第一图书网, tushu007.com

<<靠垫>>

图书基本信息

书名：<<靠垫>>

13位ISBN编号：9787550204126

10位ISBN编号：7550204128

出版时间：2012-4

出版时间：北京联合出版公司

作者：[韩] 赵信暎

页数：208

译者：千太阳

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

前言

这是一个阳光明媚、鸟儿啼鸣的早晨，窗外的空气格外清新。
和往常一样，巴罗早早地洗漱完毕，站在穿衣镜前慢慢地扣衬衫的扣子。
在阳光的照射下，雪白的衬衫无比耀眼，让巴罗看起来“光芒万丈”。
他拿起桌上的PDA（掌上电脑）看了看日程表，自言自语道：“时间还早，30分钟内出发肯定能到。”他看了看镜子中的自己，觉得雪白的衬衫和自己英俊的面孔及成熟的气质非常匹配，自信心油然而生，心中产生了莫名的安逸感。
他想起了一首诗：无论是什么样的石头，都不可能像花儿一样浮在水面。
但是，如果你心里有一艘船，就能让石头停留在水面之上。
所谓包容的心，就是保护、承载、改变你的那艘船。
不必对心中的那些苦痛、伤感与困难心怀恐惧。
当你心里面有了一艘小船，就算内心充满痛苦，它也会载着你驶向幸福。
和电视里用口才和特技引起人们注意的小丑们不同，巴罗绝对是个有气质的男人。
因为天生的气质，他只要站在人前，便会成为舞台上最耀眼的亮点。
巴罗的眼神让众人觉得他是一个品质高尚的人，他坚定的语气会让台下和电视机前的观众更确信这一点。
节目一开演，现场的观众和电视机前的观众全都折服于巴罗的魅力。
“如果你想知道井里的水有多深，只要往井里扔一块石头就可以。
我们可以通过判断和计算石头触到水面的声音和石头下沉到井底的时间，大致算出井水的深度。”这是巴罗在宣传片里说得最多的一句话。
宣传片一播出就引起了观众的极大反响。
和一般的电视讲座节目不同，巴罗录制节目的当天，现场来了许多观众。
引起广泛关注是好事，但现场负责人碰到了一个非常棘手的问题，那就是想到现场目睹巴罗魅力的观众远远超过摄影棚能容纳的观众数。
这让工作人员想起了“请神容易送神难”这句话，最后节目组只能在现场加座，原本不大的演播厅密密麻麻挤满了观众。
“我们的‘心’，也同样如此。
如果心够深，就算对方的言语像石头一样扔过来，也要经过很长一段时间才能在我们心底沉落，而水面上却没起多大的波澜。
反之，容易兴奋、反应过激的人，心还不够深。
源源不断地向世人提供饮水的深井比浅井更受人喜爱，能让更多的人解渴。
同理，处事深思熟虑的人更受人尊重，能解决更多的问题。
我们来思考一个问题。
当别人向我们‘扔’过来带有轻蔑和挑衅的言语时，我们心中的水面会产生什么样的波澜呢？”电视机前的观众越来越多，现场的观众也屏住呼吸集中精神听巴罗的演讲。
与此同时，巴罗的妻子善英一直在电视机前犹豫，最终她还是没有拿起遥控器。
她觉得，与其紧张地看着丈夫在电视机里的一举一动，还不如找一个安静的地方为他祈祷。
她慢慢走向书房，打开门，书房内特有的书香味扑面而来。
善英走进光线不太充足的书房，坐到丈夫的电脑桌前打开台灯。
灰暗的灯光照亮的面积并不大，但能让她看清电脑桌前的三个显示器。
巴罗在写书或整理演讲资料时喜欢用三个显示器工作。
善英半躺在丈夫的椅子上，看着天花板，曾经的情景历历在目。
过了一小会儿，善英便又坐了起来，发现最右边的显示器上贴着一张黄色的小纸片。
看了小纸片上的几行文字后，善英开始为丈夫祈祷。
无论拥有多么出色的口才，也不可能用争论去改变他人。
因为真正的变化之门，是一扇内开门。

第一图书网, tushu007.com

——M.弗格森伴随着热烈的掌声，第一部分的演讲结束了。
主持人上台之后，对巴罗竖起大拇指表示赞赏。
电视上开始插播广告，这段时间是巴罗的中场休息时间。
他坐到休息室里的椅子上深深地呼出了一口长气。
化妆师急匆匆地跑过来给他补妆，工作人员也过来检查他的无线麦克风有没有问题。
巴罗闭着眼睛享受着明星般的待遇。
当然，此刻的他是非常幸福的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一部心灵励志类书籍，是一部把刺激与反应之间的空间比作“靠垫”的人生寓言。
本书的主人公为了继承财产，不得不回答祖父所出的测试题。
而以这一故事为主要线索，作者抽丝剥茧般地揭露出了人的自由意志。

主人公韩包罗是AK集团私人管理顾问，是极度缺少心灵“靠垫”的一个人。
已过而立之年的他正遭遇着生活失意和工作失败的双重打击。
家里常年卧病在床的母亲、滚雪球般越滚越大的债务和即将倒闭的AK集团，这些都是挡在主人公面前无法逾越的鸿沟。
让他觉得生活仿佛要窒息了。

然而有一天，他的生活中出现了一缕希望之光。
那就是从未见过面的祖父在去世时，为他留下了巨额遗产。
这笔遗产足以解决韩包罗目前所有的问题，但是要想拿到这笔遗产，就必须回答祖父所出的问题，即需要知道R____
+ A____ = _____y的答案。

韩包罗为了改善生活处境踏上了寻找答案之路。

在寻找答案的过程中，韩包罗去了祖父曾经生活和工作过的地方，也见到了祖父生前的挚友。
随着对祖父越来越了解，韩包罗也离答案越来越近。
韩包罗逐渐认识到，祖父要给他的遗产就是这个寻找答案的过程以及答案本身。
祖父留给他的其实是用肉眼看不见的营造美好内心世界的方法。
一个具有心灵“靠垫”的人，即使面对极其绝望的状况和不悦的外界刺激，都不会硬邦邦地做出对自己的心不利的反应，而是会把极其不利的情况，向积极的方向引导，最终得到真正的自由的幸福。

这种精神层面上的对心灵的按摩才是祖父真正想要他知道的东西，也才是能让韩包罗受益一生的财富。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵信暎，畅销书作家。
1997年，他开始担任自我启发领域的国际讲师，并且在韩国、美国、中国、俄罗斯、蒙古、乌兹别克斯坦等地，举办了数百次的自我启发研讨会。
2001年任（株）E
NURI
systems公司主席，开发出了世界上第一个在线私人管理游戏。
现今，主要从事写作工作，并在很多大型企业进行演讲活动。

著有：《倾听——赢得他人青睐的智慧》、《成功韩国人的7种习惯》、《超越自己之变化的快乐》、《加上3个小时》、《黎明再见》。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序言
心中的一口井
第一章　爷爷的遗书
度秒如年的20秒
惨淡的人生
烧掉全家福
一封神秘的信件带来希望
通过影像见到爷爷
站在人生的十字路口
家鸽和三寸不烂之舌
唯一的出路
第二章　寻找梦幻靠垫的秘密
签证到期
爷爷——弗朗西斯?韩
R型海绵的真面目
第二个提示
雷雨之上是晴空
第三章　灵魂之屋的战争
位于芝加哥的梦幻靠垫公司
打不开的门
劳累的人生
相见
从身心疲惫，到超凡脱俗
R型海绵与爷爷
最好的祝福，“选择自主权”
温顺的人会得到土地
不祥的电话
第四章　让我们变得更自由
两个奇迹
最强大的人
世界上最大的自由
8小时的痛哭
内心深处的一叶扁舟
第五章　真正的遗产
给自己的心安置一个靠垫
人生的方向盘，
控制的不是速度而是方向
培养心灵靠垫的五个法则
看不见的东西支配着看得见的一切
从绊脚石到垫脚石
后序
“马上”就可以改变！

作者感言
如果不能照你想的那样活，那就照你活的那样去想

章节摘录

版权页:第一章爷爷的遗书“ 今天，我想给你们留下价值连城的遗物。
你们认为会是钱吗？
是的。
我确实有很多钱，但是在我确认你们有能力在这世上生存之前，就别浪费时间惦记着我的财产了。
其实，我想给你们的是比财产更重要的东西…… ”度秒如年的20秒现场观众坐等着他们的偶像登场。
巴罗喝了一口桌上的矿泉水，想起了让他的生活发生惊人改变的那个事件。
因为，第二部分的演讲内容就是这件让他记忆犹新的事情。
他闭上眼睛，大脑飞速运转着，回忆起当时的情形。
3年前的冬天，已经是晚上9点了，但奥林匹克路依然车水马龙，如同闹市一般。
晚上8点一台老式轿车从亚欧会议大厦（ASEM Tower）出发，过了一个小时居然还在离奥林匹克路不远的盘浦大桥附近走走停停。
“ 哎，怎么会碰到这种怪事儿呢…… ”车内的巴罗皱着眉头自言自语着。
他越想越觉得奇怪，脑子变得越来越乱。
他紧闭着眼睛试图抹去这段不快的记忆，但越是这么做，记忆越清晰。
巴罗是一名企业管理培训讲师，在这个行业已经工作8年了，但就是这么个老手却犯了一个非常致命、也是非常诡异的错误。
这件诡异的事情发生在D集团的初级干部培训讲座上。
D集团的培训中心在京畿道的利川，离18号高尔夫球场不远。
每次巴罗来这里工作的时候，他的心情总是会因为看到绿油油的草而愉快起来，可是今天发生了一件意料之外的事情。
本来巴罗每天上午要上两节课，但由于另一位讲师突然请假，因此领导临时给他多加了一节课。
前两节课还算过得去，巴罗发挥得中规中矩，但到第三节课时却发生了令他猝不及防、非常诡异的意外。
难道是因为疲惫？
在上第三节课时，巴罗讲到一半，突然大脑一片空白、舌头僵硬，说不出话了。
这个状态持续了15到20秒，讲台下面的学生几乎没注意到这短短的停顿，可是，对巴罗来说仿佛时间凝固住了。
越是说不出话，他的心情越紧张，更糟的是他发现培训负责人的表情非常难看。
他在白板上写下“ 休息5分钟 ”几个字后冲向了洗手间。
巴罗努力让自己冷静下来，但大脑却不听自己的使唤。
“ 老师，您身体不舒服吗？
”洗手间外传来了问候声，是一名参加这次培训的学生。
巴罗转过头，看到说话的是一位中年女性，但由于说不出话，巴罗没有答复她。
在洗手间待了几分钟后，他用非常缓慢的脚步走到培训教室的门口。
在教室门口又试了几次，还是说不出话来。
巴罗无奈地拿出手机给负责人发了条短信，详细说明了他现在的状况。
负责人做了一个非常不理解的表情，但最终还是答应了他的请求，让他回去休息。
巴罗跑进教室收拾完东西之后拖着疲惫的身躯，脚步沉重地走向了停车场。
上车之后，他左右看了看，确定周围没人，拼命对着后视镜甩动自己的舌头。
“ 巴罗，打起精神！
为什么说不出话来啊！
”在车内努力5分钟之后，他终于说出话了。
可是他不敢确定那是自己的声音还是幻听。
从停车场缓缓把车开出来，巴罗拿出手机按了1号键。
1号键存储的是妻子的号码。

电话接通后，他随便和妻子聊了两句，确认自己可以说话之后把电话挂掉了。
看来妻子并没有察觉到什么，这诡异的症状只是临时性的。
想到这里，巴罗深呼了一口气。
“ 韩巴罗课长！
你到底有没有在认真工作啊？
”一回到公司，巴罗便马不停蹄地去参加会议，屁股下的椅子还没坐热，姜副领队就当着众人的面开始点名批评他。
姜副领队解开领带，并解开最上面的一个衬衫扣，“ 教育 ”起了巴罗。
看来，培训负责人已经把整个事件跟姜副领队报告了一番。
巴罗很不服气，心里愤恨道：“ 就知道说别人，你自己的工作做得好吗？
要不是因为你，我们公司早就发展起来了！
”韩巴罗默默地忍受着批评，但心中的不满却越来越膨胀。
其实，与姜副领队的批评相比，会议现场中同事们鄙视的眼神更让他觉得难以忍受。
“ 你们这群无能的家伙！
要不是你们平时随便请假，我会碰到这种事情吗？
能出现这么低级的失误？
你们把所有的错误都怪到我头上来了，是吧？
一群不负责任的家伙！
”虽然这句话已经涌到了嗓子眼儿，但巴罗还是咽了回去，心中的不满却没办法退去。
这时，姜副领队又补了一句，矛头直接指向巴罗：“ 相信大家都听说了。
昨天，我们这边的分社社长收到紧急通报，已经飞往波士顿总部参加非常重要的会议，一周之后社长回来就会有具体的答案了。
因此，大家一定要注意！
不要在这么敏感的时期，犯韩课长这样低级的错误！
这不仅会让我们社长的脸面无光，还会影响公司的命运！
” “ 难道这都是我的错？
有没有搞错！
”巴罗心里嘀咕道。
姜副领队对巴罗不依不饶，把巴罗的这次失误上升到影响公司命运的层面上，毫不留情地继续痛批。
巴罗的脸色越来越难看，但他还是强忍着。
韩巴罗所属的AK集团是做企业教育咨询的公司，在全球发达国家和地区有十几个分社。
最近，巴罗所在的分公司里流传着一些风言风语，说为了提高企业的影响力，总部决定把亚洲区最大的分公司从首尔搬到中国的北京。
客观上来说，分公司社长这次被总部叫过去也和这件事情有着直接或间接的关系。
另一方面，可怜的巴罗不仅被姜副领队痛批了一个下午，还受尽同事们的白眼……会议结束后，巴罗开着相伴自己多年的老式轿车来到奥林匹克路。
他不希望再想起今天发生的事情，但越是这么希望脑子就越乱。
“ 嘀——嘀—— ”后面传来刺耳的鸣笛声，巴罗从混乱中清醒过来。
被各种车辆堵得水泄不通的奥林匹克路稍微有了点起色。
巴罗开车的身手不错，快速换挡踩油门往前冲刺，但开了100米左右不得不踩下刹车继续等待。
突然感觉到手机的振动，是一条短信。
韩巴罗先生，您好。
本月需要还款的金额是431500韩元，还款期限为本月的15日。
祝您愉快，谢谢合作。
——K信用社读完短信后，他皱起了眉头，把手机扔到了副驾驶座上。
这是巴罗最不愿意收到的短信。
每个月，巴罗都会收到十几条还款提示短信，他称这类短信为“ 来自地狱的短信 ”。

每次收到来自地狱的短信，他都会觉得生活压力太大，大脑和内心会变得无比混乱，脾气也会变得非常暴躁。
他努力平息了自己的心绪后，手机再次振动。
“喂？
什么事儿？
！
快说！
”巴罗略带怒意的语气让对方有些害怕。
“那个，你还没到家啊？
我有点担心咱妈的身体……”是妻子打来的电话。
巴罗再次皱起了眉头，压抑着的怒气突然全部爆发出来。
“你到底听没听进我说的话啊？
！
我说过多少次了，让你带她去医院。
为什么你就不听呢？
啊？
你回答我啊！
我真不明白你为什么不听我的话？
你到底能做什么呀？
连这么简单的事情都办不好？
”听筒中传来了妻子的哭泣声。
“快回答我！
为什么不听我的话？
你整天都在干吗啊？
”无论巴罗怎么对电话吼，得到的回应只有妻子哭泣的声音。
巴罗关掉电话，再次将手机扔到了副驾驶的座位上。
惨淡的人生尽管冬天气温很低，巴罗还是把车窗摇了下来。
车内闷热的空气让他更加心烦意乱。
冰凉的空气冲进车内，巴罗的头脑也冷静了不少。
前面排着的车队一眼望不见头，巴罗心里不禁产生“这条道就像自己的人生一样非常不顺”的想法。
最后，他还是从通向国立公墓的岔道离开了奥林匹克路。
开过中央大学的路后，终于到了上道洞小坡上的联立住宅小区。
在小区内转了十几分钟后，总算找到了停车的地方。
可停好车的巴罗连开车门的力气都没有了。
他没有急着下车，而是继续坐在车内。
他闭上了双眼，任由时间一点一点流逝，他的耳边响起自己最不想听到的声音。
“巴罗，你这人怎么回事？
性格怎么这样啊？
你看，你这是什么表情？
在给我脸色看吗？
”……中学的班主任，高中的同学，自己的第一任女朋友，巴罗经历过的这些人都对他冷嘲热讽过。
巴罗的心情跌落到谷底，他还是不想下车回家，只是想静静地待在车内。
外面下起了鹅毛大雪。
巴罗的母亲住了四天院，身体稍有起色，便吵着回家，尽管已是凌晨了。
母亲性格非常倔犟，家里根本没有人可以劝阻她。
巴罗母亲的主治医生是位年轻的小伙儿，看到这种情形也不知道该如何处理，一副非常茫然的表情。
巴罗的母亲注视着主治医生略显稚嫩的眼神，用沙哑的声音说道：“孩子们为了救我这个老不死的，

连房子都没买。
医生，你就放我回去吧。
我不想再成为他们的负担了，不然我……”巴罗贤惠的妻子善英，打断了婆婆的话，对医生说：“真是抱歉。
她现在心情不太好，希望您不要在意。
我们会继续治疗的。
”但是，巴罗的母亲性格刚烈，坚决反对儿媳妇的决定，用更坚定的语气对医生说道：“不行，我不会再继续治疗了。
我要回家，你们谁都别拦着我！
”巴罗的母亲在二十几岁的时候就被丈夫抛弃了，40多年的生活艰辛都由她独自承担，是个饱经沧桑的女人。
对于这样一位性格刚毅的女性来说，儿媳妇善英在她眼里就是个极其温顺的小羊羔，是个根本不懂得如何生活的小孩子。
但是争执并没有持续多长时间。
正当善英和主治医生谈话的时候，吵着回家的婆婆突然晕倒在了床上。
不知所措的主治医生连忙叫护士准备急救。
“看来是血压升得太高了。
患者5年前就因高血压得过脑中风。
之后，为了省钱在家里擅自服用药物，因此肝功能也明显下降。
”护士边给巴罗的母亲戴氧气罩，边给善英讲解老太太的状况。
主治医生看了看病历表，向善英说道：“这位患者已经患上了慢性肝硬化，而且情况非常严重。
3年前因肝硬化出现过大量呕血的情况。
那时候要不是及时送到医院，后果不堪设想啊……”添加了安定剂和降血压药剂的药液慢慢流进了巴罗母亲的血管。
善英和主治医生谈了谈婆婆的病情，从病房里走了出来。
接下来的两三个小时婆婆可以睡个安稳觉，她不想打扰婆婆的美梦。
走出病房后，善英低下了头。
她不仅要照顾性格强硬的婆婆，还要伺候以前非常温柔现在却动不动就对她大吼大叫的丈夫。
而且，像雪球一样越滚越大的债务也是她的苦恼之一。
想到这里，她的心便如刀绞一样难受。
善英虽然外表柔弱，内心却十分坚强，不想就这样放弃十年的婚姻。
他们还有两个健康可爱的孩子，孩子是善英生活的最大动力。
善英拖着沉重的脚步慢慢走向医院大厅。
深夜无比安静，高跟鞋的声音在整个医院中回荡。

第一图书网, tushu007.com

后记

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

这是一本相当有洞察力的书，帮助大家重新认识神赋予人类的珍贵礼物，向读者阐释了人类所具有的天斌——自由意识的价值到底有多大，全面、细致地讲解了如何才能将这种天赋发挥得淋漓尽致。
——韩国第一任文化部长 李御宁

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《靠垫》由北京联合出版公司出版。

名人推荐

这是一本相当有洞察力的书，帮助大家重新认识神赋予人类的珍贵礼物，向读者阐释了人类所具有的天斌——自由意识的价值到底有多大，全面、细致地讲解了如何才能将这种天赋发挥得淋漓尽致。
——韩国第一任文化部长官 李御宁

第一图书网, tushu007.com

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