

<<这辈子，只能这样吗？>>

图书基本信息

前言

我正在开车回家的路上。

周末刚参加完朋友小马的婚礼，在他们家待了整晚叙旧。

我上大一时就认识小马了，这些年来大家的感情也日渐深厚。

那个下午，我们衷心祝贺小马和他的新娘苏珊，但我却老想着小马的小弟彼得退缩的模样。

认识彼得时他才六年级，但大家都认定他将来会成就非凡。

那时，他聪明伶俐，好动活泼，骨子里满溢对生命的激情，让家人和朋友深深着迷。

他上学时连跳几级，功课门门优异，一年到头都有时间在篮球场上厮杀。

自从彼得家搬到东岸之后，我和他渐渐失去了联系。

虽然如此，我还是从小马那里得知了彼得不如意的生活——以差强人意的成绩从高中毕业，之后又从大学休学，只因他挣扎着想“追寻自我”。

这场婚礼，是多年后我第一次再见到他，原本还期望看到一个满脸朝气、光芒四射的青年，但我压根没想到，见到的会是这样一个萎靡不振的彼得——笼在他身上的那道光芒已经消失了。

在排演婚礼晚宴时，彼得始终与众人保持距离。

我试着找他说话，他却以有事要张罗为由躲进了房间。

隔天他出席了无法推脱的结婚典礼，在接待时他象征性地应酬交际，却一直避开我的视线。

以往总是众人焦点的他，现在看起来既僵硬又了无生趣。

他表面依然谈笑风生，但当他跟亲朋好友谈到未来的计划和自己的近况时，却给人一种力不从心之感。

我心里知道，他并没有长大。

随着时间的飞逝，他身上的光芒已经消失了，但他还假装世界就在他脚下，而我却从他身上看到了一种“心死”的状态，或许是因为我意识到，这个世界已经遗弃他了。

那个野心勃勃、极富想象力、总是令人惊艳的小孩，那个在夏日夜晚陪我到湖边散步、一起去吃冰淇淋、在我还没拿到学位就开始叫我“博士”的小孩，已经不见了。

婚礼隔天，我把彼得叫到一旁，想知道究竟发生了什么变故。

一开始他言辞闪烁，当我把对话转移到这几年的生活时，他紧咬着嘴唇，低头强忍住泪水，终于说出了实情。

“我知道自己完蛋了！”

没想到我会变成今天这个样子。

”彼得支支吾吾地道出了他的故事。

他们搬家的前一年，他决定不再做个“完美的学生”。

他深信只要自己愿意，随时都可以在中学时将功课搞定。

然而，事情并没有那么顺利。

“我老是告诉自己，明年再好好念书，但总是做不到。

”他说，“明年来到时，又觉得全身心念书很不值得。

一段时间后我干脆告诉自己，结果糟透了，但我根本不在乎。

”彼得不明白的是，当一个人放弃某件事之后，想要回头是如此不容易。

当他决定不再当个乖学生后，便开始偏离常轨，没过多久就不记得自己姓甚名谁了。

“篮球”是他唯一还在乎和拿手的東西，但他再也无法靠天赋从比赛中脱颖而出。

高三时，和他一样优秀，却比他更努力的对手出现了。

尽管如此，当年他还是郡内得分排名第三的主力球员。

但是后来，他竟然眼睁睁让一件毁灭性的事情发生。

高中的球队晋级州冠军赛时，彼得这位主力前锋却因为成绩不佳，政治课挂了红灯。

他的老师破例给他一次机会，只要他写出两页任何和宪法有关的文章，就让他及格。

可惜的是，他却无动于衷。

“最让我痛苦的是，我并没有决定不写，但莫名其妙地就让期限过去了，之后自己也无法解释原由。

<<这辈子，只能这样吗？>>

教练找人替代我，但球队在第一轮就被刷了下来。

我让每个人失望——球队、家人，还有我自己。

”篮球失利之后，彼得变得畏惧、退缩，但没有试图振作自己。

他第一次直视我的眼睛。

“告诉我，医生，什么样的人 would 做出这种蠢事？”

”我回答不出来，只能深吸一口气，继续聆听。

整段谈话中，彼得始终显得相当困扰。

我开始建议他接受治疗——虽然这是制式的回应，但我还是感到很不自在。

身为一个心理医生，我了解这样的情况，认为治疗并不会有什么帮助。

现在，连我也感受到那种痛楚了，他的绝望感染了我。

在你空虚枯竭之前……在开车回家的路上，我回忆了像彼得这样的案例，其实大有人在。

我想到前年来接受治疗的文森，他的故事和彼得的不尽相同，但本质上一模一样。

文森不是众所瞩目的明星，他不像彼得那样拥有天生的魅力。

他虽然聪明伶俐，但看起来却很迷惘，跟彼得一样垮着张脸。

此外，他身上似乎还有些什么东西，是我无法触及的部分。

我记得他温顺地陷在躺椅中，注视着地毯，年纪轻轻，神情看起来却非常老态。

他诉说着破碎的梦想和自己的不顺遂——他做的事，没一件成功的。

他错失了许多机会，一切都迂回往返，徒劳无功。

我还想到了跟我谈过心的爱丽丝。

她原本生活一帆风顺，但进入法学院的第一年，她突然认为一切都没有继续的价值，因为这不是她想要的生活。

放弃学业之后，她以为花点时间旅行，可以帮助自己理出一点头绪。

但后来她发现，自己一无所长，也找不到想去做的事。

很快地，爱丽丝感到生活毫无目标，对自己产生极大的怀疑，她觉得自己已经过了人生的高峰，正在走下坡路了。

<<这辈子，只能这样吗？>>

内容概要

一本世界级的自我突破工具书！

独家披露改变全美150万人的“极限潜能计划”！

你是不是这样的人：凡事力求简便，只做最低程度的努力，即使是很重要的事情。

做事不持久，常常徒劳无功。

无法乐在其中，即使是面对你人生中重要的活动或人际关系。

“订立”计划、“谈论”计划，但就是无法“贯彻”计划。

接近成功的时候，就萌生放弃的念头。

只参与低于你真正能力的工作，因为这样不必全力以赴。

总是害怕无法达成自我或他人的期望。

无法力争自己内心真正向往的东西，因为你不想失望或失败。

老是分不清“机会”和“冒险”的差异，习惯性承担无谓的风险，或是太过害怕失败，或是在两者之间摇摆不定。

把失败归咎于运气不好或是他人过失，不肯承认自己的错误。

总有一种“快没时间了，自己却还没开始”的感觉。

常陷入沮丧的情绪中。

如果你在这份清单中看见了自己，并不代表你最终一事无成，或是被判出局，你可能是某种类型的“自我设限族群”。

作者在研究“低成就”人群时发现，很多小时颇具天赋的人，长大后却变得庸碌无为，这些人身上有一个普遍的共性，就是习惯于“自我挫败”，他们无法发挥自己的潜力，只让它维持在最低限度，他们似乎觉得拥有梦想是很尴尬的一件事，比较倾向捣毁梦想，而不是追求梦想。

对于个人不足的地方，他们勇于承认，但却不敢面对内心真正的向往。

本书将是一张地图、一套计划，也是一整组的工具，独家披露改变全美150万人命运的“极限潜能计划”，提供15个实用、有效的方法，让你可以突破障碍，了解自己的极限潜能！

它被媒体誉为20年来最有影响力的自我突破工具书！

什么是“极限潜能计划”？

这项运动由享誉国际的心理学家肯尼斯·克利斯汀创立，目的是帮助所有被习惯性障碍困扰、潜能无法发挥的人，使他们能够建立新习惯，突破人生的瓶颈，一步一步实现自己的梦想。

这项运动被普华永道、摩托罗拉、沃尔玛、通用电气等世界500强广泛推行，用于激发员工潜能，提振士气。

作者简介

肯尼斯·克利斯汀 (Kenneth W. Christian)

享誉国际的心理医生和企业咨询顾问，创办了“激发潜能计划” (Maximum Potential Project)，致力于帮助那些自我设限、无法发挥潜力、惯性堕落、想改变却不得其门的人，“我想看着他们从槁木死灰，变得活力十足，全心投入生活。

”多年来协助多无数人突破低成就的障碍，将潜力发挥到极致，顺利在事业和生活上成功起飞。这项计划改变了150万人的命运，他也经常受邀于美国、欧洲等国家演讲。

本书是他最重要的著作。

书中提出的15个克服惯性障碍的法则，是他累积多年研究的心血结晶，出版后，引起极大的反响。被媒体誉为“20年来最有影响力的自我突破工具书！”

<<这辈子，只能这样吗？>>

书籍目录

你，到底怎么了？

在你空虚枯竭之前…… / 想改变，但不知该怎么做 / 一个“放水”的文化 / 谁来评断你的“成就”？

I 这是你要的自己吗？

为何我们习惯自我挫败 你是不是这种人？

/ 不跳舞的舞者，没写作的作家 / 逃避，真的可以换来永远的自在吗？

/ 放弃机会，你敢保证将来不后悔？

/ 故意选择“低成就”的人 / 就这样，你困住了自己 / 勇敢面对人生的问号 孕育平庸的摇篮 培养出一种新的“惯性” / 一个迷人的微笑，就能争取到便利 / 你觉得你是谁？

/ 离家，学习到怎样的第一步 / 这样的教育，败事有余 / 每个人多少有点叛逆 / 别被标签害了你 / 故意“不尽力”的人 / 编织借口，成了一种新兴习惯 你的魔法怎么不见了 魔法不再的时刻 / 关于工作的12个愿望 / 你该追寻什么样的工作？

/ 为什么很多人喜欢当业务员 / 自己当老板，在家当SOHO / 选择走自己的路 / 8种上班族，有没有你的影子 / 总是彩排中的人生 / 什么？

朝九晚五？

溜吧 / 关键，就在细节 / 理财一团糟，没耐性也不切实际 / 老是累得跟狗一样 / 美好的人际关系 / 你是不是个好情人？

/ 小心“后悔”这种感觉 你变了！

谁说本性难移 放下你心中的抗拒吧 / 改变的秘密真理 / 三个管家的故事 / 珍惜改变的代价 / 你正在哪个改变的阶段？

改变，就是这么简单 地上的一条线 / 四脚朝天又怎样 / 咦，你怎么搞的？

/ 找个可以商量的人 / 学习新知，会让你活力十足 / 想象一下，假如你是鲁滨孙 / 秩序，将带给你惊喜 / 太规律，就不好玩了？

/ 失序会让你的生活一团糟 / 劈柴、提水的艺术 / 真正的效率，就是正确地“投资”时间 / 床这种东西，就留给睡眠与做爱吧 / 故意做些让你很烦的事 / 时间，以及“5分钟定律” 你准备好了吗？

任务1：先找乐趣，快乐是不能省的东西 / 任务2：一件梦想很久，却没有付诸行动的事 / 任务3：下定决心，并且坚定到不近人情 / 任务4：在洪流中学习规划时间 / 任务5：想清楚，你到底是个什么样的人 / 任务6：自己有这些“弱点”吗？

6000次！

你敢不敢！

任务7：从现在起，别再自我设限 / 任务8：重复6000次，建立新习性 / 任务9：改变你说话的模式 / 任务10：看一看，自己进步了吗？

/ 任务11：打造一份梦想计划书 / 任务12：订立目标，别再“这样就可以” / 任务13：失误率不可能是“零”，拟好备用方案吧 / 任务14：使出浑身解数，选择并完成一个计划 / 任务15：终极大跃进

成长的惊异之旅 与挫折面对面 放心，挫折是一定会发生的 / 坚持走在“正轨”上 / 别让自己故态复萌 / 太棒了，我进步了！

/ 别被“意外的成功”吓到 / 不要光想着“美化”你的人生 / 极端目标 / 利用延迟的力量 / 慎防“没有智慧的野心” 生命，就是一所学校 活出自己的风格 / 专注每分每秒的每件事 / 尊重时间，就是提升生活质量 / 你是不是个“出卖时间”的人？

/ 让自己充分休息与睡觉 / 学习，能带来不凡的能力 / 理财，得抛开“乞丐变富翁”的怪念头 / 没天分又不会怎样 / 让你的心，有个可以“呼吸”的空间

<<这辈子，只能这样吗？>>

章节摘录

改变你说话的模式我曾经和朋友克利弗参加一个派对，他是非常精明的生意人和投资者，总是能快、狠、准地作决定，因此声名远播。

他的措辞绝对不会出现“可能”、“也许”，或是“我会试试看”、“再说吧”这种说法。

基本上，他不会坐等事情发生；他自己规划、自己设定期限，并且自己根据计划力行完成。

他的言论也表达了他对人生的态度。

克利弗在那晚提到，他现在已经能控制自己每天只抽一根烟，这是他一时兴起却很不寻常的目标。

为了达成目标，他订立相关的计划，并且持之以恒。

这就是他的风格。

但是，当我问他会不会用这个方法把烟完全戒掉，他回答他曾考虑过，但之后又语出惊人地加上：“但是我想看它会不会自然而然地发生——不管它成不成功都是个有趣的现象。

谁知道？

搞不好最后抽得更凶。

我们就以平常心看待吧。

”我特别用黑体强调他选择的用词，当然他并没有特别强调这些字，也没注意到自己语气上的转折。

但是看看这些措辞的差异吧！

很明显，戒烟不是他的目标；因此，显而易见的，我们也知道这件事不会发生。

他的言谈中已经透露了一切。

之后我又在别的场合见到他，他已经回到一天抽一包烟的状态了。

以下几件事是你可以努力做的：除去表达含混的暧昧用语。

举例来说，“如果可以，就试试看”里面的“试试看”，是很负面的消极用词，影射出你的尝试是条件论的，好像环境允许才有可能发生，也因此力道不足。

事实上，“我会试试看”在某种程度上，就是一种拒绝的礼貌形式。

这里的试试看并不等于尝试或检视，而是一个狡猾的字眼，代表你有可能暧昧其辞。

如果你问朋友星期六晚上可不可以过来吃晚饭，而他们的回答是：“我们尽量试试，看到时能不能过去。

”我想，你可以直接另外安排时间，看看他们什么时候有空吧。

所以，除去“试试看”这三个字。

除去“有点”、“大概”这种语意模糊的字眼，尤其当你谈及自己的向往时。

暧昧的用语会让你的行动受限，特别是和一些看似认真的字眼结合在一起的时候，例如这两个字：真的。

请问，“我真的有点想做”是什么意思？

这种不明确性会渗入你的想法当中，影响你做事的能力。

所以，谈及目标的时候，请使用明确的字眼，不要语意模糊，针对你的目标和你想实现的计划，请说：“我会做到。

”并说出你何时会做到。

注意并改正规避个人责任、抹杀自己力量的用语。

你加诸于自身的限制，会通过语言表达出来，掌控你外在的行为。

像克利弗这样果决的人，讲话一定简洁有力，还有活力十足的语调。

这样的陈述听起来就是不一样，意义当然也不同。

比较这两个句子的感觉：以消极的声音说“今天要是能做完就好了”，或以积极的语调说“我今天会做完”，甚至是命令句“今天要做完”，如何？

听起来很不一样吧。

那是当然，因为它们就是不一样。

请节制负面的陈述。

一天当中，注意你自我设限的语气。

<<这辈子，只能这样吗？>>

“我讨厌公开演说。

” “现在回学校念书太晚了。

” “我没办法计划，因为我对细节掌控很没辙。

” 这些都是负面的、自我设限的陈述。

就像我们讨论过的，不断重复这些话，你就会永远动弹不得。

<<这辈子，只能这样吗？>

媒体关注与评论

心灵成长领域最重要的一本书之一。

——英国《卫报》一本伟大的书，会带给你正念的力量，让你混沌的人生获得指引。

——美国《纽约时报》如果你想身体、精神、心智得到全方位的提升，该书就是你的枕边之物，必须日日研读。

——法国《世界报》如果你不想平庸地游走于社会边缘，把理想当成无关紧要的点缀，陷入绝望又动弹不得，就来看看这本真正的“行动之书”。

——日本《读卖新闻》

<<这辈子，只能这样吗？>>

编辑推荐

《这辈子只能这样吗?》一个人的悲剧不在于他输了，而是他差点就成功了。

谨以《这辈子只能这样吗?》，献给那些长了翅膀，却飞不起来的人！

作者为美国企业培训界最知名的大师！

世界潜能激励领域最重要的创始人！

《出版家周刊》强力推荐！

《波士顿环球报》好书奖！

《今日美国》畅销书排行榜第1名！

《纽约时报》一直保持排行榜第1名！

《华尔街日报》畅销书排行榜第1名！

《出版人周刊》畅销书排行榜第1名！

Book Sense年度好书奖！

连续蝉联金石堂、诚品书店排行榜第1名！

亚马逊网络图书畅销书排行榜第1名！

美国巴诺连锁书店畅销书排行榜第1名！

打破美国励志类销售榜记录，加印120次！

畅销美、日、英、意、法、德等30多国的经典之作！

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>