算境遇很不确定，或者极其糟糕，你也要坚信不久就会出现光明。

法国作家、无畏的真理追求者安德烈·纪德说得好：“不能长时间离开海岸是无法发现新大陆的。”也就是说，我们应该相信自己生活在充满关爱、友善以及富足的宇宙中，而不能认为宇宙吝啬，只会更多地垂青于其他人。

也就是说，你内心的信念要远远超越恐惧。

[\[1\]](#) 20世纪90年代以来美国最重要的乡村歌手，仅次于披头士和猫王。

03

你想要的生活就在这里

祸莫大于不知足；

咎莫大于欲得。

故知足之足，常足矣。

——老子

（中国古代哲学家，道家学说创始人）

有一次我上瑜伽课，教练让我们摆鸽子式姿势，即要求我们一条腿向后伸展，另一条腿向身子前侧蜷曲，然后整个身体前倾，再向后躺。鸽子很容易就能摆出这样的姿势，但是我却最怕摆这个姿势了，因为我的臀部没法按要求自如移动，一动就疼得厉害，我总是担心自己会卡在哪儿动不了。

尽管身体不听使唤，我还是去上课了，而且非常努力，决心“慢慢放松身体完成这个动作”。不过，我心里在默默念叨，请求教练让我们换个姿势，可他却迟迟不下令，因为当时他正忙着讲话，不停地叨叨我们与宇宙之间的联系，如何用气以及顿悟之道。我心想，妈的，教练你能不能快点，我真想骂人，真的，哦，天哪，我确实动不了了，我怎样才能换个姿势，他得过来把我扶起来，因为我真的动不了了，呼……

我不停地吸气呼气，不再没完没了地暗自抱怨，而是平静下来认命

了。这时，我感觉身体一动，竟完美地摆出了鸽子式。疼痛感消失了，恐惧也不复存在了。我与宇宙融为了一体。但是，紧接着我意识到自己真的动不了了，说真的，你他妈的究竟一晚上在讲什么，害得我们五分钟一直得保持这种鬼姿势，而且我的膝盖也变得很热，我一直以为你要停了，结果你却还不打算闭嘴，还在一直说，呼.....

接着，我与宇宙重新接合，变得非常专注。我深深融入了这一姿势，感觉很快乐，而且与比自身更广袤无比的物体建立了真正联系。

这种大脑几近崩溃的感受与“深呼吸、活在当下”之间的来回变换正是大多数人的人生经历。我本不应该担心臀部错位（将来），也不应该担心自己这个姿势做得多么差（过去），而是应该享受当下的超棒体验。

过去的很多经历一直都让我无法理解，比如我们花费宝贵时间反复琢磨头脑中的想法、上演各种闹剧、担心面部的多余毛发、寻求爱慕之情、为自己的行为辩解、抱怨网络太慢、剖析白痴的生活等，却忽略了当下持续出现的奇迹。

我们的星球知道如何绕着轴线旋转，而且在穿越太空时能够沿着固定轨道运动！我们的心脏在跳动！我们能用眼睛看到周围的事物！我们的内心充满爱，我们拥有欢笑、语言、起居室、电脑、同情心、汽车、火、指甲、花朵、音乐、药物、山以及松饼等！我们所生活的宇宙充满了奇迹！有这样一个惊人事实，那就是我们并没有为了什么而感到伤心欲绝，四处碰壁。宇宙肯定在想，难道要把他们最宝贵的水资源全都变成从天而降的雨，他们才能觉醒吗？

宇宙如此爱护我们，非常希望我们能参与到这一奇迹当中，因此她

有时候会给我们敲警钟。就像一些电影里演的那样，人们在幸免于难之后会狂喜不已、感激不尽，于是走上街头，大跳大笑，见到谁都会与之疯狂拥抱。突然之间，他们所有的“问题”都消失了，在那一刻，活着的奇迹成了他们的关注重点。我认识一个人，曾经被水坝吞没，差点因此丧生。他现在一谈及那次事故，就会说那是他一生中印象最深刻、改变了他的人生的一次经历。这并不是说希望大家也有类似遭遇，而是希望大家记住这样一个事实，假如你也希望通过经历类似的灾难来促进自我改变，那么宇宙便会如你所愿作出安排。

宇宙也在我们身边安排了完美的老师，便是动物。动物一直都存在，它们的神秘力量在于引导我们与它们保持一致行动。我朋友的宠物狗每次见她进屋都很开心，就好像它被监禁了几十年，而朋友是来解救它似的。有时就算她刚离开家一小时回来它都会这样。你在这儿。我也在这儿。我喜欢你，我要往地板上满地撒尿了。

小孩子也是很棒的向导。孩子经常痴迷于画画、装样子或者发现的乐趣，因此要不是大人要求他们吃饭、洗澡或者睡觉，他们很少主动去做这些。他们总是处在自由、专注的创造乐趣中，不懂得去担心其他人对自己的看法，也不懂得担心自己可能没有隔壁家的露西那么有绘画天赋。他们总是活在当下，因为当下很有趣。就是这样。

YOU ARE A BADASS

明智的做法便是，我们最好能从动物及婴儿身上吸取一些经验。

现在，我们一直忙着创造并一心想做的所有事情都已经出现了。你想要的钱已经有了；你想见的人已经出生了；你想拥有的经历现在也已

经有了；你创作歌曲需要的想法也有了，就等着你来下载信息了。所有知识、见解、欢乐、联系以及关爱都在冲你挥手，想要引起你的关注。你想要的生活现在就在这里。

我究竟在说些什么呢？如果说一切都在这里，那这里是指哪里呢？

可以把它想象成电。在发明电灯之前，大多数人都没有意识到电的存在。事实上，那时候电也存在，就像现在一样，只不过当时人们还没有发现它。电灯发明之后，才引起了我们对电的关注。我们得明白怎样才能让电融入现实生活当中。

YOU ARE A BADASS

并不是说我们在生活中想要的事情与机遇尚不存在。

只不过我们尚未意识到它们的存在（或者说我们尚未意识到自己其实可以拥有它们）。

你越习惯于活在当下，与本源能量联系越紧密，就越有时间去积累想法，抓住机遇。相反，如果你总是忙着应付头脑中没完没了的思绪，就很可能错失这些机遇。

有这样一则印度故事，故事的主人公是一名想见克利须那神的女子。她走进森林，闭上双眼，祈祷并冥想着神能出现。看哪，克利须那神真的沿着森林小径朝她走来了。然而，当神拍拍女子的肩膀时，她却连眼睛都没有睁，而是让他马上离开，因为她正忙着考虑非常重要的人生目标。

当我们埋头整理头脑中的思绪时，就会错失当下。请停下来想想你现在感觉如何。去感受吸气、呼气，感受轻抚皮肤的空气，感受你的心跳。你的双眼在看，耳朵在听，注意你体内外的能量运动。什么都不要想，去感受你与能量之间的联系。深呼吸。就算你背着沉重的信用卡债务，就算你已经一连六年都没和母亲说话了也不要紧，因为现在你起码可以去感受这份平静与欢乐。

对肩负照顾家人、还房屋贷款等重任的成年人来说，每隔一段时间暂时从现实生活中跳出来很有好处；有时候，我们需要考虑并为将来做计划，也需要反思过去，从中吸取教训，或者对过去一笑置之，又或者将其埋没，永远忘掉它。如果我们暂时停下来只是为了展望未来或者回顾过去，那又是一回事。但这样一来，我们就会浪费很多时间做些毫无用处的假设与反问——上帝保佑！

你越是抓住机会活在当下，人生就会越丰富。活在当下能让你摆脱思绪，与本源能量保持联系，从而提升频率，并吸引同样频率的事物。而那些高频率事物和经历已经存在，就等着你去加入它们。你只需要放慢脚步，然后去迎接它们。

04

摒弃那些拖我们后腿的成见

一心想成为他人相当于浪费自己的人生。

——科特·柯本

（美国已故著名摇滚歌手。你认识他，对吧？）

我最初对励志书感兴趣时，发现很多地方都在谈“自我”，当时这个概念让我困惑不已。我一直觉得自我主要是指自以为是、吹牛之类的东西。“我会不停地说自己多么了不起，并四处炫耀。”后来，我才明白虽然傲慢、自负（顺便说一下，这两个概念与自爱、自信不同）也属于自我的一部分，但并不是其全部内容。

在励志或精神领域，“自我”主要指隐藏自我、虚假自我，或者虚伪的一面。它指我们由于内心深处觉得不值得被他人爱而背叛配偶，导致葬送幸福，或者因为担心被他人发现自己的本来面目而不愿追随内心去追求喜欢的事业，或者因为缺乏安全感需要外人肯定我们做得足够好而不停地强调自己多么了不起，并四处炫耀。

换句话说，自我表现有很多种方式。

从现在开始，我会称自我为消极自我。我觉得这样说并不会令人困惑，而且我认为这个词再恰当不过了，因为不成熟行为的主要成因（破产、与笨蛋约会、在公众场合失控大哭、讨厌人生）在于我们尚未认识到自己事实上有多么强大，宇宙有多么丰饶。

好，让我们继续向前看。

消极自我利用了我们受限的错误观点。它属于我们潜意识当中的垃圾思想，类似于说谎的孩子，或者你做出的不太讨人喜欢或强加于人的某些决定。它需要得到外界的证实（我这样做是为了赢得你的喜爱，你对我的看法远比我对自己的看法重要得多），会起到反作用（处境会控制我的人生，而我本人是受害者），源于恐惧心理，而且会想方设法将你限定在你基于错误成见所创造的现实当中（也被称作舒适地带）。消极自我的人生生活在过去和未来，认为你与周围的一切事物都相分离。

相比之下，真我，或者称之为高我或超我（你的非消极自我）则会根据你与本源能量之间的关联起作用。它会得到内在认可（我爱我自己，也信任我自己。这样感觉很好。我目标明确，深受他人喜爱），会起到积极作用（我掌控着自己的人生，我觉得自己会勇往直前，全力以赴），源于关爱，同时会在你摆脱消极自我后努力创造基于无限潜能的现实。你的真我活在当下（不会被无关的思绪缠绕），而且坚信奇迹，并与宇宙合一。

所有人都会不同程度地经历上述这两种生活。我不相信有谁能做到一辈子不出现“消极自我”。而且大多数人都受困于消极自我，因此总是勉强接受远低于自己正常水平的现实。

然而，很少有人能意识到自身实力，因为我们生活在这样一个恐惧泛滥的社会，这个社会总是很鄙视了解真相的人们。这些人会打破自己的舒适地带，随心所欲去探究未知世界。而这种思维的跳跃往往会被认为不负责任、自私或者荒唐（当然，除非你这样做之后成功了，人们才会认为你很明智）。这是因为：

YOU ARE A BADASS

对那些一辈子都在苦苦证实自己为什么不能坚持到底的人而言，眼睁睁地看着其他人全力以赴并实现目标会让他们感到很痛苦。

显然，我这样说只是在笼统概括。还有很多人在为我们鼓劲，但是当你决定摆脱消极自我，并在很大程度上积极改变人生时，需要应对的第一件事很可能便是其他心怀消极自我的人对你的否定，尤其是与你最亲近的那些人，尽管我这样说听起来很可能有些扯。

他们很可能会以各种各样的方式表达内心的不安：愤怒、痛苦、困惑、批评。每次只要你谈到自己的新业务或者新朋友，他们都会对此嗤之以鼻。他们还会经常评论你如何不像以前那样了，或者对你眉头紧锁、担忧、嘲笑，并将你与所有社交媒体渠道之间的联系切断，等等。

“雪莉，你真的打算辞掉稳定的企业工作，开一家美甲沙龙吗？更何况你已经有了两个孩子，还得还房贷，血压也高。做生意的人很少能成功，尤其是在现在这样的经济形势下——难道你不担心自己失败后你的整个家庭会发生什么变故吗？”

当然，雪莉也担心自己失败后家庭的可能遭遇！她每天晚上都被这样的恐惧惊醒，但是她仍然在努力战胜恐惧，去打造自己着实感兴趣的事业，而不愿意和你一起在办公室闲聊，抱怨老板上周在会议室为你庆生时准备的蛋糕有多硬，直至缓慢痛苦地离开人世。

你在强化超我力量并去冒险时，没必要要求其他人消除内心的恐惧与担心，即使他们出于关爱与关心经常这样做。因此，我强烈建议你在面对想要挫败你的那些人时保持缄默不言。你应该去寻找那些已经很成

功（或者那些开始追求成功的人）或者会支持你的人，并信任他们。因为你在设法克服自己因消极自我而引发的异议时，还需要去对付内心的畸形秀。

消极自我就好比过分溺爱子女的意大利母亲一样。她不但希望子女永远都不出家门，而且希望他们能永远和她生活在一起。她这样做的初衷是好的，但完全是出于内心的恐惧。只要你停留在熟悉、零风险的现实当中，母亲就会很满足。但是，如果你想偷偷溜出去参加摇滚晚会，那么过分溺爱、控制欲很强的母亲就会拼命阻止你迈向新生活——她会尽一切努力阻止你。那样你肯定会很郁闷。

这就好比你戒烟或者戒毒一样。你终于向前迈出了一大步，做了一件即将显著改变人生的事情。一连好多天，有时甚至好几个星期，你的感觉会比小时候当野孩子那会儿还要糟糕。你戒掉了所有这些令人讨厌的垃圾，身体也不再遭受其毒害。但在这个过程中，你的身体会经常发抖、大量出汗，你也会呕吐，同时纳闷自己究竟为何会觉得这是个好主意。真的很有意思。

我们在摒弃一直以来拖我们后腿的那些潜意识成见，向前迈出一大步，并走出舒适地带时也是如此。这部分成见比例高得惊人，排除它们之后我们有时会感觉宇宙在和自己作对——树枝压倒在自己的汽车上，电脑系统崩溃，发现自己的心上人竟然和最好的朋友发生了关系，身份证件被盗，染上了流感，屋顶坍塌，一不小心坐在口香糖上等等——与此同时，在现实生活中，消极自我也在制造混乱，企图刺激我们进行自我作践，并让一切事物都保持原样，而不是勇往直前踏入迫切渴望进入的未知领地。所有成功人士都明白这一点，也都经历过这个过程。

YOU ARE A BADASS

当我们大步向前时，生活往往首先会变得非常糟糕，然后才出现光明。

我知道这一切听起来似乎有些牵强附会，但是，请记住，现实是由你自己来创造的。你已经投入了一生的时间来打造目前的人生，而当前的生活仍然受限于你内心的成见。当你决定改变信念，追随内心的真实想法，并彻底反思自我以及自己的世界时，事实上是在扼杀消极自我。而它会来到你身边，恐吓你，把你赶回过去的生活中。我们人类是非常强大的，能够集中精力打造现实生活。假如潜意识因高度紧张受了惊吓，决定利用这部分能量来阻止我们冒险，情况就会很不妙。

消极自我会尽其所能阻止你改变、成长，因为你一直在努力抹杀自己和其他人对你的成见。

绝对不要低估消极自我的能力。

有时候，消极自我会制造情感障碍想方设法阻止我们，有时候它还会动粗。我有位客户收入很高，但是由于工作太枯燥，于是决定辞职，白手起家开一家自己梦寐以求的公司。他完全不知道该从哪儿着手，也不知道自己想干什么，该怎么做才能成功。尽管已经有了家室需要他供养，他却在没有任何担保同时缺乏头绪的情况下毅然辞掉了稳定工作，去冒险创业，因为他已经决定要去开创自己的理想生活。消极自我正是在这个时候给他酿成了大乱——他和我参加完辅导课后开车回家时，两个汽车轮胎爆了；家里的保姆开车撞到了他妻子的车；厨房的下水管也崩了；就在即将谈成第一笔大生意时，他被一辆可恶的公共汽车撞倒了（幸庆的是他没有大碍）。然而，尽管有这么多令人信服的借口让他服

输，他却从不言弃。如今，他已经当上了老板，从事着自己喜爱的工作，周游世界，一谈生意就是几百万美元的大单子，也极大地改变了很多客户的人生。同时他的创新精神也为子女树立了典范，教给他们该如何确立人生目标。

和我共事的一位音乐制作人决定开一家录音棚。她把所有的金钱、精力都投入进去，购买了录音设备、仪器、移动电话系统以及隔音材料等等。谁知录音室刚装修完不久，就被全部烧毁了。事后她没有躲在家里伤心欲绝，而是再次筹集了所需资金，并在两年后重新开了一家更棒的音乐室。如今，她事业蒸蒸日上，渴望和她合作的乐师络绎不绝，过着自己理想的人生。

所以说，如果你最终决定辞去不喜欢的工作，开一家自己梦寐以求的糕点店，那么就算遭遇再大的不测，就算店面的前窗被卡车撞到并搞砸了所有糕点，也不要灰心丧气。绝不要认为这样的灾难在暗示你本不应该开店，相反，你应该认为自己正在摆脱消极自我，并朝着正确的方向努力。

胆小鬼永远无法长大。但是，如果你不去努力争取，成长的过程或许并没有你现在的人生那么痛苦。假如你想要掌控人生，像上面几位成功人士那样开创壮美人生，就不要再无所事事了。要坚定信念，相信自己已经踏上了比之前的人生更美好的新生活。假如内心出现了消极自我，前来捣乱，也一定不要泄气。无论发生什么，都要坚持到底，因为没有什么能比看到人生朝着理想方向转变更棒的事情了。

05

努力成为自己的忠实粉丝

我很好，我很不好。

——朋友辛西娅有待书写的自传标题

我有位朋友是职业演说家。她口才很棒，内心强大，人很聪明，天生很有魅力，就算在柜台前点份煎饼都能让我感动地眼泪汪汪说：“没错！不要炸豆泥！你没听到这位女士说吗！”有一次，她演讲结束后，一屁股坐在我旁边，问我自己讲得究竟有多枯燥时，可想而知我有多惊讶。我也有一些长相出众的朋友自认为很丑陋，也有些很了不起的客户一会儿觉得自己是上帝赐予人类的礼物，一会儿又觉得自己愚笨无能，需要他人的开导。我还有位邻居是企业家，她总是搞不清楚自己究竟会成为家里的经济支柱，还是会导致家人露宿在外。

自我认知如此混乱。

在人的一生中，人们有时会觉得自己享有无限荣耀，有时又担心自己无能、毫无价值、懒惰、惹人讨厌，早晚会遭人告发。我们就是这样不停地自我折磨，这样做究竟是为了什么呢？如果说我们能看到未来的荣耀（我知道你能），那为什么还浪费宝贵的时间、精力另有想法呢？如果我们能完全接受可爱的自我，那么人生不就会充满欢乐、富有成效、非常迷人吗？

YOU ARE A BADASS

就好比我们很容易轻信自己颇不成熟一样，也很容易去相信自己很棒。

既然二者需要同样多的精力与注意力，那么我们为什么还要选择制造闹剧呢？

你有没有发现，当你钦佩的人做出非凡举动时你会为之高兴，但是不会因此惊讶——因为他们本来就不平凡，当然会有非凡举动！但是，要想让你认识到自己多么棒就好比推着棵大药蜀葵爬山一样艰难。没错，看，我们上去了，真棒！哎呀！我们在往下滑——左边在下滑！向上推。看，现在好了！等等，现在右边在下滑……我们左右来回摆动，向前迈出一步，接着又后退十好几步。

相反，试着站在你所钦慕对象的立场来自我审视。他们相信你会飞速成长，却不知道你也有没把握的时候，或者说不了解你对自己的消极看法。他们只看到你的荣耀与潜能。努力成为自己的忠实粉丝，透过外人的目光来审视自己，这样你就不会陷入自我怀疑，而是能看到光亮的一面。

你应该选择如何去感知现实。那么，当涉及自我感知时，你为什么不把自己看成是超级摇滚巨星呢？

你很强大。早在你呱呱坠地时就很强大，现在仍然如此。不然宇宙也不会为你操心。

你不会搞砸事情，你的强大能力也不会消失。你就是这样，而且终

将会是这样。这一点不容置疑。

你备受关爱，这种爱是巨大的、强烈的、毫无条件的。宇宙因为你的出色而感到极度兴奋。它让温暖的爱慕之情伴随你左右，希望给予你所渴望的一切，希望你能开心，希望你能像它一样看到自身的出色。

你很完美。假如不这么去想，就好比河流自认为弯道太多，或者水流太缓慢，或者急流太迅猛而存在得毫无意义。谁说的？你所踏上旅程没有既定的开头、中间或者结尾，也不存在不合适的蜿蜒曲折。只有现在。你所要做的就是尽可能去做自己。这就是你存在的原因。逃避真实的自我就会让全世界少了你的影子。你是唯一的，而且永远都会是。我再重复一遍，你是唯一的，而且永远都是。不要让世界丧失欣赏你才华的唯一机会。

每个人都有完美、杰出的一面。学会自嘲，爱自己，关爱他人，同时享受广袤宇宙的滑稽之处。

PART TWO

重要的是，对你来说什么是真的

06

首先考虑自身的需求

假如我们真的很爱自己，那么人生就会一帆风顺。

——路易丝·海

（作家、出版商，励志书教母，早在励志书尚不受欢迎时她就在从事这方面的工作了）

一天，我在兄弟鲍比家玩。我躺在沙发上，看着他两岁的儿子满屋子蹒跚着学步。突然，有人碰掉了咖啡桌上的什么东西。于是，小侄子便弯腰把它捡了起来。鲍比转向我说：“你看到他干什么了吗？这小家伙很清楚该怎么捡东西。他先是双膝跪地，后背挺直，收臀收腹——动作完美得无可挑剔！”

鲍比看到儿子这么愿意捡东西，动作又很熟练，感到兴奋不已，于是在接下来的几分钟里便不停地往地上扔东西——勺子、电视遥控器、空啤酒罐——而我侄子同样像刚才那样继续熟练地把它们一一捡起来。与此同时，鲍比则不停地评论儿子的姿势、用力的动作、端正的态度等，还有当时侄子的尿布虽然已经尿湿了，他却仍然不慌不忙地捡起了所有东西。

“太不可思议了。这孩子竟然毫不费力就能把小汽车翻个个儿。而我自己却因为提裤子而搞得骨折住院。”

我们天生就对生活中一些最重要的基本能力具备本能的认识，包

括，或者说不止包括屈膝（而不是弯腰）从地上捡起啤酒罐。我们天生就知道该如何相信直觉，如何深呼吸，肚子饿时才吃东西，不在乎他人怎么看待我们的歌喉、舞步或者发型。我们还知道怎么玩，怎么创造，以及怎样毫无隐瞒地表达关爱。随着我们的不断成长，以及从周围人身上学习一些东西，却丢掉了许多这类最初的认识，取而代之的则是一些消极的错误信念、恐惧、羞耻感以及自我怀疑。再后来，我们会遭遇情感与身体方面的痛苦，紧接着便会借助毒品、性行为、饮酒、电视、膨化食品等来麻痹这种痛苦，抑或是满足于平庸。或者，我们会应付自如，时刻铭记自己有多么强大，并从头开始学习自出生以来便知道的一切。

这就好比我们与生俱来就带着一大袋子钱，多得实现任何梦想都不在话下。结果我们却不相信直觉，倾听自己的心声，而是将这笔钱投入到其他人认为我们应该投入的事情上面。有些人认为自己年纪太大，不再适合去泡吧，而事实上他们除了布吉音乐什么也不喜欢。还有一些人则选择保持强硬态度，总是自命不凡，而实际上他们只是渴望得到关爱，与他人保持联系。还有一些人会因为性欲而感到害臊，不能正视自己的同性恋倾向。当我们继续相信这些不符合自身的东西时，内心的财富也在不断减少。一直到我们与真我重新建立联系，并开始投身于适合自身的事情时，才算过上丰富、充实的生活。

我们虽然可以通过无限种方式进行自我剥削，但是有一种方式无疑最猖獗，也最具毁灭性，那便是：我们笃定自己做得不够好。

我们刚出生时内心原本充满了欢乐，之后却开始学着讨厌自己！这是多么令人难以置信，多么荒唐啊？！爱自己是有史以来最简单也最伟大的一件事，然而每当我们接触到外来信息时，便会将自我喜爱抛到九霄云外。

我在这里所指的并不是自负或者自恋，因为这两种心态也源自恐惧与自爱的缺乏。我所指的是与高我的深层次联系，宽容低我的一种不可动摇的能力，以及因为非常爱自己而能抛开愧疚、厌恶、批评，接受同情、欢乐和感激之情。

YOU ARE A BADASS

我们如果非常开心，也非常爱自己，就不会在意那堆废话（不管是我们自己说的还是其他人说的）。

设想一下，假如人人都非常爱自己，而不受他人的看法、肤色、性取向、才能、教育背景、财富、缺钱、宗教信仰、风俗习惯或者做回自己的总体倾向所影响，那么世界将会变成什么样子。设想一下，如果你每天早上醒来都对自己的可爱之处坚信不疑，同时非常肯定自己在世间的重要作用，那么你将拥有怎样不同的人生（以及你周围人的人生）。设想如果你唾弃羞愧、内疚、自我怀疑以及自我厌恶等情感，并能随心所欲去追求内心渴望的一切，那该多好。

这就是我的理想生活。

为了让这种与生俱来且能改变现实的自爱情感永久存在，以下列举了一些自我说服的最佳方式：

1. 学会欣赏自己的特别之处

这个世界上永远都不会出现第二个你。你拥有可以与世人分享的特殊天赋与才华。就算人人都具有特殊天赋与才华，也不可能有谁与你采取同样的方式运用这些才能。你的生活方式与看问题的角度都很独

特，只有你会以你的独特方式思考问题。你打造了独特人生，同时也在按照独特的人生轨迹生活。你很了不起。

2. 尽可能多地肯定

相信我，如果不是万不得已我是不会这么说的，但是这样做肯定奏效。你不需要对着镜子进行自我肯定，也不需要自我拥抱，或者将这些说辞写在专门的密码日记本里。但是，如果你想扭转局势，就需要更新大脑，锻炼它不同的思维方式。这就是肯定说辞的作用。

想想你需要听到最多的肯定言辞有哪些，然后每天在头脑中重复，或者走在大街上时假装自己在打电话，在车管所排队时也可以低声重复。将这些话写在便利贴上，然后贴满屋子，镜子上、冰箱上、车里。每天早上都写十遍你最喜爱的肯定言辞，每天晚上睡觉之前也写十遍，还要大声说出来。

以下是关于爱自己的一些肯定说法。选择一两条对你有用的，并牢牢记住：

我时刻都能够也理应得到大量关爱。

我与宇宙合一，当然也和它一样了不起。

我敞开心扉，爱情来去自如。

我享受生活带来的一切美好。

我才华横溢，聪明美丽。

我对自己的身高和身材都非常满意。

抑或其他。如果上述这些说法都不管用，再想想其他不会让你觉得恶心却正中你心坎的主意。你说话时内心的情感越多，就越容易做出积极改变。是的，一开始也许你会觉得这是在自我欺骗，但事实上你就生活在谎言中，所以说正是这些说法才让你回归真理。

这绝对不是信口开河——要想让这种做法奏效，你就要去感受并渴望得到它，并从中寻找启发。

3.做喜欢做的事情

如果你总是在刻意抵制那些充满生机的人、食物、事情或经历的话，说明你现在的的生活非常糟糕。

认真思考人生，看看你对自己身上哪些地方不满意。如果你听到自己说出诸如这样的话“我很喜欢看现场音乐会！却不记得上次去看是什么时候了”，那么一定要抽时间去看音乐会。

人人都很忙，但只有重视享受生活的那些人才能优先享受生活。现在，全世界有成千上万的人会去瑜伽会所俯瞰大海，在户外音乐节尽情跳舞，或者在迪士尼乐园大声呼喊心中的梦想。请用心聆听你说话的方式，关注你所做的事情，并在力所能及的范围内尽自己最大的努力去给生活增添乐趣。可以选择和好友一起度过某个工作日的下午，可以丢下烦人的工作，可以去买双不实用的潮鞋，也可以去哥斯达黎加冲浪。要积极主动地去创造理想生活，而不是逆来顺受活在当下。人生苦短，所以要尽情去享受欢乐时光！

此外，如果你总是优先考虑别人的需求，那么从现在开始首先去考虑自身需求吧。那些习惯把你当作私人助理的人会依然爱你，尽管他们会因为你不再提供贴身伺候而颇为不满。买一条新牛仔裤，开个新的银

行账户，找个人来帮你刷碗，让孩子去打扫猫窝——悉心照顾自己不叫自私，而是能让你过得更加开心。就像对待你遇到的最了不起的人那样去爱护自己吧！

4.寻找替代物

我们已经习惯于对自身作消极的下意识反应，因此从来没有想过去质疑它们——而是很自然地把它们当成完完全全的真相、唯一的真理。但是，一旦我们意识到自身的思维模式和行为举止不妥，就可以自觉去改变它们。因此，请开始注意以下这些方面：

你照镜子时会想什么？

你看到有人成功做到你曾经向往但是却从没有尝试过的事情时，内心会是怎样的滋味？

当你身处一群外貌出众的成功人士当中时，会有怎样的想法和感受？

抑或当你尽自己最大努力去做某件事但是却失败了呢？

当你被优秀、性感的人甩了？

当你出门转了一整天却没有意识到裤子拉链一直开着？

当你把咖啡放在车顶上就开车离开？

当你让朋友失望了怎么办？

当你的脚趾三番五次踢到了餐桌？

当你忘记了父亲的生日？

当你本不应该却过于严厉地对某些人说话？

当你的行为令人发指时，请注意头脑中浮现的那些废话，并考虑换个答复方式。

例如，如果每次照镜子时你的第一反应是“哎呀”的表情，那么请下意识地努力把它变成“嗨，真漂亮”！

如果你和父亲关系不够融洽，每次对他说难听的话后都会自责不已，那么不要再觉得“我是个坏蛋”，而要去想“我只是父亲的小宝贝，在努力解决自身问题”。接下来呢，当然是向他道歉。

如果你把事情搞砸后经常会说“啊，又坏事了”，那么请一改之前的想法，想想“我能从中吸取怎样的教训呢”。

最重要的是你必须摆脱思维定式，不要固执地认为现在的你就是全部的你。我不在乎你这样说：“你说得倒轻松，毕竟你没有长这么大的鼻子，就好像脸上停着一艘游艇。”因为总有一天你会看到许多时尚、名气很大的时装模特鼻子比你的大多了，但是她们仍然相信自己很漂亮。而你也会突然之间感觉自己很美、很自信，因为自己的大鼻子而感到自豪，而在这之前，你还一直恨不得把它锯掉。

这就是我们的荒唐所在。

不要把时间浪费在纠结已经做出的错误决定上，而应该下意识地选择用新决定来代替它们。

5.摆脱自嘲式的幽默

不停地自嘲幽默是失败者的长项。我明白这样做可能非常有趣，也时常对此感到无比内疚。我最喜欢不会自嘲的人搭我的车了。不过，我在这里指的是那种喋喋不休地自我鞭笞，声称自己很差劲的人。自我挖苦容易让人变老，而且老得更快，尤其是当你把它当成笑话来讲时。因此，如果你也喜欢经常自我取笑，就相当于你不仅希望别人把你当作笨蛋，而且希望自己也这么做。这就好像用撬棍不停地自我抽打一样。你本来表现很好，究竟为什么要这样对自己呢？

你每天自言自语说的话远远要比想象中更具影响力。看似毫无恶意的笑话会随着时间的推移转化成颇有害处的信念。我们的想法会转化成言语，言语进而转化成信仰，信仰转化成行动，行动再成为习惯，习惯则会变成现实。所以，如果你最喜欢开的玩笑是就算以死相逼都找不到约会对象，并且真的是每周日晚上都独自度过的话，那么或许你应该找个其他打趣的笑料。

最重要的是，开玩笑时总是自嘲太过简单，谁都能做到这一点。因此，努力去想想新的玩笑方式。这样一来，我们这群假幽默内行会感谢你的，你也会更加自信。

6. 让爱永存

听到别人的称赞时不要拒不承认，只是说：“哦，就这么个破烂玩意儿？”而是要优雅地接受，然后说：“谢谢。”

假如你也和我一样，每天四处奔波忙于工作，全然不顾自己那弱不禁风的身体，那么一定要好好照顾自己。我们赶时间时，最先忽略的往往就是自己的身体。“我今天得参加五场会议，明天要去练瑜伽，午饭打算吃棒状食品。”人生苦短，相比身体对我们的需要而言，我们更需

要它们。多夸夸自己的身体，打扮好再出门；去享受狂热的性行为、奢华的沐浴和按摩服务；多活动、滋养、保湿身体，多关注它——身体感觉越舒服，我们也就越开心，做事也就越富有成效。

7. 不要和别人攀比

你有没有做过什么事让你备感自豪，无比幸福，紧接着却发现其他人也做过类似的事，同时你认为他们做得更好，于是突然间感到很悲伤呢？

YOU ARE A BADASS

攀比是减少人生乐趣的最快方式。

其他人做什么和你完全无关，最重要的是你过得很开心，同时对自己很满足。正是你的独特才让你如此出色——如果认为其他人的独一无二比你自身的独一无二更好，你就成不了自己的最佳搭档。

想象一下，假如最了不起的英雄也输给了攀比，那么世界会是个什么样子呢？如果玛丽莲·梦露把自己和凯特·摩斯做比较后，认为自己的身材不够性感怎么办呢？再如果齐柏林飞艇乐队的各位乐手把自己和莫扎特相比呢？老兄，那人远比我们强大得多，他甚至都不用鼓手。我觉得我们应该一改现在的做法，或许可以再增加点竖琴演奏。

你已经做得足够好了。请不要盲目攀比。

8. 原谅自己（注意！这一条相当关键。）

你过去的表现很糟糕，将来还会有同样的表现。人人都会公开犯

错，并不是只有你一人会犯错，搞砸事情并不是你的特长。忘掉自己的失误吧。心怀内疚、自我批评有害身心健康，而且也毫无意义，更不用说这样做有多无聊了。就算你感到内疚或者自我感觉很差，情况也不会好转，只会导致你更伤心。

一定要弄清楚这一真理：内疚、羞愧和自我批评是人生中最具破坏力的行为。这也就是为什么原谅自己是最强大的手段之一。以下便是自我原谅的好方法。

想想自己以前做过的哪件事让你感觉很糟糕，努力去回忆那件事，并用心感受。在回想的过程中，不断重复下面的话，自言自语时要深切体会：

纠缠这些不满情绪对我一点好处都没有，只会伤害我和其他人，也会让我无法充分享受人生。我很了不起。我愿意享受人生，忘掉过去的愉快。

不断重复这些话，一直到你感觉自己很轻松自由。这很可能需要一天、一星期甚至几个月的时间，也可能马上就见效。但是，不管需要多长时间，你都应该这么做，因为假如你想得到自由，就需要投入时间。（有关原谅与忘记过去的更多建议，请见第15章。）如果你需要跟某人道歉，现在马上拿起电话。

9. 爱自己

因为这是获取快乐的技巧。

07

他人对你的看法和你一点关系也没有

别人拿金发笨女郎开玩笑时，我一点都不生气。因为我知道自己既不笨也不是金发。

——桃莉·巴顿

（歌手、歌曲作家、女演员、利他主义者、女企业家）

我有个朋友是位杰出的作家。有一次，她给我打电话时惊慌失措，因为她对自己正在写的一本书的主题突然心生恐惧，再也写不下去了。和许多美好的事物一样，她写的那本书涉及个人隐私，内容偏负面，所以她担心这样太过分了。

她在书中把自己描述得古怪、变态。

这就引出了一个重点，那就是不管你身为作家、艺术家、企业家、父母、屠夫、面包师、烛台制作师，还是全面实现自我、不断进步的普通人，假如你打算在有生之年充分发挥自身的潜力，就非常有必要深刻认识到这一点：

千万不要浪费时间去在乎其他人对你的看法。

不难想象如果我们真能做到这一点会活得多么轻松自在！

青少年时期，我们的一举一动都会受到其他人的影响。随着年龄的

增长，如果我们能沿着正确的方向前进，就会慢慢看淡其他人对我们的看法。不过，很少有人能完全摆脱这种无谓的控制。

事实上，你在作出人生决定时需要考虑的一些问题包括：

这是我想要成为、想做或者想拥有的东西吗？

这样做有利于我朝着理想方向发展吗（而不是我应该去的方向）？

这样做会欺骗 [\[2\]](#) 其他人吗？

YOU ARE A BADASS

如果我们总是担心别人的想法，而不能保持自信，就相当于给生活泼冷水。

没错，谨慎是我们的生存本能——假如你被赶出部落，就会冻死、饿死或者被狼吃掉。但是，正因为我们拥有很强的大脑以及表达思想的能力，那么另外一种做法同样很有道理——被赶出部落后，你开始寻找另外一个更适合你的地方。你应该努力去做自己喜欢的事情，尽管周围都是你很崇拜且与你有关的人。将来有一天你可能发现自己再也想不起那些人的名字了，尽管当时你非常渴望得到他们的认可。

曾经取得巨大新成就或者赢得他人喝彩的那些人没有谁是轻而易举就成功的。他们也曾受过他人的嘲笑，也曾失败过，有时候甚至面临生死存亡。想想莱特兄弟的例子。你能想象得到人们当时是怎么看待他俩的吗？

玛格丽特：你听说苏珊的可怜遭遇了吗？

露丝：苏珊·莱特吗？

海伦：是啊。真丢脸。可怜的家伙。

露丝：她出什么事了？

玛格丽特：还不是她那对双胞胎儿子……

海伦：她已经受了够多罪了。那两个儿子出生时个儿就很大，现在又……

玛格丽特：好像她那两个儿子……

海伦：你是打算把剩下的西米露吃光吗？我来告诉你事情的原委好吗？

露丝：玛格丽特，赶紧告诉我！

玛格丽特：哦，我要说的话听起来也许很疯狂，不过他们……

海伦：现在她那两个儿子竟然认为自己能飞呢。真丢脸。

玛格丽特：……她那两个儿子以为——他们竟然认为自己能飞。

露丝：认为自己能飞起来？

玛格丽特：没错，他们竟然认为自己能飞起来。其他的没听说。

海伦：苏珊刚刚还请人给房子刷了漆。他们现在可能得搬去城外住了……

你一旦脱离大众，表露真我，就可能引发他人的各种看法（尤其是

当你想做的事非常了不起，让所有人都感到不自在）。这就是为什么很多人无奈地远离了自己非常渴望的生活。单纯地展示自我非常危险。我是说，看看我们是怎样对待名人的——我们会对他们的一举一动都吹毛求疵、四处传播、讨论评价。令人惊讶的是，只有一半名人接受过康复治疗。

YOU ARE A BADASS

你只需要对自己的言行负责，不需要在意带给他人的不安。

两人看完同一部电影之后，其中一人可能连站都站不稳，眼睛充血、震惊不已，用了一大堆纸巾擦眼泪鼻涕，认为这是电影史上最感人的一部影片。而另一人则可能大步流星走到售票处，要求退钱，因为他觉得这部片子拍得烂极了。

同样一部影片，两个人的体验却截然不同。为什么呢？

因为重要的不是电影，而是看电影的人。

YOU ARE A BADASS

他人对你的看法和你一点关系都没有，只和他们自己有关。

此处的诀窍便是既要不受批评意见的影响，更难的是，又不能过分在乎外界的认可。当然，一脸不好意思地接受他人的称赞一点都没错，但是如果你总是在寻求他人的认可，希望他们认为你足够好、足够出色、足够有才或者足够杰出，那么你就完蛋了。因为如果你把自身的价

值建立在他人的看法之上，那么就相当于把属于自己的所有权力都交给了其他人，需要依赖外界来证明自己。这样，你就相当于在追求无法控制的东西。而如果那些人突然把注意力转到别处，或者改变想法，不再对你感兴趣了，你就会陷入严重的认同危机。

YOU ARE A BADASS

重要的是，对你来说什么是真的。如果你能始终坚守这一信念，就会成为超级英雄。

其他一切都只不过是他人对现实的看法，和你毫无关系。

那么，你怎样才能真正不去在意其他人的看法，做回最强大的自我呢？

1. 扪心自问为什么

你为什么要说某些话，或者做某件事呢？是为了赢得他人的喜爱吗？是为了让其他人不好过，因为你缺乏安全感吗？是为了报复某人，因为他们取笑你妈妈了吗？还是因为你所说的话所做的事源自实力与现实呢？你这样做是因为好玩吗？是因为你觉得有必要去做吗？是因为它能积极改变其他人的生活吗？请注意你的动机（要诚实）。努力做到诚信，你就会成功。

2. 始终做到尽力而为

当你缺乏安全感时，最容易受外界影响了。假如你得知自己无法胜任某件事，或者不能完全相信自己所做的事情，就很容易丧失安全感。

不管你是在提升自我价值还是抚养子女——如果你能尽力而为，从诚信出发，那么就会非常自豪，就不会去在意其他人的想法了。

3. 相信直觉

鸟儿凭借直觉能找到大半个世界的繁殖区。鹿、兔子以及其他猎物类动物凭借直觉能避开捕食者。相比之下，人类则往往宁愿听取对面整日酗酒邻居的建议，也不愿意相信自己内心深处的声音。你有多少次做了事后诸葛亮，认为自己本来应该相信直觉呢？！

不管什么时候，只要有需要，你都可以借助内心这一强大工具来引导自我。让所有人都闭嘴走开，安静下来，给自己感受与思考的空间。所有答案都在你心里。实践能让直觉变得更加敏锐，花点时间去加固你与本源能量之间的联系，同时要相信你知道什么才最适合自己。你越能集中精力思考问题并自我调整，就会变得越强大（更多有关这方面的建议请见本书后面章节）。

4. 临时找个行为榜样

可以找位导师、英雄人物或者行为榜样。要明白这个人为什么能让你感到钦佩并激励你。当你面对挑战，不知道该如何作出回应时，问问自己英雄在同样情况下会怎么做。

你可能需要一些时间才能学会不去在乎其他人的看法。因此，你在变得强大的过程中就开始这方面的锻炼吧。很快，你就能抛开英雄人物，扪心自问，我在这种情况下会怎么做？

5. 爱自己

其他人怎么看都无关紧要。

有关外界看法的重要建议：你虽然不应该将自我价值建立在他人的看法之上，但是这并不意味着你应该错失从外部受益的机会，尤其是你很了解的人所提供的信息。

不管是批评的意见还是称赞的意见，都有有益有害之分。但是，究竟是否有益则取决于你。

举个例子，假如人们一连几年都说你是个暴脾气，说他们做不到向你坦率直言，因为只要不同意他们的意见，你就会立刻当着他们的面发脾气。那么你可以扪心自问，真的是这样吗（要坦诚）？我能通过这样的反馈意见来改善自己以及其他人的生活吗？如果能，你就要努力作出必要的改变；反之，就不必理会了。

他人的称赞也一样。如果人们总是说你很善于聆听，那么问问自己真的是这样吗？我能通过这样的反馈意见来改善自己以及其他人的生活吗？同样，如果能，那么想想你怎样才能好好利用赞美之词；反之，则不要去管它。

有时候，其他人更容易看到我们自己看不到的方面。因此，如果他们能帮助我们认清事实，过得更加开心、真实，那就值得花时间去聆听他们的意见。

然而，最终还是要回到你的真实想法上面。所以，你越是能捕捉自己内心的真实想法，就越容易借助外界的看法来提高自身优势，而不是任由它们去控制你的生活。

[\[2\]](#) 在这里，欺骗某人是指拿走他人的钱财却把事情搞砸了，或者破坏他们的水源，抑或是奴役一大群人等诸如此类的事——你让妈妈

很失望，得不到爸爸的认可，或者你的行为让朋友很气愤，这些都不算欺骗人。

08

试着做一天外星人

重要的是你是否真心去冒险。

——约瑟夫·坎贝尔

（美国神话作者，影片《星球大战》的制作得益于他的理念）

能否搞清楚自身独特的人生目标决定着你会过上怎样的生活，是充实、富足、自主选择、豁达的幸福生活，还是充满优柔寡断与老套借口的约束生活。

当然，人人注定都拥有某种天赋。如果我们不知道自身天赋，抑或很清楚它但是却太不谙世故，不按照其行事，那就太残酷了：我们已经拥有了可与世人分享的完美礼物，只等着去分享它，而我们却让它一直隐藏起来，任其陈旧落灰。哦，真是浪费！真是痛苦！

与此同时，送人美好礼物也能给我们带来无与伦比的乐趣。我们都很清楚那是种怎样的感觉，我们会激动得雀跃不已，手腕扭动，几乎都要尿裤子，请求对方打开它。已经打开了！天哪……让我来吧！赠送礼物会创造强大的力量，因此赠送方往往要比接受方更激动、开心。

这就是为什么当你找到人生的意义，制定人生计划并能始终如一与世人分享天赋时，就会感觉非常棒。

YOU ARE A BADASS

当我们与他人分享本应分享的东西时，就与高我以及最强大的自我建立了联系。

然而，大多数人在漫漫人生路上只能展示平庸的一面。你要知道——但凡他们去参加晚会，就不会两手空空；而是会带去懒散的礼物，并得到对方的温情拥抱以及这样的评论：“哦，其实你没必要这样的。”事实上，他们赠送礼物并没有费力。举个例子，他们找了份自己很讨厌或者很枯燥的工作，但是总体条件倒还不错。只要他们行为不过分，这份工作的报酬足以保证他们的基本生活需求。他们也会找乐子，但是并不能随心所欲，因为钱不富足。有时候是因为没时间，也有时是缺乏信仰。他们会时不时地取得一些小成就，完成目标销售额，并争取到游览巴哈马六天的好机会。或者，他们会长途跋涉去姑妈家住一段时间，观看奥林匹克运动会，或者好不容易能静心去创作一首一直以来都没机会录制或演奏的完整歌曲。尽管如此，他们从来都没有真正努力去打造并享受美好人生，而总是表现得很消极。

人人生来都拥有可与世人分享的独特的宝贵天赋。只有当我们搞清楚自身天赋，并决定将其运用到生活当中时，真正的人生才刚开始。人人都可以制定人生目标并去努力实现它。因此，如果你一直在努力适应或者搞不清楚自己应该怎样去生活，应该明白答案就在眼前，而且一直存在着，同样，你迫不及待希望开创的人生也一直存在。你一开始只需要搞清楚这一点即可。

有些书专门谈论如何去寻找人生使命（我在本书结尾的“相关资源”部分以及我的个人网站上列举了有关这方面的一些最佳书）。如下

是我最喜爱的一些生活小贴士。

一定要记住，寻找人生使命并没有既定的正确方式。每个人的历程都是独一无二的，但是所有人都在努力实现同一个目标——能让我们感到最开心、最有活力、最能做自己的目标。

就算你已经成功设定了完美的自我职业生涯，也请继续阅读下面的内容，因为这些小贴士在生活的方方面面都能帮到你。

要想搞清楚你是谁，你的人生使命何在，你应该：

1.把自己当作外星人

设想你是外星人，正在太空翱翔，突然从天而降来到地球上，并寄居在你身体内。对外星人来说，人世间的一切都是陌生的。你环顾四周——看到什么了呢？你所附体的这个人最明显的长处是什么？他们最喜欢做什么？彼此之间存在着哪些联系呢？他们享有哪些资源与机遇呢？

身为外星人，一切都是陌生又激动人心的，没有任何风险可言，也不存在过往的人生包袱。那么，你打算如何去对待这一难以置信的新生活呢？你现在打算如何借助这个身体与存在物来打造绝妙人生呢？

上述练习非常有助于你获得新视角，摆脱找借口等烦人的坏习惯。它也能让你认识到那些触手可及、认为理所当然并视而不见的各种非凡的可能性及资源。有时候，这一点很容易做到，就好比我们从全新的角度去看待事物一样，结果发现自己出奇地幸运。试着做一天外星人，看看你会有怎样的收获。

2. 走对第一步

一定不要浪费几小时、几天甚至几年的时间去考虑自己下一步怎么做合适，而是要马上采取行动。我们总是在浪费大量时间反复琢磨各种想法，想象假如会怎样，想出各种完美理由，包括为什么那样做和为什么不那样做，比如忍不住撕掉身上的死皮，告诉朋友和家人谨慎过滤电话免得我们打过去被屏蔽掉，总想反复考虑某些想法等。放开你的思绪，立即采取行动吧。你不需要知道结果究竟会怎样，只需要凭感觉开始做一件事情，然后做另一件，看看结果如何。

YOU ARE A BADASS

大多数答案都是通过行动，而不是通过想法显现的。

讽刺的是，当我发现自己的人生使命在于当培训师后，还在思考自己活着究竟是为了什么。虽然我一直都很清楚写作也是人生使命的一小部分，但是也很明白自己不应该一辈子都独自待在静悄悄的屋子里，近乎疯狂地跟文字较劲。我希望自己所从事的工作：A.涵盖与他人经常沟通互动；B.以某种直接方式帮助他人；C.真的很有趣；D.要求我沐浴更衣之后再出家门。我应该继续完成而且一直以来急切想搞清楚的事情就这些而已。因此，当朋友告诉我，说我应该去刚成立的女企业家智囊团试试时，我很愿意去。

按要求我们都应该提出工作方案，但是我什么都没准备，只希望自己能从其他人给出的方案中汲取一些观点。我在智囊团参加了4周的培训课程，亲耳听到满屋子的女性朋友在思考自己喜欢做什么，并将那些真知灼见落实到她们所从事的生意上，也有人希望扩展现有业务，而我自己却什么方案都没有。不过，我倒是很清楚自己想做什么。我走上前去，问引导师需不需要帮忙，没承想她还真的需要。她聘用我后，我便

开始引导那些团队。过了几年，我也开了培训班，在此期间曾与全世界的客户打过交道。也正是这些工作经验让我现在有资历坐在厨房的洗手台前创作这本书。

不管你现在感觉多么毫无头绪，一定要重视脑海中闪现的建议与机会。要关注你的感受——不管出于什么原因，有没有什么事让你觉得最好去核实一下？你有没有反复在强调自己想做什么？有没有谁曾经提到一门课程、一位老师或者一本书让你念念不忘呢？朝着你认为对的事情迈出第一步，看看结果如何，而且现在马上去行动。

3. 不管结果如何，都要尽力而为

迈出第一步后，你很可能不能马上到达理想境地。你很可能会碰到垫脚石，而这块垫脚石也许能助你一臂之力，又或许会给你带来麻烦。但是，不管你迈出第一步后结果如何，假如你想继续前进，都要学会理解，而不应该觉得丢脸、厌烦抑或失去耐心。

你人生中的一切作为都会影响最终去向。

假设你决心去追求梦想，成为摇滚歌星，于是便去当了饭店服务员，这样你就可以灵活安排时间，外出旅行，举办演唱会，在录音棚工作。无疑，你的人生使命在于演奏乐器，而不是去关心爱发牢骚的顾客的法式洋葱汤是不是太凉了。但是，你也有必要去关心这类事情。拥有良好的心态并感激能帮助你实现梦想的一切事情，不仅能让你的人生变得更加惬意，赢得更多小费，而且也能提高频率，吸引到更多的人与机遇，最终促进你朝着理想方向前进。

活在当下就是在这时候奏效的。诚然，你很可能不会在成千上万的观众面前上台现场表演，但是请记住，你在努力朝着这个方向努力，你

在勇敢追求梦想，你周围充满了不可思议的奇迹与机遇。沉住气，放松，并心怀感恩，感恩自己在努力实现生活目标，在以高频率生活，同时你所需要的一切也在靠近你。

4.不要白费力气做重复工作

看看周围其他人在做些什么。有没有谁的人生让你嫉妒不已？其他人做的哪些事情你也很乐意去做呢？你觉得你见到的最了不起的人是谁呢？你并不需要从头去开创理想人生，只需要想明白怎样才能感到充满活力。因此，如果你对他人所做的事情很感兴趣，就要多去关注。这很可能表明你的人生使命与其他人的有共同之处。

要详细搞清楚你对其他人做的哪些事情很感兴趣。是他们能周游世界呢？还是他们相对固定的日常安排呢？还是说他们的日常生活很灵活？或者说他们能独自工作？公开工作？或是有机会整天外出？能动手工作？还是他们的眼睛？耳朵？宠物？配偶？你了解得越具体，就越容易构思出自己想要的生活画面。

去看看感兴趣的杂志，尽可能和更多的人进行交谈，去与你兴趣相同的人经常去的地方。不辞辛苦去做这几件事，因为你永远都不会知道自己可能从中会学到什么，或许这些东西能激发你采取下一步行动。你也无从得知自己会见到哪些人，而这些人或许就会提供给你下一个机会。

5. 不要陷入思维困境

我认为最让人麻痹的一种误解便是，所有人的真实人生使命都会在揭示心灵的闪念之间自动出现。虽然有一些人已经很清楚自己想做的事，但是还有很多人一辈子里的大部分时间（如果说不是全部时间）都

在四处徘徊，苦苦追寻真实的自我。

假如你还不清楚自己的重大人生使命（顺便说一句，寻找最完美的人生伴侣也是如此），同时认为自己一生中（情侣关系很可能也是如此）如果能实现几大使命也不错，那么请你马上跳出思维困境。

试着想想看，不管怎样，当你渐渐老去，不断调整自我才是硬道理。当我将二十几岁时的自己与现在的自己做比较时，发现当时的一些追求简直太无趣了。

只要跟随当下每时每刻的美好感觉，你就会过上最精彩的生活。

6. 听从直觉

如果你真的想弄明白自己是谁，喜欢做什么，愿意和谁一起做喜欢的事，那么请花一些时间去倾听直觉。这样做的最好方式便是每天花五分钟时间安静独处。我们大部分时间都在马不停蹄地生活，身心均是如此，因此往往会对自己苦苦追寻的人生答案视而不见，因为人声嘈杂让你无法去体会这些答案。如果你静下心来，扪心自问，就能得到答案。然后坚持下去，保持耐心，等待内心给出答案。你所需要的答案都已经准备就绪，你只需要找个机会搞清楚它们。

7. 追随幻想

在前面章节中，我已经告知你该如何温和地搞清楚自身问题，接下来我会提出一些你很可能不太喜欢的建议：跳入困境，追随幻想。当你透过火车车窗向外望去，或者晚上睡觉之前，或者心不在焉地听他人的交谈时，会想到什么呢？你是不是正对着成千上万名歇斯底里的粉丝在台上表演单口相声呢？你是不是待在舒适欢乐的家里，有漂亮的子女围

坐身旁呢？你是不是因为在世界各地修建孤儿院而赢得了大家的赞美呢？在这一练习中，你不能把钱当回事。要去挖掘那些给你带来无比欢乐的事情，而不是那些为了生存认为有必要去做的事情。假设你有花不完的钱，你会去做些什么呢？

幻想最能反映我们是谁，以及我们认为很了不起的事情。不管幻想看似多么奇怪、荒唐，它们对我们而言都具有一定意义，而且往往能代表我们最强大、最出色的一面。

YOU ARE A BADASS

幻想就是不存在借口的现实。

与此同时，假如有人猜透我们的心思，发现我们这样做时，我们会感到很羞愧——“我知道，这个想法听起来很荒唐，不过我真的很想去百老汇演唱。”那么，这样的话听起来真的很傻吗？既然有人做到了，你为什么不去做呢？

我们大多数时候都假装自己不清楚人生使命，而事实上只不过是我不敢去面对，因为它看起来太庞大，或者太不真实而无法维持生活，抑或是根本不可能实现。

但是，假如你有胆量抛开所有借口与羞愧，不再想着自己要多么伟大、了不起，而是全力以赴去实现使命，结果会怎样呢？假如你不在意其他人，包括你恐惧时的想法，一心决定去做自认为最惊人、激动人心的事情，又会怎么样呢？

那才叫生活。

8. 爱自己

就好比你是唯一。

09

荒野深处裹腰布的男子

与其让别人爱不真实的你，不如让别人恨真实的你！

——安德烈·纪德

（法国作家，诺贝尔奖得主，大胆无畏的自我探险家）

每年5月，我都会和两位老友结伴去旅行，背包穿越犹他州东南部的大片荒野。那是我曾经去过的最壮观也最神奇的地方：从地面凸起的巨大粉色岩石参差不齐，就好像大块大块的生肉一样；各色砂岩塔，有白的、黄的、紫的，延伸并缠绕在一起，好比太妃糖制成的雕塑；地表的深裂纹形成了教堂似的狭缝谷，这些山谷的谷壁久经山洪以及暴风雨侵袭而变得很光滑，而且会随着太阳光线透过上方的狭窄通道来回照射时不时地变色。

它就像月亮一样，只不过更美。

我们开心地穿越在这片天地中，时而捡起色彩斑斓的岩石，时而爬上岩石，就哪只老鹰、哪条蛇或者哪只山羊应该被冠以当代生物的称号而争论不休。因为朋友都是很了不起的航海家，所以我们便深入荒野深处，那里没有路，人迹罕至。我们去那里远足已经连续16年了，但是这期间遇到的人屈指可数。这就是为什么朋友汤姆只身去找搭帐篷过夜的地方回来后，自称见到一个人时，我感到很惊讶，不免有些半信半疑。经我追问后，他说：“我刚见到个很狂野的男子，浑身上下就裹着条腰

布，手里还握着长矛。他自称在山谷生活13年了。”

“那人是不是骑着一条神龙呀？”

“我是认真的。”

“那他现在在哪里呢？”

“他去查看捕松鼠设下的圈套了。不过随时都可能回来。”

“嗯，这样啊。”

汤姆很不擅长撒谎。他每次讲笑话都不能迅速说出好笑的部分。因此，我放下背包，开始一边搭帐篷，一边漫不经心地听他说。过了一会儿，我正弯腰用锤子钉木桩，透过双腿看到一双被晒黑的脚，穿着自制的拖鞋，很壮实，双腿光着，再往上便看到有只手握着死松鼠的尾巴。我站起身来，便看到了那个裹腰布的男子。

汤姆并没有说裹腰布的男子身材很火辣——他大约不到40岁，肌肉发达、身材消瘦，浑身晒得黝黑，一头棕发蓬松散乱，胡须也很蓬乱。他非常适合出演某个角色——当代的人猿泰山，屠宰水牛和妇女的那个人。因此，虽然他很帅，但是一想到这个角色，我立刻对他产生了怀疑。此外，他身上裹的腰布裁剪上乘，看着像是用柔软的意大利皮革制成，而不是什么破烂的山兔皮。请问你能把那个递给我，让我仔细看看吗？他浑身上下的打扮确实有些过时。他就不能穿件短裤吗？难道他真的打算生吃那只死松鼠吗？尽管如此，我们还是盯着他不停地看，就像在展览会上围着猪崽看似的，同时感觉真走运。这次，无可争辩，我们显然找到了当代生物。

他真的非常友好，慢条斯理又从容地回答了我们提出的所有问题，

并解释说自己一直住在这附近几个山谷里。他还实事求是告诉我们，说他认为现代社会太过复杂、容易误导人，所以自己更喜欢靠大自然提供的有限资源为生，冬天储存粮食，在山洞里睡觉。让我非常惊讶的是，他平时就用锋利的石块剪头发，而且很可能从来都不穿什么内衣。更为惊人的是，他对此竟然毫无悔意。他提到自己花了好几个星期才削好捕鹿的弓和箭，还把鹿皮当床单用。听到这里，我们几个面面相觑，突然感觉自己身穿价格不菲的登山鞋和防紫外线的衣服有多么荒唐可笑。

“他是好样的。”我看着他边走边像挥舞钱包那样挥舞着死松鼠时这样想。他根本不担心自己应该做什么，错失了什么，也不在乎洛杉矶的哪个少妇觉得他胯部的别致毛发怎么样。只要做真实的自己、活在当下，尽管身处偏僻之地，他也很开心。我也很想像他那样去生活。

爱自己。

不管你究竟是谁。

PART THREE

能量本就与生俱来

10

冥想：就这么简单，又没这么简单

你并不孤单，也不用感到无助。因为引导星星的力量也会引导你。

——阿南达慕提

（印度哲学家、社会革命家、作家、作曲家）

冥想又被解释为静坐，即什么都不去想。它和其他很多事情一样，说简单也简单，说难也难。它让我想起了一些竞赛活动，一大群人围站在一辆崭新的汽车或卡车周围，谁的手放在车上的时间最长谁就可以免费得到车。赢家的照片被刊登在当地报纸的首页，显得困意十足，坐在新赢得的座驾上手握方向盘，面带微笑，竖起大拇指面对镜头：“上周末在威斯康星州的格林湾举行的2012年度雪佛兰站立比赛中，来自塔里敦的吉尔·鲍恩德打败了全国各地的68名其他选手，并光荣赢得了比赛。她在家得宝停车场将双手放在雪佛兰西尔维拉多汽车引擎盖上，一连站立了173小时9分钟，并最终赢得了那辆车。‘赢了比赛后，我非常激动，’她说，‘当时的竞争相当激烈。我以为有些人永远都不会放弃，不过我确实做出了最佳表现。’”

冥想的简单之处同样容易误导人们。只要这样就能与本源能量建立联系吗？仅仅坐在那里，什么都不做就可以吗？不可能这么简单。

哦.....就这么简单。

不过确实也没这么简单。

这就是为什么它被称为冥想练习。

当你闭上嘴，冥想5分钟，并开始真正关注萦绕脑海中的那些想法时，就会感觉这种体验确实.....能启发人。假如你和大多数人一样，那么你的大部分想法就会像一群小孩子为了抢到鸭嘴杯而争吵不休一样宝贵、有趣。这样做的目的是让你头脑中的活跃思维暂时平静下来，这样你就能与本源能量建立联系，而不会只倾听内心的想法。

接下来我会分步骤解释该如何进行冥想。不过，首先，我建议你从小处着手，然后慢慢提高。一开始每天试着冥想5到10分钟，等你不那么局促不安时，再逐渐延长时间。

冥想练习并没有对错可言，也没有固定的时间限制，或者恰当感受，也没有规定你必须保持怎样的坐姿，或者必须在哪里完成。重要的是，如果你希望极大改善人生，就去做这样的练习。这就好比多喝水，或者定期做锻炼，或者不要说别人的坏话——你并不是非得这么做。不这样做的诱惑非常大，但是假如你能养成习惯，就不但会渴望这一练习，而且能改变整个人生。因为我们在冥想的过程中会时不时地进入中心，与本源能量建立联系。而这样自然而然会：

- 将我们带到当下
- 提高我们的频率
- 让我们敞开胸怀去接收无线信息与观点
- 让我们放松
- 解除压力

- 加强直觉与专注能力
- 能让我们更清晰地倾听内心
- 让我们充满光明与爱
- 给我们带来好心情
- 促使我们去爱自己

YOU ARE A BADASS

冥想，置身于中心，好比乘驭浩荡之风。

以下是几种冥想方式比较简短的步骤：

基本冥想

双腿交叉，保持舒适姿势，坐在地板上或者椅子上，双手放在双膝或大腿上。

身板挺直，面部放松，尤其是下巴和前额。

闭上双眼，或者也可以睁开双眼，只要你能集中注意力，不睡着就可以，然后温和地盯着面前几英尺远的地面上某个点看。

集中关注你的呼吸，包括吸气与呼气；你不需要选择特殊的呼吸方式，只需要关注即可。

轻轻释放脑海中出现任何想法，然后重新去关注呼吸。尽可能让

头脑保持清醒、空无，倾听可能出现的直觉感受。

好了，就这些。

选择与建议：

（1）设定时间。你不需要为了计算自己冥想多长时间而每隔30秒钟就看一次表，因为这样你会有很多杂念。

（2）点上蜡烛，然后仔细观察它。有时候找个地方让眼睛休息一下有助于你集中注意力，更加专注。在冥想的过程中，面对面前地板上的一支蜡烛坐下，看看这样对你有无效果。

（3）想象有一束亮光从高空照射进来，透过头顶照到整个身体直至脚底，然后再回到高空，形成一个整圆。我有时候发现相比备受欢迎的呼吸法而言，这样做更容易集中注意力。此外，它还能让我充满精力与阳光，让我感觉自己与本源能量之间的联系更加深刻。

（4）借用咒语。有时候，当我发现头脑中的杂念非常强烈时，就会借助咒语来消除它们。我会在脑海中重复某个单词或短语，比如“爱”“谢谢你”或者“是的，请”等——只要是让我感觉良好而且不带感情色彩的词就好。你也可以用“烤肉卷”之类的咒语。我估计你会喜欢。

（5）每天早上第一件事就是去冥想，这样你就不会受当天的任何干扰。而且，由于刚刚睡醒，你与本源能量也更加贴近。

（6）假如你这段时间正在从事或已经做完哪件事情，也可以在冥想练习中设立目标或请求帮助。冥想就是从宇宙接收信息，设立目标与祈祷则是向宇宙传达信息。你可以采取以下两种方式：A.从问题着手，比如你可以思考，我该怎么对付爱闯祸的十几岁的儿子呢？然后看看你

在冥想过程中会不会有答案浮现。B.先进行冥想，打开通道，消除杂念，然后在保持清醒头脑与关联的前提下问问题，看看会有什么收获。

引导性冥想

多年来，各类嬉皮士以及古鲁乐手制作了无数张CD和DVD，可以作为你冥想时的播放音乐。假如你很难控制思绪，那么我建议你一开始进行冥想练习时听从引导。这些CD和DVD能起到很大的辅助作用，我至今有时候还会用到它们，尤其是在我想集中关注某个东西时。

此外，引导性冥想中心也遍地都是。偶尔和大家一起做冥想也很有意思——在那种环境下，你会感觉精力十足，老老实实静坐更长时间。可以看看你周围有哪些冥想中心或者修行处所。有时候，瑜伽馆也提供引导性冥想活动。

诵经

诵经也是进入冥想状态的不错方法。你可以独自大声重复祷文。假如你不愿意被人发现或者嘲笑，那么也可以去上科尔坦冥想课，和大家一起练习。科尔坦冥想练习包括梵文以及虔诚歌曲的呼应法颂唱。你可以在瑜伽馆或者冥想中心上这类课程。也可以考虑超觉冥想指示，即每隔一天一次静坐约20分钟，同时重复祷文。

冥想时，我有过一些非常深刻的经历：我看到周围的墙开始融化，感觉自己就像在轻轻浮起，而且内心非常愉悦，几乎让我感到痛苦。我也有过一些相反经历：我睡着了，一直在思考午饭吃什么，尽管很专注却无从得知，心想，太棒了，我竟然如此专注！结果便无法再专心下去了。

重要的是你需要不停保持。就算你静坐30分钟，这期间总共只有一分钟保持高度专注，也能给你的人生带来很大不同。

既然现在各种技术都唾手可得，而分神也成为了一种生活方式，我认为冥想变得更为必要了。虽然我真的相信我们作为一个物种变得越来越有高度意识了，但是与此同时我们注意力的持续时间在迅速缩短，这让我感到很吃惊。有一天，我找人一起打网球。那人在收到一条手机短信后便暂停打球，掏出手机查看信息。让人惊讶的是，与此同时，我俩还能进行完整对话。

冥想不仅是提高意识的最有力工具，而且也能帮助我们暂时摆脱外界的浮躁，避免我们在激动人心的新时代四处奔波时堕落为饶舌之众。

11

思考，让酒吧服务员也买得起别墅

心智是塑造的主要力量，
而人就是心智，
他永远以思想为工具塑成自己意愿，
带来无比喜悦与不幸，
他秘密思考，并实现了理想：
周围环境只不过是他的镜子。

——詹姆斯·艾伦

（作家，励志保守派人物）

你是否会经常停下脚步并注意到宇宙多么有才华呢？包括组成它的那些运动部件、完美的数学关系、化学反应、食物链、地心引力以及所有的壮丽与复杂。这种惊人才华的展示并不是凭借随机的运气出现的，而是想出来的。大自然犹如宇宙智能创造的平稳跑步机，其中的一切都不会浪费掉；万物都有归属及用途，并以错综复杂的兼容方式共同协作，来创造惊人的存在。

换句话说，本源能量就是个机灵鬼。

正如在本章一开头所引用的英国哲学作家、励志先驱詹姆斯·艾伦的诗句中提到，“心智是塑造的主要力量，而人就是心智……”——我们本身就是用来创造自我的思维实体。你好？！这是多么重要的一件事？！

这就是为什么积极的思维会风靡一时，而消极潜意识信念则尴尬不已，也是冥想及引导思维、自我关爱能改变人生的原因。

思想是最强大的工具。

因此，我自认为可以创造辉煌或者说惊奇。不过底线是我们需要借助思想来打造现实。

此外，假如你现在身处的幻觉并非你真正渴求的，那么轻信这种幻觉就相当于低估自己。你通过思想打造了目前的现实，这就意味着你也可以借助思想的同等力量去改变它。正如《失落的致富经典》一书的作者华莱士·沃特尔斯的经典语录：

思考想要思考的问题就是在思考真相，尽管表面上看并非如此。

“思考想要思考的问题就是在思考真相”——这难道不是我们所收到的最好消息吗？当前现实如何无关紧要，因为你所期望的是真相，完完全全的真相，仅此而已。假如你集中关注真相，相信它真实存在，并采取果断行动，那么真相便会自动显露。

大多数人正是会在这种情况下表现得固执己见，只会说：“此刻我坐在破败不堪的厨房里用塑料勺子吃罐装金枪鱼，而你却跟我说这不可能是真的？你还说事实上我正和美国总统在游泳池边享受生活呢？”假如你真的希望能和美国总统在游泳池边享乐，而且一门心思采取行动来

实现这一想法，那么它就能成真。

比如有门课讲的是如何开展培训业务，你有没有注意到，一大群人上完同一门课后，都从课堂上收获了同样的信息与工具，但是其中一些人课后大获成功，而其他人则输得一败涂地呢？就算他们都非常渴望成功，制作精美的营销资料，做同样的事情，只有那些保持正确心态的人才会成功。强势的人之所以很强势，是因为他们能看到自己的强势表现，能真正相信自己，相信自己出售的产品，时刻提醒自己他们希望借助培训来改善他人的生活。他们因销售产品得到提成而兴奋不已，同时也不受任何潜意识成见的阻碍。那些感觉怪异、担心自己太过激进、烦人，或者潜意识认为自己不应该成功或者无法成功的人——他们是不会如此成功的。

人的想法与信念会支配现实。因此，假如你想改变现状，首先需要改变信念。问题是，假如你提出真相很可能还有另一面时，大多数人会尽力去维护信念，而且往往还会有怪异想法。我不善于做销售；我真倒霉；我害怕乘飞机；婚姻不会持久；我的脚真丑；我破产了……“你是在骂我是骗子吗？你有没有看到挽着我胳膊的帅帅的男朋友呢？不，你没有，你只看到针线活的旁边我腿上有只猫，因为我不善于社交——这才是真相，而且一直都是。”假如你选择这么想，那么这就会是真相。只要你一直给动物喂食，它就能活下去。

YOU ARE A BADASS

只要你大胆去相信尚未发生的事情，它就会成为现实。

你首先需要改变思维方式，然后成功的迹象就会出现。我们错就错在颠倒了二者的顺序。我们往往希望先看到成功的迹象，然后才去相信

它是真的。

记住，你所渴望的一切现在就在眼前，你只需要转变观念它就会清晰显露。

“好，没问题。我相信自己现在和美国总统在游泳池边享乐。然后呢？我该直接给总统打电话吗？或者穿着人字拖鞋、脖子上搭着浴巾，径直去白宫吗？”当你采取行动，相信尚未实现的事情后，并不会得知怎样才能把它变为现实，因为假如你知道的话，那么很可能早就那么做了。我在这里说的是要从根本上改变现状，因此你很可能也无从知晓具体的做法。

YOU ARE A BADASS

你的任务不是去了解怎样做，而是去了解是什么，愿意去发现并认可做法。

一心朝着目标努力。无论任何事情，只要你知道怎么做，就去做，要坚定信念，相信它会实现，同时留意机会。

我有个客户在托斯卡纳区期间，曾经去看过一处待售的房子。当时，她是酒吧服务员，也是诗人，就连凑钱买张去意大利的机票都很费力，更别提在托斯卡纳区买处别墅了。尽管如此，她还是去看了房子，并且爱上了那个地方。虽然她内心深处已经认定了那处房子，但是也很清楚自己的银行存款少得可怜。不过，她还是要求房主立即把出售信息删除，因为她打算想办法买下房子。

于是，她精神恍惚地乘飞机回了家，心想自己之前的做法太疯狂了。但是，她还是坚持自己的决定，开始四处找人帮忙。几乎所有人都警告她不该这么做：买房子本身就是件大事，要承担重大责任，更不用提在异国他乡可能会遇到的各种麻烦事。他们都对她说：上次，我还记得你不会讲意大利语，你也不是那里的公民，而且对住房所有权一无所知。再加上你的收入连自己都养活不了，怎么能付得起按揭呢。如此之类。尽管如此，她并没有改变主意，因为虽然面对这么多充分理由，她仍然相信这处房子必属她无疑。这就是她的真理。

终于，有人提出可以先预租房子的时间段，来筹资买房。正常人往往是提前一年付费按照时间段租用房子，而她只需要出售足够多的时间段便可以买得起房子。可不是吗！不过，当她发现这样做是非法的后，便再次去四处征求意见，进行了很多其他尝试，后来发现事实上这样做并不非法，然后便预售了足够的租房时间段，又借了一些钱。长话短说，如今，她已经买下那处别墅好几年了，正想着再买一处呢。

假如你想要改变生活，那么就应该掌控思想。正如爱因斯坦说的那样：“我们所创造的世界正是我们的思维过程。要想改变它，就需要先改变我们的思维。”

以下方法经过实践证明非常可靠，可以向你展示大脑是如何决定方向的：

1. 有求必应

平静下来，集中注意力，然后与本源能量建立联系。清理头脑中乱七八糟的想法，腾出地方，将你想要的东西融入到本源能量这一强大的思维实体当中。说出你想要的东西，表达要清晰、合乎情理，然后开始

慢慢去实现。

2. 假装得到

假如你特别想得到某样东西，那么就算你毫无证据表明自己能得到它，也要相信这一点。假装自己能得到它，直到你真正拥有它。要做到情不自禁。如果你一直都强烈渴望能与美国总统一起在游泳池边游玩，那么就要设身处地去想和世界领袖在游泳池边游玩的人会做些什么。挑选你打算穿的泳衣。想想你打算与他聊些什么。整理好你去科罗拉多大峡谷所拍摄的照片，方便到时给总统看。提前做好准备。告诉自己这是真的，假装自己真的要去见总统。去能帮你实现这一想法的那些人经常出没的地方。乐于接受能帮你实现此目标的机遇。每天吃饭睡觉时都低声说出你的愿景。你很可能觉得自己像个疯子，但是假如你真的在和总统玩马可·波罗游戏就不会有这种感觉了。

3. 改善环境

假如你渴望提升现在的生活水准，让它变得鼓舞人心，同时也在积极设想，那么如果你每次回到四处狼藉的家里头脑中都会响起电视剧《桑福德和儿子》的主题曲，就很难保持强势的思想。因此，就算你在真正出现改变之前思考、想象它，也要尽你所能提升现在的生活方式。把家里刷一遍漆，然后打扫干净。添置一些新家具，也可以修缮现有的家具。把乱七八糟的东西都清理掉，放进一些新鲜空气，在墙上挂一些鼓舞人心的艺术作品。这不仅有助于你保持较高频率，而且也会昭告天下你不再混日子了，而是在尽力做事，同时也希望得到进一步引导。

4. 制作愿景板

人脑属于形象思维：假如有人说有匹马涂着红色口红，那么你头脑

中会马上出现这样一匹马。你大脑中满是自己想要展示的事情与精力的形象——能在墨西哥拥有一处豪宅，游泳池无限大，与炽热的爱侣在沙滩上翻滚，自愿教小孩子学习怎样在当地的图书馆看书，在一大群亲密朋友的包围中大笑——这一点非常强大，因为大脑会将形象发送给本源能量，由本源能量将其吸引过来。剪下你所向往的地方、人物、事情以及经历的照片，将它们粘贴在愿景板上，然后挂在你一天到晚都能看到的地方。我见过有人这样做之后得到了出乎意料的结果。他们非常详细地展示了贴在愿景板的房子、家具以及工作地点。这样做真的有些疯狂，而且超级容易，就好比在和上帝一起做手工活。你也可以试一试。

5. 走到拥有你理想思维方式的人当中去

假如你经常接触爱发牢骚、悲观、吸食海洛因、内心沮丧、胆小怕事或者认为生活不公平的那些人，就很难保持乐观心态。要远离那些心胸狭隘的人，多去接触认为现实充满无限可能的人，多去胸怀大志并能采取实际行动、积极改变世界以及认为一切皆能实现的人当中走动。

下意识地这样去做。假如你不认识心胸宽广的人，那么就走出去结识一些新朋友。如果你以“周围没有这样的人”为理由而止步不前，就无法改变现实，同时你今后不管做什么也会一样胆小懦弱。你做一件事的态度会决定你做其他一切事情的态度。出去结识一些能激励你的人，他们会让你信心满满，认为自己一步就能登上高楼。搞清楚自己想结识怎样的人，然后齐心协力去做。让宇宙来帮忙，想想这样的人一般会去哪些地方，或者会做些什么，然后融入他们当中。与那些积极向上、有远见、热心且活得真实的人相处，是在极大程度上改变人生的一种最快方式。

6. 爱自己

除非你有其他更好的想法。

12

像满载疯狂人群的货车那样势不可当

在初学者的心中，总是存在很多种可能；而在专家的心中，可能性少之又少。

——铃木俊隆

（日本禅僧、作家、教师，人们亲切地称他“弯曲的黄瓜”）

有这样一句名言很流行，“青春易在年轻人身上溜走”。不过，我觉得，从某种程度上而言，我们事实上是到了青少年晚期以及20出头时才开始浪费青春。除了各种焦虑、小题大做以及被警察送回家等，这个阶段的我们仍然会像小孩子一样制造“正因为”的完美借口。同时，我们也能像刚成人那样实现人生大事。此外，我们尚未在一系列失败的打击下变得疲惫不堪，而是仍然模模糊糊觉得死亡是他人的事情，和我们无关。因此，我们就像我一样，年轻时傻乎乎的，丝毫不考虑“要是……该怎么办”，而是风风火火过日子。

诚然，直到现在，每当我回想起自己曾在危险部门做过的那些事情时，都会感到害怕，睡觉都得开着灯：和一些草率的人在城里的荒凉地带闲逛，无票偷乘火车，一次吸食足够多的麻醉药，让全村人都吃惊地盯着各自的手看了好几小时，去沙漠徒步旅行，不带水和地图，只带着一壶杜松子酒——我之所以这么做，首先考虑的就是好玩，把后果如何早已抛到了九霄云外。

不过，我也记得自己曾经像上述那样，不顾后果、满不在乎地一头扎进创造性的追求当中，并收获了激动人心的惊人成果。这也就是为什么我每次听到人们说“早知如此，何必当初”时就会觉得很奇怪。哦，谢天谢地你当时还不知道自己的态度这么差劲，不然你肯定会在喝完好多罐啤酒之后发牢骚，嫌弃自己怎么就错失了追求梦想的机会！

问题在于许多人一旦长大、变“聪明”，就会为了享受更“成熟”的人生而放弃有目标的充实生活。这些所谓的“成熟”人生有些还说得过去，有些则纯粹是一派胡言。他们会认为有担当就等同于丧失趣味性，早上醒来对人生满怀激情是年轻人的事情，而且我们年龄越大，就越需要放弃这些内容，静下心来，让想法更“实际”一些。

我并不是说我们不应该负责任，也不是说应该像年轻时那样做事。我的意思是，不管我们处于哪个生活阶段，都应该持之以恒守住梦想，而不应该因为觉得自己得不到其他东西或者不适合做其他事情而满足于平庸。

人生在世，时间有限。为什么不去喜迎人生旅程，而选择止步不前一直到旅程结束呢？

我们仍然能够去追求并有机会实现梦想。但是，在人生旅程中需要自觉去努力克服内心的各种判断，以及头脑中对过往经历的恐惧，从而展示我们的强势，不管这一切看起来怎样。我们应该关注积极的一面，而不应该总是抓住长期积累的消极念头不放。不管面对什么，都要保持专注。做到这点的最佳方式便是找回内心的好奇心。我知道这样说也许听起来有些愚蠢，但是请暂时相信我。

就算相比年轻时你现在更容易对各种事物产生兴趣，你仍然能从旧

日的生活经历中学到很多。因此，请回顾一下：你之前有没有什么时候感觉自己的状态最佳呢？有没有什么时候做事完全是出于好玩，而没有在意结果如何呢？有没有哪天早上你迫不及待想起床去做事呢？不论是在你小时候把马克西垫挡住眼睛，假装自己是海盗；还是你高三时因为经常神气地用喇叭发布假消息，把众多女同学迷得神魂颠倒而当选为班级小丑；还是有一年夏天你终于能够娴熟地弹吉他，这些都具有一定意义。你什么时候对生活很感兴趣呢（假如你现在仍然对生活很感兴趣，那就继续保持吧.....）？你能从那些经历中学到什么呢？

我人生中最激动人心、目标也最明确的时刻要数我在Crotch乐队当歌手与吉他手的时候。这里所说的“歌手”“吉他手”以及“乐队”都不确切，因为当时我们在Crotch并不重视学习演奏乐器、练习或者具备音乐才能后目中无人这些事。我们有更重要的事情去做，比如高谈阔论我们的乐队，背着吉他路过玻璃橱窗时照照自己的模样等。

这确实让人震惊。

我和同事保拉一起创办了Crotch。保拉从来都没摸过吉他，而且她和我一样，不愿意接受自己身为女性的娇柔。我和她都属于这类年轻女性，即以高嗓门、有力的握手以及吼叫声能把屋里所有人吓趴下等自居。

我身上的男子气概源自高中时期。当时的我要比全校所有人，包括男生都高出足足一英尺。正是因为这个原因，我一直期待已久的青春期却迟迟未来。没有一个男生约我出去，不过我总能逗得他们大笑，在篮球比赛时把他们打得落花流水。因此，我没有选择凭借女性的姿色去诱惑他们，而是直接成为了他们那样的人。

保拉从本质上说更为过激。她属于容易恼火的高智商女性，才13岁时就像兔女郎一样成熟，却在遥远的南部穷乡僻壤长大。在乐队创建之初的几个里，她就剪掉了乌黑的长发，留了跟消防员一样的红色板寸，还在胳膊上和背上文了火焰与龙图案的文身。

我们一致商定，既然她比较强悍，就应该去唱男低音，而我迫切希望得到关注，所以弹吉他比较合适，我弟弟斯蒂芬可塑性比较强，应该当鼓手。“除非我们再找到其他鼓手。”我一边将吉他插头往错误的扩音器插座里插，一边向他保证。斯蒂芬从5岁开始就学打鼓了，他属于专横跋扈的姐姐们都梦寐以求的弟弟类型：很有才华，充满热情，同时对疼痛的忍受能力也很强。

Crotch的巨大悲剧在于我们虽然总是嘲笑他人、故作勇敢，但从心底来讲仍然是两个急切想找到男朋友的甜美女孩。但是，我们自身却存在一些问题——并认为只有在喝醉，或是在舞台上脱光衣服时才能得到最好的解决。我和保拉因为得不到异性的关注而困惑不已，于是便选择借助写歌、唱歌来表达内心的失望，比如《来干我吧，我受够了》。有时，我们也会在两首歌之间的空隙对着麦克风大喊，以至于有一天晚上竟然惹怒了一名观众，只见他飞奔上台，将椅子举在头顶，想揍我们一通。

尽管如此，我们还是很快就取得了诸多成就。不到一年的时间，我们在一部有关唱片业的影片中作词、作曲、执导并担任主角；在国家电视台播放的一部音乐视频中作词、指导并担任主角；录制了EP盘唱片，与哥伦比亚唱片公司签署了唱片小样协议，还学会了更多的和弦弹唱法。而在这期间，我们一直在公司做全职工作，却完全不清楚工作内容。这一切都好玩极了。

YOU ARE A BADASS

没有什么能像满载疯狂人群的货车那样势不可当。

假如你曾经体验过最佳状态的感觉，如今又很难找到适合自己的人生道路，那么请回顾自己对生活充满热情时怀有的态度，以及当时优先考虑的方面，借此帮你认清现实，助你一臂之力。

以下是我在Crotch乐队工作期间积累的一些真知灼见，至今我仍然发现它们用处很大：

1. 看看你能侥幸做到什么

人生很荒唐。的确如此——我们全然不知道自己在太阳系中心的这颗星球上忙活些什么，而谁他妈又知道太阳系之外又有什么。对待任何事情都小题大做太荒唐。在生活中不要老是眉头紧锁，拥有“为什么不呢”的态度更有道理。我所做的最棒的一件事便是选择这样的座右铭“我只是想看看自己能侥幸做到什么”。这句座右铭消除了所有压力，赋予了我朋克摇滚风格的人生态度，并让我认识到人生只不过是一场游戏。

没错，成人身上肩负着更大担当，所承受的压力也更大。但是，来吧朋友，我敢说无数人可抱怨的事情比你多得多，然而他们却非常强大，因为他们决定努力去追求人生，而不愿意以各种借口为托词，整天无所事事。采取新的方式去做你现在正在做的事情，试着这么去想：我只是想看看自己能不能成功做生意；我只是想看看自己今年能不能还清债务，再攒10万美元；我只是想看看自己能不能减掉100磅；我只是想看看自己能不能以5万美元的价格卖出一幅画；我只是想看看自己能不能遇到心灵伴侣。

让我们放下包袱，再次踏上冒险之旅。

2. 忘记时间

你有没有曾经在做某件事时，突然意识到时间不经意间从你身边流逝呢？这对你产生了什么影响？你多长时间会有一次这样的感受呢？当你沉浸在某件事中并忘记时间，说明你真正进入了其中。你希望尽可能多地进入其中。因此，请反思人生，看看怎样才能做到这样。

首先，想想工作与私生活中有哪些事情能让你入迷，接着考虑一下你怎样才能投入更多时间做更多这方面的事情。雇个人（不是借口），将你讨厌做的事情分配给他。与擅长并喜欢做你不太感兴趣的事情的人搭伙，这样你就有空去做更多想做的事情了。假如有必要，你也可以大幅度改变工作与私生活，使你有更多时间做喜欢的事情。要把这些都搞清楚，不要像个胆小鬼似的把人生全盘交给周围环境来决定。你可以任意安排人生，因此牢牢抓住真空地带，把你喜爱做的事情列为首选。

3. 始终做个初学者

假如你会演奏乐器却想组建乐队，那么这样做也有很多好处，其中之一便是你不会在乎自己的演奏水平会有多差，因为你早就预料到会很差。而一旦你学会怎样演奏，就会变得很认真，对自己也异常苛刻、严格，不再允许自己从中找乐子了。窍门是允许初学者与专家共存，而不要在他试图在自助餐厅和你以及那些有经验的新朋友坐一起时假装不认识他。初学者也许很无知，但是却很清楚怎样社交。假如你不再允许他和你一起玩，那么情况很可能就会变得非常滑稽可笑。因此，要努力磨炼并提高技能；认真对待手艺；去学习你需要学的东西；做自我投资；努力练习；跌倒后再爬起来，继续前进；一定要练习到非常擅长你所做

的事情，但是在这个过程中不要失去乐趣。因为，如果这样的话，那么做那么多工作还有什么意义呢？你需要做的唯一一件事便是尽力做到最好。只要你做到了这一点，那么唯一重要的就是你开心就好。

4. 爱自己

幸福这只知更鸟将会永远做你的伴唱。

13

给予是最无畏、最强大的表示

真诚地帮助他人就是在帮助自己，这是生活的一种完美补偿。

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生

（美国诗人、散文家、空想家、施与者）

有一天，我们全家人开车外出，路过一家商店，在门口停了下来。我告诉当时5岁的侄女，说她可以去买点东西。她拿着六连包的嘀嗒糖走到收银台前，一路装可爱要求全部买下，尽管我们让她把糖放回去，只买一袋。之后，我们回到车里，我问她能不能给我一包，本来只是想教育这个贪吃的小家伙，让她学会与他人分享。“当然可以。”她说着便递给我一包。接着，她小声问我兄弟和母亲要不要也来一包，还一一递给了他们。之后，侄女把剩下的那三包摞在一起放在紧挨着她的座位上，说，“等我们到家后，这三包一包给我弟弟，一包给我姐姐，一包给我妈妈。”说完，她坐在那里微笑着，虽然自己一包也没有留下，但是她把糖分给大家后却比刚才得知可以买糖时更兴奋。

我困惑地看了兄弟斯蒂芬一眼，也就是侄女的爸爸，只听到他说“怪了”。我和斯蒂芬像侄女那么大时，最喜欢看对方痛苦地大哭大喊了。他会把我的沙鼠在后院放生；我会偷走他的万圣节糖果，然后一点点吃掉，并坐在他的胸脯上看着他尖叫。后座上这个可爱的小人儿是谁呀？她又是从哪里学到这些美德的呢？

侄女非常明白，给予是人生最大的乐趣之一，也是最无畏、最强大的表示之一。假如我们相信自己生活在富足的世界中，并允许自己无偿给予，就能提高频率，加深信念，而且感觉会非常棒，这样一来我们就能养成给予的习惯，同时也能得到很多。

我们内心感到恐惧时，就会牢牢抓住自己拥有的东西，因为我们认为除了手里别处再没有这些东西了。我们会压抑内心的能量，害怕与他人分享，并集中精力创造更多原本我们希望逃避的东西。

我们生活的世界充满了给予与接受、吸气与呼吸、生死存亡、差与优。每一组关系中的二者相互依存，同时密切相关——每一个作用力都有相等的反作用力——因此，你给予的越多，得到的也就越多。反之亦然。

你可能会觉得事实并非完全如此。你会说，我认为一些很讨厌的人只知道拿别人的东西，却从来都不给予什么。但是，接受与自私地接受具有不同能量，就好比过多地给予与给予散发的能量不同一样。过多地给予与自私地接受都是由恐惧与贫穷引发的，给予与接受则是满怀感激，而且能习惯成自然。

我认识的一个人患有多发性硬化症。有位心灵导师要求她花29天时间给其他人29样东西，就能让病痛减轻。患者一开始不信，不过随着她的病情不断恶化，她最终决定去试试。一开始，她给生病的朋友打了个电话，想了解她近况如何。接着，她每天都给其他人一样东西，而且每次给完马上就会感到很开心、兴奋。到了第14天，她的身体明显好转很多，生意也开始兴隆起来。后来她每天还专门写日志，开展的活动吸引了成千上万的追随者。这些人也每天给予他人东西。最后，她的日志被整理成一本书，叫作《29份礼物》，并成为《纽约时报》的最畅销书。

假如你希望享有美好的事物与情感，那么首先请向周围所有人传递美好。以下是给予或接受的一些好方法：

（1）假如你还没有找到自认为具有实际意义的事情，那么现在请选择一到两件事，每个月都花些时间去做。不管你能花多少时间或者金钱去做这些事，都没关系，只要坚持去做并养成习惯就好，这样它就会成为你的一部分。就算一个月只花5美元都值得。

（2）把你最喜爱的某样东西给非常喜爱这样东西的某个人。如果可以的话，最好不要让对方知道东西是你给的。

（3）每次给小费时可以比平时多给一美元，或者十美元。

（4）假如有人对你很尖刻，请不要跟他们一样素质低下、尖刻，而是给予他们关爱，来提升他们的素质。

（5）尽可能多向他人微笑，赞美、表扬他人。

（6）也许你平时不愿意麻烦他人而拒绝邀请，从现在开始请接受邀请。占用他们的时间，为他人提供给予的机会。

（7）放慢脚步，去真心体验你在给予与接受时的美妙感受；提高你的频率，同时期待以后能得到更多美好的东西。

（8）爱自己。

因为这样能让人人受益。

14

做新赛罗家有礼貌的孩子

当你心存感激之情时，恐惧就会消失，随之而来的是充裕。

——安东尼·罗宾斯

（作家、演说家、励志者）

小时候，父母就告诉我和兄弟姐妹们，接电话时言辞要显得正式，“我是詹妮弗·新赛罗”，就好像我们每天除了争着玩摩天轮、把气球塞裤子里搞恶作剧之外，还提供私人礼宾服务。父母的朋友则会在电话那头赞不绝口，称新赛罗家的孩子多么有礼貌。我一直都没把这放在心上。直到一天，我给一位朋友打了第一通电话后，一听到她的回答，顿时吃惊地紧紧握住听筒，简直不敢相信。他说，你接起电话时首先应该说“喂”，难道你父母不知道吗？！当时听到这番话，我觉得很不可思议，就好比让我说脏话，或者坐下来和父母一起喝苏格兰威士忌一样。

后来，我意识到并不是只有那位看法不一样的朋友会如此很自然地接听电话，而是所有人都一直在这样做，我父母显然在跟我们搞恶作剧。因此，我内心的惊奇迅速转化为恐惧。我们的反对意见则遭到了父母一贯以来的说辞，“等你自己付得起话费时，爱怎么接电话都随你便。”很多年过去了，我们内心的愤怒慢慢被这样的习惯冲淡了。

我不记得我们兄弟姐妹几个具体是从什么时候开始叛逆的，不过最终我们都开始像正常人那样接电话了。我估计大概是在父母离异那时

候。当时，我们四个兄弟姐妹大多数时候跟着妈妈，不管是在家里、外面，还是上中学，而接电话的规矩随着她生活的变故也不复存在了。

然而，家人对一般礼仪的要求仍然很严格。不管我们每天多么吵吵闹闹、多么疯狂，却一直都是新赛罗家有礼貌的孩子：“长官，请问需要我帮忙吗？长官，谢谢你。没错，先生，那是我的大麻。”在我心里，诸如“请”“谢谢”之类的话语犹如意大利籍父亲的红调味汁秘方以及杀人不光彩这样的认识一样已经根深蒂固。不仅如此，礼貌待人在我看来一直都是明摆着的事情。它不仅能让你感觉自己像个善良的人，而且假如你很客气，人们通常会爽快答应你让他们做的事情，反之则会拒绝。这也就是为什么但凡我见到5岁以上的任何人行为粗鲁，尤其是我或者其他任何人给予他们帮助后，他们却还是不愿意表示感谢时很是困惑不解。

我不知道你会是什么态度，不过假如我向其他人引荐某人之后他却不知道说谢谢，我会感觉他们就像不穿裤子就出门一样疏忽大意。而且世人也会有同样的感觉。

YOU ARE A BADASS

假如你不能心存感激，就得不到美好事物。

然而，心存感激远不止有礼貌。礼貌属于一种习惯，而感激则是一种状态。任何人，不管是否有这种感觉，都可以炫耀一下自己的礼貌行为，而真正心存感激则意味着能意识到并高度赞赏人生中的许多奇迹。

想想你真心实意感谢他人为你做事时是种什么感觉。不管你收到什

么，你在感谢他人时也会感觉很棒。同样，不管对方给予了你什么，他们也会因为你的感激而感觉很棒。而这样又会给你带来美好感受。他们也会因此感觉很棒——其实你将来可以与别人相互表达感谢。由于心存感激能给你带来美好感受，因此你也会处于较高频率，并与本源能量建立联系，从而能够在人生中更加有力地创造更多的美好事物与体验。

因此，可以说一切都非常美妙。不过，心存感激的真正好处在于这样做可以通过多种方式创造美好体验、提高频率，并与本源能量更为贴近。但是，你在感激他人时，事实上是在通过表达谢意消耗积极能量，而这样又会使得积极能量反射回你身上——每一个作用力都有相等的反作用力。这就让整个显化过程变得更加强大。

这就好比看到有人捧腹大笑和看到他们听完你说的话后笑得前仰后合之间有区别一样。在第一种情况下，你通常会感觉很好，会像他们那样拼命大笑，进而提高你自身的频率。而在第二种情况下，你不仅会提高自身频率，同时也是在以高频率交换能量。就像是他们以笑这种方式来感谢你说的话很滑稽、令人捧腹。这种行为会散发出更强大的活力与联系。

华莱士·沃特尔斯在《失落的致富经典》一书中说过：“假如你不能心存感激，就无法行使很多权力；因为正是感激让你与权力保持着联系。”

缺少感激之心，你就会变得有心无力——沃尔特斯这样说有些夸大其词！你将这种感激的能量积极传递出去后，也会得到它，这样每一次变化之后你就距离本源能量越来越近了，你的频率也会越来越高，直到你从内心深处认识到自己与本源能量属于同一种东西，而且你会有意或者无意地展示无穷虚无与万物当中的真实自我。感激之心有助于你认识

到这样一个真理，即你不仅有能力展示自己所寻找的东西，而且你本身就是这股力量。事实上，这就意味着你在感激本源能量时，也是在感激自己。这就又回到了最强大的爱自己上了。

你越是能始终如一心存感激，集中关注美好事物，你与本源能量之间的联系就会越牢固，你也能更迅速、不费力地接受未知事物。

这就是感激之情的强大力量。不过，等等，除此之外还有更多！感激之情也能坚定信念。

YOU ARE A BADASS

信念就是敢于相信未知事物。

你在决定踏出舒适地带，改变现有人生，让它变得难以认出时，就需要依靠信念。信念会消除你对未知事物的恐惧，让你敢于去冒险。它是指“只要向前迈出一小步，就能看到最终结果”。

假如你一直都心存感激，并关注现有的美好事物，那么撇开别的不说，你肯定会更容易相信美好源源不断，而且你也能拥有尚未出现的美好。既然你之前已经得到过美好事物，那么当然会再次得到。感激之情就是这样坚定你的信念的。拥有坚定信念也是改变人生的一大关键。

YOU ARE A BADASS

当你处于极度恐惧时，信念是最好的伙伴。

接下来便是感激之情的压轴部分——假如你想成为摇滚巨星，就需要坚定自身的愿望，同时怀有感激之情。这样才能出现奇迹，因为将信念与感激之情相结合是显化的最高境界。

不过，这也需要拥有绝地武士的高超技艺，因为从根本上来说，它不仅要求我们相信尚未出现的事物（拥有信念），而且还要对其心存感激。

也就是说，你一定要感激想象中的朋友与生活。没错。

这样听起来似乎有些荒唐，不过我敢肯定你在人生中某些方面已经开始有意识或无意识地这样做了。可以从我的日常生活中举个简单的例子，就是找停车位。我记得自己总是能找到固定的停车位，就位于我出发方向的正前方，不管要去哪里。哪怕是复活节当天费尽心思在教堂外面找停车位也没问题。假如你不愿意步行，那么肯定会喜欢搭我的车。

我经常抱着感激的态度找车位；只不过心情很放松，因为我很清楚肯定能找到车位。最佳的车位总是属于我，它已经存在，我真心感到高兴，感激万分。我真的相信这一点。于是，像往常一样，有人腾出车位离开了，我正好能停在那个空位子上。然而，尽管一直都是这样，我每次总是非常激动。我从来都不会把它当成理所当然的事情，而是在找车位前后都一样心存感激。

YOU ARE A BADASS

对未知事物心存感激，就相当于在告知宇宙你知道自己渴望的事物已经存在，而你也能做好准备去接受它。

假如你想彻底改变人生，那么就要对一切向你走来的显化事物以及美好事物心存感激，并坚定信念，认识到我们生活在富足、仁慈的世界里。要感激自己有能力显化所有渴望现实，并进入虚无以得到它。

不要总抱怨自己为什么得不到想要的东西，而是要心存感激并期待奇迹出现在你的生活当中。这样，那些奇迹也会变得非常普通。

以下一些做法供你参考：

1. 这样很好，因为.....

不管你什么时候遇到什么事，精彩也好，平凡、差劲抑或是烦人也罢，都可以这样说，“这样很好，因为.....”，然后把话补充完整。等你养成这样的习惯，就会认识到心存感激远远比想象中简单得多。

“我接孩子回家的路上车胎爆了，这样很好。因为我可以告诉孩子们如何处理意料之外的情况。而且，我在等汽车协会工作人员的过程中还可以和孩子们在车里玩20个问题游戏。也就是在玩游戏的时候我才发现女儿在学校遭到了批评。”

通过多种方式对已经显化的事情表达感激非常重要，甚至包括你很可能认为不需要感谢的事情。假如你总是把精力放在人生中挑战性事物的消极方面，到头来只会降低频率，让你感到痛苦、反感，吸引更多的消极事物，可能会让你很不舒服，而且肯定会让你脾气变得很暴躁。如果你通过多种方式对人生中的一切表达感激，就不仅会提高你的频率，而且还能通过吸取教训促进你不断成长。

没错，有时候这样要求有些苛刻，人生中总会遇到一些突发状况，导致我们弄不清状况。有时候我们需要花好几年的时间（假如有过类似

经历的话)回顾过去,然后说:“你知道吗?我真的被那个蠢货搞得心碎满地了。现在嫁给这个人让我生活得开心多了。”

发现事物的美好方面,并从中吸取教训,有助于我们不断前进,接受新体验。假如你想一直停留在同一个地方,反复接受同样的教训,就会总是持有消极态度与不满,并深受其害。而如果你想解决问题,享受精彩人生,那么就要心怀感恩,发现美好,并不断学习。

2. 写感谢信

每天晚上睡觉之前,回顾一下当天的生活,可以写下来,也可以只是想想你希望感激的十件事情。比如花园里美丽的花朵,爱挑剔的邻居长达一小时的拜访让你的心在打鼓,认识到自己不必过她那样的生活着实值得开心。

停下脚步,去关注一天当中值得感激的所有事情,你就能在任何时候都保持高频率。因此,试着每天都记得这样去做,不过至少晚上要养成这样的习惯。

3. 爱自己

对你的现状与未来都要心存感激。

15

自己喝毒药却等着对手丧命？

宽恕意味着放弃过去对美好生活的一切期望。

——莉莉·汤姆林

（女演员、作家、喜剧演员、荒诞主义者）

你最近一次受伤是在什么时候呢？你是怎么止痛的？你等了多长时间才采取了措施呢？我们在经历身体疼痛时，往往会积极想办法，想马上摆脱疼痛，因为你也知道，那样真的很疼。就算我们在伤口上涂抹消毒剂，或者缝针时会经历更多疼痛，我们也会义无反顾马上去那么做，因为我们急着想达到最终目标：消除疼痛。

然而，一涉及情感痛苦，我们明显会表现得勇敢很多，想看看自己究竟能忍受多大折磨，并沉溺于内疚、羞愧、反感、自我厌恶，有时甚至一辈子都会这样。我们会克制内心的负面情绪，从而延长内心的痛苦。我们会说岳母的坏话，想象在办公室所有人面前给多嘴、不称职的上司难堪，把罪责加在别人身上，还翻来覆去想出很多理由证明对手为什么错了，我们为什么做得对。

我们会一遍又一遍回想起自己最难受的时候，而不愿忘记它们。我们总是在揭情感伤疤，而不愿让其痊愈，让痛苦消失。我们不会善罢甘休，除非可以肯定其他人也和我们一样感觉很糟糕（是他们导致我们感觉糟糕的）。假如我一辈子都得受折磨的话，我肯定会让你瞧瞧你有多

么冤枉我！我们会牢牢拽住内心的反感情绪，浪费、消磨时间，总是愤怒不已、情绪低落，而且经常会因此感到身体不适，有时甚至会选择自杀，因为……呃，这是为什么呢？

内疚、羞愧、反感以及自我厌恶等情绪的背后是消极自我这种想法在作怪，在疯狂要求证明自己是对的，并希望显化。而你的高我则会非常在意他人的想法或做法，因为高我非常在意你，认为这最重要。不管怎样，该发生的已经发生了。牢牢抓住不放也无法改变事实，只能让你永远活在过去的负面情绪当中，让你饱受痛苦的折磨，并降低频率。

你如果决定宽容他人并慢慢消除内心的负面情绪，就是在走向自由。

宽容就是要照顾好自己，而不是你需要宽容的那个人。就是要优先考虑感觉良好的愿望，而不是对正确的渴望。就是要为自身幸福负责，而不能假装受他人控制。就是要拒绝愤怒、反感、伤害等情绪，并享有权力。

心存反感就好比自己喝毒药却等着对手丧命。

假如你和你在乎的人之间出现了问题，可以告诉对方你的感受，而不要把罪责归咎于对方，同时无论结果如何都应该宽容他们。你的坦诚很可能会进一步拉近你们之间的关系，也可能让你发现自己不想再和他们保持密切关系，或者直接想和他们绝交。但是，不管是哪种情况，假如你想获得自由，首先要不计较这一点。

如果你并不在乎的某个浑蛋给你带来了不快或反感，千万不要对其耿耿于怀，也不要采取任何方式报复对方，而是应该从中解脱并随它去。你大可不必在意他们有没有认识到自己多么可恶——那样做对你有

什么好处呢？也不要假装你希望他们变好才这样做。你根本不需要在乎他们。你可能想报复对方，让对方向你道歉，或者承认你做得对。请不要再有这种想法，顺其自然。你越是一直想证明自己无辜，内心就会越受这些负面情绪的干扰，并因此搞砸生活。千万不要错误地认为你宽容对方后就能够让他们解脱。因为你宽容对方后只不过是帮助自己解脱。

YOU ARE A BADASS

宽容并不是善待他人，而是善待自己。

好的，那太好了，没错，我们明白了。那么现在你怎么才能真正做到不计较过去呢？你会怎样宽容你生活中的那些傻瓜呢？

1. 寻求同情

因为做了某件很糟糕的事而为你自己或某人寻求同情，就好比取出胳膊上的子弹一样痛苦：你一开始很可能会拳打脚踢、尖叫，甚至厌恶，但是从长远来看，这是疗愈的唯一一种方式。

这样做的一大绝招便是把你的反感对象当作是小孩子。认为他之所以这样做是出于恐惧，是在竭力保护自己，是以他们所了解的唯一一种方式在应对痛苦。人们之所以表现很差劲是因为他们内心痛苦或困惑，或者二者兼有。认识到这一点，并把你的痛恨对象当成拥有一双毛茸茸大眼睛的甜美、天真的小孩子，这样你就会感到同情他们，这也是宽容的关键所在。同样的道理也适用于你认为需要原谅自己的某种行为时。你也可以是个试图解决问题的小家伙。要学会同情自我，让一切都慢慢

过去。

2. 与对方断绝关系

假设有一天，你有两名员工都没来上班，导致你那天一上午都得自己处理所有事情，还得作非常重要的报告。其中一人放你鸽子是因为她宿醉未醒，没办法去上班；而另外一人则发现她亲爱的妈妈突然离世，因此得火速赶往机场，情急之下忘了给你打电话。

结果都一样——你遭到了抛弃，只得独自完成所有工作——但是两种处理方式完全不同。这就意味着.....你可以选择！其中一种选择，你很可能会由于怒气冲冲而伤身；另一种选择，你可以敞开心扉。

还有一种选择是，想象你乘着崭新的船外出游玩，结果一艘空船浮了上来，撞到了你的船上，并留下一道划痕。假如船上一个人也没有，那么你就没办法冲着谁发火，而是会比较平心静气地处理问题。可如果是哪个傻瓜划船时因为看手机短信撞上了你的船，那么你就会大发雷霆，把他痛骂一番。可见，情况完全相同——你船上出现一道划痕——但是处理方式则完全不同。

假如有人待你很差劲，就把那个人从你的日常生活中抹去，这样你就能敞开心扉去享受更加愉快、富有成效的人生。不管怎么说，这样做不是为他们考虑，而是为你考虑。假如你没有生气的对象，那么就很难生气。相反，你可以就某事发问。为什么会发生这样的事？我怎么卷入其中的？我为什么会遇到这样的事情呢？我能从中吸取怎样的教训？我怎样才能向涉及的所有人寻求同情呢？假如你内心充满反感，那么你的大喊大叫就会将教训拒之门外。帮你自己一个忙，把烦人的情况与对象当作成长机会，而不是痛苦的根源。

3. 下定决心，宁愿快乐也不要刻意去追求正确

有时候，通往自由的道路在于决定做一个快乐的人，而不是刻意追求正确的人。没错，你那位白痴朋友既然借走了你的车，本来就应该付清违规停车罚单的；你兄弟帮你看家时本来不应该给宠物狗剃毛。但是，假如他们不像你那么认为，那么与其好多天为此耿耿于怀，倒不如不要再想这些事让你觉得更舒服。仅仅为了证明自己是对的而整日因为那些事闷闷不乐值得吗？问问自己，“假如我现在想心情愉快的话，应该去做或不做什么，去想或不想什么呢？”如果答案是“就让那个蠢货以为自己是对的”也无妨，那就这么去做。

4. 多角度看问题

有一点非常重要，那就是要记住所有人都生活在自我错觉当中，而且你根本不知道他们接下来会怎样做，也不知道他们以前怎么做的。因此，假如你觉得他们的某种看法很有问题，那也没关系，没准你的看法也很有问题。可以从其他角度去审视这个问题，不要强求对方要么听你的，要么滚蛋。出去透透气，你很可能会惊奇地发现，自己内心的反感情绪很快就烟消云散了。

举个例子，你给好朋友发了条短信，告诉她你打算安排一次饭局，并邀请她参加。她回短信称来不了，因为那天正好她过生日。于是你回短信致歉，还发了个悲伤表情。结果却没收到她的回复。于是，你又给她发了条“生日快乐！”但是她还是没有任何反应。因此，你便开始胡思乱想了。一开始，你认为自己伤了她的感情，因此感到很难过，接着你便想现在哪个白痴还会这么在乎自己的生日，再后来你开始思忖自己该花多少钱给她买个礼物才能消除内疚。而事实上，她给你发完最后一条短信后不小心把手机掉到了厕所里。

如果你能不被你对其他人的反应奴役，而是积极发问，那么就会有双重收获，一方面可以更容易原谅他们（因为你会认识到这样做是为你考虑，而不是为他们）；另一方面也能受自身一些不那么特殊的性格的启发，从而能从中吸取经验并不断成长（关于这方面的更多内容请见第21章）。

拜伦·卡蒂在那本了不起的著作（赶紧去买一本，我是说真的）《接受现实：改变人生的四个问题》中谈道：“我们并不依附于任何人或事物，而是依附于我们当下认为正确的未经调查的概念。”举个例子，在上述情境中，你并不应该相信所谓的“真相”，认为朋友是因为失落而没有给你回短信。你只需要问问自己，“既然我并没有证据表明这是真的，为什么还要为此担心呢？”或者“假如我不觉得朋友生我气了，我会作何感想呢？”当你身处窘境时，其实再多考虑一步就能马上开心起来。

5. 大发雷霆

独自去远离其他人的某个地方，用拳头狠命捶打枕头、床垫或者其他柔软的物体，前提是它们不会伤到你的拳头，也不会还手。大喊某个人多么自私，然后尽全力继续捶打，直到你筋疲力尽，或者有人打电话叫来警察。彻底将这个人赶出你的生活，然后让它随风而去。

6. 记住，你将来甚至都想不起这件事

努力想想3年前让你几近崩溃、惹你生气的某个人。你能想出个这样的人吗？如果能的话，你现在还会因为他们生气吗？不管你现在需要原谅什么或者原谅谁，不久后很可能都会变得微不足道（当然取决于当前的形势有多严重）。那么，假如你总有一天会忘掉这一切，现在为什

么还这么大惊小怪呢？不如把它看作将来迟早会成为的虚张之事，然后马上原谅并忘掉它。

谈到宽容，你需要做的事情并不难。这就好比戒烟一样——事实上，戒烟比抽烟要省事得多。你不用去商店买烟，也不用打开烟盒、点烟或者找烟灰缸什么的，而是只需要停止吸烟，一改你往日对香烟的依恋。

宽容也一样。你只需要一改往日你对这个人或者某种信仰的依恋。

7. 忘掉它

一旦你真正原谅某人，就要把过去的恩怨一笔勾销，重新开始。我们往往会对他人形成某种评价或判断，然后不管他们做什么，我们都会透过这面镜子去审视他们。这就意味着我们是在等着他们再次惹我们生气，也意味着我们仍然处于不够宽容的阶段；我们假装自己很冷静，而事实上内心仍然对他们反感不已。释放所有的期望，让所有人都得到解脱，然后从头开始对待他人，不管他们过去做过什么，都试着对他们怀有最佳期待。做到这一点，你就会收获惊喜。如果你过多关注某个方面，就会制造更多这方面的东西。假如你一直期望别人惹你生气，那么就不会失望。多多关注他们的亮点。如果你将来想看到更多的良好品行，就请鼓励他们保持良好的品行。

8. 爱自己

你值得拥有。

16

一次改变我人生的印度之旅

你不要逆流划船，而应该顺流。等到你擅长划船时，就可以脱离船桨了。

——克里斯·克里斯托弗森

（歌手、歌曲作家、演员、罗兹学者）

几年前，我前往印度旅行，也正是那场旅行改变了我的人生。我不知道你有没有去过印度，那里到处都生机勃勃，各种鲜亮的颜色、鸣笛的汽车、四处走动的奶牛、拥挤的火车、无穷尽的贫民窟、金碧辉煌的宫殿、古庙以及芬芳四溢的熏香，等等。超额预订的火车确实人满为患，一个压一个，你在挣扎着找空间，别人却坐在你身上不停地聊天。你只有以下选择：A.随大流，认识邻居；B.长个大的应激脂肪瘤。或许印度留给我的最深印象便是，我在火车上遇到的几乎所有人都选择了第一种做法。

在印度，假如你在公共汽车上睡着了，那么旁边的人就会靠在你身上睡觉。遇到交通堵塞，他们便会摇下汽车车窗，和你聊天，目不转睛地盯着你这个外国人看。如果你迷路了，他们也会帮助你，请你和他们的家人在历史名胜地拍合影，邀请你去家里喝茶，当着你的面打嗝、放屁、大笑——所有这些行为都很讨厌，同时又很可爱。这让我想到他们显然还清楚地记得我早就忘记的重要事情（我估计全世界大部分人也已经忘却了）。在印度，我并不需要去修院或者在额头戳个红点，也不需

要参加那里闻名的好几千种宗教节日——谁需要这些呢？据我所知，你只要在结婚旺季乘公共汽车在印度游览12小时便足以了解当地人的大部分宗教与生活习惯。

我曾经买过从泰姬陵所在的阿格拉到德里的超级豪华快车车票。之后，有人告诉我，说假如我再加400卢比的话，就可以乘坐5个小时的直达车旅行，而当地的普通公共汽车需要行驶10小时，这期间还会停靠很多站。正好我因为在沙漠庆祝骆驼节已经接连3天没合眼了，疲惫得很，而听说乘坐超级豪华快车能一路睡到德里，我觉得太好了。谁知我的座位却挨着一位友好先生。他是个中年男子，只会说一点点英语。尽管我一直在假装睡觉，以为能把他糊弄过去，他却非要一直和我聊天，而我根本听不懂他说的话。

由于车票超额预订，车站混乱不堪，导致我们乘坐的那趟车晚点一个小时。幸亏当时是11月，不是结婚旺季，公共汽车走了将近2小时才出城。印度的婚礼仪式通常会持续数天，延伸数公里，沿途遇到的人都会被邀请去参加。婚礼还会在街上游行，有马队、游行乐队、烟花爆竹以及带喇叭的小汽车，喇叭里会高声播放印度音乐以及重要的结婚启事。后面会跟着一群男子，头上顶着台灯之类的东西。我们乘坐的汽车基本上每隔十分钟就会被婚礼仪式的队伍堵住一次，这意味着每次停车后，车上所有人都会下车去参加婚礼游行。

好不容易出了城，公共汽车又开始不停地靠边停车，让旅客上下车（不知道我们身在何处），喝点茶，抽根烟，聊聊天，或许还有时间去沟渠里的灌木丛地里点个火，或者把装满大球根的大粗麻袋绑在车顶上。不知什么时候，有个男子上车了，当时他站在黑漆漆的路边。车并没有完全停稳，等他一上车就迅速开走了。他在汽车前面找了个地站着，正好挨着我的座位，接着便开始用印度语冲着大家大声叫喊。车上

的乘客有的欢呼雀跃，有的在念经，也有的静静坐在那里。我环顾四处，想换个座位，离他远点。我站起身来，和一群人一起挤在了司机周围快要散架的长凳子上，司机所在位置很窄，和乘客只隔着一层玻璃。围在司机周围的那些人给我腾了个地儿。顿时，我感觉自己就好像在透过公共汽车挡风玻璃一般大的屏幕观看动作片。我们东倒西歪地穿过狭窄的硬土路，两边到处都是小村庄，广播里噼里啪啦播放着宝莱坞音乐。而当地人、山羊以及猴子会时不时不知从哪里冒出来，只有在看到万能、神圣的奶牛时才会放慢脚步。突然，当我们到达某个不知名的小山村时，车又停了。难道又是让乘客喝茶？或者他想去拜访位朋友？要去小便？想去散步半个小时，留下我们坐在这里干等着吗？只见司机冲我挥挥手，示意我下车，也让其他所有人都下车。后来才知道在我耳边大声说话的那名男子是个神职人员，刚才是在给众人热身，想带大家去参观这个美丽的小山村温达文里的寺庙。之后，我才得知克利须那神正是在那里遇到了妻子拉达，并以二人的名义修建了好几百座寺庙。

因此，在接下来的两小时内，我便跟随大伙儿去无数多的寺庙闲逛，开心地将花儿扔上神龛，在克利须那神的一尊雕像面前围成一圈，举起双手跳着，严肃地念经、祈祷、鼓掌。当时，我内心唯一的念头便是，假如是一辆从纽约开往华盛顿的直达汽车，那么面对同样的状况，车上的纽约乘客会有多么愤怒。此外，我们那辆车上谁也没预料到会这样，但是却没有一个人抱怨，尽管等我们返回车上时早过了本应到达德里的时间，而我们当时距离德里却还有5个多小时的路程。结果，所有人都对那名神职人员表示感谢，还给了他小费，而且在接下来的旅途中继续开心地聊着天。之后，我们又在路边的一家小饭馆停车吃了饭，又停了一次车让大家去厕所方便。等我到了德里，已经是凌晨3点，于是又把接待我的那家人吵醒了。当然，那家人表现得就好像当时是半下午，非要我和他们一起喝杯茶不可。

以下便是印度教我融入母脉的方法：

- 与陌生人交谈，因为地球是一个大家庭。
- 接受并去享受意料之外的事情。
- 发现幽默。
- 融入众人。
- 活在当下。
- 只要开心，就不会浪费时间。
- 与他人分享空间。
- 威尔玛，放轻松。

爱自己。

做到这一点，生活就会如派对一样有趣。

PART FOUR

高效利用有限的时间

17

你的关注焦点往往会成为现实

现实只是错觉而已，尽管这种错觉很顽固。

——阿尔伯特·爱因斯坦

（科学家、伟人）

一天上午，阳光灿烂，我在加州的家里看报，门大开着，音响里传出刺耳的音乐声。突然，有只鸟一头扎进了起居室，疯狂地拍打着翅膀，飞到台灯和我种的花花草草上面，把叶子、羽毛、粪便以及糜子弄得到处都是。

它试图逃出去，不停地撞击着窗户，而我则拿着触发器追着它满屋子跑，想把它引到大开的门跟前，却无济于事。那一番景象让我感到很难过——那个可怜的家伙一面一遍遍全速撞在窗玻璃上，一面累得气喘吁吁、两眼发直，无疑内心由于极度恐惧几近崩溃。

我好不容易才想办法把它赶到门外，放它走了，然后又回顾了刚才的情景，花了很长时间内心才得以平静。我能想象到它当时的困惑与沮丧：“我能看到蓝天了！它就在那里！我知道要是自己用力迅速飞，肯定能回到天上去！”

这让我想起了很多人的生活方式。我们知道自己想要什么，而且为了得到它几乎快丢掉性命，但是却丝毫不管用。假如我们能停下前进的步伐，平静一会儿，再从不同的角度去看待事情，就会发现也许对门穿

睡衣的那位好心女士一直都在为我们开着那扇门，我们只需要走进去就能得到自己想要的东西。哦，看看我们自找的这番人生！

我们深深陷入了各种自我想象中——我没钱，我不够好，我不能辞职，我很懒惰，我的发型很难看——低着头吃力地生活着，牢牢抓住内心的错误观念不放，就好比那是装满大便的救生艇，因此看不到时刻出现在我们周围的无限可能与机会。

你有没有哪次走在经常走的一条街上，却突然注意到面前某个非常明显的物体，比如一栋房子、一棵树或者一只邮筒，而你之前却从来没有注意过呢？或者你有没有突然才察觉到和你认识多年的某人的眼睛颜色？又或者你有没有曾经注视着自己的母亲，心想，我之前在她肚子里待过？！所有这些东西都不是突然间才出现才让你注意到的，相反，它们一直都在那里，只不过你的关注对象在其他地方，因此没有注意到它们而已。

下面这一练习很有意思：不管你现在身在何处，马上环顾四周，数数有几样东西是红色的。用一分钟时间全部数清楚。现在停下来，再回到这页书上，一直盯着看，同时努力回想你周围所有的黄色物体。很可能有很多东西都是黄色的，但是你没有注意，因为你刚才在找红色物体。

YOU ARE A BADASS

你的关注焦点往往会成为现实。

这只是其中一个例子，说明了我们关注不到本来可以看到的事物。

除此之外，还有无数种情感、想法、信念、解释、声音、梦想、机会、味道、观点以及感觉良好的方法，回应以及无回应，可以说的事情以及可以帮助他人的方式。然而，由于我们一直以来都固守自己的思维方式，坚持我们对自己是谁以及现实生活的看法，因此只会对每时每刻拥有的事物浅尝辄止。与此同时，我们周围存在无数种奇妙现实，这些现实犹如毕业舞会上一群腼腆的青春少女一样倚在墙上无所事事，等着我们去邀请她们跳舞。

诗人威廉·布莱克说得好：“若感知通透纯净，人们将看清万物的原貌.....无穷无尽。”

既然如此，你为什么还要制造一些不美好的事物呢？我在这里只探讨你的人生。假如你能摒弃各种借口，比如你一直以来渴望得到的金钱为什么邪恶，你害怕与人亲密，或者许多原本也许只是可爱荒唐但你却认为非常严肃、真实的借口——就能打造你的理想现实了。

每当我被自己想出的一连串新借口折服，或者煞费苦心自怨自艾时，就会求助于雷·查尔斯。我并不经常听他的音乐，但是每次我需要有人督促时总能想到他。他是个少数派人物，穷困潦倒而且双目失明，早在15岁时就父母双亡，在“城里的有色人种地区”长大。那个时候，奴隶制还算不上是遥远的回忆。后来，他努力成为有史以来最具影响力、最成功的美国音乐家之一。从根本上说，他从来都没有因为借口浪费时间。

我所谓的命苦在雷的经历面前总会显得“微不足道”。我不得不从新的角度去审视人生与各种借口。真的吗？你真的打算就此停下脚步吗？

你只需要放手之前依赖的一切，去打造理想现实，因为它们对你而

言没有任何好处。人生好比感知创造的错觉，只要你决定改变它，就可以马上做到。

YOU ARE A BADASS

我们的人生经历取决于对现实的感知。

我知道，好像是这样。但是事情不可能这么简单。假如真这么简单，我又怎么可能一直以来都在自创的牢笼里四处碰壁呢？

不过，你在产生坏脾气之前，请记住：我们假装深陷现实困境并四处碰壁，殊不知这些经历非常宝贵，因为它有助于我们不断成长学习——风大浪急的海面能造就更出色的水手——但是你得决定自己想在人生这所学校待多久，花多长时间反复解决同样的问题。你的毕业长袍已经清洗并熨烫完毕，就等着你随时穿上了。你只需要放手现在的生活故事，重新创作一部真正适合你自身的新故事。

假如你想融入这个集体，像其他人一样改变看问题的角度，那么就请按照我在本书中所说的方法去做（一定要老老实实这么去做，不要半途而废。你在这么做时，也要相信它是对的）。去阅读我在本书结尾部分以及我的个人网站上列出的参考资料。坚持放开你对低频率想法与经历的依恋，敢于直面恐惧，然后勇敢去探究未知世界，相信宇宙会青睐你。

此外，还要做到以下几点：

1. 了解你的故事

我们之所以称其为“故事”，因为它们只能算是故事，而不是真相。它们可以进行改写。你是自己人生的创作者——而不是你的父母、伙伴、朋友，更不是那些在初中叫你胖子的坏学生——你越是能早些决定为自己创作更好的人生剧本，就越能早日过上更美好的生活。

在你放手这些故事之前，首先把它们搞清楚。用心聆听你说的话以及你的想法，然后让你的谎言不攻自破。我们往往已经习惯于并非常认同自己反复说的话，因此甚至意识不到它们的存在，以及它们并不是真的。然而，我们仍然会誓死去维护这些不真实的话！

尤其要用心聆听以下字眼开头的句子：

我总是.....

我从来都不.....

我不能.....

我应该.....

我在.....糟透了

我真希望.....

我想要（与“我会”以及“我是”相对照）.....

总有一天.....

我在努力.....

郁郁寡欢的律师简说她应该保住自己在那家著名公司的悲惨工作，

因为她永远都找不到自己又喜欢、薪水又同样高的其他工作了。真的吗？简，难道这就是为什么大家都没有在做自己喜欢而且赚钱比你又多的工作吗？

内心孤独的萨莉总是抱怨自己找不到单身好男人，因为根本就不存在这样的好男人。真的吗，萨莉？难道所有的单身好男人都被其他人抢走或杀光了，因此不管你赴约多少次，也不管你有多少次穿着性感的高跟鞋去家得宝逛街，都从来没有碰到一个这样的男人吗？你朋友德布刚刚碰到的那个好男人难道是他们当中唯一的幸存者吗？

破产的乔是位私人教练。他经常抱怨自己不会赚钱，接待的客户也没有高收入的。真的吗，乔？真的连一个这样的客户都没有吗？那为什么其他私人教练的高薪客户多得都忙不过来呢？甚至有一些教练竟然把自己的照片印在机能饮料和运动产品上，在家庭购物网上播出后赚了大笔钱呢？

发现你在编故事的另一个好方法便是去审视生活中不如意的地方。如果你总是爱生气，很可能你会说：“谁也不理解我。”如果你总是超重，或许你会说：“我缺乏自制力。”如果你因为在最近三次家庭聚会上不给其他人说话的机会而没有被邀请去参加感恩节晚餐，你很可能会说：“谁也不在乎我。”

记住，华莱士·沃特尔斯说过：思考想要思考的问题就是在思考真相，尽管表面上看并非如此。不要再假装自己受困于糟糕的现实而无法自拔，而是要借助思维能力去改变态度，进而改变人生。

你需要开始关注：你最喜爱的自暴自弃故事是哪些？你经常听到自己在重复哪些话，而这些话会影响你成为怎样的人（或者说你认为自己

是什么样的人)？现在请忘掉以前那些烦人的重复说法，这样你就可以重写自己的人生故事，并打造理想人生。

2. 看看你能从这些故事中收获些什么

从某种程度上来说，我们不管做什么都会从中得到些什么，好处也罢坏处也罢。假如你因为一时糊涂而长时间生活在忧郁中，那么其中肯定有一点对你有利。

假如说你声称自己很沮丧。那么很可能虽然现在你感觉很糟糕，但是起码你不用努力工作，也不用洗衣服或者去健身。糟糕的同时你感觉很熟悉、舒坦，还能引起他人的关注。人们会经常来看望你，有时候还给你带吃的。你也因此有了聊天话题，当然也不用努力做事，或者不断前进，因为只要前进就可能遭遇失败。你还可以把啤酒当早餐。

再比如你说自己赚不了大钱。那么破产期间，你怎么做都是对的。你成了受害人，可以靠他人接济过日子，还能引起人们的关注。其他人会主动给你付钱。你也不需要承担责任，可以放弃努力，避免可能遭遇的失败。如果你的某些生活水平低于平均水平，那也应该怪罪其他人和环境，而不应该让你冒风险去改变这一切，因为你冒不起这个险。

假如你说自己不善于人际交往，这样你就有了自由。你不用非得去与人交际，还可以这山望着那山高。你也不需要因为自身的脆弱而被他人伤害到。你可以抱怨自己总是单身，并得到同情。你可以独自霸占一张床，不需要妥协，而且不到夏天也不用刮胡子。

我们一直都认为编故事要比得到真正想要的东西更重要，因为我们这样做已经习以为常，能让我们很自在，也很害怕失去它，而且还能享受到特殊待遇，只不过我们没有意识到这一点罢了。假如我们自小就很

消沉，经常受人欺负，那么为了继续享受“报酬”就会自我欺骗，相信自己长大成人后也是如此。我们小时候确实是这么熬过来的，但现在长大了，不再需要这样忍气吞声了，因此应该摆脱这种思想，否则只会越陷越深。

举个例子，假如在你的成长过程中，父亲很凶，整日酗酒，而你为了保护自已，避免惹他发火从来不和他说话，也不告诉他你的想法和愿望。长大成人后，你也变得从来不说真话，从来不表态。你还在继续享受之前的错误奖励。你虽然谨慎行事，从来不会受伤害，也不会招致他人冲你大喊大叫，但是这种行为也会对你不利，因为你这样遮遮掩掩，不表态，每天早上醒来总是不愿意起床面对生活，只想倒头继续睡下去。

你一旦认识到自己因固守之前的看法而适得其反，就可以一步一步去摆脱这些看法，转而去相信更适合成人生活的新思想。

3. 避开故事

只要你发现问题出在了哪里，就可以想办法去解决了。列举出那些“做不到的事”“应该做的事”“从来不做的事”等，在日记本上（见下述例子）进行意识流创作，想到什么就写什么，并切身去体会你从以前这些成见当中得到了什么。这些成见包括：我很独特，我感觉很安全，我应该和父母住在一起，永远都不用去工作等等。把这些错误的奖励全部列出来，尽量列在一页纸上，然后去体会那份关注、特殊、舒适、安全，或者其他任何成见，一定要真正搞清楚它。在这个过程中你需要全身心投入并去体会。

接下来思考一下你列举的那些错误奖励的实质：它们只不过是

做事时内心的恐惧所导致的。感谢它们在设法保护你，陪伴你，同时也要明白是时候消除这些奖励了。

然后，思考你究竟是谁，现在在成为怎样的人，并用思考过程中引发的欢乐、力量以及兴奋等情感去取代你从这些错误奖励中获得的感受。

设想年幼时期的你正在走出你的身体，同时成人时期的你在进入其中。接受后者，摒弃前者以及你那老一套故事。这就好比7岁的你一直在开着那辆法拉利，现在终于把钥匙夺过来了，这期间差点丧命。因此要把自己当作掌控人生方向的成年人。

不断想象（也可以写下来）让成年的你代替儿时的你感觉如何。去体验它，并为此激动；然后下定决心，表明你已经准备好作出改变，并朝着理想方向采取积极行动。

举个例子，假设内心孤独的萨莉最终忍无可忍，决心真诚面对自己，以及自身的人际交往问题。首先，她开始慢慢搞清楚自己找的那些借口：

我遇不到合适对象，因为根本就没有单身好男人。

我根本不会调情。

我总是不知道该和男人聊些什么。

我对男人没有吸引力，尤其是好男人。

我会把男人吓跑。

我不信任男人。

我认为根本就没有适合我的单身汉。

萨莉列好单子后（顺便说一下，上述内容很可能好几页都列不完，但是这里只是举例子，所以暂时只列出这几条），便可以在日记本上进行意识流创作，写出自己得到的错误嘉奖。我这里所说的意识流创作是指想到什么写什么，不要修订，也不要想太多，只管写就是了。萨莉的日记内容很可能会是这样：

我说过没有单身好男人，是想说明我遇不到这样的男人不怨我自己。我应该觉得单身正常，因为我也是受害者。我还应该证明男人有多差劲，因为我从来都没遇到过一个好男人。我内心的痛苦根本不值得，我现在单身也表明之前不信任男人是对的。我虽然不允许任何人靠近我，但是我感觉自己知道自己在做什么，也能掌控人生。我感觉很自由、安全，也感觉很特别，因为我在打破常规后能引起他人的关注。

同样，上面的内容也许长达好几页，不过你明白其中的用意就好。

萨莉把所有错误嘉奖都列在纸上之后，就可以逐条思考、体会，感谢它们一直在努力保护自己（我们不希望让这项练习成为表达自我厌恶的过程），然后用恰当的新内容取代它们。

事实上，她可以用新事实逐条取代。比如：

原句：我说过没有单身好男人，是想说明我遇不到这样的男人不怨我自己。

替换后：社会上到处都是钟情的好男人，我完全有能力也很激动能为自己找到这样一个人。

原句：我应该觉得单身正常，因为我也是受害者。

替换后：我很有能力，也能掌控人生。我选择爱与被爱。

原句：我还应该证明男人有多差劲，因为我从来都没遇到过一个好男人。

替换后：我喜欢、信任男人，自己能遇到给我带来幸福的好男人也很激动。

上述这些新故事成了萨莉的新事实。为了让这些事实继续存在，她就持续关注并接受它们，体会它们带来的欢乐。这些故事成了她的新主张（还记得那些主张吗？），她会把它们写下来，一遍遍重复。只要那些旧故事即将脱口而出或者习惯性地出现在她脑海里，她就会立即用这些新事实取代它们。

接下来我们来回顾一下，好吗？

- （1）列举你习惯思考并说出来的那些旧故事。
- （2）以记日记的方式写下你从旧故事当中获得的错误嘉奖。
- （3）去感受这些嘉奖，感谢它们的帮助，并下决心放手。
- （4）用新事实去代替每一条错误嘉奖。
- （5）多次重复新事实或者新主张，一直到它成为现实。
- （6）关注你现在了不起的新生活。

在这个世界上，一切都不是永恒不变的，包括人生故事。然而，我们为了得到毫无根据的安全感却总是难以遗忘它们，最终引发痛苦与损失。要敢于放手，在不断成长的过程中重塑人生故事。

4. 行动起来

等你搞清楚这些事实并完成上述任务后，就可以采取行动了。如果你曾经感觉很郁闷但是现在决定放手过去，那么就不要再听那些悲伤的音乐了，不要再谈论自己感觉多么糟糕了，也不要假装穿上浴袍就相当于穿上了衣服，等等。相反，你应该集中关注美好的事物，去做你喜欢做的事情——要尽心尽力，而不能再次陷入之前的抑郁寡欢中无法自拔。

要认识到你已经习惯了这些做法，然后将其扭转过来。行为举止、穿衣打扮要像正常人那样与他们交往，像他们那样说话做事。一定要真正认识到你可以得到想要的东西。假如你只是假装这样，那肯定行不通。你不能这样，“好，我要出去约会了。我告诉自己约会肯定会很开心，但是心里很清楚会很糟糕的，因为一直都很糟糕。不过，我会保持良好心态。”

YOU ARE A BADASS

你虽然融入了社会，也在不断努力，但内心深处仍然认为自己活在过去的阴影里，这就好比虽然原谅了某人，但是却仍然希望他们倒霉一样。

5. 打破常规

和陌生人交谈，穿些不一样的衣服，去新开的杂货店逛逛，为你想进一步了解的人做饭，换换牙膏，找个周三下午两点去看场电影，找三个新笑话，理直气壮一回，去关注你家、信仰、母亲或者脸上你以前从来没有注意到的5样好东西。试着做一些不合乎常规的事情，你就会惊奇地发现很多原本存在的新事实会突然呈现在你面前。

6. 避开漩涡

有这样一个黑色漩涡很有名。一开始，你很可能因为自己养的小狗死了备感伤心，紧接着你意识到不仅小狗离你而去了，你现在还单身，而且会一直单身下去，因为所有人包括小狗都离你而去了。要不是因为你大腿这么粗实，你那漂亮的姐妹那么迷人，导致你完全活在她的阴影下，没有一点自信等，也许就不会像现在这样。

你可以感到悲伤，但是不要让悲伤急剧恶化成一场闹剧。假如你在人生中遇到一些消极情况，去感受它，并从中吸取教训，然后放手，重新回到当下的美好生活。

7. 爱自己

比起闹剧而言，你更应该爱自己。

18

很多事并非无法胜任，只是害怕尝试

要想做到强势，你首先必须抬脚。

——珍·新赛罗

（作家、教练）

大学毕业后，我曾经当过民族民间艺术节的制片协调人。该节日是由一家小型非营利组织在纽约市举办的。我是从朋友那里得知该职位空缺，于是决定去应聘这份工作，尽管当时我从来没有创作过任何东西，而且觉得民间艺术非常枯燥无味。不管怎么说，那个艺术节看起来很有意思——举办方在特里贝克地区找了个非常时髦的楼面，也懂很多音乐知识，还把狗带到了现场。我为其担任制片协调人期间，来自世界各地的音乐家、舞蹈家以及艺术家在皇后区的波兰啤酒花园齐聚一堂，盛大聚会。这就意味着现场的男士要身穿短裙，并可以享受免费香肠和啤酒。

于是，我在简历上列举了如下成绩：大学期间曾制作剧本（要求朋友出席并观看由我创作的我男朋友的表演）；中学时期创建过几个团队（其中一个滑雪橇团队从来都没参加过比赛，也只开过一次会，会上我们大部分时间都在讨论怎样弄些啤酒来喝）；曾在大学广播站工作过（我朋友在那里当DJ时我经常去那里闲逛）。然后我借来了妈妈的商务休闲装，虽然不合身，但我还是穿上它信心满满前往面试地点。几小时后，凭借我的能说会道，我终于争取到了这份新工作。

当晚，我躺在那里久久不能入睡，又惊讶又担心。天哪，我这是干了些什么呢？我真是个恶魔！这些可爱、慷慨、脚穿凉鞋的人把一笔钱白白给了我，而这些钱是他们一年来辛辛苦苦为举办这个节日筹来的。我这个满口谎言的笨蛋肯定会把一切搞砸的。

我原本打算去向他们说明真相，但是又不愿意错失这样一个美好机会，于是只好硬着头皮，努力为他们做事，而我从来没有这么努力过。我决定到时候随机应变，不惜付出一切代价举办一场波兰啤酒花园史上最棒的节日。可以说，我的确圆满完成了任务。

我请了27位失业的朋友帮忙发放广告传单，要求他们买入场券，报酬便是前面提到的免费腊肠和啤酒。我成功把不服从管教的那群波卡尔舞者按时集合在了既定场地，还找了马铃薯饼商贩，并确保风笛表演队伍顺利退场。

假如你真的想得到什么，我认为（必要）你不应该因此撒谎去欺骗他人，我只想如果说你不去努力争取，很可能就是在欺骗自己。

YOU ARE A BADASS

因为往往当我们说自己不能胜任什么事时，事实上会说我们害怕，不敢去尝试，而不会说我们做不到。

大多数时候，阻碍我们前进的并不是缺少经验，而恰恰是缺少成功的决心。

我们总是花很多精力去想很多借口，解释自己为什么做不到，或者得到想要的东西，并借助各种干扰阻止我们实现梦想——可以想象一

下，假如我们能闭嘴将所有这些精力都投入到努力当中，那将取得多大成就？

好在：

（1）事实上我们知道的東西远比自认为知道的多。

（2）我们往往会被天生擅长的方面吸引（顺便说一句，这要比我们在这方面获得硕士学位重要得多）。

（3）没有比迫不得已更好的老师了。

（4）激情胜于恐惧。

事后，我认识到自己要比想象中更能胜任那份工作。我一直都是大姐大，也就是说我天生爱指挥人。我喜欢举办派对，和什么人都能聊上几句，包括那些不会讲英语的76岁高龄的俄罗斯人，虽然他们一和我说话就显得很紧张。

后来，我又做了更多自己感觉“无法胜任”的事情，同时也浪费了很多时间假装自己还没准备好去做真正想做的其他事情。令人惊讶的是，我用心投入并努力的那些时光远比无所事事“做准备”的那些时光要开心得多。

不论是你还没准备好上传的网上交友简历，还是你弄丢10磅后想去的一场旅行，抑或是你攒够钱后想做的一笔生意.....尽管开始去做就行。现在就行动，无论要付出多大代价。因为或许明天你就可能会被哪个卖冰激凌的车撞倒。

有一次，我花了整整一个月时间整理办公室，打算写本书。我买了

把合适的椅子，将桌子摆在靠窗的好位置，整理好我需要的所有材料，然后又重新进行了整理——3遍——还把办公室打扫干净了，干净得甚至都可以直接在地板上进行外科手术了。结果，我却是在餐桌上完成了整本书的创作。

YOU ARE A BADASS

拖延是最受欢迎的一种自我糟践形式，就是因为它很容易做到。

你可以做很多有意思的事情来拖延，而且也不乏其他很多人非常乐意与你一同这样做。

虽然拖延的那一刻很好玩，但是最终这种陶醉感会逐渐消散，几年后你坐在那里，感觉自己很失败，纳闷自己至今为什么还没有采取实际行动，以及为什么你认识的其他人正在一步步晋升，或者周游世界，或者谈论国家公共广播电台播放的他们在柬埔寨新建的孤儿院。

YOU ARE A BADASS

假如你真的想去改变人生，就肯定能找到办法。如果你不想改变人生，肯定也能找到借口。

为了使你在有限的人生历程中实现目标，以下可靠建议有助于你改掉拖延的坏习惯：

1. 记住完成任务比完美更重要

就算你还没有完完全全做好准备，现在也请马上创建网站，发送邮件，或者打销售电话、预定演讲会。其他人谁也不会会在意，甚至很可能不会注意到你的做法并不是十分完美——说句实话，根本没有什么堪称十分完美，所以你不如现在就采取行动。要想做好事情，最好的办法便是马上采取行动——动力很美妙，更不必说高度低估了。所以现在就主动出击、开始行动。

2. 注意你停下的位置

当你专心或者假装专心从事某项工作时，具体什么时候会停工？是在你需要做研究的时候吗？打恐怖电话的时候吗？考虑怎么筹钱的时候吗？你刚开始工作的时候？你需要作出承诺的时候？情况开始好转的时候？还是开始好转之前？抑或是你起床之前？

假如你能明确自己具体什么时候说的“去他的——我不干了”，那么就可以做好准备不再顾及颜面，聘请教练或助手，做好充分的心理准备，消除不利因素，或者已知干扰因素。

举个例子，假如你发现自己每次坐下打电话想预订演讲会，总会很神奇地一连数小时浏览脸谱网时，那么请关掉网络，或者去没网络的地方打电话，比如公园、车里，甚至南极洲。然后再规定自己必须首先打完五个电话再去浏览脸谱网，看有没有人评论你上传的猫吃土豆条照片。

3. 和小气鬼打赌

负起责任的好办法就是和能要求你对其负责的人打赌。这些人必须没有怜悯之心——他们不会溺爱你，也不会“理解你已经尽最大努力了”。他们必须能让你在借口脱口而出之前感觉很羞愧，或者假如你企

图逃避还债的话会拿着粗麻袋、大石头以及蒙面布出现在你家门口。一定要确保你下赌注的东西让你输掉会很痛苦，同时又不会太不切实际。举个例子，你可以和某人打赌会在某个具体日期前写完书的第一章，赌注为3000美元。虽然你内心真的不想付那笔赌注，但是其金额一定要在你的能力范围之内。然后给打赌对方写张支票，包括支付日期，然后把它放在你桌子上，来时刻提醒你假如完不成任务的话就需要付这笔钱。而如果你真的想增加赌注，可以告诉对方假如你无法按时完成任务，也不需要把那笔钱给他，而是会把它捐给某个让你毛骨悚然的组织或某项事业。就个人而言，我觉得后者更有助于我提高自律。

4. 承认并解决问题

假如你属于不到最后一刻不行动的那种人，也很清楚这一点，那么你既然没有去做本应该做的事情，为什么还浪费时间紧张害怕呢？倒不如去海边，喝杯鸡尾酒，等感觉有压力时再开始做事。浪费时间假装忙着做事，或者本来想找乐子却又感觉压力重重，这样最糟糕了——不但什么都做不成，而且毫无乐趣可言。两方面都得不偿失。考虑一下完成工作需要多长时间，然后先去干点别的，等到点了再开始工作。

5. 爱自己

无论你身在何方，现在马上行动。

19

没时间只是种错觉

我的一生很漫长，也有过诸多忧虑，不过这些忧虑大多并没有发生。

——马克·吐温

（美国作家、幽默家）

我开始创作新书时，发现首先给每章内容制作索引卡效果非常好。我把每个章节的标题列在卡片的最上面，在标题下面写下注释，然后把所有卡片都摆在桌子上，这样我就可以同时看到全部内容。我是在几天前才开始这样做的，感觉这种方法太有意思了。看看！我那本辉煌的新作！然而，没过一会儿，我就变得惊恐万分。天哪，竟然有这么多章节的内容，我该怎么做才能按时完成呢。交稿日期近在咫尺，而我却还不知道各个章节该写些什么内容。我现在却在后悔自己为什么没在8个月之前就开始创作呢？现在喝红酒是不是有点早呢？谁能救救我呀，我要崩溃了……

我闭上眼睛，深吸一口气。那就一次完成一章内容。于是，我从桌子上随便拿了一张卡片，睁开眼睛一看，当然它就是这章内容：无法承受的生活。

在这里我想提醒你我一句，生活中大部分痛苦都是由我们造成的不必要事件引起的。举个例子，假如我们碰巧发现自己正处于精神紧张、

无法承受的状态，紧抱双膝，前后摇摆，同时嘴巴张得大大的，那么就像生活中的其他事物一样，我们只需要改变观念就能打造新的现实。

YOU ARE A BADASS

人生如梦。不要让它成为一场噩梦。

难以置信的是，我们有幸能够拥有所有已经拥有的东西、机会、想法、人、任务、兴趣、经历以及责任——因此，如果我们不能去享受人生，而是心怀恐惧，那么就好比对牛弹琴，白白浪费这么宝贵的礼物。

为了帮助你更愉快地对待堆积如山的待办事项，我们先挑选出有关无法承受最常见的三条怨言，然后将它们美化一下。

1. 时间不够用

多亏那些脑瓜聪明、努力工作的人，我们现在得以认识到时间只不过是种错觉。虽然大多数人不明白这意味着什么，但是从下面这个角度去理解这一点要容易得多，没时间是种错觉。举个例子：

我没时间去找停车位，所以先把车停在这个卸货区。哦，看看吧，虽然我没时间，但是刚刚却花了3个小时把车从拖车厂开走，回家时因为迷路又浪费2个小时，到家后又跟妻子将整件事抱怨了45分钟。

我没时间打扫办公室。哦，看看吧，虽然我没时间，但是刚刚却花了半个小时找手机，结果发现它被埋在了一大堆废物下面。哦，看看吧，我手机没电了，也就是说我得再浪费更多时间去找那个可恶的充电器，它可能就埋在这堆书底下。哦，希望如此吧.....

假如我们必须做某件事时，会突然发现时间有的是。这就说明我们一直都有时间，但是却认为自己没时间，从而给自己设限。你有没有发现如果自己可以用6个月的时间去完成某件事，那么真的会花6个月才能完成，但是，如果只有一周时间，你也能完成那件事呢？只要你明白时间和其他现实事物一样，在你心里，就不会再成为它的奴隶，而是会让它更好地为你服务。

现在，你可以从以下几个方面着手来制服时间：

（1）尊重它。

如果你想拥有更多时间，首先要尊重它。假如你总是迟到，推迟做事，或者反复无常，那么就无法告诉宇宙——你也好，其他人也好——你非常珍惜宝贵的时间，并渴望为自己赢得更多时间。

（2）你可以创造任何想要的东西，前提是你真的希望得到它。

假如你表现得好像时间并不重要，可以浪费，无须尊重，那么就会导致言行不一，而你也很难赢得更多时间。我的意思是，请把时间当人看。假如你总是把时间当成无关紧要的蠢货，那它怎么可能会出现在你面前呢？

假如你总是迟到，那就早点行动。假如你总是取消或者忘记与他人的约会，就要集中精力。把你失望的方面写下来，然后留存。在手机上设定闹钟，好提醒你做好准备。早些准备。在手背上写下要做的事情。如果你说过打算做什么，一定要信守诺言。这并不是什么复杂的事情——如果你想和时间好好相处，那就去好好相处。这样不但有助于你在生活中赢得更多时间，而且你也不会成为经常浪费他人时间的粗鲁家伙。

（3）亲近你的朋友，但更要亲近你的敌人。

如果你发现自己没有去做本应做的事情，那你又在做些什么呢？在脸谱网上东看西看吗？回邮件吗？虽然不饿却还在吃东西吗？你一旦知道自己最喜爱的消遣方式是什么，就可以采取预防措施了。工作期间关掉网络和电话。如果你经常恍恍惚惚站在大开的冰箱门前找吃的，那就在工作没完成之前不要去厨房。我们已经养成了坏习惯，因此多半时间甚至都不知道自己在忙些什么。等你认识到自己的弱点，就可以开始预防了。

（4）分模块进行。

当你盯着某项艰巨任务，心想自己怎么可能完成它时，总是感觉心灰意冷。那么，不要企图一下子吃成大胖子，把任务分解成许多小部分。比如，你不应该在家里各个乱七八糟的屋子里来回转悠，心想自己怎么可能把它们都打扫干净（你可能在想办法找托词，省得去打扫屋子，而不是在想怎样才能打扫干净），而是应该将任务分解，一次只打扫一个屋子。人的大脑一次只能处理这么多信息，超负荷就会崩溃。所以，我们在独立思考每项任务时，比较艰巨的任务突然就会变得很容易完成了。

（5）大脑喜欢模块。

分模块也非常适用于时间。举个例子，假如你在专心设计新网站，那么你不需要一整天都忙着工作，而是可以设定长达一小时的几个工作时间段。在这期间，你不可以去洗手间，也不可以吃东西、查看手机短信或者上网等等。等这60分钟结束后，你便可以休息一下，干点自己想干的事情，一直到下一个时间段再去工作。凡事我们都可以坚持60分

钟。假如我们想接连很长时间去做一件事，大脑就会无法承受。

2. 要做的事情太多太多

有没有发现每次你问别人过得怎么样时，他们十有八九总是说：“很好。真的很忙，不过我很好。”“忙”已经成了新的“很好，谢谢”。我的意思是，这样说有什么意思？它能向世界以及我们本身传达怎样的信息？难怪我们都感觉好像被一大堆待办事项压得喘不过气来。因此，没错，第一项任务便是：

（1）注意言辞。

不要再说自己有多忙了。多去想想你为什么喜欢现在所做的事情，以及空闲时候，而不要感觉自己快要被压垮。要相信你的生活很美好、很轻松，也有很多你喜欢做的趣事，并将这一点告诉世人和自己。然后开开心心去做事。

（2）寻求帮助。

假如你感觉非常困惑、杂乱无章，不知道从哪里开始，也不知道接下来该做什么，那么可以寻求外界帮助。很多时候，我们的生活一团糟，因此在别人看来显而易见的东西我们自己却看不到。你有没有浪费宝贵时间找眼镜，殊不知它们就戴在你头上？就是这样。你可能花费几个小时、几天甚至几个月时间（或者一直）努力想搞清楚该怎样重新做网站，或者制定锻炼计划，或者该如何整理办公室，而其他人则能马上搞定这些事情，因为他们不像你一样被不断变化的事物压得喘不过气来。因此，要从全新角度去审视现状。

最好找个清楚自己在干什么的人帮忙。不要向同样穷困潦倒的人寻

求金钱方面的建议，也不要向单身主义者寻求约会建议，也不要认为其他人帮助你的主要条件是无偿或者有偿。从长远来看，和专业人士共事能为你节省时间与金钱，因为这样你就不需要浪费时间撤销或者重做了，不管你的最初尝试多么懦弱。

聘请商业教练，与做事高效率又很成功的朋友坐下来好好聊聊，聘请广告顾问。假如就你目前的状况而言上述这几种做法都行不通，那么请继续看下面的内容：

（3）了解现实。

有时候我们承担的事情总是超过自己的能力范围，因为我们觉得自己有必要全部完成。或者觉得如果自己不做那些事情的话世界就会崩溃，或者如果我们不去做一直在努力做的那800样事情的话，就会成为坏人，就无法得到他人的喜爱。因此，请考虑自身的实际情况——你为什么要做现在正在做的所有事情呢？有这个必要吗？你需要同时做完那些事吗？其中一些事情能再等些时日吗？能交给其他人做吗？或者可以不做吗？如果你必须去做哪些事情，怎么才能让它更有趣呢？

就像划分时间段一样，将任务分模块处理有助于消除你内心的恐惧，让事情变成容易处理的几个部分。以下便是分解任务的方法：

列出待办事项，然后思考。

现在马上需要做哪些事？

哪些事情可以再等等？

将待办事项划分成上述两部分，分别列出清单。将可以等待的事情清单放在一边。

现在需要完成的事情清单上面哪些任务非常重要？哪些不太要紧？

把那些不太要紧的事情转交给其他人做，或者留到业余时间再完成，当前先做最重要的事情。这就称之为确定优先顺序！

你的待办事项清单越短，感觉就会越轻松。

记住：你永远都不可能把所有事情全部搞定。因此，不要再因为它们而给自己施加压力了。

YOU ARE A BADASS

开心地去做自己有能力做到的事情，而不要痛苦地去尝试所有事情。

（4）要么分配任务，要么累死。

减轻负担的其中一种最好方法便是不要再想着去控制一切或者当个守财奴。请其他人来帮你，或者给周围人分配任务。

你绝对做不到扩大业务，也不可能晋升，或者做了了不起的父母。假如你总是尝试去做每一件事，那么不管那些事多么微乎其微，你肯定会过早老去。

想象你讨厌做、一直以来都不擅长或是没时间做哪些事情，然后找其他人来完成这些事情。我估计你还没有完成这件事有以下原因，要么因为你没钱请其他人帮忙，要么你觉得自己最擅长做这样的事情，要么你就是个控制狂。不过，和其他借口一样，解决问题的答案一直都在那

里，只不过你没有认真去考虑。如果你确实需要帮助，如果这涉及生死存亡问题，那么你会怎么做？你可以从地方院校找名实习生，也可以请朋友或家人帮你。你也可以一开始每周只聘用他人半小时，然后慢慢延长时间，或者把某样东西卖掉，用得来的钱给帮忙的人付费。再或者也可以借钱，或是强迫自己完成任务。你也可以把任务分配给人力资源部门，让他们去完成，或者让丈夫把洗碗机里的碗盘清理掉，让十几岁的孩子把车库打扫干净，这样你就有更多时间了。帮忙无处不在，只不过有时候接受他人的帮忙需要我们用不同的眼光去看问题，或者不要轻易言弃。

如果你认定自己得不到需要或者想要的东西，就相当于你立刻丧失了展示东西的机会，同时也会远离一开始激发你兴趣的那部分。一旦你认为“我做不到”，宇宙就会说：“那好吧，既然你现在不需要帮助，那么再见。”就算你不知道机会从何而来，也要时刻等待支援机会。你可能会惊讶地发现自己能创造的事物以及得到的诸多帮助。你应该认定自己一定要得到它，相信自己能得到它，然后尽一切努力想办法让它实现，同时要坚信整个过程会自主显现。

（5）记住你是最棒的。

把优先考虑的事情放在第一位——不要去查看邮件、语音留言或者脸谱网，除非你已经进入状态，并完成了其中一部分想要完成的任务。忙的时候不要接电话，也不要回短信。其他人的各种需要很可能会占据我们大量的注意力。如果你允许的话，他们当然会来麻烦你。

3. 我累坏了

假如你认为休息会让整个人生都崩溃的话，这是很危险的，同时也

太过嚣张（你会发现就算你不再工作了，地球照样会转）。如果你不抽时间休息，身体最终会垮掉，导致你生病。身体往往会这样。压力是引发癌症、心脏病、肝功能衰竭、愚蠢事故、牢骚以及突然无法呼吸的主要原因。

除了疾病以外，抽时间做你喜欢做的事情也应该成为首选，因为，呃，如果没有这些事，那生活又有什么意义呢？当你85岁高龄时，每天早上醒来却发现自己“没时间”享受生活，那又有什么意思呢？如果不是这样，那你每天做些比这更重要的什么事情呢？这并不只是比你富有、聪明或者幸运的人的专享。但凡花时间思考并选择打造更多乐趣人生的人都有权享受这一点。

运用本章介绍的各种方法抽时间得到你需要的其他东西，然后尽情去享乐，这样你不但能拥有宝贵人生，而且还能享受生活。

4. 爱自己

你做得非常棒。

20

不要让恐惧成为习惯

我们一辈子小心翼翼，为的就是能平平安安离开人世。

——佚名

我住在新墨西哥州期间，有个朋友带我去参观赫梅兹山上的一个山洞，她之前就听说过那个山洞。“其实，它更像是平地上的大洞，”她说，“不过我听说它很壮观。”她向我介绍山洞时并没有引起我的兴趣，尤其是谈到去那里的路上一路都得匍匐前进。不过，事实上我并没有用心听她说。我对山洞并不感兴趣，不管它们有多大或者有多小；我只是喜欢公路旅行，徒步翻山，而且上次我到达山顶后还发现那里有家很棒的汉堡店。山洞只不过是整场旅途的必要部分，就好比汽车得停车加油一样。

我们开车行驶在新墨西哥州无边无际的蓝天下，很是惬意。之后，又徒步穿过矮松林的红色硬土路，然后便到达了山洞。正如她描述的那样：山洞位于小山丘的山脚下，很小，只能容一个成人爬进去。朋友扔给我一对护膝和一把手电筒，然后先爬了进去。我匍匐着跟上她，用牙齿咬着手电筒照亮。差不多爬了有10分钟，我才感觉像是到了入口处，原本想着能再遇到另一家汉堡店，此时我明白已经不可能了。假如洞里突然钻出来个什么怪物袭击我们，或者遇上山洪暴发、地震、响尾蛇、蚊子什么的，我们就完蛋了。我们周围崎岖的白岩石隧道越来越窄。等我朋友停下来靠在墙上想坐下来休息时，只得把头死死低下，就好像她

要啃自己脖子了。我来这里究竟是图什么呢？

“好的，现在到了精彩部分——你准备好了吗？”她问我，“关掉手电筒。”说完，她便关掉了手里的手电筒。我一关掉手电筒，便深陷周围的一片漆黑当中，这是我从没见过的黑。我开始隐隐感觉到内心的歇斯底里。于是，我在人生中第一次彻底感受到了恐惧。

在那个山洞里我唯一能看到的就是恐惧。它就在那里，无所不在、不可思议，像是要吞没周围的一切，死盯着我问：“那么，你是打算让我吞没你，还是想怎样？”

那一刻，我意识到自己随时都可能像陷入幽闭恐惧症反常行为的疯女人一样四处乱咬乱叫，我和朋友很可能到最后只能盯着四周的墙，一连几个星期饿得只能舔嘴唇，直到人们把我们毫无力气的肉体拖出山洞。

或者.....不会是这样。

决定权就在我手里。

YOU ARE A BADASS

要不要心怀恐惧，这是个问题。

我很高兴地告诉大家，后来我决定避开原先的恐惧、狂躁，从容地爬出山洞，重新回到阳光普照的大地，回到露天场所，直立行走。等我爬出山洞时，耳朵里装满了沙子，而且因为长时间用牙齿咬着手电筒，患上了严重的牙关紧闭症。不过，我倒是对恐惧的可选性有了全新的深

刻认识。

道理非常简单：恐惧一直都存在，并时刻准备搞破坏，但是我们可以选择是与它较量，还是消灭并超越它。我还认识到要想消除恐惧其实非常容易，只不过我们已经习惯于认为这很难做到。

我们已经让恐惧成为了习惯。

我们自幼内心就充满了恐惧，就好像习惯了耳边总是甜言蜜语一样。随着年龄的增长，我们又不断地从电视上看到各种噩耗，从报纸上读到各种恐怖消息，从书上、电影里以及电子游戏中了解到各种暴力行为，以及让我们对世界产生恐惧的各种杂七杂八的信息。我们从小就学会要谨慎行事，不要冒风险，并提醒周围人照做。

由于这种认识已经成了社会制约中广为接受的一部分，因此我们甚至意识不到自己也在那样做。

举个例子，如果你非常喜爱、在乎的人激动地跟你说下面的话时，你会有什么样的反应呢？

我打算贷一大笔款去创业，实现梦想。

我打算用一年时间独自去周游世界。

我打算辞去稳定的全职工作，当一名演员。

我上周遇到了非常不可思议的人，并深深爱上了他，而且我俩打算结婚了。

我打算去跳伞。

大多数情况下，我们发现其他人信心剧增时，第一反应便是大声说：“当心！”我们不但习惯了将自己内心的恐惧、担忧、疑虑强加于人，而且还会鼓励自己去这样做，因为我们相信这可以表示出我们的关心。

如果你问我为什么，我会说这事令人害怕。

有一种现象叫作“捕蟹效应”。如果你把一群螃蟹放在大碗里，它们就会一个个叠加在一起往上爬。假如其中一只想爬出去，其他螃蟹就会努力把它拽回去，而不是帮它往外走。难怪它们是螃蟹。

如果我们不像螃蟹那样，如果我们从小不仅懂得要真正去相信奇迹（没错，我也知道这样说听起来很傻），而且在大步前进去探究未知世界时会受到嘉奖与支持，而不是警告与大声喊叫，那么可以想象世界将会多么不一样。我们表面上说得好听，号称一切皆有可能，在成长过程中我们也会在墙上贴满各种小猫、小海豹的宣传画，上面写着要追求梦想。但是，假如你胆敢做出过激行为，那么所有的闪光灯就会打开，警报器也会响起。明白我的意思吗？

恐惧属于将来。我们内心的害怕是真实存在的，但是恐惧本身则是虚构的，因为它尚未发生——死亡、破产、断腿、忘记台词、因为迟到被训斥、遭到拒绝等等。大多数时候，我们都不能保证自己害怕的事情真的会发生，也无法确保它真的发生后会很恐怖！就拿死亡来说，我们只知道自己会离开身体，然后融化成真爱、灯光、耀眼的东西、独角兽、兔子等永恒的事物。既然我们非常肯定未来的一切，包括死亡，那么又何必说这些没用的呢？

要想扭转恐惧心理，只需要学着去坦然面对未知事物，而不要对其

恐惧不已。这就需要我们保持坚定信念。

归根结底，这实际上是你对待生活的态度：

YOU ARE A BADASS

你对未知事物（以及你自己）的恐惧大于信念吗，还是说恰恰相反？

你在作出选择时，可以参考海伦·凯勒的一句名言：

人生本来就是一场冒险游戏。昂首面向变局，让我们行动如同自由的灵魂，不屈服于命运，以成就永不挫败的力量。

你在作决定之前会经历这样一个过程，你可能心想“管他呢，为了它我要放手去做”。突然之间，内心的兴奋超越了恐惧。紧接着，你就像是乘着魔毯在飞——你签约买房子，敢于面对父亲，戴上了戒指，走上舞台面对数千人表演。我的意思是，你能感到自己充满了活力！

YOU ARE A BADASS

恐惧的对立面便是自由。

以下一些方法能帮你摆脱恐惧，不断前进：

1. 重新审视恐惧

想想你过去有没有做过什么极端的事，让你吓得直打哆嗦，觉得那

是件大事，而且很恐怖。现在，再回想一下——你现在还觉得它吓人吗？还会对其心生恐惧吗？或者有没有感到一丝丝恐惧？你在面对每一个新挑战时都要记住：不管现在你感觉自己接下来要做的事情多么吓人，将来有一天你再回顾那件事时都会觉得它很微不足道。既然如此，为什么要等到将来呢？为什么不现在就认为它无足轻重，不去过多地在乎它呢？想象你将来会遇到的各种挑战，站在成功的立场去回顾它们，你就会发现它们根本不足以让你丧失勇气。

每当我不敢去做自己害怕的事情时，总会拿去印度的首次旅行当例子。那是我独自进行的首次国际之旅。虽然当时我对印度的了解很肤浅，之前只听过拉维·香卡的几张CD，也尝过一些咖喱鸡，但是我仍然觉得那个国家很棒，非常值得一去。我想去看看之前去过的地方，体验尽可能与我目前不同的生活。我觉得去印度可以对镜自照。

于是，我便买了票，结果却突然想到——我这样做究竟是为了证明什么？我为什么要这样做呢？我之前从来没有独自去过那么遥远的地方，那里我一个人都不认识，也不会说印度语，而且完全不知道会遇到什么情况。总之，我发誓当时自己越想越害怕，认为这要算我人生中最恐怖的其中一件事了。因为我把自己想象成了一个小圆点，一路奔波到地球的另一端，漂浮在宇宙空间。在那里，谁也不认识我，我犹如幽灵、陌生人，可能会消失得无影无踪，我所爱的那些人也永远不会知道我究竟出了什么事。哇！

我越想越害怕，竟然想到自己可能会严重受伤，或者我最好的朋友可能会离开人世，这样我就不用去印度了（不知为什么，我却从来没想到可以退票）。不过，幸运的是，那段时间谁也没离开人世，于是我只好硬着头皮去机场，就像是奔赴自己的葬礼一样。然而，我一走进机场的国际航班候机楼，就被淹没在来自世界各地不同肤色的人群、动作以

及语言当中。刹那间，我内心的恐惧就被兴奋扫得一干二净了。我这就要去印度啦！

我登机后，发现旁边坐着一位漂亮的印度女子，只见她身穿粉色纱丽，戴着硕大的金耳环。她转向我微笑着，还递给我一颗M&M巧克力糖。就在那时，我意识到自己并不孤单，周围都是人。人类最基本的需求之一便是联系。之后，我花了两个月时间游览印度。迄今为止，它仍然是我最喜爱的国家之一，因为它点燃了我对旅行的热爱，最终彻底改变了我的的人生。

这一经历，以及生活中的其他经历在不停地向我证明：

我们内心最大的恐惧是对时间的最大浪费。

直面恐惧，认识到它们只是你心里所想，这样你就不会受到任何影响了。

2. 转变恐惧

如果你的行为受恐惧指使，那就从不同的角度去认识它。把它分解开来，看看究竟是什么让你这么害怕，然后再对它加以利用，让它为你服务，而不是阻碍你。让它看看谁才是主人，让它靠边站。

举个例子：

我想写本书，但是却无法静心坐下来好好创作。为什么呢？因为我担心自己写的书很糟糕。就算书很糟糕那又能怎样呢？我可能会显得很蠢，然后呢？人们可能会嘲笑我。再然后呢，我会感到无地自容。好，你为了不让自己显得愚蠢、丢脸就打算不写书了。

现在，反过来想一想：如果你不写书的话会感觉很蠢、很丢脸吗？没错。我知道写书是个好主意，也是我的伟大梦想。那么你为了不让自己显得愚蠢、丢脸就打算不写书的话，这种做法真的有用吗？没用。既然你不管怎么做都可能显得愚蠢、丢脸，那么哪种选择更糟糕呢——努力去写书，结果书很糟糕；还是永远都不写，继续过着平庸、怯懦、死气沉沉的丢脸生活？当然是后一种。

把它分解，这样你就能真正看清究竟是什么状况让你这么害怕，然后缓解它。恐惧其实和你看待问题的角度有关。所以，改变看问题的角度，你就不再会因为害怕而不去做某件事了，反而让它成为你追求非凡的动力。

3. 活在当下

现在你有没有遇到什么害怕的事情呢？

现在，就在你坐着的地方，有没有发生什么糟糕的事情呢？或者你头脑中有没有出现某些恐怖的想法呢？在事情还没有发生之前，你就已经恐惧不已了，这样就会浇灭你努力做事所需要的精力。因此，要活在当下，与高我保持联系。如果你准备走进法庭或者从飞机上跳伞，抑或是要求加薪，首先深呼吸，与本源能量保持联系。保持高频率，坚信奇迹会出现，而不要被内心的恐惧影响，这样你就会发现自己不仅更善于应对前进中遇到的各种情况，而且十有八九实际情况并没有你想象的那么恐惧。

4. 避开杂乱的信息

要多关注你接收的信息。你经常看些什么样的博客、电视节目、书或者报纸上的故事？你经常看些什么电影？你会征求谁的意见？你在日

常生活中会关注什么？我这样说的意思并不是让你抵制或者不接触外界发生的一切，而是要让你搞清楚自己需要了解多少这样的信息。你是在围观车祸，还是在收集信息并作出积极改变呢？

沉溺于痛苦不会对任何人产生帮助，包括你自己，这就好比自己挨饿丝毫不会帮到挨饿的人一样。如果你想帮助世人，帮助你自己，那就保持高频率，充满力量与欢乐去做事。

5.睡觉前不要想不开心的事

凌晨3点钟，周围一点干扰都没有，我们躺在床上聆听内心时，思想会转化为巨大无比的放大镜，它会将我们的恐惧放大数百倍。除非你马上下床并采取行动，否则千万不要浪费宝贵的时间去考虑任何问题。你每次都会发现，第二天早上起床后事情并没有前一天晚上想得那么糟糕。你很清楚这一点，然而……请借助冥想的强大力量消除头脑中烦人的想法，慢慢刻意去放松身体的每一块肌肉，这样你头脑中就容不下任何恐怖念头了。深呼吸，想想生活中所有不可思议的事情，认真聆听引导性冥想，努力睡个好觉，不管有什么问题等第二天早上醒来再处理。因为一整夜睡不着担心某件事情倒还好，更糟糕的是第二天早上起来依旧疲倦不已，导致没有精力去处理更多的事情。

6.爱自己

做到这一点，你就会天下无敌。

21

永远不要因为做你自己而道歉

只要你不自卑，谁也不能让你感到自卑。

——埃莉诺·罗斯福

（激进主义者，女权主义者，超级英雄，美国历史上在任时间最长的第一夫人）

谈到他人，最让人吃惊的一点便是，我们一见到别人，就会从他们身上获取宝贵且私密的信息，从而认识他们是什么样的人。如果我们稍加注意，就能通过他们的身体语言、外表、生活方式、行为、兴趣、言语，以及对待狗、女服务员以及自身等方式捕捉到重要线索。有些人会毫不保留地展示自身的方方面面，外人一眼就能看出，其他人则会一点点吐露心声：“我喜欢滑水”“你在体重问题上这么自信，我真佩服”“我刚出狱”等等。除了那些不爱社交的人以及娴熟的病态撒谎者，大部分人一开始往往就会表露出自身的很多特点，让我们去慢慢体会。

接下来，所有这些信息都会被我们过滤。然后，我们会根据自身的知觉、判断、困扰以及多年看心理医生的经验，来决定自己究竟愿不愿意进一步去了解对方。

我们会因为他人各种各样的事情感到厌烦，也会对其非常感兴趣。这些事情当中最引人关注的便是能让我们回想起自身类似的方面。这是因为其他人就好比我们的一面镜子：如果你觉得哪个人很烦，那么就是

在往他们身上投射你对自己不满意的地方。如果你觉得他们很了不起，那么说明他们反映出一些你对自己满意的特点（即使这些特点在你身上还不明显）。我知道这样说听起来太一般化，不过请听我继续往下说。

现实生活可以反映你所关注的事物，以及你对它的诠释。这个道理适用于一切事物，包括你对自己生活圈子中的人的关注重点。举个例子，如果新男朋友或者新女朋友总是称你为“那个大笨蛋”，那么你可以以无数种方式对待他们，这主要取决于你是怎样的人。你可以：A.认为这样的称呼很惹人生气，觉得他们是在欺负人；B.认为这样的称呼很惹人生气，觉得他们是因为紧张或者缺乏安全感才这样没礼貌；C.认为他们这样称呼自己无所谓，因为“他们非常痛苦，需要辱骂其他人。他们的确需要像我这样宽宏大量的人”；D.认为他们这样称呼自己无所谓，因为你也觉得自己确实是个大笨蛋；E.认为这样称呼你很滑稽，因为你并不这样评价自己。

YOU ARE A BADASS

你的相处对象犹如一面面镜子，能反映出你是什么样的人，以及你有多么爱自己。

人们被吸引并进入我们的生活是有原因的，正如我们被他们吸引并进入他们的生活一样。如果我们能抓住机会互相学习，而不是只对他人的一些恼人行为有过激反应（与之对抗，或者为自己的行为辩护或抱怨），就会帮助彼此不断成长，解决各自的问题。正是我们那些讨厌的朋友、家人、客户、邻居或者火车上那位嗓门高得像喇叭一样的女人，帮助我们不断成长，让我们更好地认识自己，而我们亲爱的男朋友就做不到这一点了（除非他们有时很讨厌，这样我们也可以感谢他们）。也

许你真的想用拳头塞住某些人的嘴巴，但是一定不要错失这些人给你提供的吸取经验教训的机会。

我们之所以对他人身上的某些方面产生不安，是因为这些方面让我们想起了对自身不满意的地方。也可能他们的行为引发了我们内心原本的恐惧或不安全感，只不过我们可能没有意识到这一点。长久以来，我的一大感觉便是女性很柔弱，也很讨厌。在人生某个阶段，我曾经认为像女孩子那样说话做事一点也不酷、不威武，并因此对我身为女性而感到羞愧。所以，相比拿着机械钻来攻击我的女人而言，我更害怕那些拿着眉笔的女人。这就是为什么我一位最好的朋友现在也变得很女人后让我无法接受。我们之前在纽约市一起工作时见过面。当时，我马上就被她吸引住了，因为她那会儿非常可爱，经常模仿一位男同事撅着屁股在大厅走路的样子，总是逗得我笑得前仰后合。不过，她和我不一样，非常喜欢像其他女孩子一样夜不归宿，一起去美甲，看到即将成为新娘的女友手指上闪闪发亮的订婚戒指时会羡慕地盯着看好半天，也很支持女孩帮的活动：大家的双臂都举得老高，脑袋向后仰，双眼紧闭，高声喊着“哦，天哪”，高得所有人都能听到。就因为这一点，我们都称她“粉红佳人”。

十年后，我住在洛杉矶，而粉红佳人则生活在纽约市郊——当然她已经结婚生子，有了好几个孩子。当她决定当妈妈之后第一次独自去度假，去圣地亚哥见见大学时期最好的朋友时，便给我打电话，请求我开车去见她。我勉强同意了。我并不是头疼去那里得开两个小时车，而是因为粉红佳人所谓的大学好朋友肯定比她还有女人味，虽然我从来没见过她。我已经想象到了姐妹聚会的全部场景，无非就是一起边看梅格·瑞恩主演的电影边美甲，同时讨论我们现在变得有多胖。可是，出于对粉红佳人的喜爱，我还是去了。

与此同时，在圣地亚哥，粉红佳人大学时期的好朋友听说我这位纽约市死党要一路从洛杉矶开车去见她们时并没有表现得很兴奋。她那双眼睛同样在琢磨我体内潜在的雌激素炸弹。所以，可以想象当我们发现彼此都很男子气概时有多开心。然而，等我们发现聚会场所并不像之前所担心的那样女性化时，竟然彼此都大吃一惊：我们内心被忽视的女性化情绪终于安全外露了。就在那个周末，我们三人在一起咯咯笑个不停，还一同大喊“哦，天哪”，声音高到所有人都能听到，直到最后我们的嗓子都哑了。就算当时去美甲我也不会感到惊讶。忘掉这些吧。因为我们当时喝酒喝得太醉了。

我仍然算不上新娘婚前派对最热心的一员。我并不是说你应该有所觉悟，试着去喜欢让你闹心的事物，我的意思是假如你很不喜欢某样东西，那是因为它在某种程度上与你有共鸣，对你来说很有意义。

假如你发现对方让你很生气（同时你自己也变得很八卦、爱挑刺、评头论足或者爱抱怨），那么从长远来看，相比让生活更加愉快而言，敢于直面现状的意义更大；因为这样有助于你缓解情绪、不断成长，并摆脱受害者模式。它能迫使你接受自己的缺陷，即你不引以为豪的那些方面。没有人愿意承认自己不诚实、自以为是、不可靠、缺乏道德、小气、好管事、愚蠢、懒惰等，但是正是上述这些特点让你与具有类似特征的人互相吸引。承认这些不足之处是改正它们的第一步——哇！

假如有些人很让人讨厌，但是却和我们无关，那么我们要么不会注意到这一点，要么不会因为它而忧心忡忡。举个例子，假如你认为某人自称无所不知实在让人受不了，你每次谈起自己做过的事情时，她总是说她早就那么做了。你知道的一切她早就知道，而且你不知道的她也知道。此外，她还要确保方圆十英里的所有人都知道她有多么无所不知。每次你和她在一起时总会美美地幻想要是能让她突然卡壳该有多开心，

其他人则可能在认真倾听她说的每一句话，而且总是听不够她那些有趣、高明的话语。

她之所以让你抓狂是因为你自己很可能也是个自称无所不知的人，或者你担心自己是这样，又或是你担心其他人以为你一无所知。

现实，也包括现实生活中的人，是我们内心的真实写照。

在对待人们对我们的评价时，道理也一样。假如你有6英尺高，而某人却一直嘲笑你很矮，那么你会因此生气吗？你很可能都不会对这样的言辞有印象，就算有，你也只会觉得他们有些奇怪。但是，如果他们取笑你好管事，而你内心深处很担心自己真是这样，那么肯定会关注这样的说法。（他们这样说你也表明他们本身就有爱管事的问题，不过他们看出了你这个问题，那就不是你的问题了。）

你越是关注某一方面，就会在生活中创造更多类似的东西。假如你有意或者无意关注你是什么样的人，或者你想成为或者不想成为什么样的人等，那么就会吸引到将上述特征反馈给你的那些人。

这就是为什么你在和卑鄙陷害他人的所谓“朋友”打交道时，就会陷入自我强加的圈套，不愿意伤害对方，要注意听有关他们良好品质的言辞，同时担心如果自己受不了他们那堆鬼话就会出现最糟糕的情况。不管你和某人做了多久的朋友，也不管你觉得有多对不住他们，以及他们帮了你多少次，抑或是他们有多么滑稽、成功、性感、鼓舞人心、不顾一切、胆小、与你关系有多密切，多么才华横溢或者无助，你无法勇敢面对他们与这些因素并没有关系。

事实上，你需要调整对自身的局限认识。你是在借助他人的这些借口来避免应对自身问题——你应该维护自己。

YOU ARE A BADASS

总而言之，这与他人无关，而是关于你相信自己值得被关爱，也值得被认清真实的面貌。

每当我们为了拥护他人的不良行为而让自己失望时，往往是出于同样的念头：我们不愿意给其他人找更多的不自在，虽然他们让我们感到不自在。这在过去的利己主义人士看来并不算太爷们儿，不是吗？我这里所说的给其他人找不自在是指我们不愿意参与到他们的闹剧当中，也不会恶言以待。这并不是说我们要以牙还牙，并堕落到更低层次，而是指我们应该积极维护高我，不管对方会有如下哪种体验：

- 失望
 - 伤心
 - 受到打搅
 - 认为你疯了
-

YOU ARE A BADASS

你应该尊重自己，而不应该为了赢得他人的喜爱去迎合自己不确定的需求。

做到这一点意义重大，因为如果你不顾任何代价去爱自己，坚持真理，那么所有人都会获益。你会吸引到与你真实身份相符的各种事物、

人以及机遇，这比与一大群讨厌的能量吞噬者在一起要更有意思。你在拒绝参与其他人的生活之后（比如不愿意将他人撕成碎片，抱怨世界多么不公平等等），不但会提高频率，而且也给那些大惊小怪的人自我提升的机会，避免其继续表现低劣。

YOU ARE A BADASS

永远都不要因为做你自己而道歉，因为这样会让他人失望。

我们都认识不受任何人欺负的某些人，可以说从来都不受欺负。我们对待这类人时总是睁大眼睛、满怀敬畏，都没想过傻乎乎跟他们说些废话，也没想过设法让他们犯错。为什么呢？因为我们尊重他们，而且通常有点害怕他们（敬畏他们）。那么我们为什么会尊重他们呢？因为他们很自重。

那么，你怎样才能摆脱这些恶搞性质的预测与判断，然后毫无悔意地高姿态笑对世人呢？

1. 承认自己的讨厌之处

开始关注其他人身上让你抓狂的那些方面，不要因此抱怨、议论或者提防，而是要将它们引以为鉴，尤其是你发现自己真的非常生气时。实实在在去审视自己——看看你是不是也具备这样的品质？还是说你不愿意承认自己身上也带有这种品质的某些特征？或者它让你想起了你一直在刻意去压抑或者避免的什么事情？抑或是你一直积极从事的相反方面或受威胁的方面？不要被周围让你恼火的事情惹怒，而是要专心去研究它，并从中不断学习。

2. 质疑自己的讨厌之处

你一旦发现自己身上也有让你抓狂的其他人的某些缺点，就可以开始去改正了。首先问自己一些非常简单的问题，然后将你多年来背负的局限性虚假故事清除掉。

举个例子，假如总是迟到的朋友又迟到了，让你很生气，这是因为你一直都死死抓着某些所谓的“真理”不放，认为人们应该守时。换个思考方式问问自己：“我在哪些方面总是行动太晚、考虑不周或者靠不住？”也可以这么问：“我在哪些方面太过死板或者控制欲望太强？”

等你想出上述问题的答案，再问自己：

我怎样做才能消除这种困扰呢？

就拿上述情况来说，假如你发现自己实际上做事非常死板，只不过不愿意承认。这一信息很宝贵，因为你现在认识到要想过得更开心，你需要放轻松，威尔玛。不要再固执地要求人们严格按照你做事的方式行事（尤其是你周围那些已经证实绝不会这么做的人），看看你出于习惯而不是必要地在哪些方面要求过于苛刻，经常问自己：“我能不计较这个吗？”我们一旦意识到自己的行为，就可以进一步搞清楚自己为什么那么做，然后选择继续这么做或者改正，而不是盲目地养成习惯。

我这样做有哪些收获？

我们在前面第17章中已经探讨过，人们不管做什么事都是为了得到什么，即使最后得到的只是消极的好处。拿上面的情况来举例，你做事刻板是能产生一些积极影响的，比如你总是能准时、按时完成任务等等。但是刻板也会给你带来一些消极影响，你会要求其他人按照你的方

式做事，不管什么时候有人搞砸事情（这往往是因为你制定了硬性要求），你都认为自己是对的，你总是想控制他人等等。你一旦因为坚持这样的行为而受害于错误嘉奖，就能认清其真面目了——你会发现它总是不符合你的真我以及渴望成为的人——从而在其失灵时选择放手。

我如果不这样做会有什么感受呢？

改掉上述坏习惯的最好方式之一，便是自问假如你不再这样做会有什么感受。“假如我不再要求所有人在任何情况下总是完全按照我说的去做，那么会有什么感受呢？”思考这个问题，然后假设你不再有这样的要求。你的身体有何感觉呢？过去你头脑中塞满了各种讨厌的念头，总是计较周围那些考虑不周的小人物，埋怨他们不听从你的指挥，那么现在你会有其他什么想法呢？去感受一下假如你不再这样想会怎样。深呼吸，设想并喜欢上一改这种做法的感觉，然后将其抛开。

3.不要成为推动者

有时候情况比较模糊，你不知道该怎么做，但是确实想帮助他人。在这种时候，你应该搞清楚帮忙与使能之间的区别。当你伸出援助之手时，有没有感觉其他人在削弱你的力量，或者你在推动他们实现潜能？他们是心存感激还是认为理所当然？他们在你的帮助下是积极向前发展还是不断提出更多的帮助请求？就这最后一次，第15次。关注并信任自己的感受。如果你真是在帮助他们，他们也能应付自如，那么就能提高所有人的频率，你也会感觉良好。如果你是在推动做事，就会感觉疲倦、沮丧，甚至会充满厌恶。虽然别人处境最差时把他们一脚踢开很不好玩，但是如果你总是帮助他们脱离困境，那么他们就永远也不可能醒悟并拯救自我。为什么会这样呢？因为他们有你来同情。记住，严厉的爱也是爱。

4. 拒绝痛苦

有时候，不管你独自完成多少工作，或者多么宽容，或是多么痛快地放下过去，但就是无法帮助一些人：因为他们太看重自身的异常行为，内心太痛苦，你根本无法扭转他们。与其出去和他们喝杯咖啡，不如忍受无数只跳蚤的瘙痒之痛。

这不仅表明你能忍受多少痛苦折磨，而且也是一个学习、关爱并成长为高我的过程。因此，除了懂得该如何从身边那些行为不良的人身上吸取经验之外，还有一点很重要，那就是如果他们总是只考虑自己、有暴力倾向、爱责怪他人、消极、喜欢控制他人、嫉妒心强、爱小题大做、支使人、受欺负、好发牢骚、悲观或者虐待动物，那么你就得学会如何远离他们。以下是这样做的方法：

首先，提高认识。

前面已经讲过，很多时候我们需要一脚踢开的人碰巧是我们关爱的人，或者是非常喜爱的人，因为他们身上具备某些优点，因此，你在想办法做正确的事时很可能会感到内疚。正因为这样，你要保持强势，要相信这样做对你的好处，而不要去想对他们的刻薄之处。记住你是在实现高我，而不是在堕落到他们的水平。这样，你就有底气去摆脱他们了。

其次，放手去做。

摆脱他人时还有一点很重要，需要牢记，那就是不要参与到他们的小题大做中。摆脱他们的束缚时越快越简单越好，不要留有讨论余地。如果他们非常无视你的情感，你需要将他们从你的生活中踢出去，他们很可能不会提前预料到你会这样做。所以，假如你不刻意去避免，那么

很可能余生都得不停地跟他们讨论你为什么需要这么做。你应该突然开始忙碌，渐渐将这些人排斥掉，不要留任何解释余地。他们的呼喊声越大，你就会变得越忙。

如果你不得不和他们交谈，记住：你已经决定把这些人赶出你的生活了，所以不要再回过头来梳理这一决定或者他们的问题了。你只需要说和他们相处不适合你，你也不喜欢这种感觉，必须结束这样的关系，没什么可商量的。全部从你身上找理由，不要给他们留有任何可以改变或者争论的机会。

5. 爱自己

要做到激烈、忠诚、无可置辩。

22

当我的父亲与我的猫都老了

能待在这里太好了。能在哪里都好。

——基思·理查兹

（摇滚天王，生活的鉴赏家）

我有只猫如今22岁了。

我父亲现在87岁了。

我的猫和父亲拥有同样的超能力：他们都能引起我的很多关注，而且我对他俩要比对其他人亲切许多。也就是说，比对其他不随时受到死亡威胁的人要亲切。

大约一年前，我突然发现猫的体脂全部下降到了腹部，它走路时腹部就像动物乳房似的左右晃动，它纤弱呈锯齿状的脊柱向外突出，更为吓人。也正是在那个时候，我第一次意识到猫岁数大了，可能很快就会死去。之后，我每次离开家都会眼泪汪汪地与它告别，也开始给它吃那些精选的含水包装食品。

关于父亲，我打电话和飞回美国东部的次数急剧增加。现在，不管他讲什么笑话，我都会笑得歇斯底里，搞得他反倒更担心我的健康，比起我担心他的健康更胜一筹。

我非常激动地想告诉大家，虽然按照日历他俩确实老了，但是却仍然很活泼。父亲每周都去打网球，而且也还认得我，猫只要听见开罐器就会激动地跑过来。

他们也是很好的暗示：就你所喜爱的生物、事情以及生活而言，还有什么要比趁现在有机会享受他们的陪伴更重要呢？

假如遇到你想做的事，不要等到不太忙、更富有、“准备好”或者减掉20磅体重时再去做，应该现在马上去做，因为年轻只有一次。

假如是你喜爱的人，那么尽可能多去看望他们，要把每次看他们都当作最后一次。就算他们有时候打扰到你，你也应该一如既往地爱他们。假如你们之间出现了分歧，请忽略掉。不要因为一些没用的小事而错失陪伴重要的人的机会。

假如你还没有实现理想的生活，那就继续努力。把自己当成最亲密的朋友，赞美自己的优势。不能让任何人惹你生气，或者搞砸你的梦想，尤其是你自己。

生活就在当下，千万不要打盹错过它。

爱自己。

趁现在还有机会。

PART FIVE

就算命悬一线，也要坚定信念

23

唯一的失败就是放弃

一个人只有非常坚定才不会犹豫不决，也才不会有退路或者降低效率。只要下定决心，上天都会庇护他。

——W.H.默里

（探险家，登山运动员）

据说亨利·福特一开始在设计V8汽缸引擎时，原本想着把那8个汽缸铸造成一体。我虽然不明白这是什么意思，但是显然很难做到这一点，因为福特的工程师团队都说：“妈的，你疯了！”尽管如此，他还是要求他们按照他的意思去做了，他们虽然嘴上抱怨，但还是努力去试了，结果到最后却告诉他这是不可能的。

福特听到这一消息后，让他们继续努力，不管需要花多长时间。他说，“在你们设计出我想要的东西之前不要来见我。”而工程师们说，“我们已经证明这个目标没办法实现了啊。”福特又说，“这个目标一定能实现，而且会实现的。”他们说“实现不了”，接着他说“能实现”，他们又说“不可能”，他说“可能”。于是，他们又去试了试，这次花了整整一年时间，结果仍然.....一无所获。

于是，他们又去找福特了，泪流满面、互相指责、撕扯头发，结果却再一次被福特打发走了。他告诉他们肯定能做到。于是，工程师们一边在实验室用便笺纸叠天鹅，一边一听到有人提“福特”两个字就会大

骂，同时也把不可能变为了可能。最终，他们发现了制造八汽缸一体发动机缸体的方法。

这就意味着做决定时要严肃认真。

你在作出严肃决定时，就会全身心投入其中，不断朝着目标前进，无论遇到什么问题。这个过程中肯定会出现一些问题，这就是为什么做决定非常关键——胆小鬼是做不了决定的。假如你还没有做出决定，那么一旦出现困难或者需要付出很高代价，抑或是你显得像个傻瓜似的，你就会放弃。要不是因为这个过程很不爽，大家肯定都会爱上自己的美好生活。

YOU ARE A BADASS

我们往往假装做出了决定，而事实上只是暂时打算试一试，除非那种情况让你感到不安。

亨利·福特甚至都没读完六年级，却敢对着世界顶级的工程师发号施令，并在已经被证实不可能实现的事情上投入了大笔金钱与时间。在别人看来，他就像个十足的白痴。

福特非常坚定，相比其他人的短见而言，他更信赖自己的直觉与洞察力。他已经决定按计划去设计制造引擎，什么都阻止不了他。

这就是为什么做决定非常重要。假如你有了想法，却得和一屋子自认为比你“聪明”的人对着干，要求他们按照你说的去做，尽管他们已经掌握了很多不利于你的证据，那么你会坚持到底吗？或者假如你需要成千上万美元来开展新业务，唯一能想到去借钱的人便是你那恐怖的富有

叔叔，虽然你每年圣诞节都能见到他，但是他却从来不记得你是谁，那么你会去找他借钱吗？再比如你非常讨厌自己这么胖、不性感、身材走样，而你只有在寒冷的冬天早上5点钟才有时间去健身房，而那个时候你应该还在暖暖的被窝里，那么你会去健身房吗？如果你已经下定决心去实现目标，那么不论付出任何代价你都会那样做。如果你只是想去实现目标，但是并没有坚定信念，那么你就会反悔，并相信自己现在生活得就很不错。

这就是为什么与愿望和本源能量保持紧密联系，同时坚定对未知事物的信念非常关键。很多时候，我们想到了好主意，结果却会暂时放弃。如果我们无法相信真相——我们生活在富足的宇宙当中，我们很了不起而且招人喜爱——无法在愿景实现之前对其充满热切渴望与坚定信念，就很容易陷入自身与他人的恐惧当中，认为愿景不可能实现，于是便选择放弃，而不是调整过程、不断努力，进而实现目标。温斯顿·丘吉尔说得好：“成功意味着屡败屡战而不丧失热情。”

YOU ARE A BADASS

没有人能够不经历屡次失败便登上山顶。

顺便提一下，当亨利·福特当着一屋子恼怒工程师的面一口咬定自己的V8汽缸引擎能够按照他设想的那样制造时，他已经因为首次尝试打造汽车帝国而遭遇破产。因此，当时他已经有足够证据表明自己很可能会再次大败。但是，他对自己以及愿景的信念非常坚定，所以才会坚持到底，并最终成为有史以来最成功的企业家之一，尽管周围的所有证据都表明他是个“大输家”。

暂时的失败很常见，所有优秀的孩子都经历过：

迈克尔·乔丹中学时期因为缺乏技能而被赶出了篮球队。

斯蒂芬·斯皮尔伯格中学就辍学了，而且曾经有三次被电影学校拒之门外。

曾有老师责备托马斯·爱迪生笨得什么都学不会，他在做了9000多次试验之后才成功制作了第一只电灯泡。

本田宗一郎是日本本田汽车公司的创始人，曾经去丰田公司应聘工程师，遭拒后便决定创办自己的公司。

贝多芬的音乐老师曾说他没有天分。更具体地说，老师认为他在作曲方面令人一筹莫展，贝多芬对此充耳不闻。（我知道，这太糟糕了。真抱歉。）

弗雷德·史密斯在耶鲁大学就读期间曾经写了一篇文章，描述了他隔夜送达服务方面的创意，结果却得了个C。尽管如此，他后来却成功创办了联邦快递公司。

YOU ARE A BADASS

唯一的失败就是放弃。其他一切都只是搜集信息。

这方面没有什么奥秘：假如你非常想得到某样东西，并决心一定要得到它，就肯定会得到。你之前就做到过——你成功减肥、找到工作、买到房子、改掉坏习惯、恢复体型、与某人约会、花大笔钱买前排入场券、留刘海——你只需要记住不管人生中什么事你都能这样做，包括你

现在认为做不到的事情。

世界上有很多人过着你梦想的生活，其中许多人远远不如你优秀。他们的成功秘诀在于他们决定为梦想努力，摆脱烦人的老借口，改掉坏习惯，不在乎他人怎么说。

你也可以照以下方法去做：

1. 迫切渴望

你不光需要做决定，而且需要心怀强烈渴望，否则一遇到困难就会打退堂鼓。就好像很多人为了戒烟而催眠自己，其实他们内心并不愿意戒烟，还有很多人虽然在努力减肥，但是一见到比萨就激动得很，根本顾不上去想减肥的好处了。这样做从来都行不通。几个月前，虽然我非常不情愿去上瑜伽课，但还是硬着头皮坚持了整整一个星期。我付了费，坐在垫子上，听到教练问有没有人受伤时，吃惊地发现自己竟然举起了手。接着，我解释说自己肘关节骨折了，刚刚摘了石膏，因此不能做动作。我已经成人，非常忙，花钱上瑜伽课，结果却为了不参加锻炼而撒谎。（我确实打过石膏，不过八个多月前我就摘掉了。）上瑜伽课的那周，我大部分时间都在自己的垫子上打盹儿，却假装在做下犬式姿势，还一脸“抽搐的痛苦”表情，生怕教练看我。真的很荒唐。

如果你真的打算克服重大困难去实现目标，那么就不能只是想想而已；你需要对目标保持强烈兴趣，像比特犬那样好好把握它。要想做到这一点，你需要敢于坦诚面对真正想做的事情，而不是应该做的事情，相信不管存在任何阻力你都能做到，然后去努力。

2. 做好它

做决定意味着中断。难怪这么多人都非常害怕做决定！在有些人看来，做错决定相当恐怖，因此他们便养成了这样的习惯：A.优柔寡断，反反复复，陷入了自我怀疑与恐惧中，最终虽然作出了“决定”，但是会反复改变；B.草草做决定，不思考也不去体会，这样做的主要目的在于摆脱内心的不适，赶紧完事；C.担心自己如果选择做一件事就会错失另一件，因此便决定什么都不做，或者什么都想去做，这两种方法都会导致错过所有事情。他们什么决定都不做，因为他们不愿意作出错误决定。

YOU ARE A BADASS

下决定是种自由，优柔寡断是种折磨。

优柔寡断是在安全与熟悉领域内停滞不前的最普遍的技巧之一。这也就是为什么成功人士都有一个共同优点，那就是他们做决定时非常迅速，但是改变决定时却很慢。我这里所说的迅速并不是说你在做决定时必须很清楚马上该做什么（虽然有些人也确实做到了这一点），而是说你应该马上去面对那件事，并开始进入决策阶段，不管事情看起来怎么样：好好考虑它，列出利弊，然后去感受它，等等。

假如你是个犹豫不决的人，或者希望避免决策过程，有个办法很不错，那就是先从小事着手锻炼决策技能。在饭店吃饭时，给自己规定30秒内点好菜。你一旦作出选择，就不能再改变主意或者菜谱了。给自己20分钟时间上网搜索最棒的压蒜器，然后去购买。在10秒钟之内选好超市货架上摆放的商品。强求自己起床选择点什么，改掉坏习惯，不再像只被汽车灯照住的小鹿一样动弹不得。

如果你需要好好考虑考虑某件事，那就给自己定个期限。不要在下决定之前总是悬而未决，否则你很可能40年后终于确定想做什么了，却发现机会早已经离你远去。多关注你做决定需要多长时间（一晚上，一星期还是一个月），然后要求自己到时候必须做好决定。

如果你当机立断做决定心里没底，可以练习倾听直觉，完全信赖直觉（不管大脑当中出现哪些杂念）。静下心来，倾听并去感受内心的答案，然后一有想法就采取行动。

不管你是谁，请不要再说自己在做决定时有多么可怜。将“我不知道”这几个字从你的字典里删除，然后用“我很快就知道该怎么做了”来代替它。要决心成为能迅速作出明智决定的人，那么你就肯定会成为那样的人。

3. 不容协商

我决定戒烟后，如果心想“哦，再吸点烟能有什么坏处呢？”那就完蛋了。我们作出的决定一定要无懈可击，因为借口会见缝就钻。我们在毫不知情的情况下很可能就倦怠至极了。

YOU ARE A BADASS

决策不容商量。

过去那个还没决定展示强势自我的你已经成为过去式了。要活在当下，一刻钟也不要回头看或者想偏离决定。你只需要去想全新的自己。

做决定的重点在于不再浪费时间，迈步向前，不要浪费时间去考虑

你怎样才能从决策中挣脱出来！对于我来说，这样考虑问题很管用：我不会回家商量自己要不要再抽一支烟，正如我不打算回家商量要不要吸食镇定剂一样。我不打算商量吸食镇定剂是因为我并不吸它。既然我不抽烟，我也不打算在抽烟问题上妥协，就因为我不抽烟。

4. 坚持到底

我过去曾经为一家企业家杂志撰过稿，并得以有机会采访那些成功的企业家。每当我问到他们成功的秘诀是什么，大多数人都会回答：不屈不挠。要坚持到底，消除一切障碍、借口、恐惧和疑虑，一直到最后，“又是你？天哪。好吧，就这样，现在马上从我面前消失。”

孕育梦想就好比.....生孩子一样。产生想法的过程非常有意思（希望如此），紧接着你会经历大量恐惧、兴奋、梦想、计划、呕吐、成长，有时会认为自己疯了，有时又觉得自己太了不起了，然后伸展、变形，一直到所有人都认不出来你，就连你自己都认不出来。在这个过程中，你清理掉呕吐物，按摩疼痛的后背，向所有被你激素急剧上涨期间折磨过的那些人道歉。与此同时，你会坚持到底，因为你知道自己的宝宝会成为一枚炸弹。最后，当你看到隧道尽头的一线曙光时，就该分娩了。你的内脏会扭曲，痛得难以忍受，让你不得不弯腰驼背四处蹒跚，你会一边呼吸一边祈祷，还不停地咒骂。就在你觉得疼得快要受不了时，一个巨大儿会从你身体的某个小洞里钻出来。接下来，奇迹便四处绽放了。

要想改变人生，开始过上之前从未有过的新生活，你就应该对奇迹和自己满怀信心，而不能恐惧。整个孕育过程轻松也好，艰难也罢，你一定要情愿倒下、起来、显得很傻、大哭、大笑、搞成一团糟、打扫干净，一直到你达到目的为止。无论怎样。

5. 爱自己

没有什么事能难倒你。

24

买本田还是买奥迪的纠结

我找了份仆人的工作，
结果却郁闷地发现，
事实上不管我想要多少薪水，
原本都能赚到。

——佚名

多年前，洛杉矶遭遇了一场无情的暴风雨，非常猛烈，我一生中从来没有见过那么大的暴风雨。我记得好像一连下了40天暴雨，日日夜夜下个不停，而且雨势凶猛。许多河里的水都泛滥了。房屋顺着山坡塌陷。在全世界这个最注重形象的城市里，到处都是一片混乱。

这样的天气，你根本不想到处转悠，不管坐什么样的车，更别提使用23年之久的破敞篷车了，再加上车顶还漏，没有汽车格栅，后窗是用胶带封起来的，前轮胎每隔三天就爆胎一次。

我物色新车很长时间了，但是一直都没找到真正喜欢的，要么就是买不起。不过，有一次，我开车去超市，座椅上垫着垃圾袋，车门上塞着旧T恤防止漏水。这时，我觉得自己真的应该赶紧买辆新车了。

当时，我手头的钱并不多，而且还想着扩大业务。问题是我感觉自

已被困在了原地动弹不得，虽然希望赚到更多钱，同时能感觉更自豪、实现自我，但是又担心如果抬高价格可能会丢掉所有客户，还有自尊，或者被人们称作是见钱眼开的主，抑或是本来没权利开那么高价格的骗子。我还担心如果自己生意做大了，业务量扩展了，就没办法自己经营了，就得聘用许多人，还得花时间去做自己讨厌的事情，而且可能会很忙，没时间去旅行，还可能会在电脑屏幕前慢慢老去，只能眼睁睁地看着欢乐与自由在汽车后视镜里离我远去，再也回不来，如此等等。关于我为什么保持在原地不动理由多的是，我还能再列举四页，只不过再次一言以蔽之，从根本上说，我的生活水准仍然处于较低水平。

最痛苦的是，虽然生活中一切迹象都表明我破产了，而且陷入了困境，但是我内心深处却很清楚自己本来可以做得更好。这也就是为什么虽然我银行账户里的钱少得可怜，但还是去了奥迪汽车经销商，并开着崭新的Q5汽车去兜风，还听那名男销售喋喋不休地夸那辆车。而我当时心想，“你了解我的购买力吗？我这只是一时兴起来凑热闹，其实最后还是还是会去买本田车。”不过，我内心深处更清楚，这不仅仅是一辆车的问题。

这表明我不再只是能得到什么就拿什么了，而是变得能主动去创造所想要的东西。

玛吉，这是个大问题。因为我一方面担心发展壮大，另一方面又希望信心爆棚，干成大事。同时，与吃饭相比，我对开车更感兴趣，因此一连好几个星期都在犹豫该买哪辆车，很是郁闷。

最后，我把选择范围缩小到了以下两个：

本田CRV，这款车属于非常棒的小型SUV，性能如下：

- 汽油里程数还可以
- 有天窗
- 空间宽敞
- 驾驶感舒适
- 立体声音响系统枯燥
- 驾驶起来很有意思
- 价格合理

或者奥迪Q5，非常棒的一款车，性能如下：

- 汽油里程数还可以
- 覆盖整个车顶的天窗
- 空间较大——高个儿、身材胖些的人都没问题
- 皮座椅，你可以在上面和伴侣做爱
- 上帝设计的专属立体声系统
- 打开车门时能听到天使在歌唱
- 性感、豪华、昂贵、华丽、了不起

我差点就买了本田车。可是，当我坐在那里，第十次试驾，想说服自己相信这就是我要的那辆车时，却无法动摇另一个真相，那便是我其

实喜欢的是其他车。购买那辆本田车本应是明智之举，不过我很清楚舒适区之外还有激动人心的旅程、真爱以及另一种全新的生活方式在等着我。

我在这里想谈的是如何走出舒适区。假如购买那辆奥迪Q5，那么我会半夜大叫着醒来，因为这么大一笔钱我一般会花在迫不得已的心脏手术之类的重大事件上，不会仅仅用它买辆车。然而，我买到奥迪Q5之后，晚上却睡得很香。因为当我决定买它时，同时也下决心克服困境，一定要赚足够的钱去买那种豪车，或者不管想做什么就能做成。

我几乎很快就想到了付清奥迪车费用的办法，而且也非常肯定就算自己买了本田车，现在肯定也在为付清款项发愁。因为那个时候我仍然不敢玩大的，所以肯定会觉得自己买不起更贵的车，认为自己不管想得到什么都得去努力奋斗，而且无法打破常规，得到完全“超出自己能力范围”的东西，等等。

YOU ARE A BADASS

当你提升可能性并决定全力以赴去争取时，也就等于敞开心胸去接受实现可能性的手段了。

我并不是说你应该豁出去不顾一切糟蹋钱，买各种垃圾物品，而是说你应该扩展对生活各方面的信念，相信自己能得到更多。鉴于本章的写作重点，我打算主要探讨你对自身购买力（购买你真正想要的东西与体验）的认识。

不管你银行账户现在是否有钱都无关紧要（我买新车时也没钱）。

当你有机会玩大的时，比如辞去沉闷乏味的工作，自己投资做生意，买处房子，送子女上私立学校，请位教练或打扫房屋的清洁工，买个新床垫等，你要么需要用手头的钱去支付这些费用，要么如果你现在没钱可以想办法去赚。而如果你一心想着自己没有这笔钱，同时认为自己永远也赚不到那么多钱，或者借了钱也还不起，那么就很难做到这一点。

为了改变生活，你可能得花掉手头的钱，贷一些款，卖掉某样东西，跟朋友借钱，刷信用卡，或者以其他方式弄些钱来。这就与我们从小内心根深蒂固的一些看法相悖，我们认为欠债是不负责任的表现（当然，助学贷款要另作别论，因为出于某种原因我们认为这种情况，也只有在这种情况下，贷款才说得过去）。这就需要你高度信赖自己强烈渴望踏入的新领域，要求自己能随机应变，开始过上理想人生。

我从事卡兰蒂奢侈品生意后，首次达成了几百万的业务量，并开始定期周游世界，达成了第三笔图书交易，并对我真正热爱的事业进行了大笔捐赠，还帮助客户实现了个人最佳成绩。

事情就是这样：赚钱不仅仅是为了钱，就好比减肥不仅仅是为了减肥，寻找灵魂伴侣也不仅仅是为了找到灵魂伴侣一样，而主要在于你在这个过程中会成为怎样的人，以及认为自己可能做到什么。

金钱就是货币，而货币就是能量。

前面已经谈到，我们生活的宇宙充满了能量。宇宙非常丰裕，你所渴望的一切此刻已经存在，只等着你去改变认知与能量，并接受它。包括金钱。

金钱和其他事物一样，也属于能量。当你在不抵制它的前提下高频率运作，并采取正确行动时，就能赚到想要的金钱。我们都知道只有通

过努力才能赚到钱，而且在生活中经常听到这样的教导。但是，别人并没有告知我们必须将能量与所追求的经济水平相匹配。换句话说，假装自己身处理想境地，不要和那些糊涂虫或者整天抱怨自己多么一文不名的人在一起，将“我不能”从字典里删除，去想象你所渴望的东西，设立目标，要求自己成为打造理想人生所需要成为的人。我们与金钱的关系与我们为了得到它所采取的行动一样重要。这也是许多人虽然一生都在拼命工作，为了金钱有使不完的劲，到头来却纳闷自己为什么毫无成绩可言的其中一个原因。

以下一小段独白你可能觉得熟悉，也可能感觉陌生：

哇！我觉得和你在一起也很开心！等等，什么？你觉得我是万恶之源吗？你怎么能这么说呢？你总是在说自己多么渴望能得到更多的我。尽管你不敢承认自己喜欢我。你说你总是得不到我，你还觉得喜欢我的人都很贪婪。可是，不管什么时候我出现你都会欣喜若狂。而且，你为了得到我也在努力工作。但是，我却总让你担心不已。你也很受不了我。不管我做了什么，从来都不够。你一会儿表现得好像离开我会死掉，过一会儿又显得是我让你感觉很龌龊。你知道吗？我受够了。你这个怪物，再见。

考虑到大多数人和金钱都是这样一种关系，或者类似这种关系，我觉得问题不在于“我们为什么赚不到自己想要的那么多钱”，而是在于“我们怎么会心存这样的期望”。大多数人对金钱都很矛盾，以至于把它当作了不折不扣的马戏团，每天只上演宗教与性爱相关的怪异表演。这三者，即金钱、宗教、性爱表演都存在很多争论点，导致它们给世人带来了如此多的哀伤。与此同时，如果大家都冷静下来思考，则会发现性、金钱和宗教也是欢乐的主要成因。

我们很傻，不是吗？

我们为了开心地得到金钱，就必须认识到自己与金钱之间存在着密切关系。既然这样，我们就应该像对待其他意义非凡的重大关系一样去对待它：我们应该关注它、希望得到它、培育它、在它身上花费精力、尊重、珍爱并喜欢它，等等。

假如你想赚钱的话，就不要再对金钱心怀恐惧或厌恶了，不管是有意还是无意的，这一点非常重要。长久以来，我一直以身处贫困而引以为豪。我认为相比那些浪费生命只去追求金钱的人来说，我对艺术、快乐以及利他主义的追求要显得如此高尚。我绝不会只为了得到肮脏的金钱而浪费自己的精彩人生！不，相反，我打算参加医疗保险或者找个能生活的地方。我打算利用宝贵时间（我本来能用来赚钱）开车多走30个街区去那家加气站，就为每加仑油能节省3美分；在Goodwill成堆的衣服当中翻找合适的衣服，剪下优惠券；到处找促销信息，看看哪家酒吧在减价供应饮料时提供免费食物，如此等等。我在试图把金钱变成生活中无关紧要的一部分时，事实上要比那些有钱的人更渴望得到它。

我没有意识到这并不属于非此即彼的情况。我也可以赚大笔钱，诚实守信，享受更多乐趣，制作更多艺术品，帮助更多人，对世界产生更大影响。

哦。我只需要克服自我，不能再认为想要或拥有钱=贪婪卑鄙。此外，我还得制订计划。

财富意识第一条原则：来自充裕，而不是不足

我们说自己需要钱买某样东西时，往往会认为“我没有钱，它不存在，所以我需要去创造它”。这就导致我们会过于关注并相信自己缺

钱，从而会降低频率，并聚集更多的不足感。

我们说“我要搞来5000美金去意大利旅行，你就等着瞧吧”时，对未见的事物抱有坚定信念，频率也很高。因此，我们也会有能力搞到钱。这就是为什么买车对我非常有利——它迫使我去面对恐惧，加强信念，因为我还没弄到钱就去买车了。我虽然看不到那笔钱，但是相信它就在那儿，也会成为我的！

这种充裕感人人都能感觉到，包括你，不管你现在过得怎样。有些人出身家庭条件优越，拥有很多信托基金、人脉、机遇以及良好的教育背景；他们当中的一部分人会赚到大钱，另外一些则做不到。还有些人出身贫困，住在高速公路旁边的纸板房里；他们当中的一部分人也能赚到钱，另外一些则做不到。

尽管这两种人所遇到的生活困境以及儿时对金钱的印象大不相同，但是成功人士都有个共同点：那就是他们相信自己有决心得到任何东西。

YOU ARE A BADASS

信仰是取得经济成功的关键。

要相信你能拥有渴望拥有的东西，这样东西确实已经存在了，你应该努力去得到它。你一旦明白我们生活在富足的宇宙中，就可以放弃狭隘信仰，不再认为自己要想服务世人就不能占有太多，也不能太成功。碌碌无为只会阻碍你向其他人展示自身的天赋，包括你自己。你能想象得出，假如你最喜爱的音乐家从来都不让自己挣足够的钱买吉他、听

课、聘请制片人、买华而不实的舞台靴、闪耀的紧身裤、花好几千美元录制伴你度过中学时光的唱片会怎样呢？或者假如制造飞机的那些人不愿意赚钱搞研究、买材料、建工厂、聘请工程师、付电费或者制造神奇飞机的其他各种昂贵东西会怎样呢？正是有了飞机我们才得以周游世界、去热带海滩玩耍、看望我们深爱的人。

YOU ARE A BADASS

你拥有的越多，可以分享的也就越多。

人世间的金钱多的是，你自己不去努力赚钱并不会给任何人省下更多钱，就好比你赚钱后其他人也不会少赚一样。你不愿意因为某样产品或服务收钱的唯一原因便是因为你在欺骗他人（没有按照你说的那样做事或者给他们东西），或者你在某种程度上给他们造成了伤害。总之，就是要给世界做贡献，让生活更加轻松、开心、安全、健康、美好、有滋味、美丽、有趣、周到、充满关爱——不管你做什么，都要给人带来好处。如果你坚守诚信，那么你认为自己不应该得到渴望的财富纯粹是在浪费时间。这就好比你对金钱怀有的任何厌恶之情都是在浪费时间。贪婪的人为了钱会做些贪婪的事情，因此不要生钱的气，也不要因为人们的讨厌作为而责怪金钱。

我最近在作家、演说家玛丽安·威廉姆森的演讲中听到关于这方面问题的一句鞭策箴言：

拥有钱和拥有其他东西一样，钱只是个工具。如果你这样看待它，让它不仅仅与你有关，而且要它成为你发挥作用去改善所有事物的方式，那么有钱不仅是福，也是一份责任。

有钱是一份责任！请挑剔金钱的你好好琢磨一下这句话。

财富意识第二条原则：搞清楚你所在的位置

写一小段话，谈谈你对钱的感受。搞清楚你对钱的疯狂，请相信我，如果你一点钱都没有，那么肯定会疯掉。写出类似下面的话：

事实上，我确实不信任金钱。我想得到很多钱，这样就能想干什么就干什么，并对世界作出重大改变，但是我觉得自己得不到那么多钱。或者，就算能得到那么多钱，它也不会久留，因为从来都是这样。我因为需要钱而感到生气。我觉得赚到钱的人很邪恶，把钱当作重中之重的做法有问题。我无视金钱，因为我讨厌和它打交道。如果我真的赚到钱，也不知道该用它来干什么。

要想容易些，你可以把钱当成某个人，就像给他写信时写写你的看法。一定要写在纸上，这样你就能回过头看看了。

然后将你写下的话逐句分解，表达你对金钱优点的复杂看法。拿上面那段话举例：

我觉得自己赚不到钱。我赚到过钱吗？我猜是这样。你能想象自己在某个时候得到一笔钱，而且真的给你帮上了大忙，让你很开心吗？是的。我做平面设计已经5年了，经常能和了不起的人一起完成很多非常酷的设计项目，赚到很多钱。其他时候呢？你有做过其他工作吗？得到过现金或红利吗？没错。你能列举出五到十次你赚到钱的重要时刻吗？好吧。那么既然你这么多次都赚到了钱，那么有没有可能再赚到呢？是的。你能改变看法吗？不要再去想“我赚不到钱”，要去想“我能赚到钱”。好的，没错，我可以改变。

既然你现在已经搞清楚真相了，就应该集中去想自己能赚到钱，想象自己需要多少钱就能得到多少，考虑怎么花掉这笔钱，并用心去感受。不要再认为“我赚不到钱”，要去想“我总能赚到钱”。你四处转悠时心里也要不停地默念这句话，还要大声说出来，把它写下来，反复读，贴到卫生间镜子上，等等。让这句话深深印在你的脑海里，心里。

再举个例子：

我因为需要钱而感到生气。怎么会这样呢？因为我总是觉得钱不够花，不能去做想做的事情。是真的吗？你真的从来都没有足够的钱去做想做的事情吗？哦，也有几次我得到了足够多的钱。那么你真的从来没有足够的钱去做想做的事情吗？不是。你拿到做想做的事情所需的那笔钱后，真的因为需要它而生气吗？也不见得。你得到钱然后用它给自己或者其他人买到期待已久的东西时感觉如何呢？感觉真的太棒了。那么你真的因为需要钱而生气吗？不。

等你发现自己撒了个弥天大谎后，要为自己、你爱的人、热爱的事业或者其他任何东西大方投资，并用心去感受。设想自己得到了这笔钱，并因此心怀感激会是怎样的感觉。感谢金钱是个好工具，让你能有这么美好的感觉。不要再觉得“我因为需要钱而感到生气”，要去想“我感谢钱能让我过上这么美好的生活”。

开始调整你与金钱的关系。踏踏实实坐下来，把你对钱的感受写下来，然后像我前面那样逐句分解（请一定要做这一步），形成对钱的新的肯定看法。不断重复肯定看法，并用心体会。四处走动时想想自己多么喜欢钱。（看到那样的话有没有让你有点恶心到吐呢？）

你这样违反了一些根深蒂固的信念，大多数人都很容易误解金钱，

因此如果你想解决自身问题并开始赚钱，就需要在这方面花些时间。你是在改写你以及前辈用鲜血写成的故事，而你一生也对这个故事坚信不疑。所以，改写这个故事并开始这样的生活需要付出努力。

财富意识第三条原则：搞清楚你期望到达的位置

人人都需要钱，用它来填饱肚子，买衣服、房子、水、药品等等。然而，一旦超出基本需求，我们开始考虑自己究竟“需要”多少钱，而且因为有钱所代表的心生内疚、妄加评论、充满恐惧，并担心自己有钱后其他人会怎么看我们时，就会感觉人生太糟糕了。

当然，人人其实只“需要”维持基本的生存需求即可。但是，如果我们谈及在丰饶的宇宙绽放最棒的自我，那么就需要更多了。我猜，这也就是为什么你选择看这本书，而没有去看关于如何区分可食用草莓与有毒草莓的书了。你不愿意仅仅维持基本的生存，而是希望能在生活的方方面面都兴旺发达，包括经济方面。

富有意味着你有能力为自身提供需要且渴望的一切，与全世界分享你最强大、强势的自我天赋。这就说明你在心理、精神、精力以及物质上都很富有。假设你拥有自己的制衣公司，你需要钱来打造设计空间，支付材料费、制衣费、运费、工资、营销以及做生意的其他所有开支。

所有这些都显而易见。此外，你还需要感到很健康、快乐、舒服，这样你就能全力以赴，为客户生产最棒的产品了。或许你需要在自己喜欢而且能给你带来灵感的地方生活、工作，或者雇用助手，免得你累得筋疲力尽、注意力分散，又或者做一些开心的事情，比如旅行、请朋友吃饭、健身、养宠物、给办公室所有人买小丑鼻子等。或许你想捐出20%的收入，支援非洲钻水井，聘请更多员工，从而给自己空出一些时

间去做慈善工作。这些都非常重要。感觉自己不应该享受让你最开心、展现最棒自我的事情，仅仅因为这样做很贪婪或者要求太多，最终会欺骗世人，因为你无法得到大力支持，从而也无法与世人分享最高频率。

做最好的自己，要求、期待、接受并向世人倾注最好的自己，这样大家也能看到最好的你。

可以这样去思考问题：你是更愿意生活在人人开心、关爱彼此、渴望做到最好的世界里呢，还是宁愿生活在人人恐惧、羞愧、吝啬、犹豫不决的世界里呢？上述那一个个生活情景会对你的能量产生什么影响呢？

YOU ARE A BADASS

要想改变世界，其中一个好办法就是改善自我。

这属于最基本的努力。因此，如果你需要钱来改善生活，那就不要再犹豫不决，大胆去争取。因为这并不只是关于你自己，对吗？

要想赚钱，你首先搞清楚什么样的生活才能让你真正感到开心。一定要诚实。怎样的经历与财富能支持你的理想工作以及生活呢？如果你和爱的人一起在蒙古包过着简单快乐的生活，拿自己用牛骨刻成的小玩意儿来换吃的，勉强过日子，这是一回事。但是，如果你因为自己得不到或者认为自己想得到更多的话会感到内疚或做作，从而假装自己不想得到更多——这又是另一回事。这样做就是小家子气。想清楚自己内心真正的成功是什么样子（请不要与他人攀比），看看实现它需要多大代价，然后下定决心去赚所需要的那笔钱。

财富意识第四条原则：提高频率

金钱本身毫无意义。桌子上一张100美元的钞票只不过是一张纸。金钱所具有的能量才赋予了它重要意义。那张100美元的钞票很可能是你奶奶塞进生日贺卡的，也可能是你趁好朋友不注意从她那里偷来的，或者是你做自己喜欢或讨厌的事情赚得的。在上述各种情况下，金钱所具有的能量都不一样。

一切事物所具有的价值都是人赋予的。

同样，我们赋予事物与服务的金钱价值也具有能量。也许某家商店的一件T恤只卖10美元，而另一家高档商店同样的一件T恤可能就要卖到1000美元。一只金手表值多少钱呢？迈克尔·杰克逊的一只坏手表又值多少钱呢？

一切都是虚假的。或者说，一切都是我们所认为的那样。如果我们认为自己每小时价值10美元，那么这就是我们的频率，也因此会吸引这样的客户或工作。如果我们认为自己每小时价值1000美元，也会具有相应的频率，吸引相应的客户与工作机会。关键在于你的看法——你不能忧心忡忡，收取比心目中自身价值更高的费用，并期望得到它，你也不能收取比你心目中自身价值低的费用，并希望能成功，因为你会被惹急。

要想创造财富，你必须让自己与渴望赚到的金钱数目所需能量保持一致。

三个人可以以同样的工作为生。假设他们都是脊椎按摩师。其中一人一年挣5万美元，第二个人一年挣10万美元，第三个人一年挣100万美元。那么挣100万美元的那个人真的要比挣5万美元的那个人优秀很多

吗？你怎样给他的优秀程度标价？他的按摩手法比挣5万美元的按摩师要好多少倍才会比他多赚95万美元呢？或许他的技术更娴熟，或者经验更丰富（但是也可能不是这样），不过最终还是归结到了他对自身价值的定位。他的人生频率就是100万美元，所以也能要求并得到这么多钱。

YOU ARE A BADASS

金钱是人与人之间的能量交换。

你在某个频率向客户索取费用，或者要求一定量的薪水时，就会吸引到处于同样生活频率的客户与老板。你并没有用枪顶着他们的脑袋，也不是唯一一个提供相关产品与服务的人；他们完全可以选择和其他人合作，或者聘用其他和你频率不同的人，但是却都选择了你。假如你因为恐惧降低频率，那么他们的频率也会随之降低。

假如你认为为身陷大麻烦的那些人免费或者以最低价提供服务非常重要，那么你可以在做生意时设置慈善环节或者某类奖学金。如果你提供免费服务，可以找位赞助商或者依靠助学金以及其他收入来源维持生活。但是，如果你一方面认为按照自身价值收取费用会内疚，另一方面为了生存需要工作800万个小时并搞得自己筋疲力尽，那么这样做确实太不值当。最终，你帮助的人会越来越少，因为你太疲倦、容易生气，而且做事效率也比原来低。

那么，你现在的做法进展如何呢？你期望达到怎样的水平呢？

你可以考虑自己渴望过上怎样的生活，从而搞清楚上述问题，想想

自己需要做些什么才能表明现实，并着手将自身频率与期望收入相匹配。假如你距离理想生活还很遥远，那么请继续提高自我，或者寻找更高收入的工作。体会高频率人生，多去接触高频率的人。加强自身教育与专门技能。制作愿景板，写下自己的理想人生目标。再次强调，提高频率就好比锻炼肌肉——强化它需要一个过程。

财富意识第五条原则：坚定信念

你一定要保持高频率，坚信要想实现梦想之家、参加奥林匹克运动会的目标或者找到灵魂伴侣有无限可能。否则，你就很可能倒退，像父亲那样不能正确对待金钱，像母亲那样担心得不到他人理解，或者像离异的父母那样不信任彼此之间的亲密关系。就赚大钱而言，其中一个好办法就是阅读财富意识方面的书籍。要经常读，反复读。我百读不厌的两本书是拿破仑·希尔写的《思考致富》以及华莱士·沃尔特斯写的《失落的致富经典》（本书后面已列出）。当然，还有其他很多这方面的书。找一些对你有用的书，每天至少看30分钟。多去接触那些不笃信“金钱万恶论”而且又能鼓舞人心的人，以及那些已经很有钱或者一心想赚钱的人。注意你的想法与言辞，下意识地努力保持积极的金钱观并做到毫不动摇。

1.切实考虑你想赚多少钱，以及为什么赚这么多

挣大钱有无数种方法，主要取决于你在从事什么样的职业。不过有些一般规则普遍适用于这些方法。首先想想自己喜欢过怎样的生活以及为什么喜欢，搞清楚你需要多少钱才能实现这一目标。如果你不知道需要多少钱才能建成梦想之家，就去做个调查。如果你想去旅行，提前想好去哪儿，乘坐什么交通工具，什么时候去，然后算算具体需要多少钱。如果你想要一种全新的生活方式，能经常出去吃饭，穿漂亮衣服，

那么也算算需要多少钱。你现在每年需要挣多少钱？每月呢？每小时呢？宇宙会对细节、能量以及强势作出回应。

YOU ARE A BADASS

到处宣传自己每年想挣1万美元，与为实现具体目标胸怀强烈愿望并采取决然行动，这两种做法之间存在很大不同。

列个清单，搞清楚自己有什么目标，需要多少花费，为什么想实现它，它能让你有怎样的感受，等等。你需要一想到它就兴奋不已，非常渴望实现它，而且毫无商量余地：不管需要多长时间都会实现它，而且一定要实现。想清楚自己想要什么，然后写下具体费用。

2.迫在眉睫

你有没有发现，当自己一周后就该交房租了但是却没有钱，或者为了满足某个紧迫需求而急需一笔钱，比如拔掉蛀牙牙根时，每次都能及时弄到钱呢？总会有张已经被你遗忘的支票寄到你手上，或者你会出乎意料找到一份自由职业，又或者你突然敢去找人贷款了，或者你卖掉了奶奶的珠宝手饰，又或者你和某个5岁的孩子在街上比赛卖柠檬水，并赚了一大笔。你不再浪费时间不停抱怨或者担心不已，因为你突然开始努力去实现目标了。这就是力量的所在：

- 目标明确
- 目标迫在眉睫
- 不再混日子

假如你真的渴望得到钱，那么钱就在那里，只不过你需要认真对待自身的需求，并一心想着努力去赚钱，不管期间遇到什么样的困难。

技巧在于面对梦想时要有紧迫感与决心。当你背靠着墙，急需想办法找钱给孩子交学费时才强势起来，这是一回事。而如果你能给自己施加紧迫感并坚持到底，一直到实现理想人生，而不是习惯于混日子，这又是另外一回事。你需要保持紧迫感，这样遇到困难时，你才不至于在关键时刻掉链子，而是心想：“啊，管他呢，就算隔壁养了一窝爱叫的狗我也没关系。没什么大不了，我可以找些耳塞，封住窗户。”你没有采取反应模式，而是采取了行动模式。你不再是受害者（任由环境控制生活）了，而是像超级英雄那样采取行动（创造美好人生，让你醒来后难以置信竟然可以做回自己）。

提高底线是提升自己的好办法。我们往往只有在需要时才会放手一搏，比如当我们需要支付一笔巨款时。因为这涉及改变自己，不仅仅是改变收入，那么为什么不下决心成为有存款的人呢？不要总是让自己去挣扎、恐惧，身处困境。想出一个具体数字，不要让你的存款低于这个数。不能留有商量余地。举个例子，如果你决定活期账户中至少存2000美元，而且一定不能低于这个数时，那么只要账户里面的钱快要少于这个数，你就会感觉火烧眉毛，想去赚钱补上。或者你决定每次都拿出收入的10%做慈善事业，不管你能赚多少钱。再设定新底线；改变心态，有意去关注自己是如何处理钱、赚钱以及收钱的，从而避免自己为了钱挣扎。

3.设想自己可以用这笔钱及它带来的经历做些什么

我之前说过，金钱本身毫无意义。正是我们附加给它的东西才赋予了它一定的意义，并激励我们去赚钱。正是这笔钱让我们感到惊讶，并

想赚到它。写一小段话，在脑海中反复回顾，来帮助你赚到渴望赚得的那笔钱。

我当会计期间会尽最大可能为30名新客户提供服务，到12月31日能赚够15万美元。我非常感激这15万美元，因为有了这笔钱，我能带家人去印度的巴厘岛度假，装修了厨房，还给肯尼亚捐助了一部分钱建学校用。我和妻子、孩子在丛林里玩耍；我们住在乌布德最喜爱的宾馆。我很高兴能为子女提供这样不可思议而且改变人生的经历，以及给妻子带来这么多欢乐。我能看到妻子拥有厨房之后也会很开心。我也会看到肯尼亚那些孩子在我赞助建成的学校黑板上写字时的面孔。我为能给他们的生活产生这么大影响而感到非常高兴。我非常感激12月31日之前能赚到的这15万美元。和我一起共事的那些了不起的客户非常乐意接受我的服务，并愿意一小时付给我100美元。这笔钱属于我，而且现在正向我走来，并出现在我的银行账户里。我非常感激这笔钱。

写一小段让你感觉自己无可匹敌的话，每天都多看几遍，去感受它并为它痴狂。我知道，这听起来很让人头疼，不过尽管去做吧，相信我，这样做很管用。差劲、模糊的目标是度过可悲、模糊人生的最好方法。假如你想找捷径，就需要知道自己究竟在为什么努力。要为之激动，甚至会有些讨厌自己。

4.破釜沉舟，为荣耀采取行动

去做你能想到的所有事情，来实现全新的生活方式。假如你自己有公司，那么你可以提供哪些新项目，出售哪些新产品呢？你能抬高产品的价格吗？能好好利用时间吗？能聘请大客户吗？能给现有的客户卖出更多产品吗？还是可以找份兼职工作呢？如果你在给别人打工，也可以提出晋升要求，或者去找份薪水更高的新工作。聆听周围所有人的建

议。有没有出现薪水更高的新的工作机会，而你之前可能没有注意到呢？你能否创建或提议工作岗位，从而实现理想的收入水平呢？继续去做一切靠人为力量能做到的事情来赚钱，然后向宇宙屈服，并密切关注意料之外的其他事情：一笔遗产，因你有专长而愿意付你钱的人，你通常会忽略、认为完全不可能的好主意，或者正在交谈想找个像你这样的人帮忙重新设计新办公室的俩人。找个机会或者请某人露面，而这些在你平时的收入来源当中都遇不到。你是在朝着新现实飞跃——你不必知道该怎么做；而是应该要求自己想要的东西，等着去发现该怎么做，然后再采取行动。

至于意想不到的钱财、新工作或者大客户什么时候会出现，这取决于宇宙。可能马上出现，也可能需要好多年。你只需要尽力去做事，并坚信自己能在完美时刻如愿以偿。

5.请导师帮忙

多去接触比你知道得更多的人。去解读、研究他们，经常和他们在一起，聘请他们。多留心优秀教练、导师、书或者研讨会，因为只有学生做好了准备，老师才会出现。多关注吸引你的人和事，尽可能多向他们学习。

6.爱自己

这样你就会拥有一切。

25

学会屈服与放弃

承认现实，接受生活，看看生活如何突然开始帮助你，而不是阻碍你。

——埃卡尔特·托尔

（作家、活在当下理论的权威人物）

假设某个美好的春日，你坐在窗边，透过窗户望着花园。你看到鸟儿、蜜蜂以及蝴蝶开心地飞来飞去，突然你看到一只最美的蝴蝶。它那漂亮的蓝绿色翅膀让你内心雀跃，快乐的飞行让你的灵魂歌唱，它从潮湿的虫类变成美丽蝴蝶的过程给你带来了灵感。突然，你站起身来，内心充满强烈欲望、为之震惊疯狂；它肯定是我的，我的，我的！于是你一把抓起网子，偷偷溜了出去，蹑手蹑脚穿过郁金香花丛，偷偷靠近可爱的猎物，所有感官都保持警觉，集中注意力，下定决心，一边满花园跑着追蝴蝶，一边将网子举过头顶挥舞着。你追赶了它好几个小时，到头来却把它吓跑了，没能逮住它。而当你不那么拼命追赶，放松下来，深呼吸，打消内心的渴望，向宇宙屈服时，那只梦中蝴蝶才安静地落在了你鼻子上。

当我们非常渴望得到某样东西，为了得到它不知疲倦时，假如我们不屈服，那么最后反倒会让它离我们远去。有时候我们需要将工作交给宇宙完成。这并不是说我们放弃了，或者不再继续采取行动了，而是意味着我们在大力放手，创造空间让我们渴望得到的东西来到我们身边。

这是允许，而不是强迫，有关放手并相信假如某样东西与我们的人生宗旨一致，那么迟早会回到我们身边（或者说比它更棒的某样东西、某个人会取而代之）。这是关于屈服并允许宇宙完成自己的任务，同时坚信最高愿望会走进我们的生活。

YOU ARE A BADASS

相比担心自己得不到想要的东西，你对宇宙的信念一定要更强。

这就好比请他人来打扫你家，这样你就能集中时间去做自己喜欢做的其他事情了。你详细说明他们应该做些什么，告诉他们扫帚在哪里，讲清楚如果他们打碎外甥女为你制作的陶瓷马克杯你会要他们的命，但是你把这件事交给他们很放心。如果你总是不停地吓唬他们，一把抢过他们手里的海绵——来，让我来吧！——他们就永远打扫不完，你也会不停挣扎，应付不来，得不到一开始吸引你请清洁工的本应得到的好处。

YOU ARE A BADASS

屈服就是指听天由命。

通常会是这样的情况，尽管我们心怀好意而且能努力工作，却仍然想借助局限观念与旧有模式来控制周围环境。我们认为自己需要努力控制局面（以恐惧为基础的想法），而不能满怀信心与感激之情，让宇宙帮忙实现愿望（以爱为基础的想法）。简言之，我们认为自己相比宇宙更擅长实现愿望。

假设有人邀请你参加派对，对方对派对的举办激动不已，认定它会非常棒，而且一想到你能去就很开心。他们提出邀请时非常开心，真诚希望你能去，但是一点压力都没有——他们知道不管你能不能去参加，派对照样会很精彩，而且从心底相信这一点，认为这是事实。

现在假设另外一个人要请你去参加另一场派对。这个人要求你一定要去参加，显得好像如果你不能去派对就会失败，并提醒你他们上次参加你举办的派对了，所以这次你也得去参加他们的派对。他们不停地唠叨，表现出强烈的控制欲望，成了个大累赘。他们也知道派对会很精彩，而且坚信这一点，不过仍然认为它成功与否取决于你能不能参加。

上述这两个人可能会做完全同样的准备工作：布置屋子，准备奶酪盘子、酒品，订购冰雕，不过其中一个人要比另外一个人更可能得到想要的效果——即你会去参加派对，而且打心眼里想去参加，因为他们懂得屈服。屈服指的并不是你做什么，而是你在做那件事时是怎样的人。

人生就是一场派对。你得选择如何去邀请其他人，使其参与其中。

假设你破产了，那么也不应该为了量入为出累个半死，抱怨自己的可悲处境，而是应该每天都保持乐观态度，尽力而为，沉住气，庆祝现有的一切，扎实工作，满怀期待，并坚信宇宙会为你提供全新的诱人机会。

如果你现在还单身，也不应该抱怨自己找不到合适的人，或者为敷衍了事强迫自己去参加无数次相亲。而是应该保持强烈愿望，坚定信念，出门之前梳好头发、刷好牙，学会调情，开心生活，同时庆幸不仅你在苦苦寻找的那个人也在寻找你，而且宇宙也在想方设法撮合你俩。

心怀疑虑就是反抗，坚定信念就是屈服；担心就是反抗，快乐就是

屈服；控制就是反抗，允许就是屈服；嘲笑就是反抗，相信就是屈服。

能量需要循环，不然它就会滞留。屈服有助于促进循环。

屈服不仅能为你创造表达愿望的空间，而且也有助于你展示目前尚未意识到的美好情感经历与事物（又称之为奇迹）。

正如我前面提到的，当你朝着之前没有体验过的美好新生活前进时，不可能知道怎样才能到达那里，因为那属于新领域，因此你只能挑自己知道的去做，同时时刻准备着去发现新方式。同样，你也需要接受这样一个事实，即自己很可能不能确切知道新领域会是什么样子，因为你以前从来没有见过它。你只能去想象那些已知事物，而令人难以置信的美好新生活很可能并不在你的想象范围之内。由于你固执地抓住理想愿景不放，不愿意屈服，因此就会完全错过你一直以来追求的东西。有时候，新现实看上去和你想象中的一模一样，但也有时候完全不同（要比你想象的好很多）。

以下便是屈服的基本步骤：

- 搞清楚你希望得到什么
- 去观察、感受、品味并喜欢上它，要相信它已经存在
- 认定你会得到它
- 就好比你已经得到它一样去做事，去考虑问题，从而表明自身的意图
- 思考，与无限可能、直觉以及本源能量建立联系

- 坚决采取行动，并保持欢乐与激情
- 要感激它是你的，它已经出现
- 深呼吸、放手、让它存在

假如你相信自己所渴望得到的一切都已经存在，那么就表明你已经处于屈服的天然状态了。

屈服指的是自由后退到未知世界，并相信宇宙会接住你。在匮乏或者不信任的情况下是做不到这一点的——好，我松手了，你最好能如我的意！——你得把自己拥有的一切都给予它，并完全放手随它去。你需要全身而退、坚定信念、心怀感激，静静等待。你在这样做的过程中.....

爱自己。

这样母脉就会赋予你魔力。

26

你具有超级英雄的力量

上帝是不会允许胆小鬼成事的。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

（大胆无畏的作家、诗人，说到做到的高技术实干家）

我有个朋友为了表达她的想法，在上臂内侧文了个字“Duh”，即我们的啊哈时刻，这让我们对她刮目相看；“恐惧是一种选择！”“我很可爱！”“别担心，要开心！”她每次举手击掌或者抬起胳膊看看腋毛是否长长时，那个文身都会提醒她非凡的事物往往显而易见，只不过需要我们去发现。

类似的老生常谈你应该知道无数，你要么听说过它们，要么思考过无数次，但是等你真正“吃透”这些老理儿时，却发现它们突然成了天大的消息。

YOU ARE A BADASS

顿悟指对已知事物发自肺腑的认识。

一旦某个东西从大脑转移到骨子里时，我们就可以利用它来改变生活了。

重要的是，我们会这么做吗？

哦，人们总是光说不做，反复说自己应该会以及能够做什么，上课、在研讨会上高谈阔论，埋头苦读各类励志书籍，结果到最后却发现自己什么都没做。

统计表明，报名参加课程或者研讨会的人当中只有5%会真正利用它来做点事情，而这当中还包括某些昂贵的东西，不只是社区大学开设的理财课程。这是因为很多人渴望有所改变，切切实实希望改变，也乐意投入时间与金钱，但是到最后往往不情愿为作出实际改变而感到不舒服。这就表明他们并不像所说的那样渴望改变。

YOU ARE A BADASS

可怜的人在说“我尽力了”时，其实是在说“我失败了”。

成功人士不但甘愿忍受不舒服，而且知道如果他们想保持成功的话就需要养成这样的习惯。他们不会停滞或妥协，而是会不断去接受每一个新挑战。强势肌肉和其他任何肌肉一样——非用即失。如果你取得重大突破后觉得自己成功了，努力了，然后坐等姗姗来迟的美好事物源源不断地自动出现，那么就会丧失之前的肌肉块，回到你动工之前的一身赘肉。

不断前进，不断成长，不断穿越障碍，不断发展。你先在某一阶段有了突破，接着到达另一阶段，然后再向前一步。你每次成长后都会学到新东西，这就意味着你得再次面对不舒服。因为当你到达以前从没到过的阶段时，也需要面对以前从未经历过的各种挑战。究竟是情愿不断

去应对新挑战，还是做只缩头乌龟待在舒适区，这就是成功与失败的区别所在。

新阶段，新魔界。

人生要么会不断前进发展，要么会后退消逝。如果你希望自己的人生不断取得进步，就需要克服各种障碍，而不能选择逃避。障碍与挑战是发展的动因。人们要想发展壮大、掌控现实，就必须勇于面对并应付挑战。新生命的到来过程很混乱、痛苦、可怕、不确定而且捉摸不定，而这个也是伟大奇迹诞生的过程。如果你希望过上渴望的新生活，就需要去实干，而不能只是一味地学习、讨论、希望。

我最近在这方面得到了警示，在此分享给大家，希望它能激励你们实干，同时坚定信念，不管出现什么情况。当时我居无定所，也可以说四海为家。两年前我离开家，并开始探索整个世界，至今还在继续。我一直都非常喜欢旅行。由于我只需要台电脑、强大的网络连接系统、好的手机信号以及三明治就可以做生意，因此便决定把所有东西都储存起来，动身去做。我认为这是个按照自身意愿生活、说到做到的好机会。我可以四处宣扬高论调、到处周游、看看自己能学会用多少种不同的语言说这句话，“你能帮我照看行李吗？我想去趟洗手间。”

当时，我的关注焦点便是学会屈服。我想对未知事物怀有坚定信念，想心安理得去信任宇宙，这样它就会成为我的第二天性，我就可以踮着脚尖、伴着雏菊花香坠入虚空了。或者，至少这样做时能更优雅从容。尤其是现在我在周游世界，高尚地说教做这个决定、放手那个。

我也非常想实干，而不是光说不做。

屈服会经常发挥作用，尤其是当我考虑自己接下来去哪里，以及到

那里之后住哪儿。我的做法是跟着感觉走，相信宇宙会引导我在最佳时机到达最佳地点。我也很高兴告诉大家，自己这样做之后从来没有失望过：我突然心生怪念头，想去东京（其实我对这个城市毫无兴趣）。到那里之后，我不仅深深喜欢上了那里，而且也遇到理想的带家具公寓待租。我毫不费力就租下了那所公寓，并决定在那里住一段时间；而当我努力去想接下来该去哪里结果却一点头绪都没有时，又接到邀请和好朋友去西班牙乡下漂亮的宾馆居住；我总是在不断发现自己在世界上遥远的角落里出其不意地遇到之前在巴厘岛遇到并成为朋友的几个牧民，而我每次偶遇他们都会惊讶不已、激动万分；你在印尼这样一个偏远的小渔村竟然只穿一件围裙，而且还一头卷发？

然而，尽管这位出色的旅行代理头脑很清晰，我仍然非常担心最近这次自由旅行。因为这次并不仅仅如此，不管去哪里都行，只要那个地方很神奇，能让我遇到美妙的事情，好吗？谢谢。我得找个好地方写这本书。还剩一个月我就得给出版商交稿了，但是，呃，书还有一小部分没完成，因此我有些心神不安，不知道去哪儿、做什么、怎么去。当时我在东京，原本打算乘飞机去洛杉矶见一位客户，然后自驾去美国西部旅行，租一处家具齐全的豪华房子，房子风景很美，阳光充足，这样我就可以在那里集中精力完成写作了。我希望住处周围的景色能让人惊叹不已，同时还离朋友居住的城市很近，这样我就不至于像精力过剩的作家一样因为太过孤单而整日酗酒，或者就我本人而言，不停地尝试给自己剪头发，却总是失败。假如周围有动物给我做伴，那最好了，不过有其他东西也可以将就。

还有大约两星期就要离开时，我上网开始租房子。我找遍了科罗拉多州西部的所有州，可但凡我看上的房子都已经被预订了。我向所有人打听了他们的主意，包括陌生人；我也尝试了电子邮件、脸谱网、微

信、短信，但仍然一无所获。当然我也可以考虑选择宾馆，不过我一心想找处房子。一想到我不到最后一刻决不罢休就有些恐慌。找房子这件事很重要——关系到我的作品！我需要灵感与高频率！我想在书桌前抬起头来就能望到窗外令人惊叹的山脉、大海或者绵延起伏的田地！同时，假如我不能很快找到心仪的房子，就得回家去住，透过卧室窗外只能看到妈妈穿着拖鞋在打扫车道。

我开始认命了，那就是我失败了。我不但不再相信宇宙，满怀喜悦地期待梦想之家出现，反倒开始退缩不前，说服自己去接受能得到的东西。我在发什么牢骚呢？可以去住妈妈的房子我已经足够幸运。我爱她。而且在我写作时她还可以给我做千层面吃。接着，我认识到自己的行为了。既然我要写的这本书旨在告诉读者生活中不要心怀恐惧、心胸狭窄、太过消极，那么假如我对去哪儿写书这件事担心不已、心胸狭窄、太过消极，那么不就成了个伪君子？

YOU ARE A BADASS

就算命悬一线，你也要保持坚定信念。

后来，距离我离开东京飞往洛杉矶还有48小时，我冷静地坐下来，想象着梦寐以求的创作场所，它朝向的广阔空间，我设想自己身处舒适的沙发、开放式大厨房里，沐浴着透过大窗户照射进来的阳光，并用全身心去感受这一切，相信这是真的，激动地为此欢呼，感谢这一切的存在，感谢它正朝着我走来。接着，我又发出一封群发邮件，问有没有人知道哪个地方可以让我去写书，之后便把命运交给了宇宙，出去享用了丰盛的寿司晚餐，庆祝即将到手的美好写作天堂。等我回到宾馆，发现有位朋友给我回了封邮件，称他认识的人有这样的房子，可以让我

搬去住，而且越快越好。

现在，我想开心地告诉大家，我就在这样一处豪华、敞亮、阳光充足、华丽的大房子里写这本书。房子窗户很大，窗外景色迷人，距离旧金山只有一小时车程，而我大学时期的五个好朋友就生活在旧金山。房子位于山顶，可以俯瞰17公顷高低起伏的农田，而且我想在那里待多长时间就待多长时间，只要我照顾好主人可爱的马儿和两只山羊。

这个方法行得通。

那么，你有多么在意自己没有解决问题呢？你现在可以马上向前跨出一大步。假如你想提高收入水平，或者减掉10磅体重，或者开始对我激动不已而不是每天除了期待鸡尾酒会其他时间都在忍受，那么马上就可以改变现状。不管你希望有多大改善，现在都是现成的。你只需要下决心让它变成现实，认真对待生活，并让宇宙为你效劳。

以下几种方法可以借助你从本书学到的知识去解决实际问题：

1. 改掉坏习惯

成功人士都有很多好习惯；非成功人士则有很多坏习惯。习惯指的是我们会不假思索自觉去做的所有事情，它有助于帮我们认清自身：如果你习惯了每天起床外出锻炼，就能保持好身材；如果你习惯了从来都是光说不做，那么就不可信赖；如果你习惯了每星期去按摩三次，那么说明你很上心。

多去关注你人生中不太满意的方面，想想是哪些坏习惯才导致了这些问题，并努力用好习惯去替代它们。养成成功人士拥有的好习惯：良好的时间管理习惯、决策习惯、思考问题的习惯、健康习惯、关系习

惯、工作习惯等等。想想怎样做才能大力积极改变你的人生（或许你都不敢想象这样的变化能够实现），并把它们养成习惯。

你是怎样养成习惯的？下定决心即可。把它当作你日常活动的一部分，就像每天刷牙起床一样没有商量余地、不假思索。把它列入计划，努力挖掘潜意识想法，然后改写故事。如果有什么事你已经努力靠自己去改变，也可以向其他人寻求帮助。聘请一位教练或导师教练，规定如果你实现不了每周5天去健身馆的目标，就请朋友在你家房子墙上喷漆写上“我是只懒猪”。不管你需要做什么，假如你想成功，现在就开始培养成功习惯吧。

2. 在人群中深呼吸

你的超级英雄力量，也就是你与本源能量之间的关联，无时无刻不在你身边，不仅仅是你身穿长袍双腿交叉坐着冥想时。等你的大脑习惯了闭嘴不言，感应本源能量时，就可以一整天都这样做了。

你在书中学到的一切重点在于帮助你改善生活，而不是为了让你休息一下，看看书，然后再一头扎进生活中，把你学到的一切都遗忘在看书时坐的沙发上。你希望整天都享用其中的益处，帮你缓解压力，欣赏生活，带来欢乐，提升情绪，与本源能量建立联系，并鞭策你不断努力。而这样做的最好方法便是深呼吸。

当你遇上交通堵塞，被老板臭骂一顿，参加派对时遇到尴尬，漫步办公室，躺在沙滩上，努力回想去姐妹家该怎么走时，那么请深呼吸，保持清醒头脑，检查身体，活在当下，同时与本源能量保持联系。

你越是能养成这样的日常生活习惯，就越会发现你发生了积极深刻的身心变化，你将来也能更加从容地对付旁边座位那个大声讲电话的不

为他人着想的家伙。

3. 保持高水准

多去接触强势的人，以及你若不努力在他们面前就会感觉很失败的那些人。我（显然）需要特别强调这一点。你所接触的人会极大影响你的世界观，以及你对自身的要求水准。如果你经常和那些总是抱怨自己多累、没钱、担心经济的人在一起，那么早上起床这么简单的事都会让你感觉自己像个大英雄。多去接触那些拥有明确生活目标的人，认为退缩就是笨蛋并能积极应对挑战的人，与超级了不起的人约会的人，想赚多少钱就能赚多少的人（或者朝着那个目标努力），以及想怎么度假就怎么度假的人。这样你不但可以认识到自己的潜能，而且还会更有激情去照做。

4. 制定实实在在的目标

假如你还认为走到拐角处的比萨店就已经算锻炼了一天的话，那么就不要打算每天要跑步锻炼10英里。一开始先每天跑半英里，等你身体强壮些后再慢慢增加距离。锻炼好比肌肉，你需要根据个人进度不断加强。假如你一开始就想一口吃成大胖子，那么就很可能感到气馁，最终放弃。制定实实在在的目标，最好目标刚刚超出你的舒适区，然后从那里开始一点一点努力。

5. 认真读声明

现在写下你的目标和理想生活愿景，越具体越好。你住在哪里，和谁住在一起，平时做些什么找乐子，你周围有谁，你挣多少钱，怎样挣钱的，又是怎样回馈世人的，你穿着什么，等等。要把这一切描述得非常美，这样你每读几句就会忍不住抽泣，需要停下来冷静一下。独处

时，上床睡觉之前和醒来后都要默念，我这不是在开玩笑。认真对待这一切，想想自己是怎样改变人生的，在成为怎样的人，并尽可能多地对其满怀期待。你越是关注自己成为怎样的人，就越会对其充满激情，而且也能越早成为那样的人。

6. 远离信用卡，为他人提供的帮助支付报酬

找教练或导师或许是在最短时间内作出巨大改变的最快最好的方式。并不只是因为我自己是教练，曾亲眼目睹客户做到了看似不可能的事情才会这么说（这只是部分原因）。我这么说还有个原因，那就是我小时候曾经接受过培训，很清楚它极大地改变了我的人生。想想看——职业运动员在整个职业生涯中都与教练在一起。他们不会突然决定，好，我今年已经投中一球赚了800美金，我觉得已经可以独立作出这样的成绩了，同时也会继续接受训练，这样才能保持最高水平，并继续进步。你凭什么觉得可以完全靠自己做到这样呢（尤其是你已经花了大半辈子时间证明自己做不到）？

7. 全身心投入

内心会跟着身体走。假如你的心情很糟糕，但是却能挺胸抬头保持良好姿态，那么心情会迅速好起来。假如你能保持良好体型，精力十分充沛，就会感觉自己能掌控整个世界。如果你希望马上行动起来，就不要再那么懒惰。让血液流通起来，吃一些让你兴奋又营养充足的食物，深呼吸。动用身心与灵魂去实现理想。

高级身体选择：好的，这完全不可思议，是不会如你所愿的。不过，我还是打算把它交给你，因为它很管用。假如你真的希望自己能非常坚定、振奋，那么可以一边重复宣言一边拍拍胸脯挥挥拳头。大声

说“我非常强大、自信，有宇宙做我的靠山，我要强势起来！”诸如此类的宣言。让身体参与进来，加上动作来强调言辞，这样你的宣言就会发挥更大力量。身心分开远远不如身心联合更为强大。

8. 使用秘密武器

列举让你备感振奋的歌曲播放列表，多听听激发干劲的录音带，多贴一些认可你的人的照片，穿让你感觉性感、聪明的衣服，跳舞、尖叫、拍拍胸脯，一边听摇滚音乐一边跑步——想想怎样才能让你感觉自己力大无比，能把一匹马举过头顶，然后尽可能经常这么做。你要勇敢行动，所以要保持专注。

9. 爱自己

像功夫英雄那样。

27

你骨子里 是个牛人

一切皆有可能，因为英文“不可能”这词本身的意思就是“我能行”！

——奥黛丽·赫本

（美国电影女演员、偶像、社会活动家）

姥姥活了100岁。她是典型的盎格鲁-撒克逊白人：谨小慎微、保守，总是能避免与他人起冲突，就像F-16战斗机飞行员一样技术精湛。在我的记忆中，她总是那个样子。她经常穿一件开襟羊毛衫，上面用古香古色的胸针别在一起，喜欢涂粉色口红，一双棕色的眼睛炯炯有神，脸上布满了皱纹。她每次大笑着说“哦，亲爱的”时，皱纹会更加明显。

姥姥漫长的一生中经历了人类许多重大成就的诞生，包括电话、汽车、电视、人类飞行、电脑、网络以及摇滚音乐。

然而，最让她认为不可思议的两件事便是把人送到月球，以及麦当劳的苏打水枪。她会一脸困惑地站在那里，目不转睛地看着服务员将杯子（分为大、中、小号）放在喷嘴下，按下按钮后转身离开，让机器自动装满杯子，而且量刚刚好。“机器怎么知道什么时候该停呢？”姥姥总是摇着头说，一脸的窘迫，“它怎么知道呢？！”

等克隆羊的技术被发明后，姥姥就此被折服，再也不质疑任何事情了。

有一天，家人带她去一家大宾馆顶层的饭店吃午饭。我们进电梯后，门刚关上，有人不小心摁了当时我们所在那层的电梯按钮，结果电梯门马上又打开了。可爱的姥姥以为我们一眨眼工夫上到了45层，一边不自然地拍拍头发下了电梯，来到走廊里，一边喃喃自语道：“怎么不下来呢？”

我想就此打住，并鼓励你们怀着同样的信念去追求梦想，要像我姥姥那样的老太太一样坚信一切皆有可能。她出生在1903年，习惯了穿中筒袜、平底鞋，见证了科技的日新月异，而且已经百岁高龄。

无论你想利用宝贵的人生来做什么——创作笑话或者玩摇滚，开公司或学希腊语，辞职或抚养一群孩子，坠入爱河或者减掉赘肉，在全世界创办孤儿院或者执导影片，挽救海豚或者赚好几百万钱，或者裹着腰布住在山谷——一定要相信一切皆有可能。你能做到这一切，而且值得去做、去拥有。

为什么不呢？

不要在意其他人认为什么是可能的，一定要做自己，同时提供必要条件（没错，这些条件包括金钱）。不要因为担心自己不够好，或者害怕被别人议论，或是有风险而错失过上理想生活的机会，因为谁会带来这样的好处呢？谁也不会。当你在生活中做让自己开心的事情，擅长的事情，能够带来乐趣的事情，让你把某样东西举在其他人面前并尖叫“来看看这个！”时，你就会非常开心，两眼放光。这样就会自然而然地照亮你周围的世界，也是你在这里的确切原因：以你的强势才智照亮我们的世界，而这个世界的存在正是依赖于光明。

你很强大，很受人喜爱，你的周围充满奇迹。

要坚信你所渴望的东西就在这里，而且你能拥有它。

爱自己。

你骨子里是个牛人。

如果你不知道都什么书？

关注公众号：【奥丁读书小站】

【奥丁读书小站】一个专业推荐各种书籍的公众号，推荐的这些书都绝对当得起你书架上的一席之地!总有些书是你一生中不想错过的！

相关资源

下面列举了我看过的一些书，以及我在锤炼自己时曾经合作研究过的老师。尽管这些书和老师是我一直以来最喜爱的（我强烈建议你认真看看），这个清单一直在不断增加、完善。因此，如果你希望得到更为详尽的最新建议，请登录www.JenSincero.com，我会让你随时了解最新进展。

·书籍·

《有求必应：学会显化愿望》（Ask and It is Given: Learning to Manifest Your Desires），埃丝特·希克斯、杰里·希克斯著

这是本非常不错的入门书，写作上乘，篇幅又不算太长。它深入探讨了吸引力法则，以及如何在生活中显化你想要的东西。书中带有非常高的反常因素：合著者埃丝特·希克斯之前一直是位普通的家庭主妇，后来突然开始能和名叫亚伯拉罕的神灵进行沟通。这本书以及埃丝特的其他所有著作都涵盖了亚伯拉罕的教义。虽然谁也不知道他究竟是何许人也，但是他所提供的信息都很好，而且埃丝特在对他进行现场录音时非常开心，不过书中的内容更为直接。书的第一部分是教义，第二部分是待办事项。

《四个约定：实现人身自由的实用指南》（The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom），唐·米盖尔·路易兹著

这是一本简短的好书，内容基于作者的托尔特克祖先所传承的智慧学识。书中主要谈论了过上美好生活需要做的四件事：让你的言语无懈可击，不要什么事都个人化，也不要妄自假设，坚持尽力而为。本书很值得一读，因为它列举了一些非常简单、深刻的真理，假如你能坚持这些真理就能彻底改变人生。另外，把这样的书摆在咖啡桌上也着实不错。

《一生的游戏规则》（The Game of Life and How to Play It），佛罗伦斯·希恩著

书中反复引用了《圣经》和耶稣的话，但是不管你是否宗教信仰都很容易喜欢上它，因为书中有很多宝贵的灵性课程以及大量古老的故事。书的措辞虽然非常朴实、亲切，但是我很喜欢这种简洁，那些古老的故事也非常贴切地证实了作者的观点。本书简明扼要、内容直白，阅读的过程就好像坐下来听一位老太太在讲述故事。

《当下的力量：心灵启蒙指南》（The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment），埃克哈特·托勒著

如果你不熟悉自我（或者消极自我）这方面的内容，同时又特别想领会活在当下的转型本质，那么这本书基本上就相当于《圣经》了。它引导你以不同的方式去看待世界，同时还有助于你掌握有关现实、时间以及视角的深刻理论。还有一点很反常，即埃克哈特曾经想过自杀，也已经准备好了，结果有一天早上醒来却顿时彻悟了，内心也发生了改观，而且开心得很。在之后两年内，他每天坐在公园长椅上，摆弄自己的嘴唇（我不是在开玩笑），接着便创作了这本书。

《做你想做的人》（As a Man Thinketh），詹姆斯·艾伦著

出乎意料的是，这本书讲述的是强大的内心，以及如何借助它来控制世界。假如你能真正掌握这一技巧，那么就可以打造最美好的人生了。考虑到这一点，不断重复读这本书直到它成为你的第二天性为止，这样虽然需要花费很多时间，但是却很有价值。这也是一本古书，但是至今却仍然被广泛引用，而且意义重大。

《有创意的习惯：终身学习它、使用它》（The Creative Habit: Learn It and Use It For Life），特怀拉·萨普著

本书作者是世界知名的编舞特怀拉·萨普，她为人坦率认真。这也是我所得到的有关督促人们行动起来的最棒的一本古书。正如题目所提示的，本书主要谈论如何养成好习惯。就算你别的什么也不做，单凭这一点就能彻底改善人生。书中穿插了许多故事、小贴士以及许多鞭策之言，是我最喜爱的一本书：“因为她有点吓着我了。”

《一切行业都是创意业：我创立维珍商业帝国的故事》（Losing My Virginity: How I've Survived, Had Fun and Made a Fortune Doing Business My Way），理查德·布兰森著

这本书非常有趣——我一口气就读完了整本书。理查德·布兰森是维珍唱片及航空公司创始人。在我看来，他就是个疯子，也是最鼓舞人心的人。本书详述了他的一生，从他创办小唱片店开始，一直到他成为最著名、最激进的一位企业家。他后来还购买了属于自己的小岛，而且还乘着热气球随急流漂洋过海。我非常愿意和他相会。

传记重要提示：我之所以列出理查德·布兰森的传记是因为它是最喜爱的书之一。不过，你认为鼓舞人心的那些人的几乎所有传记都值得一读。我可以在此列举至少70本这样的书，但是 you 很可能不会像我一

样，认为桃莉·巴顿或者埃莉诺·罗斯福的生平与成就有多么吸引人、多么振奋人心。我强烈建议你抽时间去读读激励你的人的相关书，因为这是让你深受启发并改变人生最好的一种办法。

《实际直觉》（Practical Intuition），劳拉·戴著

劳拉·戴一直以来都被誉为直觉大师，她与各行各业的人都合作过，从精力充沛的商务人士到嬉皮士、知名人士、财务分析师，再到家庭主妇。她非常善于告诉人们该如何进入直觉，从而作出更精明的决策，并打造更真实的生活。本书展示了她的所有秘诀以及久经考验的窍门，教你如何通过练习与案例分析与内心建立连接。

《成功的七大精神法则》（The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams），迪帕克·乔普拉著

我非常赞同自己不需要读太多书能得到想要的信息,也很清楚自己要想达到既定目标需要提前做什么。经验丰富的迪帕克基于精神法则将成功分解为七个很容易的步骤。这本书一直以来都是我的最爱之一,因为它短小精湛、颇具说服力。它把深刻的精神信息解析为很容易理解的小块内容,还给出了明确练习,供你在日常生活中实现目标。

《生命的重建》（You Can Heal Your Life）,路易丝·海著

路易丝·海是一位当代励志先驱。她曾借助备受好评的自创自爱理论治愈了自己的癌症。如今,她拥有一家出版社及其他等等。这是我最喜爱的一本书,尽管其中的内容有些空洞,全书贯穿着断言与感伤。不过,由于自爱界一直以来都引发各种评论,相比而言这本书算是最成功的。书的后面主要谈论我们的身体,以及我们的伤痛与疾病是如何由负面思维方式引发的。因此,如果你摔断了腿,那么可以这么想,这是因为你害怕

前进引起的（或者别的什么原因,不要引用我的这句话）,然后读读路易丝的这本书,看看如何治愈自身。我有个朋友得了病,连大夫都束手无策,结果他读完这本书照做后竟然完全治愈了。

《创造金钱:通往丰裕之路》（Creating Money: Keys To

Abundance ），珊娜雅·罗曼、杜安·帕克著

这本书的书名稍微有些误导,因为它谈论的不仅仅是金钱。既然大多数人都想赚更多的钱,因此好在他们看完这本书并照做后得到的要比想象中的多得多。虽然这本书确实是在教你该如何赚钱,但是它也明确引导人们该如何冥想、清除障碍、尽全力工作、明确目标等。所有这些都有助于你实现赚钱以及其他人生目标。本书易于理解,当中的练习简单,深层概念也经过了处理分解,是一本非常不错的入门书,值得随身携带,提醒读者并帮助其调整行为。

《失落的致富经典》（The Science Of Getting Rich）,华莱士·沃特尔斯著

看到这本书第一句话时,我就啪地把书合上了,而且之后好几年都没再动它。书的第一句话是这样说的:“再怎么赞美贫困,也无法改变这样一个事实,那就是除非富裕了,否则人生就不够成功、完美。”哎哟,这样的话多恶心人?!我打心底听不惯这样的说法。直到后来我认识到它的意思其实是,呃,假如你不愿意充分表达自身的想法的话,就真的做不到这一点。“富裕”仅仅意味着你拥有自身需要的一切,可以和世人充分分享自己的天赋,并保持高频率,不管你怎么看待这些。现在,我给人们推荐最多的就是这本书,而且我自己也反复读。但是,你也得学会放弃,因为如果你还在为了赚钱而努力解决各种问题的话,那么反倒会受限。

《思考致富》（Think and Grow Rich），拿破仑·希尔著

这又是一本堪称“史上最佳财富意识的书”的古书。我忘了说明华莱士·沃特尔斯的那本书也是古书。不过,请仔细看看这位作者的名字。不管怎样,拿破仑·希尔为了创作这本了不起的指南曾经采访了当时最成功的一些企业家,从他们那里搜集信息。这本书观点中肯,非常牛气,而且将所有内容都分解成了简单易懂的说明。只要按照他说的去做（一定要踏踏实实做到他所有的要求）,你就会强大起来,并能掌管局面。

《找到自己的北极星:回归人生正道》（Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live），玛莎·贝克著

我听过玛莎做演讲,也看过她的很多作品。我真的非常喜欢她的嗓音——非常清爽、出众,而且幽默。这本书太棒了,着实能引导你采取一些良好举措,引发你对一些重大问题的思考,从而搞清楚你的目标。她非常擅长抓住你的想法,与你的身体建立联系,从中搞清问题、得到引导。她拥有一家超级成功的培训机构好多年了,也是该领域我最喜爱的一家机构。

《如何做到我愿意:正确对待男女关系的奥秘》（Getting to I Do: The Secret to Doing Relationships Right），帕特丽夏·艾伦著

我非常肯定地先撕掉了这本书的封面,然后才把它带在了身上。然而,尽管这本书的书名无可辩驳,里面却包含一些真正让人大开眼界的内容,主要谈论男女的本质以及我们对待这种关系的不同态度。本书作者曾经引导成千上万对夫妇成功建立了稳定关系,书中包含诸多深刻见解与技巧,教给我们如何去寻找并维护理想的男女关系。里面或许有些内容你不太赞同（作者在对待性问题上就好比基督徒母亲一样严厉）,但

是当中有很多非常宝贵的信息,因此无疑值得男女都去拜读。

《一念之转：四句话改变你的人生》（Loving What Is: Four

Questions That Can Change Your Life ），拜伦·凯蒂著

我强烈要求你读一读这本书!它是你开心应付各种关系的圣杯。本书基于凯蒂所谓的“功课”——问自己四个简单又深刻的问题——用了大约十页内容引导你了解完成功课的各个步骤,又用了好几百页内容作案例分析。读这本书就好比亲眼看着凯蒂对各种人施展魔法,从那些惨遭强奸的人到失去子女的,再到渴望幸福婚姻的人。她引导这些人了解做完功课的整个过程,使得他们突然就实现了平和与自由。这个过程太棒了,而功课却成了小菜一碟。我建议你首先去看案例分析,然后再独自完成功课,不要颠倒顺序。观察她重复完成功课有助于你在自己尝试时更容易取得理想结果。

《优秀男人的做事方法：应对女人、工作以及性欲等挑战的精神指导》（The Way of the Superior Man: A Spiritual Guide to Mastering the Challenges of Women, Work and Sexual Desire ），大卫·戴达著

这本书的目标读者是男性朋友，不过它也值得女士们一读，前提是女士们很想知道男人是怎样做事的。我认为这本书内容非常精彩、引人入胜。它对男人进行了深入剖析，让我更加尊重他们了。而我推荐阅读这本书的男性朋友也都称赞它太棒了。它证实并诠释了男子气概的最大高度，让女士们明白我们为什么这么喜欢男人，也让男士们明白他们多么了不起。

·研讨会·

帕克斯研讨会——艾莉森·阿姆斯特朗主讲

（PAX—Allison Armstrong）

我听过他们针对女士举办的其中一场精彩研讨会，名为“了解男人，颂扬女人”。整场研讨会都在谈论两种性别之间的区别，并引发了我的深思——我怎么对这些竟然一无所知却还能走到这一步呢？我觉得研讨会办得成功极了，而且也不那么俗气。我虽然只参加过一场研讨会，但是也观看过他们录制下来的很多会议，而且非常喜欢。此外，我还听说了他们其他工作坊很多了不起的事情。

霍夫曼研究所（The Hoffman Institute）

凯，这完全是个逗乐的地儿。在这里，你会一边扯着嗓子大喊，一边用棒球棒敲打枕头，和自己结婚，对着内心的自我唱摇篮曲——基本上包括让大多数人为生计拼命的所有事情。这一切都非常夸张，让你忍不住投身其中，因为除了这些你还能做些什么呢？所幸的是，该研究所管理人员都非常亲切、技术熟练，对你的要求也颇具幽默感，而你会花整整一周的时间不停地参加研讨会，深入探讨自己的过去以及那些局限想法，并学会放手。这就好比对局限想法进行灌肠处理。我对该研究所既爱又恨，同时又会高度推荐它。非常了不起，而且具有改造性（那里的食物也很棒）。

也请关注其他优秀的发言人：玛莎·贝克，埃丝特·希克斯，玛丽安·威廉姆森，拜伦·凯蒂，韦恩·戴尔，大卫·尼格尔，迪帕克·乔布拉，加布里埃尔·伯恩斯坦。

致谢

感谢精神病院所有人，在我创作期间能陪伴我、盯着我看、逗我乐、在门缝间互相打闹、在沙发上大小便，并让我认识到自己也能给予他人无条件的爱。我尤其要感谢牛头马面·麦吉，格特力一号和格特力二号。在此我也要多多感谢代理皮特·斯坦伯格的努力工作、支持以及友情，要对吉娜·蒂薇深表感激，感谢她的深刻见解、幽默以及对红笔一如既往的喜爱，感谢爱丽丝·菲奥里和比尔·坎贝尔的友好、慷慨、支持以及所提供的高密度纸张。我还要感谢詹妮弗·凯尔西斯、莫妮卡·帕斯尔以及朗宁出版社的所有人，还有安德斯·皮特森、克里斯塔林·霍夫曼、朱莉·法赫蒂、我亲爱的妈妈、迈克尔·弗劳尔斯、凯瑟琳·德弗，以及宇宙，因为他们都太棒了。



PENGJING
凤凰城出品