



十六周的人生蜕变

找到意想不到的自己

胡蓉蓉
(Vivivi Hu) 著

十六周的人生蜕变

找到意想不到的自己

胡蓉蓉
(Vivi Hu)
著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

在本书中,Vvivi 不断地将“体验与冒险”这一人生理念融入进去,贯穿全书。Vvivi 强调自我成长的理念,希望大家能够在轻松、愉悦的氛围中实现自我探索,最终发现更美好的自己。

本书篇章主题广泛,涉及职场生活、健康生活、社会交际、情操陶冶等各个方面,读者可以跟着 Vvivi 的脚步,按照“发现季、实践季、探索季、成长季”的顺序,慢慢实现个人的探索与成长。本书在每一篇后面都有行动建议,帮助读者进行自我蜕变。

本书适合所有想要自我提升与改变的人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

十六周的人生蜕变:找到意想不到的自己/胡蓉蓉著. —上海:上海交通大学出版社,2015

ISBN 978-7-313-13280-2

I. ①十… II. ①胡… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 141746 号

十六周的人生蜕变

——找到意想不到的自己

著 者: 胡蓉蓉

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 84 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-13280-2/B

定 价: 32.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 5.125

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0512-57751097

十六周的人生蜕变

序 言

蜕变,存在于每个人的内心

为了更了解我们的女性消费者,我们在亚洲范围内针对女性的自我认知做了一个调查。正当我们觉得,现代女性比以往任何时候拥有更多的自由和权力时,我们的调查结果却让我们大跌眼镜:超过 2/3 的女性,觉得她们的命运是天生注定。

但 SK-II 并不这么认为。

自 2015 年初开始,SK-II 在全球开启了 SK-II 有史以来最大的品牌活动 #改写命运#。我们希望用独立女性真实的故事,去影响以及鼓励更多的女性去相信自己、改写命运。SK-II 与我们的全球代言人凯特·布兰切、汤唯以及各行各业的杰出女性携手,用自己真实的故事,传递无畏命运安排的生活态度,果敢作出服从内心的选择,走出生活中的舒适区,勇于尝试,改写命运,实现蜕变。

我们相信,命运,不在于运气,而在于选择。

在 #改写命运# 的旅程之中,我们很荣幸能与胡蓉蓉女士携手,分享

她有关改写命运及蜕变的感悟。胡蓉蓉女士是一个冒险家，也是一个完美主义者。她曾经历过职业与人生的数次蜕变：从咨询师到创业者，再从创业者，成为天使投资人，再回到企业高层。她丰富的人生经验以及勇于尝试的人生态度，相信能鼓励和影响更多寻求自我蜕变的女性。记得胡蓉蓉女士曾经说过，其实许多女性都有自己不自知的蜕变潜力，但她们对未知有太多的恐惧，不敢踏出第一步，去探索命运中的不同选择。《十六周的人生蜕变》是一本能够带领你一步一步做出新尝试的书，带你探索生活中未知的美好。从今天开始，与胡蓉蓉女士一起探索生命中的可能，16 周后，你会惊讶于自己的蜕变。

每一秒，都可以让下一秒变得更好。

改写命运，你也可以。



Markus Strobel

SK-II 全球总裁

Change, is in all of us

To understand our female consumers better, we conducted research across Asia on women's self-perception. Just when we thought women in modern society had more freedom and power today than ever, the result of the research was surprising: Over 2/3 of women believe their futures are pre-destined.

But SK-II believes otherwise.

Beginning from 2015, SK-II has initiated the biggest campaign of all time: #ChangeDestiny#. We would like to inspire women with authentic stories of other women like our global ambassadors Cate Blanchett and Tang Wei, and other brilliant women who are extraordinary in their fields, and most of all, have the fearless attitude of making choices to step out of their comfort zone to try something new.

We believe, destiny, isn't a matter of chance. It's a matter of choice.

In the movement of #Change Destiny#, we are honored to have Vvivi partner with us in this journey. Vvivi is an adventurer, a risk-taker and also a perfectionist. She had experienced important changes herself in her life; from a consultant to an entrepreneur, and from an entrepreneur to corporate executive. Her experience of being in different roles and her attitude towards life should inspire women to look for transformation of their own. As Vvivi once said, most women have the potential to change their destiny, but they are too scared to take the first step out of their comfort zone to explore other options life has to offer. *Transformation in 16 Weeks*, is a book to guide you in taking small steps to explore your opportunities. So start your transformation journey with Vvivi now, and you will be surprised at what you could achieve in 16 weeks.

Make the next second greater than now.

Change, is in all of us.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Markus Strobel', with a stylized, cursive script.

Markus Strobel

SK-II 全球总裁

十六周的人生蜕变

导言

这是互联网的快时代，信息爆炸的速时代，众说纷纭的享时代，也是幽默愉快的乐时代。虽然时代在变，但我们想要变好、变完美的欲望不变。只不过，这不应该是经历青春期和高考升学般痛苦严肃烦人有压力的课题，而应该是一个轻松有趣的话题。

和我一起吧，从杂志画报的拼图开始，发现更美好的自己。每周一篇，在快乐中完成蜕变！

若你和每个女性一样，每月有好比吸食海洛因般的阅读杂志和疯狂购物的习惯，你在期待一个更好的自己。你想要自己更美，更自信，更坦然；你想要生活更丰富，更快乐，更新鲜；你想要朋友更多，更亲密，更开怀。杂志和广告中的每一个页面，都是一个选择，摆在你的面前，诱惑着你，问你要不要试一下成为那样的人。如果你不知道自己要什么，不知道自己要成为什么样的自己，不知道自己憧憬的美好是什么样子，那你的《时尚》

(Cosmo)杂志和商业社会的橱窗广告商品仿佛一个张牙舞爪的巫婆,把不同的色彩堆砌在你身上,把不同的生活放在你的面前,而你就如同一个陀螺,舞动着,停不下来。而且,你是被动地旋转着。

你得找回主动,变为一个魔法师,让一切以你为中心,让一切为你服务。把杂志撕开吧,我们一起来做一个画报拼图,让你在支离破碎的页面中,找到一个更美好的自己。在 16 周里,从发现更美好的自己开始,我们一路探索、发现和改变。从美好的人生态度,到更有力的生活方式,到更快乐的自我创造,到最坚韧的精神力量,我们经历了发现、实践、探索和成长四个阶段。16 周后,你能充满喜悦地告诉自己,是的,我离更美好的自己又进了一步。又或,16 步。

十六周的人生蜕变

蜕变计划

发现季

更美好的人生态度

- 第一周 拼贴画：用 12 张图片寻找自己
- 第二周 正事件周记：写下让自己快乐起来的文字
- 第十三周 发现佛性：泡一壶茶在窗边静坐 30 分钟的禅意
- 第十四周 寻找真实：和年少时的朋友一起喝一次下午茶

实践季

更有力的生活方式

- 第三周 绿果昔：坚持快速简单美味又健康的早餐
- 第六周 去芜存菁：扔掉一件让你厌倦却又迟迟没有抛却的东西
- 第七周 发现天生的跑者：穿上跑鞋跑一段一个人的坚持
- 第十一周 生活的勇气：今天 11 点睡明天 5 点起无争议

探索季

更快乐的自我创造

第四周 创新自我：读一本自觉永远不会喜欢的书

第八周 重回课堂：报名一个有趣的三个月短期课程

第九周 行者心情：一个下午带着相机走在熟悉城市的陌生街头

第十周 沉淀的奢侈：用一整天的时间沉浸在读书的流意识中

成长季

更坚韧的精神力量

第五周 走出舒适区：参加一个陌生人多得让人退缩的聚会

第十二周 捍卫自我：说出你不敢说出的“不”

第十五周 战无不胜：找到一条让自己充满自信的裙子

第十六周 精神奖励：和恋人或闺蜜一起去画一幅油画

十六周的人生蜕变

目 录

蜕变的十六周计划

- 第一周 拼贴画:用 12 张图片寻找自己 1
- 第二周 正事件周记:写下让自己快乐起来的文字 9
- 第三周 绿果昔:坚持快速简单美味又健康的早餐 17
- 第四周 创新自我:读一本自觉永远不会喜欢的书 25
- 第五周 走出舒适区:参加一个陌生人多得让人退缩的聚会 33
- 第六周 去芜存菁:扔掉一件让你厌倦却又迟迟没有抛却的东西 43
- 第七周 发现天生的跑者:穿上跑鞋跑一段一个人的坚持 51
- 第八周 重回课堂:报名一个有趣的三个月短期课程 59
- 第九周 行者心情:一个下午带着相机走在熟悉城市的陌生街头 69
- 第十周 沉淀的奢侈:用一整天的时间沉浸在读书的流意识中 77
- 第十一周 生活的勇气:今天 11 点睡明天 5 点起无争议 85
- 第十二周 捍卫自我:说出你不敢说出的“不” 93
- 第十三周 发现佛性:泡一壶茶在窗边静坐 30 分钟的禅意 103
- 第十四周 寻找真实:和年少时的朋友一起喝一次下午茶 111
- 第十五周 战无不胜:找到一条让自己充满自信的裙子 119
- 第十六周 精神奖励:和恋人或闺蜜一起去画一幅油画 127
- 附录 让我们一起遇见更好的自己 135
- 十六周活动心声 143

第一周

拼贴画：用 12 张图片寻找自己