第一图书网, tushu007.com

<<拒絕可是的人生>>

图书基本信息

书名：<<拒絕可是的人生>>

13位ISBN编号：9789862350836

10位ISBN编号：9862350830

出版时间：2010.01.01

出版时间：臉譜

作者：Sean Stephenson,西恩．史帝文森

页数：224

译者：卓易明

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

<<拒絕可是的人生>>

前言

（本文作者為作家，著有《喚醒心中的巨人》、《無限的力量》）　在這個人世間，我奉獻出生命尋找可以幫助每個人體驗卓越人生的方法。
我深信，只有在活出真誠熱情的人身上，才能找到這些方法。
沒有熱情，一個人只會陷在賺錢過日的泥淖中，不能設計自己的人生。
如果我們陷在困境中，每天起床只是重演著「平凡的」活著，生命就只會停留在存活的層次而已。
因此，我投注二十五年以上的時間周遊全球，既學習也教授人們活出生而應有的人生意義有多重要！
在教育這麼多人的歷程裡，其中一項福分就是會見了一些令人難以置信的絕妙人物。
一九九八年，我和其中一位成為朋友：西恩?史帝文森（Sean Stephenson）：小小的身軀卻擁有大大的性靈，足以移山填海；笑容和天生關愛的性情深具感染力。
透過許願基金會的幫助，西恩來見我。
他希望我成為他的導師，儘管已有豐富的成就和歡樂，他的生命卻也同時充滿挫折、痛苦和掙扎。
他滿臉粉刺，全身骨頭有先天基因上的缺陷，背部總是疼痛，骨頭脆弱到持續斷裂。
醫師認為西恩的狀況可能致命，會早早夭折。
任何人都看得出他整個身體缺乏應有的能量和活力。
我明確告訴西恩該去找誰、做什麼，他立即採取行動，全面改變自己的飲食方式和生活形態。
這個行動一百八十度翻轉了西恩的生理狀態：粉刺面？
、長年的背痛和骨頭斷裂現象完全消失，而且從此未再復發——他的預後評量不再是夭折早亡。
不管你信不信，西恩現在體格強健，腹部有六塊肌，這可是大多數健身者夢想的。
一個人活出人生的方式，可以是我們的警惕，也可以是典範。
西恩是個典範：一個展現如何克服恐懼、不安全感和藉口的典範。
西恩大可以認命的過著悲慘歲月，他卻有意識的選擇寬恕自己，讓自己從可憐之地走出來。
西恩令我驚訝的不是他克服了試煉，而是他選擇奉獻自己，幫助其他人做同樣的事。
在本書中，他不只述說著令人信服的故事，還有明確的計畫讓你跟隨。
他設定計畫幫助你和你關心的人擺脫他所稱的可是（BUT）。
用西恩自己的說法，他要探討我們的是：　可是恐懼（可是萬一我失敗了……）　可是不安全感（可是我不夠好……）　可是藉口（可是又沒有時間……）　本書會告訴你如何超越局限，開始體驗並分享你最高層次的天賦贈禮。
西恩與我都支持你，你有資格活在更高的生命層次上。
完整閱讀本書，緊緊跟隨書中的課程，看著你的生命轉向卓越，充滿富足的喜樂、熱情和感恩。
——熱情生活！

第一图书网, tushu007.com

<<拒絕可是的人生>>

内容概要

你的人生不成功或連一點小小的願望都難以達成，是因為你終日跟「可是」為伍！
全世界最有資格說「可是」的人，教你甩掉絆你一生的「可是」頭號敵人！
美國心靈導師、知名演說家西恩・史蒂文森，用與生俱來的全身碎骨，活出精采的傲骨人生！
媽媽用手指梳理我溼透的頭髮，深深望進我眼底，平靜的問我：「這一切是禮物？
還是負擔？
」「痛苦是必然的，最終總會找上門，但要不要折磨受苦，卻是可以選擇的。
」從那刻起，四年級的我，深刻的領悟到：疼痛是上帝給我的老師，我必須在所有的痛苦中熱愛自己的生命，而且我是命定生來要教導其他人如何面對同樣的事。
那個萬聖節，我收到一份禮物，拔除了全身的憤怒，也給了我一個理由，永不放棄。
「我很想把英文學好，可是……」「我很想出國遊學，可是……」「我很想嘗試這類工作，可是……」「我很想多陪陪家人，可是……」「報告明天可以交嗎？
」「我盡量，可是……」「這個專案可以如期完成嗎？
」「行是行，可是……」我們有不少的夢想圓，也有許多希望改變的事，可是過了好些年，狀況並沒有太大的不同。
無數的藉口都由「可是」開頭，「可是論」就像個大屁股，坐在上面越久，屁股就會長越大，讓你動彈不得！
看完西恩?史蒂文森的人生，「可是」將會從你的字典裡消失！

<<拒絕可是的人生>>

作者简介

西恩・史蒂文森　　世界知名演說家與心理治療師靈諮商師，也是解構自我殘害（他稱為幫助人們擺脫「可是論」大屁股）的領導權威之一，一九九六年開始，西恩就與聽眾分享他的研究發現，包括了企業、工作室、教育機構、矯正輔導機構、財務說明會、業務訓練營、領導人靜修會議和保健推廣單位。
他創辦協助男性找會自信的國際性網路雜誌《內在遊戲》（InnerGameMagazine），並在美國太平洋大學完成臨床催眠博士學位，在伊利諾州奧克布魯克?泰瑞斯開設私人診所執業。
余幸娟　　從事新聞、出版工作二十餘年，現專事瑜珈教學。

<<拒絕可是的人生>>

书籍目录

謝詞前言：一個精采的典範一個人活出人生的方式，可以是我們的警惕，也可以是典範。
西恩是個典範：一個展現如何克服恐懼、不安全感和藉口的典範。
他大可以認命的過著悲慘歲月，但卻有意識的選擇寬恕自己，讓自己從可憐之地走出來。
自序：生而拒說「可是」他們告訴爸媽我不可能正常長大，我會終身發育受阻。
我的骨頭將脆弱如玻璃：在微小的、甚至沒有任何外力之下，骨頭都可能碎裂，連打個噴嚏都會震碎我的肋骨。
第一課：建立聯結「在這麼短的路程中，你的兒子對我做的，勝過所有治療。
見到這個孩子，看到他雖然要處理所有麻煩卻仍如此快樂，這為我的人生帶來期待。
現在我有了希望，我只是想謝謝你們。
」第二課：看看你對自己說了什麼一定要尊重自己。
用你對好朋友、導師或很看重的人說話的方式，練習和自己對話。
相信我，生命在你的道路上設置的路障已經夠多了，你承受不起讓自己也變成其中一個。
第三課：掌握身體的自信當感受良好的化學物質輸入大腦時，情緒上就會很好；給予身體對的燃料，人就會感覺很好；保持肌肉協調良好，就會覺得很好！
所以，想散發身體自信，最好能保持體態身形。
第四課：集中焦點在焦點上打我小時爸媽就跟我談了幾百次聚焦的力量，把焦點放在我擁有的，而不是我沒有的。
他們真的教導了我有關感恩的力量，感恩就是單純的把焦點放在心存感激，在感恩的世界中是不可能沮喪的。
第五課：明智的選擇朋友我看見許多人擺脫掉「可是」，在健康、財富和情感關係上有巨大進展，卻被「朋友」擊垮、撕裂。
很快又跟痛苦逐步連線，再度受到「可是」的折騰。
這就是朋友所擁有的力量。
第六課：負起全責我的工作是協助被「可是」纏身的人，放開被局限的信念和負面情緒，幫助他們解除一直固著於心中的問題，對生活中的外在表現負起責任。
我的意思是，一旦他們離開我，就得自己負起責任。
後記：最後一件事「一個人在什麼時候開始學習？
」學習只在行為有所改變時發生，如果只是在知識上知道一些事，卻不實踐，可是一點也沒學到。
謝詞前言：一個精采的典範一個人活出人生的方式，可以是我們的警惕，也可以是典範。
西恩是個典範：一個展現如何克服恐懼、不安全感和藉口的典範。
他大可以認命的過著悲慘歲月，但卻有意識的選擇寬恕自己，讓自己從可憐之地走出來。
自序：生而拒說「可是」他們告訴爸媽我不可能正常長大，我會終身發育受阻。
我的骨頭將脆弱如玻璃：在微小的、甚至沒有任何外力之下，骨頭都可能碎裂，連打個噴嚏都會震碎我的肋骨。
第一課：建立聯結「在這麼短的路程中，你的兒子對我做的，勝過所有治療。
見到這個孩子，看到他雖然要處理所有麻煩卻仍如此快樂，這為我的人生帶來期待。
現在我有了希望，我只是想謝謝你們。
」第二課：看看你對自己說了什麼一定要尊重自己。
用你對好朋友、導師或很看重的人說話的方式，練習和自己對話。
相信我，生命在你的道路上設置的路障已經夠多了，你承受不起讓自己也變成其中一個。
第三課：掌握身體的自信當感受良好的化學物質輸入大腦時，情緒上就會很好；給予身體對的燃料，人就會感覺很好；保持肌肉協調良好，就會覺得很好！
所以，想散發身體自信，最好能保持體態身形。
第四課：集中焦點在焦點上打我小時爸媽就跟我談了幾百次聚焦的力量，把焦點放在我擁有的，而不是我沒有的。

他們真的教導了我有關感恩的力量，感恩就是單純的把焦點放在心存感激，在感恩的世界中是不可能沮喪的。
第五課：明智的選擇朋友我看見許多人擺脫掉「可是」，在健康、財富和情感關係上有巨大進展，卻被「朋友」擊垮、撕裂。
很快又跟痛苦逐步連線，再度受到「可是」的折騰。
這就是朋友所擁有的力量。
第六課：負起全責我的工作是協助被「可是」纏身的人，放開被局限的信念和負面情緒，幫助他們解除一直固著於心中的問題，對生活中的外在表現負起責任。
我的意思是，一旦他們離開我，就得自己負起責任。
後記：最後一件事「一個人在什麼時候開始學習？
」學習只在行為有所改變時發生，如果只是在知識上知道一些事，卻不實踐，可是一點也沒學到。

章节摘录

那位巴士司機大約五十五歲，禿頭還過胖，帶著憂傷又甜美的笑容：「叫我波士頓比爾。
」我坐上巴士時他這麼說。
大約是晚上十點鐘剛過，我和家人已精疲力竭。
要搭回家的班機因天候不佳取消，雖然我們花了一整天時間在機場排補位，但運氣不佳，唯一的選擇是留在波士頓過夜。
不消說，我們爬上比爾的旅館接駁巴士時狼狽不堪，更慘的是，小巴士沒有適合輪椅進出的設備，所以我必須坐在比爾旁邊的前座位置上，用皮帶把自己繫牢在兒童椅裡。
我是個非常疲倦的十歲小孩，一心只想睡覺，但比爾看來滿親切的，我把壞日子甩掉，拿出所有的好精神。
從機場到旅館，整段路我們都在聊天，我一直和比爾開玩笑，問他無數個問題。
時間過得飛快，到了旅館，我跟他說再見，祝他一切如意。
已經很晚了，但我們一家人都餓著肚子，於是走向旅館餐廳希望快快吃頓晚餐。
一走進去，餐館正在打烊，但女服務生很同情我們，我想我們看來大概像一群不容易打發的餓死鬼。
餐點一送上來，我就埋頭大嚼。
吃掉了一大半大蒜番茄義大利麵時，我抬起頭看見比爾直直走過來。
他現在不笑了，取而代之的，是那種人們在大哭之前會有的表情。
「請別介意我打斷你們晚餐，」他對我父母說：「我必須和你分享一些事。
」他把手輕放在我的頭上。
「我最近正處於人生低潮，」他繼續說：「我太太離開了，孩子們不跟我說話，我也喝了太多酒。
我做過治療和諮商，但完全不見效。
在這小傢伙爬上巴士前，我正認真考慮今晚要自殺。
」那一刻，大家全放下餐具屏息聆聽。
「在這麼短的路程中，你的兒子對我做的，勝過所有治療。
見到這個孩子，看到他雖然要處理所有麻煩卻仍如此快樂，這為我的人生帶來期待。
現在我有了希望，我只是想謝謝你們。
」 他靜靜的哭了起來，輕吻我的頭頂，在我們開口說話之前走開。
媽媽、爸爸、海蒂和我沉默的坐著，好像目擊了某種奇蹟。
我迷惑了。
我心想，我做了什麼？
我只是坐在巴士上問了一些跟他有關的問題，還開他玩笑。
我只是做個親切有禮貌的人而已，可沒有冒著生命危險衝進著火的房子拯救他或什麼的。
這段經歷像個謎一樣跟著我好些年。
二十出頭時，有一天，我在一場研討會聽知名的專業講師演講。
他正在分享很棒的訊息，而且明顯看得出來很聰明。
但同樣明顯的是，現場聽眾東張西望、坐立難安、百無聊賴，我身旁的女士沉沉睡著了。
顯然大家根本沒辦法注意聽講。
我知道他在傳達很有價值的訊息，但是為什麼沒人覺得該認真聽呢？
突然，我明白了！
他缺乏一個要素，這個要素的存在可使人們觸動、提振情感，覺得和他人可以安然共處，這個要素就是建立連結的能力。
我理解到一個石破天驚的區別：溝通只是訊息的交換，連結卻是人性的交換。
就在當下，我回想起和波士頓比爾的巴士共乘之旅。
現在看來再清楚不過了，現在我終於明白，為什麼對我來說只是一場談話，卻改變了比爾的人生。
當時我注意傾聽他說話，對他開玩笑製造了樂趣，我和他建立了很深的連結感，在他這些年來的「溝

通」中，很明顯從不曾有人與他建立那種連結感。
　　如今，置身於聽眾之間，我知道這場演講完蛋了。
每個人站起來，靜靜離開會場，臉上沒有一絲快樂或和煦的痕跡，這種沒有連結的溝通確實搾乾了他們的精力！
　　從這一刻起，我決定去探索、去發現連結的體驗到底是什麼。
一路走來，我學習到我們可以對他人和自己道盡一切，卻依然無處可去。
真實的連結行動不只是跟別人，也是跟自己聯繫，這是擺脫可是的第一步，　　記得，我們一直同在！
　　為什麼我們需要連結？
　　想像一下如果我對自己說：「我可以和比爾互動一下，可是……我太累了，而且對我也沒有任何好處。
」想到這種決定的可能結果讓我打了個冷戰，可是總是拉扯住我們，讓我們無法與世人連結，置靈性於黑暗之中。
我真的相信主要的社會病症都可以消除，只要我們願意花時間更進一步改善彼此之間連結的技巧。
　　為什麼？
因為對真正覺得有連結的人，你是不可能傷害他的。
在連結感中敵意沒有立足之地，即使起意想傷害與自己有真實連結的人，我們也會立刻受到這個邪惡念頭的驚嚇而退縮。
　　可是……人們隨時都在傷害他們所愛的人啊！
怎麼會這樣？
其實很簡單：他們和那人的連結已經破裂了。
只要我們維持連結——真正的連結——我們就不會傷害愛人、朋友、家人、同事和顧客。
就這麼簡單。
　　所以說到底，什麼是連結？
　　如何分辨我們是否有連結　　當一個人感受到他人真誠的關心自己，連結感就油然而生。
彼此相互感受這種真誠關懷的能量，連結感就交互運作著，兩造之間於是知道這種連結產生了。
　　如果你與我真實相繫，我們就能在更深的層次上溝通。
如果我覺得你不在意我，即使你有地球上最好的忠告，我也毫無實踐你的金言玉語的興趣。
如果孩童、青少年、大學生，感受不到老師、教練、諮詢員或特定聚會的講述者真正在意他們，你就知道沒指望了，所有的忠告都會跌落到地板上，如塵土般隨風而逝。
　　依照設計，我們被建造得可以辨認出誰關心你，誰不是。
這在生物設計的硬連線中是有道理的，長期的演化已經把我們的大腦變成高效率而危險的偵探。
如果我們覺得誰不在意我們，也同時直覺他會傷害我們，為了自己好，我們就不想跟他有任何關聯。
　　連結vs.溝通　　有個學生問過我：「如果連結這麼重要，為什麼不納入學校的課程中？
」　　好問題。
很不幸，在這個時點上，我們都只教育未來的世代如何彼此溝通。
　　溝通同樣具有價值。
如果不能透過口語和文字傳播，我們不可能交換資訊，早期的社會也不可能進展到現在這樣複雜、受資訊左右的人類文明形態——我們現今置身的狀態。
　　然而，如果不進入演化的下一步——從溝通進入連結——我們的社會將充斥百萬種設備器材供應密切溝通所需，卻沒有任何好理由鼓勵大家這麼做。
現在就已經看得到，每個年齡層、每一天，都有即時訊息、文件、電子郵件、傳真、手機……可用，但人們卻感到比往昔更孤立、更寂寞。
我不免好奇，遠古的先祖是不是比我們更能與他人建立連結感。
　　情緒能量是驅動連結的燃料　　我是重量級的科技迷，總是跟進最新的手機和網路服務。
我超愛各種通訊設備，但不會忘記真正的目的：溝通是為了隨時隨地更親近的與他人分享關愛的能量。

我們需要電力驅動各種溝通設備，但驅動有機的人性連結，第一首選燃料是什麼？
情緒！
每個獨立的個人（除非機能失常）都感受得到情緒。
我們全感受得到快樂、悲傷、孤獨、興奮、困惑、害怕……。
人類的情感光譜是巨大而豐富的。
我確實不知你將如何走過這一生，但我肯定知道你與我經歷著相類似的情感。
沒有了情感，生活不過是一連串機械式的行動。
在電影《重裝任務》（Equilibrium）中，可以看到移除了人類情感之後的社會如何運作的場景：暴力將伴隨致命性的毀滅行動，只因為熱情和表情消失了，藝術、戲劇、音樂也將不復存在。
我不想活在那樣的世界裡，你呢？
我從柯林頓身上學到的連結十訣　　不管你喜歡或討厭他，都不能否認柯林頓是建立連結的大師。
我多次看他採取行動，他確實是值得注目的驚異人物。
透過他的連結能力，那些輕視他的人可以在短短幾分鐘內大笑，轉而擁抱他，傾聽他說話，他是怎麼辦到的？
我在白宮當實習生時就密切的觀察他，試圖發掘其中秘訣。
我注意到的第一樁事，就是他總是十分關注他人的感受。
每次有什麼變化發生，人們產生情緒性的退避時，他會立刻重申原有保證並帶領大家走回正軌。
他有許多技巧，但以下是我發現他最常運用的：　　1.他會說故事。
這些較不具侵擾性的故事比直接說出他的看法更有效。
而且他說的故事總能引發聽眾的情感共鳴，不管是歡樂、憤怒或同情心。
這都能協助聽眾和他所溝通的事物建立連結。
2.他善用肢體接觸。
很多時候，他跟你說話會把手放在你的肩膀上、背上或前臂，連動似的把他的能量傳導給你。
3.他記得你的名字。
這一招讓我既驚慌又詫異。
一年到頭，總統在辦公室會見的人實在不計其數，他不可能全記得對方，但如果柯林頓看過你幾回，他會牢牢的記住你，在對你說話時叫你的名字，這就讓我們進到下一個要點了。
4.他叫得出你的名字。
不論他是否真的記得或是得快速瞄一下名牌，在跟你交談的過程中，他很確定會不只一次的叫你的名字。
最近一次我拜訪他時，他走進房裡然後溫情的叫著我：「西恩，好孩子，很高興見到你。
」有人曾告訴我，當我們的名字被一種可親的聲調叫喚時，那是我們所聽過最教人舒坦的聲音。
我非常同意。
5.他會與你做深度眼神交會。
一旦柯林頓總統的眼睛注視著你，在內在互動結束前，他都不會轉開眼睛。
我這幾年和許多名流交談，從運動偶像、好萊塢大明星到商界要人、政治家，沒人能如他一樣適切使用這項技巧。
大多數超級自我的人，注視對方幾秒鐘後，就當著眼前這個人的面開始四處掃視，看有什麼更重要的人物得去交談。
6.他使用臉部表情表達情緒。
在快樂的氣氛下，柯林頓總統會用他眼底的微笑歡迎你；狀況慘烈時，他的眼眸悲傷，臉上是完全理解的同情。
如果他對什麼事情沮喪，臉上就是夏天颳暴風雨的樣子。
我很確定有些時候——一如我們其他的平凡眾生——他感受到某種情緒時會投射出另一種，但我從未覺得他虛假，他總是成功的傳導他想表達的情緒。
7.他根據人際關係的親密度設定口語的感染力和音量。

如果關係密切，他的口氣會快活些、熱絡些；關係度低的場合，他則會用一種柔和的語調說話，簡潔卻極有效。
8.他會詢問你的意見。
當總統第一次轉向我問道：「西恩，你對這個有什麼想法？
」我那時想：「他剛剛真的在問我的意見嗎？
」我不確定他是真想問，還是他了解被自由世界最權威的領導人詢問有多飄飄然，但我很確定那感覺真好，一直到今天都還念念不忘。
人們很喜愛發表意見。
他人真切詢問意見並真實傾聽的情況通常不多見，正是這種時候，會讓我們自覺舉足輕重。
9.他睿智的用字遣詞。
我從未發現柯林頓總統口出粗話或俚語。
他總是小心選擇說出口的字眼，正確傳達他想表達的意思。
10.他一逮到機會就會公開稱讚你。
一九九八年七月二十四日，我參加玫瑰花園（Rose Garden）的公關活動，不期然的總統說：「我想謝謝西恩?史帝文森，『男孩國』一九九六級學員，現在是內閣辦公室的實習生。
謝謝你在此地所做的一切。
」然後他朝我的方向點頭、微笑。
是因為標準程序該這麼做，還是他真的感謝我在白宮的服務？
我當然選擇相信後者。
感覺真棒。
即使對不喜歡他的人，柯林頓總統都有本領「牽拖」連結的天賦，我有時喜歡稱之為「洗車現象」（the carwash phenomenon）。
高官顯要及其家人，特別是那些對柯林頓有疑慮或不友善者，每每帶著輕蔑的表情穿過白宮東翼走進來，在公共區域逛一遍，然後到西翼總統辦公室與他相見。
幾個小時後，他們從西翼出口走出白宮時，看起來跟先前簡直兩個樣。
柯林頓總統就像宇宙洗車機，可以洗掉對方的愁眉不展，代之以全然解脫的表情。
真是了不起！
大家都說柯林頓最棒的能力是他的溝通技巧，我不能同意。
我相信他最強的是他有能力建立連結。
與真正麻煩的客戶建立連結　　第一次在重度戒護監獄演說時，我的朋友問我：「你害怕嗎？
」　　說實話，比起監獄，囚犯並沒那麼可怕。
一一穿過尖刺的鐵圍牆、武裝警衛、沉重的鋼鐵閘門後，我所見的只是一群男人——不是囚犯或罪犯，就只是男人，許多人與我同齡甚至更小。
當然，這些人曾做出糟糕的選擇——相當糟糕，但如果要參與他們的「改正計畫」，就得將他們視同普通人，與我沒有差別。
所以我首先說出口的是：「我想讓你們知道，我尊重你們。
」這話引起他們注意。
我可以分辨從沒有人尊重過這群人，不用逼問都看得出來。
「你們曉得，」我繼續說：「我們是有共同點的。
」這下真的吸引住他們了。
「我是自己身體的囚犯，而你們則因過去的所作所為被囚，我們應該可以互相好好學習。
」　　共通點，是建立連結時絕不可少的要素，他們同意我的說法，其中多人更靠攏來聽我說話，彷彿我擁有宇宙的奧秘。
隨著演講進行，他們頻頻點頭表示贊同，小小微笑取代了戒備的神情，我於是知道，我們建立了連結。
一邊是一個坐在輪椅上連根糖果棒都沒偷過的小傢伙，一邊是一群深具威脅性、前科檔案落落長的男人，如果這兩者可以建立連結，那麼任何人都有能力互相連結。

你同樣可以。
如何辦到？
找到你們的共通點。
喜歡我們的人，我們也喜歡他；對某些生活與我們截然不同的人，我們覺得無法相連。
長相、財富、年齡、種族、宗教、天分、教育程度……，這些因素都會使我們覺得與他人不同。
想跟一個人、一群人產生連結，無論看起來有多麼不可能，都必須找出共同的脈絡。
其實可以很簡單：「你昨晚看了那場比賽了嗎？
」「你想像得到今天這種油價嗎？
」「天氣如何？
」找到共同的基礎，連結就產生了。
瑞內如何一腳踢開他的「可是」「我原本可能會成功的，可是我出身這麼貧窮！
」第一次看到瑞內?高第夫羅伊（Rene Godefroy）令我印象深刻。
他站在講堂上，和超過兩千位專業演說者分享他的人生故事。
對兩千人演講已經很了不起了，對兩千名專業演說者演講更是高難度的挑戰！
只見他優雅而沉著的溝通他的觀點，我敬畏的靠坐在椅子上，我覺得他是直接對著我說的。
想到英語根本不是他的母語，瑞內簡直是不可思議！
在發表會後，我滾動輪椅朝向他並自我介紹，我們立刻一見如故。
不管對群體或一對一，他都極為擅長溝通；但比起他的連結技巧，簡直是小巫見大巫。
我發現他是真的有興趣了解我，他真的專注傾聽我所說的。
他既愛探究又真誠，這可是建立連結的強大火力。
那天他在講台上下進退得宜，說服我相信我會見了一個建立人類連結感的天才。
他的人生足以說明這一切。
瑞內出生於海地一個貧窮的小村落，沒水沒電，沒有醫療設備。
他九個月大時，母親把他送給鄰居，自己跑到太子港（Port-au-Prince, 海地的首都）謀生，想為母子倆找到突破窮苦的出路。
瑞內的母親一走，他就病得厲害。
你看過電視上播出的第三世界國家窮苦兒童吧？
那就是瑞內的生活寫照。
他的主食是麵包果，一種澱粉類植物，吃起來有點像馬鈴薯，一日三餐都吃這個。
但他脆弱的消化系統卻無法消受澱粉，肚子於是鼓脹起來。
他唯一的飲用水來自未經消毒處理的水源，結果肚子長寄生蟲，吸噬著他的生命。
許多夜裡，他因胃痙攣飽受折磨，手指抓進泥地裡，在黑暗中呼喚無法陪在身邊的母親。
當熱帶風暴狂吹過村莊時，瑞內又病又虛弱，邊逃邊抓著樹免得被風吹跑。
常遭他人戲弄欺凌和嘲諷，更在他已飽受羞辱的傷口上撒鹽。
終於，瑞內七歲時，母親有能力接他過去一同生活。
你也許覺得「真教人鬆了口氣！
瑞內不會再悲慘了。
」那你可就錯了。
到城裡和母親生活同樣悽慘，他母親住在地下室的小屋裡，鼠輩蟑螂到處橫行。
到了晚上，他睡在鋪在地上的破裂床單上，儘管試著忽略朝他慢慢爬來的不明動物，但無可避免老鼠咬他的腳。
生活如此艱困，瑞內時常夢想有一天能到美國去，他稱那裡為「應許之地」。
到了十八歲，某次瑞內坐在小板凳上看一群人排戲。
他自己想著：「我肯定喜歡和這群人一起表演。
」但他的心卻冒出另一個想法：「可是我沒有任何演戲經驗或訓練。
」有一天，他決定叫可是閉嘴，戒慎恐懼的直直走向戲團負責人，詢問他自己能否加入。

答案竟然是令他驚喜的「可以」。
我聽到這一部分時並不驚訝，我確信瑞內一定是直直看著那個人的眼睛，在當下連結溝通起他的想望，那個人怎麼有辦法拒絕呢？
所以，瑞內二十一歲時隨劇團離開海地前往加拿大蒙特婁，他在那裡問起美國的事，當人家告訴他「隔壁」就是時，他真是難以置信。
於是他詢問每個遇見的人，到美國去的最好方法。
大多數人試圖打擊他的勇氣，說那有多危險又多冒險，許多人都說不可能。
後來有人告訴他某位女士可以幫人偷渡到美國。
瑞內最終冒著被殺的風險，偷偷躲在拖拉機的後輪間，靠雙肘雙膝撐平，全身被灰燼塵土覆蓋著，一路顫慄到美國。
途中瑞內暗自禱告：「上帝啊，如果你助我安全進入美國，我承諾會過有意義的生活！
」　　他做到了。
一九八三到八四年，他在邁阿密街上洗車，一九八四到八五年，用拖把擦地板，接著在亞特蘭大做了十四年的看門人。
這段期間，他和每個遇見的人溝通交流，努力學習英語——一次學一個字。
在泊車謀生的那段日子，他發現許多人的車後座放了教人自助的書籍，他的好奇心被挑起，推想：「如果有錢人讀這種書，我也應該讀，也許他們知道些什麼我不懂的。
」　　他開始買許多自助類書籍，生吞活剝的全部吃下。
透過這些書籍，他發現這些作者有人是「激勵型演說家」。
他很震驚的發現原來有這種職業存在，他對自己說：「我要成為美國的激勵型演說家。
」　　接著，一個可是浮現腦海：「可是我的英語不夠好，口音太明顯了。
」不過瑞內決定昂首面對這些可是，把它們丟進圾垃桶裡。
他在北美展開成為激勵型演說家的旅程，膽識、決心加上不動如山的承擔力，幫助他在短短幾年內飛速成為演說領域中的佼佼者。
現在，瑞內旅行全美分享他的人生故事：「沒有什麼情況是永遠不變的。
」他為人道主義而努力，認養兒童，鼓舞無望的人。
對貧窮國家見不到出路的年輕人來說，他就像隧道中的一道光。
在海地他出生的赤貧村落，人們稱他為英雄。
？
每回談起瑞內的故事，我就驚駭一次。
瑞內孩童時期的刻苦貧困和疾病，可以徹底將他擊垮。
如果他現在蜷縮在泥屋裡等待死亡，大歎老天無眼，聳聳肩說：「可是我實在無能為力，這就是我的命。
」大概也沒人會責備他。
你可能會說：「當然啦，但看看一路走來他擁有的突破。
」誠然，不是每個貧苦的人都像瑞內這樣擁有突破的好運；但請你想想，這些突破可不是自動從天上掉到瑞內身上的。
他注意到了突破點，並與能提供突破力量者建立連結，一次又一次創造了一連串成功的人際關係鏈。
如果瑞內賴在可是上——這他可多著哪！
他大可輕易放過追求自由、財富和快樂的機緣。
而且即使到了美國，他也可以一生陷溺在低收入的工作中。
然而他成功了，因為在路途上的每一步，瑞內都選擇伸出手連結他能走近、接觸到的人，不管這些人是誰，他都用心和這些人的真實自我交往。
當對方也感受到這個連結時，自然就想幫助他。
我要再次強調：真實的做出連結——不只是跟別人，尤其是跟自己——是擺脫可是的第一步。

媒体关注与评论

美國前總統柯林頓、暢銷書《秘密》作者詹姆士．雷、激勵大師暨暢銷書《喚醒心中的巨人》作者安東尼．羅賓斯、清華大學榮譽教授李家同、台中市長胡志強、終身志工孫越、卡內基訓練負責人黑幼龍等中外名人齊聲推薦。

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