

<<谁杀了我的牛？>

图书基本信息

<<谁杀了我的牛？>

前言

给自己一个机会《心灵鸡汤》作者 / 马克·汉森 (Mark Victor Hansen) 我已经写了三十年关于如何成功的书。

那么究竟什么是成功？

怎样才能获得成功？

为什么有些人似乎不费吹灰之力就能获得，而另一些人，虽然努力工作了十多年，却仍然一无所获呢？

在与世界各地千千万万的人接触之后，我了解到，成功人士不论在哪个国家、哪片土地，都至少具有一个共同点：他们从不找借口去解释事情为什么会是这个样子的，也不会抱怨事情应该怎样。

他们会做的只是肩负起责任，使一切顺利进行。

当然，他们并不总是在第一时间就能获得成功，但是胜利者的特质就是从不放弃，跌倒了，他们会重回赛场，继续战斗。

我发现，尽管大部分人都渴望拥有最大的成功，但却经常会满足于第二个层次。

这就是说，虽然我们都想要美满的生活，但是很多人仅仅在解决了生存问题之后就停滞不前。

多数人都只是找到一个安乐窝，并习惯于此。

很久之后才蓦然发现，那些生活中本该拥有的重要的东西，都已完全与我们擦肩而过。

我从中学到的重要的一课就是：生活中要实现某个目标，你需要做的第一步就是排除妨碍我们发掘自己真正潜能的所有借口。

在个人和专业发展领域，很多好的图书都会使用隐喻和小故事来说明某个态度和观点对于成功的重要性。

《谁杀了我的牛？

》用清晰的语言说明了，如果我们的生活被借口所左右，它会是什么样子。

这无疑是我所读过的关于“如何从我们的生活当中铲除平庸”的最精彩的比喻。

在《谁杀了我的牛》一书当中，奶牛代表了妨碍我们过上真正美满生活的每一个借口、习惯和理由。

这个精彩的故事肯定会深深地打动你的心，并会像卡米洛·克鲁兹所写的那样，促使你“杀死你的奶牛”，摒弃生活当中的每一个借口。

事实上，我们真正携带的奶牛总是比我们愿意承认的数量要多。

大多数人都易于使用借口，并希望借此来欺骗他人和自己说：事情并没有看起来的那样糟糕。

我们有太多的借口和理由来解释，为什么我们应该做的事情还没有做好。

这本书清楚地告诉我们，当你最终决定摒弃那些约束我们生活的借口和托辞的时候，你能够得到的是什么。

它为我们提供了一个足以信赖并能身体力行的生活计划，依照它，任何梦想都将会变成现实。

卡米洛的书必然创造出一个非同寻常的世界。

他与读者分享了那些行之有效的智慧见解，并鼓励人们现在就开始运用这些具体的策略以改变未来的生活。

我希望你们会接受他的挑战，警惕制造借口的可能性，除了自己真正渴望的东西之外，不要满足于所拥有的其他任何事物。

我相信你们将会和我一样喜欢本书；我也相信你们会给自己机会去树立伟大的理想、摆脱平庸的生活；我更相信，你们正准备着成为敢于编织伟大的梦想并勇于为之奋斗的人。

世界各地读者的热情推荐最近看完一本书叫《谁杀了我的牛》。

简单说，“牛”是从这本书的故事中出现的一个“词语”，它代表阻碍我们过充实人生的借口、习惯或辩解，代表我们为自己的平庸找借口，代表我们害怕改变，宁愿接受平时无法忍受的情景。

每个人心里都有这头牛，因为每个人都为自己找过借口，当我们把借口变成了“合理的澄清”，把自己不理性的恐惧解释成“谨慎小心”，拒绝挑战而用不想“好高骛远”来辩护的时候，就表示“牛”就出现了。

为什么要“杀死这头牛”？

<<谁杀了我的牛？>

因为这头“牛”会阻碍我们进步，是阻止我们优秀卓越的敌人。

看完这本书之后，我发现的自己很多的“牛”，比如说，我对自己不爱看书有一套看似继合理又有说服力的辩词，那就是：或许我天生就不适合看书。

这句话，曾把我自己都给蒙骗过去了，差点理直气壮的永远都不看书，那样的损失会有多大可想而知。

要知道当欺骗自己成为习惯的时候，会失去自我。

后来我诚实的面对自己书看得太少，承认不同类型的书籍确实可以帮助自己扩大知识领域和想象空间，我现在会逼自己去看。

不否认有些故事会让我觉得淡而无味，这时候我便告知自己，是因为还没有碰到自己的喜爱的作品风格，所以我在寻找，有点像寻找“知音”的感觉。

《谁杀了我的牛》这本书中更多的内容不是我能一笔带过的，总之它让我有收获，我在里面发现了自己“牛”，我学会了诚实的面对自己。

有兴趣的朋友可以去看看，希望你也能找到你的那头“牛”并杀掉它。

——黄雅莉，超级女声“这是一本很棒的书……对别人而言。

”在恍然大悟那些“奶牛”原来就是针对我之前，我还这样想。

我是一个能干的、成功的、做事有条不紊的人，我不需要理由来逃避任何事情。

以前，我一直可以说服自己和别人相信，我不做一些事的理由是基于周密的考虑。

读到这本书的时候我才意识到，这些理由几乎都是各种“奶牛”深层伪装的，没错——我的牛不止伪装了一层而已。

在所有看上去聪明的“奶牛”背后都隐藏着恐惧。

现在我知道了，我不能再让恐惧为我做任何决定，现在再听到一个借口，我会深入搜寻恐惧的踪影，如果它在那儿，我就知道自己需要勇敢地站出来，面对那个障碍！

——玛格丽特·米勒（Margaret Miller），俄亥俄州我的失败大多是别人直接或间接造成的——过去，我总是因为自己所遭受的挫折而责备我的妻子、我的老板、我的同事、我的父母或是其他人。

时至今日我才反思，我想，也许我在有些场合当中是正确的，而在其他一些时候，我只是找借口来掩饰自己的错误和优柔寡断罢了。

无论如何，奶牛的故事教会了我：他人是否有错其实是完全无关紧要的，因为，我不可能靠着“坦白地说，我想要成功，但是由于他的错误导致我没有成功”、“没有尽好她的职责是她的错误”这一类的说法度过一生。

我想在我们的人生当中，我们每个人都不得不面对的一个巨大的挑战就是——为自己的成败担负起百分之百的责任。

而且，更重要的是，一旦你这样做了，就不会一直痛苦地想着自己的失败与不幸都是别人造成的。

——安东尼·伯格（Anthony Burgos），西雅图拖了几天，我终于决定拿起这本书来读。

在读这本书的过程中，我一直在笑，因为我意识到了自己几乎用过本书每章中的绝大多数借口。

它们当时听起来好像没有不合理之处，但是在白纸黑字上看到它们，却让我觉得近乎尴尬。

实际上，我还曾把其中的一些借口，作为好的建议与别人一起分享过。

对我来说，犹豫一直是我最大的问题。

我用诸如“小心为上，免得后悔”、“不到你完全确定的时候不要仓促行动”或者是“先搁置一下”之类的“奶牛”来掩饰它们。

结果导致的问题就是，一些本来我知道必须去做的事情总是被延迟到机会丧失为止。

我现在明白了，人们很容易就会在不自觉中沦为借口与辩解的奴隶。

并且，它们虽然看似微不足道，但是却会导致严重的后果。

现在，我期待着写下我的“奶牛”并尽快将它们驱除出去。

——查尔斯·约翰逊（Charles Johnson），洛杉矶早在我选择把飞行员当作我的专业之前，我曾想凭借自己的技术和个性去当一名证券交易员。

这种想法曾一度让我着迷。

然而，我的家人和朋友都告诫我说那样做风险太大了，对我来说，放弃稳定的专业以及固定的收入实

<<谁杀了我的牛？>

在有点疯狂。

当我36岁的时候，我决定不能再在别人的恐惧下生活，于是鼓起勇气做出改变。

现在，我比过去活得更快乐，因为我确信这正是我想要的生活。

我给自己当老板，我可以灵活地安排时间，有激励自己的动力，也就是说，我可以激励自己去追求别人认为我达不到的境界。

这是一种非常自在的感觉，而且相比以前，我对未来有了更多的憧憬。

——威廉·林威尔（William Linville），佛罗里达州这本书完全改变了我看待世界的方式。

我在对自己所走过的历程进行了一段漫长而艰苦的回顾之后，终于意识到，如果不是因为这些让我们满足于生活当中的小目标的“奶牛”，我可能已经完成了更多。

虽然我有很多的潜能，但是因为一些借口，比如“我的父母没有给我足够的经济和情感支持，从而导致了我很难以完成学业”，我浪费掉了生命中的大部分机会。

当我移民之后，我将另外一只“奶牛”藏在了身后，它就是“要在外国获得成功太难了”或是“他们不喜欢来这里的外国人”。

我总是在扮演着受害者的角色。

最终，我意识到是否能拥有不同的人生完全取决于我自己。

我所得到的最大的启示就是，我们自己强加给自己的限制，是我们最大的障碍。

——莉莲·伊努里加洛（Lillian Inurrigaro），墨西哥城当我还是个小女孩的时候，我很瘦，但是到了青少年时期，我开始面临肥胖问题了。

在我念完高中之后，我就借口做运动是浪费时间而完全放弃了它。

我开始对食物上瘾，不久，因为我不停地吃垃圾食品，我的肥胖问题真的开始显现出来了。

这一切仿佛还不够，失恋几乎让我掉进了饭碗里。

我对自己的体重完全失控了。

我习惯于肥胖的身躯，并渐渐开始接受自己的新形象。

我的工作进行得很顺利，我开始交新朋友并参加聚会。

但是我知道我一直在愚弄自己，实际上我并不开心。

有一天，我厌倦了这种方式，决心摆脱额外的体重和借口。

我在一家健身房进行了注册，每周去那里五次，我已经设法减掉了62磅。

在过去的三个月里，我的体重一直保持稳定。

更为重要的是，我感到自己更好、更健康、更年轻并且更有吸引力了。

当我得知自己的例子也可以激励家人、朋友和同事时，我感受到了从未有过的开心。

——克劳迪娅·卡库塔尼（Claudia Kakutani），秘鲁我一直都很清楚自己有做事拖拖拉拉的毛病，每当遇到自己不知道该如何开始的事情，或者是那些让我觉得会脱离自己的安全空间的事情，我总是再三拖延，我总是找很多别的事情来做，这样我就可以对外宣称我很忙，这是避免尝试失败的好方法。

即使开始做一个新的项目，我也会设法返回到自己熟悉的领域，这样我就是闭着眼也可以完成，而不用费力去做新的尝试。

我一直想找份新工作，可以达到生活平衡又有成长潜力的工作，却又总是把没时间当成没有积极找工作的借口，我甚至自欺欺人地想，我目前的工作应该是最安稳的。

《谁杀了我的牛？

》这本书帮助我重新调整了自己，我决心寻找一个能够改变人生并且能充分发挥所长的的工作。

这个故事让我意识到是我自己约束了自己，如果我想要实现完美和幸福的生活，就必须摆脱那些缺少自信和对自我期望过低的想法。

——瓦内萨·莫加多（Vanessa Morgado），纽约自从我结婚生子之后，“忙碌的妈妈/受虐综合症”就成为了我最大的奶牛。

我感到我不再有属于自己的时间。

因为没有时间，我不能够做运动；因为总是需要照看孩子们，我没有时间读书，或是培养其他兴趣。

现在，我正处在摆脱这个借口的过程当中。

我已经学会了把我的时间按照事情的轻重缓急来进行合理安排，以便于既有时间陪伴家人，又有空闲

<<谁杀了我的牛？>

释放自己。

比如现在，我每天早上就可以享受运动或是骑自行车。

我明白这是一个很小的改变，但是它让我感觉好多了，并让我找回了能控制自己的感觉。

——莎拉·福克斯 (Sarah Fox)，加利福尼亚一直以来，我都奉行这样一个原则——“如果某件事情是值得做的，要么就把它做好，要么就别做。

”当我在这本书中读到这句话时，我没想到它会是一只“奶牛”。

事实上，当我看到它被描述成一个借口的时候，我还有点不太高兴。

但是读了更多的内容后，我开始意识到，在很多情况下，我确实用过这样的借口，来为自己为什么不采取行动辩解。

当我搬到日本之后，面临新的语言和文化，我开始学日语，尽管可以说得很好，也能够理解，但我还是觉得自己没有做好应征工作的准备，我害怕被拒绝，因此一直推迟。

后来，我想自己创业，但是我认为在此之前必须更好地了解文化和做生意的方式，结果，我从来都没有开始过。

读了这本书之后，我意识到我已经沦为了“奶牛”的受害者。

我下定决心要克服内心的恐惧，做真实的自我。

——明夫 (M. Akio)，日本东京我一直都很清楚，自己应该多做些运动，但是却总是找出一大堆的理由不去做，我最常用的一个理由就是“我没有时间”，我的工作日程、学习和社交活动消耗了我的每分每秒。

尽管这样说有点夸张，但我总是以此为借口来向别人解释我为什么不做运动。

我还使用过一系列更为可信的“奶牛”，比如“其实我不是整天都坐着不动”、“我负担不起健身房的会员费用”、“我超重太严重了，所以在开始运动之前，我必须先去看医生，让医生帮我制定一个安全的运动计划，但是我又没时间……”。

最终，我发现这些都是自欺欺人。

说自己没有时间去运动，其实意味着，对我而言，自己身体健康的重要性还不足以列入“每日待办清单”中。

我决定杀死这头“奶牛”，腾出时间来。

以前我总有疲惫的感觉，现在，经过几个月的散步、骑自行车以及每周去健身房三到四次之后，我的精力更加充沛了，体重也减轻了一些。

并且，最重要的是，我对自己的感觉非常好，不仅仅是因为开始做运动，更是因为自己有勇气摆脱借口并坚持自己的决定。

——海伦·欧文 (Helen Owens)，加拿大

<<谁杀了我的牛？>

内容概要

《谁杀了我的牛》这则改变人生的寓言故事中，“牛”代表阻碍我们过渴望生活与应得人生的借口、恐惧、辩解与谬见，每个人实际拥有的“牛”可能比我们愿意承认的还多。

作者以简单、深刻、感性、幽默、睿智的方式告诉我们如何摆脱让人表现平庸的恶习、借口与念头。

成功人士有一项共通点：从来不会为了解释事情的结果而编造借口，也不会抱怨事情原本应该如何发展，只会积极行动。

《谁杀了我的牛》将告诉读者，如何摆脱借口、甩掉平庸，以拥有美满关系、成功事业、健康生活、充实人生。

一名睿智的老师带着学生踏上旅程，期盼让年轻人真正了解画地为牢的道理，看清阻碍成功的真正大敌。

于是，他们造访了一户破败的农家，目睹了一宗“杀牛”事件……这个突如其来的事件如何在瞬间改变年轻人的一生？

每个人都希望能拥有美满关系、成功事业、健康生活、充实人生，却又耽溺于安适的生活状态，抱着“过得去就好”的想法度日，直到发现美好事物都已成过眼烟云。

<<谁杀了我的牛？>

作者简介

卡米洛·克鲁斯 (Dr. Camilo Cruz)，成功的教授、企业家、心理学家、与好爸爸，同时也是拉丁美洲励志书界的多产天王，有声书与演说界的耀眼新星，个人发展、最佳表现及领导权领域的权威。平面著作与有声书著作超过二十册，总销量直逼百万册，本本皆是拉丁裔企业家的必读宝典。美洲与拉丁美洲报章、电视与广播等传媒的新宠儿，Yupi Internet (现今latino.msn.com) 的共同创办人，曾在多所美国大学任教，教授量子物理、热力学、化学及数学等学科。1980年代不懂英文又缺乏学历的他带着贫脊的荷包和装满美国梦的行囊，前往美国寻梦。二十多年后的今天，他已经从寻梦人成为寻梦人导师，以热切的态度、幽默的文字及全新的观点，帮助许多人圆梦，使他们更正面看待人生，并可以对社会有所贡献。《你家养牛吗》一书拉丁版与英文版甫出版分别得到第九届美国Latino Book Award个人发展类的最佳西文与英文类书籍。

<<谁杀了我的牛？>

书籍目录

推荐序 给自己一个机会作者中文版序前言 第一章 牛的故事第二章 别以为每头奶牛都会叫第三章 小牛变大牛第四章 不同颜色的奶牛第五章 牛从哪里来？第六章 任何牛都不该当成礼物收下第七章 怎样赶走所有的奶牛第八章 杀死奶牛只有一个方法

<<谁杀了我的牛？>

章节摘录

插图：很久以前，有一个睿智而经验丰富的老师想要向他的一个学生传授获得快乐而成功生活的秘诀。

考虑到大部分人在寻找快乐的过程当中，都会面临许多不必要的阻碍和困难，他认为，应该传授给学生的第一课，就是解释为何有这么多人，过着平凡又普通的生活。

这位老师想，世上有太多的男男女女似乎都无法跨越阻挡在他们通往成功之路上的障碍，并因此终生郁郁不得志，忍受着失意的生活。

老师知道，想让学生理解这个重要的启示，就必须让他亲眼目睹，如果允许平庸来统治我们的生活，它将会变成什么样子。

为了教授这些重要的课程，他决定带着他的学生长途跋涉，去该省最贫穷的一个山村去看一看。

一路上，贫瘠穷困和荒凉笼罩着整个村落，当地的居民似乎早已习惯了听任命运的摆布。

他们到达那里之后，老师要这位年轻的学生帮他去寻找当地最贫困的家庭。

那里，就是他们当天晚上要投宿的地方。

走了一会儿，他们到达了小镇的郊区。

在一个前不着村后不着店的地方，这两个人看到了这辈子所见过的最为破旧、最为矮小的房子。

这个随时都可能坍塌的小窝棚，坐落在整个村落的最边缘。

毫无疑问，它的主人，肯定是这里最贫困的一家人了。

窝棚的外墙还立在那里，这简直可以算作一个奇迹，因为以其破旧的程度，它随时都可能会倒塌。

水从破烂不堪的屋顶上渗透下来，这所房子的一切看起来丝毫不具备遮风挡雨的功能，各式各样的垃圾堆积在墙角，更加剧了这个房子的破败景象。

一个小孩最先看到接近房子的陌生人，于是告诉了房子的主人，主人赶忙走出屋来，热情地问候两位陌生的来访者。

“主人家，你好啊！”

“那位老师说，‘我们两个旅途劳累的人，想在您府上借宿一晚，可以么？’”

“寒舍有些拥挤，如果你们不介意的话，我们非常欢迎你们住在这里。”

“师生二人走进屋里，立即被眼前狭小的空间震呆了：不足150平方英尺的地方，竟然住着这样一个八口之家。

父亲、母亲，四个孩子，还有祖父母，在如此局促的条件下，所有人都尽其最大的努力给彼此腾出多一点点空间。

蓬乱的头发、孱弱的身躯以及粗糙的衣服，让眼前这家人生活的窘迫显露无遗。

悲哀的面容和低垂的头，无疑证明了贫困不仅侵袭着他们的身体，同样吞噬着他们的心灵。

两个客人忍不住四处打量，想知道在如此贫穷的环境当中是否有什么有价值的东西。

而结果当然是——没有。

但是当他们走出这间房子的时候，他们发现自己错了。

让人难以置信的是，这个家庭拥有一件最不寻常的财产——在这样的境况下尤为不寻常的东西，那就是，他们拥有一头奶牛。

虽然这头奶牛并不算什么，但它却是这个家庭日常生活和活动的中心。

“喂牛啦”、“确保牛有足够的水喝”、“把牛拴紧一些”、“别忘了去放牛”、“挤牛奶啦”……

虽然，这头奶牛所产出的奶，甚至不够维持这家人的生活，但在这个家庭当中，这头奶牛却扮演了一个非同寻常的角色。

而且，这头奶牛似乎还有一个更为重大的价值：它是使这一家人不至陷入赤贫的唯一财产。

在这样一个荒凉贫瘠的地方，有如此备受重视的资产，可以博得邻居的尊重。

因此，在肮脏和混乱当中，就有了这样一头母牛的存在。

了解了这一切之后，师生两个人躺了下来，在那里住了一晚。

第二天，尚未破晓，师生二人早早地起来，他们没有吵醒屋里的任何人，就开始继续他们的旅程了。

学生环顾四周，仿佛要把这个地方的破败画面留在心中。

<<谁杀了我的牛？>

坦率地讲，他仍不确定自己是否学到了老师有意教授的东西。

但在动身上路之前，老师曾悄悄地告诉他，“现在该是你从这个荒凉的地方获得启示的时候了。在这次短暂的拜访当中，他们亲眼目睹了一种几乎完全无望的生活，但是这位年轻人并不十分清楚导致这个家庭凄惨现状的原因。

他们为何落魄到这个地步？

是什么使他们忍受一切却不思改进呢？

老师慢慢地朝那头奶牛走去，奶牛就被拴在离房子不到二十码远的摇晃围篱上。

当他们走到距离这只动物只有一步远的时候，老师突然从随身携带的刀鞘中拔出一把匕首。

他的学生迷惑了。

当老师举起胳膊时，他被将要发生的事情惊呆了。

他看到令他难以置信的一幕：他的老师迅速将手里的匕首刺入那头母牛的喉咙。

这一致命的创伤，让那只可怜的牲口慢慢地瘫倒在地。

他开始完全不相信自己的眼睛了，“老师，你做了什么？

”他说。

虽然觉得纳闷，但他仍尽量压低声音，以免吵到那还在睡梦中的一家人。

“你怎么能杀了这只可怜的动物呢？

你到底想要上什么样的课程，竟要以这家人的彻底破产为代价？

这可是他们唯一的财产啊！

现在，没有了这头牛，他们可怎么办？

”年轻人所施加的压力并没有让他的老师感到不安，他完全不在乎学生的牢骚，也毫不关心这户可怜的人家失去他们的牲口之后命运将如何，撇下这可怕的情景，他的老师径自走开了。

学生跟在老师身后，依旧满腹疑惑，亦步亦趋，就像他们的旅程刚开始时那样。

看来这户贫困人家势必得面对更加无法预知的人生，相信往后的日子会更加悲惨。

后来的几天，一个可怕的念头一直浮现在他的脑海中——那个家庭，在没有了他们的奶牛之后，肯定会被饿死。

他们失去了唯一的生存资源，自己又能从中得出什么结论呢？

在接下来的几个月里，他经常被这个想法所困扰。

大部分时候，他都对自己倍感失望，因为他从来都没敢向他的老师质问过那个可怕的早上所发生的事

。一年以后的某个下午，他的老师突然建议再次回到那个小村子，去看看那户人家过得怎么样。

这个提议又让学生回想起那个鲜明的记忆，即使事情已经过了这么久，他还是不明白老师的寓意何在

。

<<谁杀了我的牛？>

编辑推荐

美国超人气激励大师卡米洛·克鲁斯（Camilo Cruz）博士的最新力作，版权已售加拿大、法国、日本、意大利、越南、泰国等十几个国家，印数超百万。

《谁杀了我的牛》是一本极有趣的励志书，通过一个睿智的寓言故事，五招教你如何摆脱籍口，甩掉平庸，走向成功的人生指南。

心灵鸡汤系列丛书作者马克·维克多·汉森（Mark Victor Hansen）倾情推荐。

<<谁杀了我的牛? >

名人推荐

<<谁杀了我的牛? >

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>