

《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”？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

《谁杀了我的牛？》

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·林维尔（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 Inurigarro），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

《谁杀了我的牛？》

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

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。本书将告诉读者，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。

在这则改变人生的寓言故事中，“牛”代表阻碍我们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。

《谁杀了我的牛？》

作者简介

《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第九章 保留一块没有奶牛的净土

《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。但是当它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。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，撇下这可怕场景，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

《谁杀了我的牛？》

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？》

精彩短评

- 1、多看看还能领悟到一些 . . .
- 2、根据不同的人去看，不过谁都适合。帮助突破自己。
- 3、看了李长太推荐去读的一本书。很短，字面浅显。让我对借口有了不同角度的认识。很多时候会以为有些事情是客观条件造成的，其实是借口。有时会觉得人和人生来就是不平等的，书中认为是一种自我安慰，方便自己安于中庸。觉得还是极端了些。比较认同的是，主观其实可以发挥更大的作用，当对客观产生疑问不满时，与其抱怨，质疑，等待，甚至最终接受，不如花时间与主观，去改变。试试培养一幅善于发现奶牛的双眼和勇于杀牛的勇气，会是一件有意思的事。
- 4、也就那么回事吧。典型的鸡汤。
- 5、虽然书名译的却是不好，但书本身很有激励人心的作用，我喜欢
- 6、贫穷农户家里的奶牛，给了他们虚伪的、实际并不存在的安全感，直到他们开始了“无牛”，失去了一直给他们安全感的奶牛，他们的生活才得以发生翻天覆地的变化，告别贫穷，过上了幸福的生活。很多时候，我们周围有太多太多的奶牛，各种各样的，大大小小的，不同类型的，我们要做的，就是克服内心的恐惧，不给自己找理由和借口，坚定坚信，去做自己能做的。大部分人都给自己找借口和理由，所以大部分人都是普通人。要想有所成功，就得对自己狠一些，保留一块没有“奶牛”的净土。
- 7、较主观
- 8、牛就是借口、恐惧等等，阻碍我们过渴望的生活。道理很简单通俗，就是看多了这类比喻，有点麻木。而且我到后头才看懂牛指的是什么。其实这个比喻有点牵强。感觉像《别让猴子跳回背上》。
- 9、当年励志书看得太多，有触动却无进步。可见给3星都是多余。
- 10、社会心理学都这样吧
- 11、借口，忘记那些借口吧
- 12、我们心中的那些牛 一名睿智的老师带着学生踏上旅程，期盼让年轻人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，老师亲手制造了一宗“杀牛”事件，所有的学生亲眼目睹了这一“惨案”……“杀牛”事件会让这个破败的家庭走向何处？又如何改变年轻人的一生？美国超人气激励大师卡米洛·克鲁斯（Camilo Cruz）博士为全球读者奉献了一道有趣且寓意深刻的佳肴。一、杀“牛”，抛却平庸，追求无“牛”的新生活。 和那户人家一样，我们每个人的生活中都有属于自己的“奶牛”，让我们拥有最基本的生活必需，它的存在仿佛变得尤为重要。失去它，我们似乎就失去了一切，甚至无法生存。就如同我们拥有的那份工作，我们可能并不喜欢它，它也不能为我们带来成功，但是，它让我们得以生存——让我们衣食无忧，让我们偿还贷款，让我们偶尔享受一下快乐。于是，我们“知足常乐”，我们“小富即安”。虽然我们不知道有什么地方让我们不满意不快乐，但总觉得不至于完全痛苦。于是，我们蒙上了自己的双眼，不再去看更广阔的天地。于是，我们自欺欺人：这样就很好了！但是，未来等待我们的究竟又是什么呢？除了平庸，还是平庸！我们将放弃获得成功的机会，永远躲在平庸的蜗牛壳中浪费生命。我们将背负着由我们的偏见、逃避、恐惧和借口所构筑成的沉重负担到处行走，度过平庸而碌碌无为的一生。二、找出身边每一头不会叫的…奶牛，杀之。“我没有通过测验，但那是老师的错。她没有给我们足够的时间学习。”“我在自己的职业生涯当中一无是处，是因为我每次跳槽，都碰不到赏识我才华的老板。”“我的婚姻失败是因为我的爱人从来不曾试着来理解我。”……我们会常常纵容不会叫的奶牛——找借口、合理化自己的行为。这些“奶牛”通常喜欢默不作声地陪伴着我们，它们总是穿着合情合理的甚至美丽的衣服，让我们将它们的存在视作理所当然的，甚至是必须的。这些不会叫的奶牛充斥在我们的生活、学习和工作中。每当遇到问题的时候，我们常常编造一些能够说服别人或者说服自己的理由和借口，从而求得“心安”。但是，正如莎士比亚所言，“为一个错误找借口常常会令结果更坏”，这些借口在我们的生活中扮演了毁灭性的角色，当我们开始使用借口，我们就要开始准备失败。所以，我们若想获得真正的成功，就必须睁开一双慧眼，找出生命中那些安静的、穿着华丽的奶牛，一一识别并“杀掉”，才能向着成

《谁杀了我的牛？》

功的方向一路前行。三、找出形形色色的奶牛，杀之。在我们的生活中的那些形形色色的奶牛，它们都装扮得很对很合理。一号奶牛：“我很好”；二号奶牛：“不是我的错”；三号奶牛：“错误信念”；四号奶牛：“诚实点！这不是一个借口”；五号奶牛：“我觉得无能为力”；六号奶牛：“深奥的哲理”；七号奶牛：“自欺欺人”……这些合理的、无奈的、哲理的……“奶牛”，将我们与平庸的生活束缚在一起，制约了我们前进的步伐。于是，我们认为自己挺好的，我们认为一切不是我们的错，我们被一些自认为正确的观点误导，我们找着理所当然的借口，我们原谅着自己的无能为力……慢慢地，我们的步伐会变得越来越重，我们的速度会变得越来越慢。最终，我们养壮了这些奶牛，自己却“义无反顾”地堕入了平庸的深渊！如果我们不动手找出身边形形色色的奶牛并将之从我们的生活中根除，我们就只能过着平庸的生活。我们必须行动起来，找到它们，并消灭它们，才能发现一个崭新的世界和一些意想不到的机遇！四、发掘萌芽状态的牛，尚未养大前，杀之。每一头大的、发育完全的奶牛，通常都是从无辜的、毫无威胁性的小牛犊长成的。小牛初生时都是无害的，甚至可爱的。它有可能让我们尝到些甜头：安于现状，所以活得很惬意；不寻求突破，所以很有安全感；将一切错误用合理化的借口解释，所以思想没有负担……这些小牛渐渐长大，在我们的生活中扎根。它们不仅会阻碍我们实现梦想，也会慢慢地破坏我们的生活。我们养着这些奶牛，心甘情愿地让它们限制我们成长的潜力，让这些长成的大牛在无形中主宰我们的生活！而我们，将一生不能获得成功！如果我们不将这些奶牛扼杀在萌芽状态，我们就可能会被它们主宰，我们就可能永远无法认识自己的潜力。我们必须防微杜渐，将这些幼小的奶牛找出来。只有消灭这些萌芽奶牛、幼苗奶牛，不让其成长、成熟，我们才能真正摆脱这些“奶牛”。书读完了，我们也应该着手找出自己身边的“奶牛”了！书中的“奶牛”代表了一切阻碍我们过渴望生活与应得人生的借口、恐惧、辩解与谬见，我们每个人实际拥有的“奶牛”可能比我们愿意承认的还多。杀掉人生道路上的每一头“牛”，我们才能获得真正的成功。剔除生命中的每一个藉口，我们才能真正从成功走向卓越！阅读更多 ’

13、应该是我看的第一本励志书吧。作者试图告诉我们良好是杰出的敌人，成功最大的敌人不是失败，是甘于平庸。一切让你维持现状的借口、理由，都有可能是阻碍你成功的“奶牛”。行动起来去改变。。。

14、部分理论有用，但使用不当只会让人制造更多的精神压力

15、“哀莫大于心死，幸莫幸于死得彻底”。把“心”用“牛”代替就是“失望莫失望在牛死了，而希望莫希望在牛总算死了。”这里的牛指的是半瘦不肥的牛，就是曹操的那个死于爱现的谋士杨修所说的“鸡肋”，“食之无味，弃之可惜”！留下来吧？没多大用！丢了吧？又有些用！好纠结呀！那我就保持现状吧！也就是说阻碍我们前进的不是那些显而易见的缺点，而是那些说不上好也说不上坏的自以为是的优点让我们既瞻前又顾后。孙子所说的“置之死地而后生”就是这个道理。把士兵丢到绝境里面去战斗（当然了，这是没人性的，只是把士兵当成了战争的机器，一心只考虑把“它们”的功力挖掘到最大！而孙子也提出了对付的方案，“围师必缺”、“网开一面”。）因此在生活中，我们要有意识地主动地果断地杀掉那头在自己的眼里、全村人的眼里看来很健壮的牛！跳出井去观天！

16、虽然书薄薄的字数不多，但相信看完之后会有所帮助，找到制约你发展的奶牛，然后杀死它！

17、西方人都把有奶牛的词形容成“糟糕”“阻力”，c'est vache是法国人一贯的抱怨。“那个被邻居看作福祉的奶牛，给了这家人贫穷的借口。”因为牛牵扯里哪里都不能去，每天待在家里，养牛喂牛挤牛奶。就像拥有了一份养家糊口的工作，其实不喜欢，但是没它你就生活不下去。勇敢的杀了这头牛后，这家人居然奇迹般的过上了好日子。“做贼一次，偷盗一世”。知道不好的东西赶快戒掉，只有你自己的意志力和决断力才能帮助你。很多人沉溺于安逸的生活状态，当那些刻苦奋发的人们取得一点成就的时候，他们又开始怪运气。总有人又想稳定不辛苦又怪自己发不了财，这样的抱怨每天都充斥着。

18、励志书的风格

19、翻老照片居然发现看过这本书--

20、酱紫的书看多了有点免疫了。不过奶牛的故事很深刻

21、凑单的...

22、不为自己找借口，行动起来

23、看完这本书之后,我发现的自己很多的“牛”,比如说,工作中遇到困难时有一套看似继合理又有说服力的辩词,那就是:或许换成谁都处理不好。这句话,曾把我自己都给蒙骗过去了。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。以前遇到回款困难的客户要了很多次

《谁杀了我的牛？》

仍不回款我就会嫌烦放弃,总对自己说换成谁都要不回钱,自己给自己找借口逃避困难得过且过,现在我明白要放弃这些糟糕的借口,试着去更完美的解决问题,从工作中发掘方法,更耐心、更巧妙、更坚定。

《谁杀了我的牛》让我有收获,我发现了自己“牛”,学会了诚实的面对自己,展开“无牛”新生活。

24、本想给女儿看的一本故事书,后来收到后才知道是一本人生哲理书,看的过程比较要有耐性的,因好似大部份内容都差不多的,但看完后,感觉还是几好的,纠正自己都不知的缺点

25、=。=是为搞掂拖延症来看的.....

26、一遍就过得兴奋剂

27、刚开学,时间很充裕,所以读书很快,昨晚开始,今天就读完了

28、那头他们曾经视为宝贵财富的奶牛,实际上正是把他们和贫穷拴在一起的镣铐。他们一直满足于那头奶牛可以使他们免于毁灭的想法。但是,直到失去了这种虚假的安全感,他们才不得不去寻找生活的新方向。

找不到生活的方向的朋友们,都来读一下吧~

29、本书通俗易懂,寓意深刻,值得一读。

30、20160408-20160413。看完觉得自己就是一个牧牛场。

31、内容很好懂...适合人做自我审视!有的人说感觉一般,什么这类书看多了觉得这本写的没那么到位...可是我觉得,我们不是要学哲学啊什么的...也不考级,也不教课的...就是一个自我调节...自我审视,自我认识的一个作用...读完心情挺好的...感觉自己的空间突然得到的扩展~~以前一直以为自己被困了,无路可走...现在好像领悟到一些什么了...

32、毁掉自己半吊子的生活,给自己机会去冲击更好的未来,人生是用来闯的,不是用来爽的——破釜沉舟,义无反顾

33、好真好很好真的很好

34、我觉得这本书不错。告诉我以前只是稍微意识到但是依旧如故的问题。。比如严重的自我设限。

杀牛应该从目标的紧迫性开始建立。

35、发现我有很多“牛”!决定再折腾一下!

36、这个老师是犯罪 侵犯他人财产

37、书在打折,而且标题很有趣就买了,还没看

38、其他的不多说了,让你看了就想辞职。

39、告诉你生活中你不愿或未曾想到的借口

40、很好

41、我的牛就是去学校读书。退学后我现在过得很不好

42、是说如何知道自己是在找借口,培训师介绍了,很简单,想说明一个道理,跳出舒适区。

43、很有意思的一本书。

44、11元购入,但价值不止11元。我从中找到了自己未成功很多借口,从来不面对,于是一直平庸。最影响我的是‘哲学牛’。克鲁兹博士让我见识生意人是如何看待这些借口的。别人最喜欢送的礼物,是免费的建议。你要更小心!好书,1日看完,意犹未尽

45、看了懂了但还是没变我还是舍不得杀牛

46、很喜欢,反复的看,还是先在图书馆看完了很回味,才接着来卓越上买~~只要你行动了,肯定能杀了你的奶牛~~~~~

47、很不错,通过一个简单的故事,让我们明白了生活是不能给自己设限太多的怎么才能活得更加自如。

48、喜欢!还是喜欢!一直想买的就是这种书,推荐!写得非常好!

49、角度倒是很新颖 看的时候觉得说得好有道理 看完之后又觉得 又是一篇标榜过多的鸡汤文 还是太过浅显 不太喜欢

50、毫无疑问,这是我看过的影响力最大的一本励志类书籍。

51、其实就是个比喻,有理论有例子,算浅显易懂吧

52、很水的一本美式心灵鸡汤,简言之,离开自己的舒适区,道理都懂,却过不好这一生。

53、我觉得叫杀了你的牛比较合适,当然疑问句做标题更容易吸引读者,感觉看过第一章,后面大部分可以略读,中心思想就是让你摆脱平庸,不要安于现状,不要逃避找借口,以及不要考公务员。。

《谁杀了我的牛？》

- 54、只有优秀，没有良好，平庸去死吧
 - 55、自绝，绝地逢生！
 - 56、正如文章所说，“理由”占据了你心里的极大空间，不要一次次相信你的“理由”是确实的吧！
 - 57、这本书是平装，纸张不是很好，和同时买的《冰山在融化(精装)》相比，性价比那就太低了！
 - 58、各种不安现状了
 - 59、不知所云！不知道是不是看多了励志方面的书，老实说我觉得这本书和《谁动了我的奶酪》是一样的性质。作者明显用到了比喻，只不过觉得太假了。没有说服力，没有比较震撼的真实的事例，很普通的一本书，感觉没啥营养。
 - 60、励志书中算不错的，抛掉你心中各种各样未经仔细认证或推敲的借口、想法吧，你完全有能力改变你今后的生活的
 - 61、写的很深刻，值得深思
 - 62、心态与成功秘籍，很精简，值得一读
 - 63、前一段时间偶尔看到了这本书，看过后，虽然有成功学的嫌疑，但是那小故事讲的很生动的，还是可以接受的，偶尔看看，还行，关键不厚，不像那些成功学动不动就是大几百页
 - 64、我觉得备受鼓舞
- 成功始于抛弃借口和摆脱平庸
- 65、作为一本励志型读物，它成功了。大部分的励志型书籍都缺乏切合实际的情况，并且泛泛而谈。而它针对“借口”这一命题却把各种可能的情况都罗列到了，虽然很多地方都被列作借口处理，以奶牛称之，但确实对照自己的情况，却真被说到点上了，这是让人惊喜的地方。起码看完后，我还是激动了好一段时间，也把它说的要点做着试试看，有时候看着它，觉得挺奇妙的，怎么这么一本小小的薄薄的书却可以说得如此到位，即使有那么一两处觉得还是不服，但还是不得不佩服作者的细致观察，不容置疑的语调，说到这里，似乎也有点把它神化了，过度但不过分。
 - 66、我们每个人都有善与恶，也许是大大的善和小小的恶，这本书就是挖掘出你心中小小的恶，这恶是对自己的不负责、是借口、是阻挡我们的东西~find it and kill it~
 - 67、看过之后，感觉自己需要改变。
 - 68、销售工作者必看，这本不是励志书，而是让你茅塞顿开的书，当你知道了要去做，此书告诉你如何去做
 - 69、不要找任何借口
 - 70、说句题外的，励志书都是相似的，拖延症各有各的借口。

《谁杀了我的牛？》

精彩书评

《谁杀了我的牛？》

章节试读

1、《谁杀了我的牛？》的笔记-全书

简单的小书，通过奶牛寓言劝告读者走出自我设限的心理舒适区，摆脱借口和得过且过的生活，寻求成功。中译名看得出在跟风《谁动了我的奶酪？》

摘录：

杀死一头“奶牛”，是指丢掉一个借口，改变一个坏习惯，或者是改变一种行为，又或者是建立一种新的思考模式。

找出“奶牛”——判断背后隐藏的想法——记住你为你所拥有的每头“奶牛”的付出代价——列出摆脱“奶牛”后的好处——建立新的行为模式

你能够改变的唯一的人，是你自己。成功与否百分之百取决于你自己。

行动是消除恐惧的唯一方式。把某件事情做好的唯一方法就是练习并找机会从此时此地开始。

拒绝：平庸

完美主义

过程比结果重要

（专业、亲历、成功之外的）建议

FEAR（恐惧）有时候会被解释成False Evidence Appearing Real（假可乱真）的缩写。

《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：www.tushu000.com