

<<生活策略>>

图书基本信息

书名：<<生活策略>>

13位ISBN编号：9787508635064

10位ISBN编号：750863506X

出版时间：2012-10

出版时间：中信出版社

作者：菲利普·C·麦格劳

页数：322

字数：230000

译者：晓谢

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;生活策略&gt;&gt;

## 前言

攻击目标：奥普拉 在伸手不见五指的黑夜里，奥普拉沿着曲折漫长的楼道默默地行走，她完全是独自在漆黑中摸索，由于我们在阿马里洛的日程安排得很紧，才导致了这种罕见情况的发生。

由于普通的旅馆安全保障设施极其糟糕，我们只好在西得州城郊区一栋拥挤的三层楼房里住下。

24小时守卫着“奥普拉宿营地”的保安们，现在坐在黑暗中，缩成一团抵御着寒风。

他们不知道她在走动，每一个楼层都是漆黑的，大家好像都睡着了。

除了北风的阵阵呼嚎，一切都寂静无声。

奥普拉下了一层楼，在我房门上轻轻敲了几下。

我知道是她，她也知道我听出了是她，因此一句话都没有说。

夜已经很深了，她在两个小时以前就已经上床睡下了，但我知道她只能睡一阵，醒一阵。

我们大家似乎都是如此，尤其是她。

我们住在“敌后区”一个养牛村里，大家都睡得很浅，一直保持着高度的警惕，因为阿马里洛的某些人对我们持有强烈的敌意。

在刚刚过去的一天里，我从她的眼神中发现了一些变化。

在闹市区的联邦法院，人们说话很不客气，他们攻击她的手下以便对她产生影响。

她如同一头觉察到幼狮生命受到威胁的母狮，时刻保持警醒，徘徊不停，思忖着敌人是不是已经走很远了？当我打开门时，看到孤立无助、几乎快要绝望的她，脸上也流露出一让她难以入睡的复杂的内心斗争。

她的眼中饱含泪水，但是，那不是由于同情和爱而流出的泪水，并非数百万美国观众在她主持的电视节目里经常看到的那种泪水。

她穿着法兰绒睡衣，极大的室内绒毛鞋，看上去比实际年龄年轻得多。

她需要靠聊天来打发时间。

这又将是漫长的一夜。

生活中的奥普拉跟电视上的奥普拉几乎没有两样，这是任何人都有可能想象得到的。

但是，从来没人见过她现在这副样子。

在某些方面，这次磨难对她来说是完全陌生的；在另外一些方面，那又是在不同教室里进行的同样一场熟悉的考试。

奥普拉一向精神振奋，“箭在弦上”，把握十足，她的这个形象使很多人都忘了她也是个普通人，一样随时都有可能受到伤害，我已经算是比较了解她的人，但有时候连我也会忘记这一点。

她的形象非常特别，总是自信满满的样子，那是超过2000万美国人每天都能在电视上看到的神情，但是，随着对她的逐步了解，我发现这样的魅力完全来自于她高超的自控力。

奥普拉能在突如其来的混乱之中把控自我，做自己真正喜欢的事情，这两种情况在她处于阿马里洛的情形当中显然不存在。

不过，她仍然是一位可靠的朋友，总在为别人帮忙，总在关心别人，哪怕她自己正处在危险之中。

她站在我们面前的表情让我想起她作为普通人的一面，想起一个人处在被攻击的位置时会感受到的何等可怕的孤独。

她并不是为自己感到难过或是在扮演受害者的角色，这并不符合她的个性。

但她的心在流血，她感受到了挫折，她迷惑不解。

我们生活在一个奇怪的、人人自危的超现实主义世界里，大家都背负着很大的压力，在这里，时间似乎停在社会进步发生之前。

逻辑、公正和常识看来已经被束之高阁了。

我们组的成员已经看到反奥普拉的标语了，还用红色油漆在她肖像上打了个大大的叉。

充满敌意的不干胶标语贴在汽车保险杠上早已是司空见惯，有些甚至还被散发到当地一些学校里，这与她每天的生活中习惯得到的尊重与敬意形成鲜明对比。

该市的商会主席甚至还给职员们发了一封信，警告他们不要支持这个“外人”。

为了应对这种情况，我们的保安措施甚严，尽管已经有上万名崇拜她的粉丝一直在为她守夜。

## &lt;&lt;生活策略&gt;&gt;

除了其他听起来更专业的罪名外，奥普拉面对的还有欺诈、言词诽谤等民事诉讼。她很害怕那个“袋鼠”法庭。她被公开指责为撒谎、歪曲事实以便宣传牛肉加工业里的疯牛病故事，所有这些都是为了获得更高的收视率。她的诚实品质与职业道德受到践踏，攻击她对全美国的人说，她并非表面看起来的那样。他们把她描述成一个贪婪和不负责任的人，真相的背叛者。在法庭上，起诉她的人敲打桌子，说她不值得信任，说她应该受到羞辱，还应该被罚处大约1亿美元的罚款。他们针对她的职业精神进行的攻击使她感到痛苦，但她真正在乎的是她的工作人员所受的攻击，还有对她进行的人身攻击，那种攻击令人十分难以接受。另外，在她原本生活的世界里，她一向可以按照事实自由地回答问题，但在这里不同了，按照联邦法院的规定，她只能一声不吭地坐在那里，一个表情严肃的联邦法官宣读的不可撼动的司法限制言论令，使她在公共场合只能三缄其口，至少在审判进行期间是如此。

在我看来，提出起诉的百万富翁牧场主正是察觉到了她的弱点，因此要把她拖到得克萨斯州来，因为这里的州立法规像一张深不可测的网一样令人疑惑。他们通过司法操纵把奥普拉拖到自家门前来，并把她逼到后院的死角里。他们把她描述成信口雌黄的牛肉加工业大敌，她掉到了得克萨斯州阿马里洛的陷阱里，而这是一个白人统治的世界，是一向无可争议的世界牛肉之都。奥普拉能够说的一切，她能够感觉到的一切就只有不公平：“我无法相信会发生这样的事情。这非常不公平。当然，这件事不可能是针对我的。这不可能是真实的。为什么事情出在我头上？一定有某些原因让所有事情发生在我头上。”一种杂耍般的怪诞气氛一直笼罩着脱口秀圈子，她不就一直拒绝把自己出卖给这种气氛的那个人吗？一直以来她不都是那种坚持走阳关大道的人吗？人们一直不顾各方压力，通过走入人性歧途的怪诞表演攫取更高的收视率，通过“你怪我更怪”的办法来彼此倾轧，而她不是一直想坚持到底，想把情况矫正过来吗？难道没有公正可言了？人们难道看不穿这伪善的法律诉讼案？奥普拉只是还没有明白而已。

问题在于，我知道如果她不能很快明白这个道理，就会被别人打倒。奥普拉跟其他的任何电视或电影明星一样，我们都被她一贯的形象迷住。我们不妨回想一下，在她的生活中她随时都会突然跳上舞台，神情自若地展现出胳膊，音乐浸染整个现场的时候，她会以那种人们熟悉的姿势挥舞起双手。她在舞台上的形象也许比真实生活中的更高大。事实并非如此，即使是在阿马里洛身陷重围，哪怕被这种内心的混乱紧紧攫住，奥普拉仍然谈笑自若。

数以百万计的观众逐渐对她产生了依赖，大家把她看做这个疯狂世界里不为强势所动的一块“磐石”，一股清新的理性之风。而她也向观众们表达了自己的责任心，哪怕在被攻击的时候，她仍然是“奥普拉”，演出必须继续。这一年，阿马里洛一月的夜晚跟往年一样冰凉透骨，但那别致有趣的“小剧场”却从来不乏温情。每天晚上，400人肩并肩地坐在里面，很难判断是他们的激动还是头顶上明亮的聚光灯发出了更大的能量。

“好莱坞”来到了小城。大家在期待中发出的低沉的声音很快输给一声口哨声，因为一位戴耳麦的“导演”举起了一只手，接着，欢呼声和鼓掌声响彻整个屋子，而此时“奥普拉”主题序曲突然从巨大的喇叭里传出来。奥普拉步伐矫健地跨到聚光灯下，毫无疑问，出现在人们面前的是一位明星。一切都完美地融合在了一起，从背景布置到音乐再到她的个人外貌：一切都精美无比，色彩斑斓，品位出众，但同时气氛轻松，毫无虚饰——一切都使人不禁为之着迷。

## &lt;&lt;生活策略&gt;&gt;

但所有的这一切似乎只是她迷人微笑的背景罢了——那是一种表达出人生无邪的欢乐的微笑，对她的观众和她所从事的一切充满爱的微笑。

在一次一个半小时、接连两次的磁带录音当中可以听到，观众都回报了这种爱：他们欢呼，他们跺脚，他们的掌声一浪高过一浪，那是一种得州式的友好气氛。

她又回到了她的世界。

她又掌控住了局面，她在做她热爱的事情，她就是奥普拉。

在小剧场的3个小时里，人人都觉得很开心，她本人更是如此。

人们希望触摸她，拥抱她，就好像这样做能够得到她的一些温暖和能量一样，而这种能量似乎是无穷的。

剧场空了很久之后，她仍然跟她的工作团队一起待在那里，他们在录制现场继续工作着，那种微笑仍然在闪光：美国甜心。

但在午夜之后安静的室内我亲眼看到的却是这种能量最后的闪耀。

在地下室近乎黑暗的游戏室里，“美国甜心”还在微笑。

她跟我坐在地上，她的发型已经走了样，双手抱膝。

跟很多天前一样，这也是漫长的一天。

如果日子从早晨5点30分开始，如果在法庭上接受一连9个小时的盘问，之后接连做两场脱口秀，“疲惫”二字已失去了原本的重量。

尽管如此，她仍然毫无睡意。

跟奥普拉一起坐在地下室里，我知道“他们”在找她。

而她正滔滔不绝地说话，挣扎着想找到内心坚强的自己。

全面攻击使她很久以前就存在着的恶劣情感浮上水面。

面对危机时，奥普拉也曾丢失过自我。

然而，她以人性回应危机。

坦率地说，她用以回应危机的就是今日美国流行的那些行为和思想。

但这样的行为和思想以及反应模式会毁掉一个人的生活，而且从这方面来说还会使一个社会运转失常。

不管那是你的行为，奥普拉里的行为，还是广义上的社会行为，都是必然会带来灾难的反应模式。

作为朋友，我想去拥抱她，想告诉她一切会好起来，她不必担心。

但我知道更好的办法。

我知道如果她不果断行事，快速出击，她就会输掉，会背上罪犯的恶名，不管那是多么不公平的事情。

另外，我知道已经有很多来自其他州的原告在一旁等着，如果奥普拉在这里输了官司的话，他们都希望把奥普拉拖到他们州去整她一下，因为所有人都嗅出了铜臭味。

但我来这里不是要同情她，不是来当一只表示理解一切的耳朵任其倾诉的。

我来这里是作为一名策略家起草一个方案，是要赢得陪审团的同情与理解，是要赢得这场审判的。

每个人都应做好自己的本职工作。

有人建造房子，而我设计生活策略。

我是位策略设计家，我研究人类的天性与行为。

我跟好友兼合作伙伴加里·多布斯并肩合作，因为我认为他是美国最棒的司法分析大师，我通过设计方案帮助很多人得到想要的生活。

这是我所从事的一切，如果我在处理的是你的“人生”，那么，赌注总是很高的。

对奥普拉来说，这样的赌注极高，不管是从金钱的角度，还是从别的角度来看。

第二次进入高达上亿美元的审判并没有退路。

我有一个计划，一个经过深思熟虑、经过广泛研究的策略，可以把事情的真相弄明白，可以有效地揭露事实真相。

这个策略方案花几个月时间才起草出来。

毫不奇怪，奥普拉是这个策略当中最重要的一部分。

## &lt;&lt;生活策略&gt;&gt;

没有她，没有她的全身心的参与，我们会输掉这场官司，而且会输得极惨。

我们需要她，我们需要完全集中能量，需要奥普拉成就自己的那种本质精神，我们现在就需要这一切。

让奥普拉作好决定，这是我工作的很大一部分，我也有意如此。

真理在她这一边，但是，有一点不能弄错：法庭并不是真理的熔炉。

正如在生活中一样，如果你没有一个计划——一个真正行之有效的计划就走入法庭，那你是拿自己开玩笑。

我不能再等下去了，等奥普拉意识到这些就为时已晚了。

审判已经在进行中，每一天都在加速。

一些决定在形成，一些计划在执行中，证人来了又走。

所有的一切都是针对奥普拉的。

新闻媒体、原告、陪审团甚至我们所有人，也就是她的辩护小组。

都等着她来讲一个故事。

但我们的明星证人正在与这里面的“失常”斗争，她坚持去否认，并不努力抓住这样的一个事实：这种“过渡区”体验正在发生。

查尔斯·基普·贝柯特知道奥普拉与她所处的环境根本格格不入，他是一位极有天赋的人，是首席律师，但是，如果没有奥普拉和她全身心的投入，他也拿这个案子没有办法。

基普每天问我：“她准备好了吗？我们必须让她作好准备。

”不可能有比基普·贝柯特更好的审判律师了，但他知道这个案子很棘手，因为奥普拉很可能无法专注。

他在美国各地为很多影响力巨大的媒体人物打赢过官司，虽然他有极好的口碑，但是他知道，从全国范围看，这类案子当中有八成在审判阶段就输掉了。

他很优秀，而且在这么一个地方，更需要一个像他这样杰出的律师。

我坐在奥普拉的对面，对她充满了敬仰，我搜肠刮肚，希望找到合适的话来说。

我们一直都在谈论、分析，到现在已经作出很大努力了，但奥普拉还在与导致这一切的原因抗争。

我所知道的是，不管原因到底是什么，我们都到了这一步，她已经站在十字路口了。

最后，我只是拉住她的手说：“奥普拉，看着我，就现在。

你最好醒过来，好姑娘，现在请立即醒过来。

一切已经发生了。

你最好接受并跨越这一切，参与到游戏中去，否则，那些人会让你出尽洋相并把你彻底击溃的。

”我告诉她，在你当之无愧为这个星球上最具影响力的女人的时候，人们并不经常告诉你事情的来龙去脉。

她下意识地退后一步，我看到她眼里的愤怒。

但我知道，这愤怒和我无关。

如果不说这样的话，那就是在欺骗奥普拉：这是以她所接受的方式讲出来的真话。

她应该听到这样的话。

虽然我这人喜欢直截了当，但让我对她如此唐突也是很困难的，不过，奥普拉理解我，她知道我们是利益共同体。

她看着我，斩钉截铁地说了一句我从未听到过的话：“不，他们休想如愿。

”从那一刻，我开始相信牧场主已经输了官司。

那一刻之前，奥普拉一直都在为此事是否公平而烦恼，而不是接受事实，因为不管从哪个角度来说，此事都是不公平的。

她一直在想那些空洞的道理，而没有集中精力思考如何获胜。

她从一开始就深信自己行动的正确性，深信自己有《第一修正案》所赋予的权利，相信自己有权利就公众的健康和安全，包括伞兵食品供应进行公开辩论，而不用顾及牛肉加工厂的那些亿万富翁们是否接受。

但是，他们对她个人和职业进行的恶毒攻击使她不堪忍受，使她不再是奥普拉了。

## &lt;&lt;生活策略&gt;&gt;

她用自己的头脑去反击，而不是用心去反击。

她做了很多有助于自己获胜的事情：把节目搬到阿马里洛，同意每天接受审判，每天晚上研究事实及办案步骤。

但是，她一直坚信因为事情本身不公正，因此会有某些东西会导致问题偏离正轨。

她的节目制作团队遭受的无休止的攻击也使她受到了严重干扰，因为她把“哈波制作组”及其所有工作人员当做家人。

她心里只想着这次控告何其虚伪，因此竟然放弃了自己的很多权利。

我看出她被这些人，被那个司法体系，也被恶劣的环境夺去了个性。

如果她以那种心态去应付一切，让自己的内心充满疑虑和不安，如果她以那种心情去面对3天残酷无情、沉闷、能摧毁人意志的处心积虑的交叉讯问，那么事情可能就糟透了。

如果没有一个拥有明确目标的应对策略，她可能会向陪审团发出极其错误的信息。

他们一定会想：“连奥普拉自己都不能肯定？那我们怎么能肯定？”当天晚上，奥普拉直面自己的心魔，其中一些是由审判本身造成的，她后来才慢慢明白，那一场战斗就是她全部生活的缩影，其中一些危机是从她已经过去多年的生活经历当中复活的。

她有一个选择：她可以继续拒绝接受当前的情况，因为她不喜欢这一切；另一个选择就只有奋起反抗，为自己和与她一起受到攻击的人站起来。

只有当她清除了眼前的障碍，只有当她着手解决紧要事务而不是为此辩解的时候，她才能算“重新归位”。

她的确奋起直追了，她直面陪审团，讲出了事件的真相，而且以有效的方式申明了一切。

同样，她直面起诉者，向他们明确地传达：“先生们，如果你觉得那个节目有问题，我就是承担责任的人。

事情到我这里就完了，找我就行了，与其他人无关。

你们要找的人就是我，瞧，你们已经抓到我了。

拿出你们的杀手锏吧。

我不会逃跑，不会装死，也不会被吓倒。

”奥普拉是一个厉害的女人，是一个胜者。

一旦她着手解决此问题并为自己辩护，为她相信的事情而斗争，起诉她就再也无法对她构成威胁：签完字，装完袋，然后就给打发走了。

## <<生活策略>>

### 内容概要

人生就是一场旅行，如果没有地图、计划和时间表，你就容易迷路

菲利普·C·麦格劳是一个导游，将带领我们经历人生这一漫长的旅行

他不仅告诉我们应该怎么前行，还解释了为什么要这样做.....

《生活策略》描述了人生的十大法则：你要么明白，要么糊涂；自己创造自己的人生；人们做有用的事情；不承认的事情无法改变；人生会回报付出；没有现实，只有感知；生活只能控制，不是拿来补救的；我们教会别人如何对待自己；谅解自有一股力量；先了解需求，之后才能拥有。

这些法则如万有引力一样，不管你承认与否，它们都存在。

这是一本罕见的生活自助书，书中没有晦涩难懂的理论概念和大话空话，只有实实在在的生活小事和人生经验，它适用于我们每一个人，将帮助我们筹划好自己的人生，营造美好的生活。

## 作者简介

菲利普·C·麦格劳 (Phillip C. McGraw) 美国著名的人类行为问题专家、畅销书作家，是数百万人熟知《欧普拉脱口秀》节目的“菲尔博士”或“直言无讳博士”。

菲尔博士是一位法庭科学家，有行为科学博士学位，拥有广博的知识和应用经验。他是庭审科学总公司的总裁，参与过美国顶级诉讼案（包括曾使奥普拉深陷其中的“疯牛”案件）。菲尔博士曾在有效生活技能研讨会中训练过数千人，也是一位广受欢迎的演说家，他教授有效的生活技巧，主要是交流和人际关系管理方面的知识。



## <<生活策略>>

### 书籍目录

- 致谢  
前言
- 第一章 做现实的人  
有时候，人们既不公正，也不敏感，但这就是人生的一部分。  
你必须明白游戏规则，也需要有一个计划和地图
- 第二章 要么聪明，要么糊涂  
破解人性的密码，找出人们行事的动机。  
明白你和其他人为什么做这些事，为什么不做那些事
- 第三章 路是自己走出来的  
承认并接受对自己的生活必须承担的责任。  
学会如何作更好的选择，从而拥有更好的生活
- 第四章 有效地做事  
逃避痛苦有一种令人惊奇和容易上瘾的力量
- 第五章 承认现状，然后才能改变现状  
全体机组人员百分百否认自己的失误，一直到死，一直到200余人跟着丧生
- 第六章 人生会回报你的付出  
以结果衡量自己，你不妨这么做，因为这就是世界衡量你的方式
- 第七章 没有现实，只有感知  
你可曾认真地考虑过：“我还剩下多少时间？”
- 第八章 控制生活，而不是补救生活  
你很快会确立一个高度个人化和仅属于自己的策略，它能让你通过设计管理好自己的生活，而不是像在公园里散步一样随意地走
- 第九章 我们教会别人如何对待自己  
记住回报的原则：你得到你献出的东西
- 第十章 谅解自有一股力量  
你无法提供你没有的东西，原谅是你给自己的礼物
- 第十一章 了解自己真正的需求  
你拥有的大部分东西都是你想要的东西。  
不明白自己想要什么，就不会得到
- 第十二章 为生命之旅导航  
这里有能量、策略、计划和非常具体的整套技能
- 第十三章 七步策略  
使生活真正发生改变的七个步骤
- 第十四章 找到自己的成功模式  
每个人都有自己的成功模式，善用这十大元素！

## &lt;&lt;生活策略&gt;&gt;

## 章节摘录

第十四章 找到自己的成功模式 3个重大的事件已经成为过去。

你已经睁大眼睛仔细地打量过自己了，也许这是你一生中第一次这么做。

你已经得知掌握你命运的10条法则。

你已经获得如何确立和实现目标的关键信息，这就是你生活策略的本质所在。

除非我已经远远地落在后面，完全不知道人们对自己的生活采取策略控制的时候会有什么样的想法，我预测大家目前有两种平行的感受。

一方面，你一定产生了某种真正的焦虑，也许还带有一丝害怕。

这没有关系。

这是完全可以理解的，因为如果做完了本书概述的一些练习，而且真正掌握了10条生活法则，那么，你生活的基础和逻辑也许受到了强烈的震撼。

你此时也许在怀疑，至少在检查自己现在生活的差不多每一个层面时，你或许会感觉到很大的紧迫感，再也不会浪费时间了。

你也许会因为过去的一些决定和行为以及不作为而责怪自己。

尽管这些感觉也许有建设性，但是，它们明显要求你大量的工作，还要你愿意来对自己生活各主要部分做很多改进。

在你的生活中，已经没有习惯、安乐区或僵化的余地了。

去除生活模式中的这些特别内容，可能会让人感到受威胁或烦乱。

但是，你现在知道再也不能以这种行为模式过下去了，特别是…… P301



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>