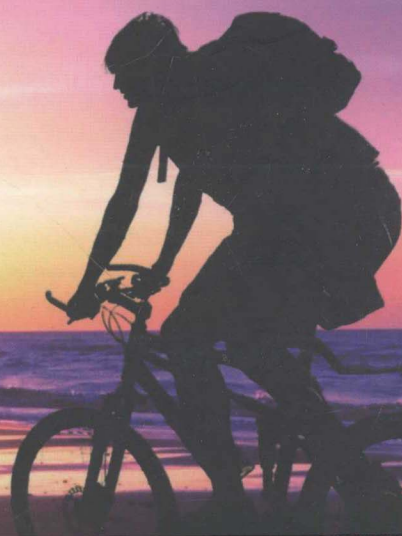


做全新的自己

A NEW YOU

成就你的精彩人生

[英] 尼库拉·库克◎著



书中方法已帮助全球500万人成功改变人生
20年来最有效的自我突破工具书

正在试图改变人生却总是徒劳无功者赶快阅读吧！

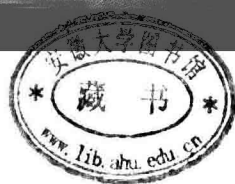
改变心路，才能改变出路

 龍門書局

做全新的自己

A NEW YOU
成就你的精彩人生

[英] 尼库拉·库克◎著
徐丽◎译



 龍門書局

Authorized translation from the English language edition, entitled A NEW YOU:
THE SMALL CHANGES THAT MAKE THE BIGGEST DIFFERENCE TO
YOUR LIFE, 1E, 9780273722694 by Nicola Cook, published by Pearson Educa-
tion Limited, Copyright ©2009.

Simplified Chinese language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA
LTD., and CHINA SCIENCE PUBLISHING & MEDIA LTD. (SCIENCE PRESS)
Copyright ©2012.

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-7389

图书在版编目 (CIP) 数据

做全新的自己/ (英) 库克 (Cook, N.) 著; 徐丽 译. —北京: 龙
门书局, 2012.6

(大众心理励志系列)

ISBN 978-7-5088-3642-3

I. ①做… II. ①库… ②徐… 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 (2012) 第083904号

责任编辑: 刘英红 金金/营销编辑: 朱薇

责任校对: 仲济云/责任印制: 张倩/封面设计: 熊猫装帧

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年6月第 一 版 开本: A5(890mm × 1240mm)

2012年6月第一次印刷 印张: 7 1/8

字数: 148 000

定价: 29.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

|| 序 ||

准备好了吗

各位读者，面对人生你是否怀有诸多不满？也许你一直怀揣梦想，无奈久久不能得志；抑或你期盼更多“精彩”，不禁暗自思忖如何才能成就“精彩”人生。本书作者将指引你，发现无限可能，实现人生梦想！

不管你的人生遭遇如何，本书都值得你一读。你是否觉得自己在工作中不被赏识，被一份不喜欢的工作绑住了手脚？你是否觉得男女之间失去了来电悸动的感觉，找到灵魂伴侣的希望渺然无望？你是否总对自己不满意，缺乏足够的自信？你是否觉得自己的人生不如你所期待的精彩圆满？

大多数人有过这种纯真浪漫的想法：只要我们挥挥手里的魔法棒，一切问题都能摆平，一切困难都会过去；我们可以重新开始别样的人生；我们可以让时光倒流，弥补过错。我们不禁好奇，如果我们成为了别人（通常想象成长得更好看、拥有更多财富、事业更成功、个性更自信、生活更快乐云云），生活会变成什么样。

不论你境况如何、心情如何，扮演别人不能解决问题。原因很

简单——你是世界上独一无二的个体。是的，即使有时候你不能明白这一点，或者你从未明白这一点。但是，请相信我说的。

如果我们可以发扬长处，去除短处；丢掉沉重的心理包袱，跨过阻碍前行的巨石，重塑自我，那该多好呀！我相信这些完全可以做到。读者朋友们，且听我娓娓道来。

夯实基础

成功的人生80%取决于心理，20%取决于正确的方法及技巧。一味强调寻找成功之道，是毫无裨益的。只有当你真正期望改变境遇且以正确心境对待时，才算迈出了走向成功的第一步。据此，本书分为两篇阐述。

第一篇帮助大家树立对待成功的正确心态。明确起点——你是谁（不，更准确地说，你究竟是谁）；如何改变心态，创造一个适合自己的舞台，获得成功，享受人生！

第二篇介绍各种策略，详述实用技巧，助你在人生的各个领域获得成功。

从大局着想，从小处入手

那些试图改变人生却徒劳而返的人有着一个共同的行事模式：

不满于生活的某个方面，并决定改变；
采取激进的方法改变，急于求成；
希望立即获得明显的成效，却发现事与愿违；
灰心丧气，于是放弃改变，待到下次不满情绪再次抬头……这
种消极的抗争循环往复。

这种模式有其存在道理。就好比火箭发射需要大量燃料、推动力和能量，可能量供给是不可持续的。当火箭冲出地球大气层，燃料耗尽后，火箭便绕着地球轨道漫无目的地航行或返回地球。这同你付出努力却不能马上看到成果就放弃改变的行为模式如出一辙。

同样地，每年成百上千的人信誓旦旦地节食减肥，可往往进行不到几周就半途而废。因为他们觉得太饿、太痛苦，难以坚持。也许你踌躇满志，可一旦短期内需要作出的改变过大，就会令你失去动力，狠狠地吃个大败仗！

然而，我们可以另辟蹊径，选择一条可持续发展的道路。慢慢地作出微调，并长期坚持下去，这种方法几乎无往不利。

比方说，现在的你负债累累，为了改变财务状况需要作出选择。你可以把希望寄托在周六乐透开奖，多半每每失望而归。或者你可以改变自己的花钱习惯，每天还一点点。比起从天而降的幸运大奖，这种积少成多的方法或许要花去更多时间。但是，我保证，采取这种有意义的、持续的行动，你必能达成目标。更重要的是，你知道自己正在作积极努力，不会陷入绝望无助。

如果因现状和自己的期待值相差甚远而感到无助，这不要紧。小改变一长战线的方法将助你一臂之力。

人生中的任何问题都可以用这种方法解决。不管你是需要减肥，还是修补破裂感情，抑或寻找自身优势驰骋职场，请一步步慢慢来。

你只需着眼长期目标，每天坚持，必将由此受益一生。

小改变——长战线是行之有效的方法。所以，“正确的心态”应该是长期坚持采取正确行动——这也是本书中着重阐述的。有了正确心态，一切都水到渠成。

无须激进行动，无须忧心忡忡。那种不满现状，一鼓作气，希望干出一番大事的冲动无济于事。只要潜心下来，坚持小改变——长战线的思路，不久后，大家会发现（包括你自己）一个崭新的你。

不管什么让你沮丧，不管你觉得多么迷茫、无力，请大家借鉴本书中的哲学及方法，它能帮助大家走出困境，让小改变形成大影响，不久你就会发现自己已经改变。

目录 CONTENTS

序·准备好了吗 / i

无须激进行动，无须忧心忡忡。那种不满现状，一鼓作气，希望干出一番大事的冲动无济于事。只要潜心下来，坚持小改变—长战线的思路，不久后，大家会发现（包括你自己）一个崭新的你。

第一篇 树立正确心态 Developing the right mindset

.....

第1章·明确目前的位置——新起点的力量 / 3

那么应该从哪儿着手呢？在你开始旅程之前，不管是真正的旅行还是个人蜕变的旅程，最重要的是决定目的地，确定路线，找到正确的地图，接着开始向目标迈进。当然，在一切开始之前，还有一件更关键的事情——明确目前的位置。

你知道自己的起点吗 / 5

问题背后的答案 / 6

反思 / 8

愿望与理想 / 10

与物质无关 / 12

第2章 · 打破连锁反应——选择的力量 / 15

我们可以对生活中的积极刺激作出正面的反应，当然也可以通过学习控制消极应激模式，选择以积极的态度对待负面刺激。

跟着感觉走 / 18

找到你的情感驱动 / 20

自助与自私的区分 / 24

重获力量 / 27

直面问题 / 30

第3章 · 你是谁——真实的力量 / 35

只有重新找到真我，你才能够真正实现满足、成功和幸福。否则，你会一直觉得缺少点什么，你会一直深陷困境，你内心某处总会有块驱之不散的阴云。

随波逐流 / 37

发现生活热情 / 40

将你的热情最大化 / 41

真实生活 / 42

我尚未发现自己的能力所在 / 44

痛苦与快乐 / 45

第4章 · 洞察力=现实——改变观点的力量 / 57

换个视角看事物，乐观地面对挫折，只有这样生活才会更轻松。总有一天，待身心平和之时，就能修成真正的自我、本色的自我——全新的自我。

大脑遮阳镜 / 59

你是Tigger还是Eeyore? / 61

以全新的视角看现在 / 62

用快乐放飞过去 / 63

得多热你才从厨房里出来 / 65

重复乃学习之本 / 68

第5章 · 消除犹豫不决——重获内心的力量 / 71

如果我们学会控制消极思想，消除生活中“是的，但是；不是，但是”等犹豫不决，我们就能增强自信，取得成功，而且身体更健康。

我是该留还是该走 / 74

第6章·相信自己 取得成功——自信的力量/85

人们只有相信自己才能取得成功，并在信念的鞭策下最终创造成功。亲密美满的婚姻、蒸蒸日上的事业、强健活力的体魄、高度的经济自由、健康活泼的孩子——不管你希望得到什么，一切都是信念驱使的结果。

什么是信念 / 86

规划愿景 / 89

走进“alpha区” / 92

解决你的问题 / 96

第7章·定义全新的自我——发现真我的力量/101

请牢记，你是过去思维的产物，如果至今你一直在回应命运的所有安排——积极的和消极的——那么，从现在开始你可以选择及掌控自己的感情和情绪，塑造自我，创造生活。

就在今天，成为被后人缅怀的人 / 103

通向成功的八个步骤 / 106

名字蕴涵的力量 / 110

享受过程 / 111

鸟瞰风景 / 112

第二篇 学习正确技巧

Developing the right skill set

第8章 · 沟通的艺术——语义的力量 / 117

你曾与别人发生过误解吗？也许是你周围的人、你的伴侣、亲密的家庭成员或者是亲爱的朋友？你曾在工作中因别人不听你的话而发生口角、身心受挫吗？也许是你的老板、团队成员或是你的客户？99%的沟通误解是因为他人误解我们话语的本意，或我们赋予他人话语不同意义而产生的。

沟通中的语义功能 / 119

第9章 · 积极关系——联系的力量 / 133

建立和谐关系是人们在潜意识里熟谙已久的事情。人们只是需要意识到自己是如何做到的。当你想主动在商业环境或社交场合与陌生人建立和谐关系时，只需要复制这些技巧即可。

与伴侣建立完美的关系 / 135

与所有人建立良好关系 / 140

第10章 · 成为影响者——说服的力量 / 151

成为影响者不仅能丰富自己的生活，还能帮助那些对你来说重要的人。它可以帮助你发展事业，协调家庭关系，培养健康的孩子，还能号召他人助你更快地达到目标。

说服的力量——一个新的定义 / 153

掌握你的信念 / 160

掌握你的情绪 / 162

可我不是天生的影响者 / 163

第11章 · 激励与领导——指挥的力量 / 165

为什么领导能力的培养对成功也至关重要呢？因为成功与领导能力是紧密联系的。不管你是要赢得孩子、伴侣、同辈人的尊重，还是要经营生意，成为别人尊重和追随的人是你达到目标的前提条件。

你敬佩哪些领导者 / 167

改变它 / 169

跨越界限 / 170

一贯性与期望值 / 172

小事情大影响 / 174

究其根本领导者就是服务者 / 175

第12章 · 适应你的生活——无穷能量的力量 / 179

身体上及精神上的感受对人们能否过上幸福完美的生活产生巨大影响。如果身体状况不佳，无命享受的话，无论你作出多么杰出的改变，拥有多么光明的未来，都是毫无意义的！全新的自我需要一个健康的体魄。

什么是健康 / 181

毒素进入人们身体的方式 / 182

治疗病症，找到病源 / 186

做你应该做的 / 187

从内到外重建你的健康 / 189

保持长久健康的简单策略 / 192

第13章 · 坚持——“全新的自我”的新习惯 / 195

成功的秘诀不在于知道与否，而在于执行与否。

可持续性改变 / 197

不断的刺激 / 198

良师益友 / 209

这些真的管用吗 / 212

第一篇 树立正确心态

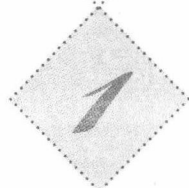
Developing the right mindset



Developing the right mindset

第1章

明确目前的位置 ——新起点的力量



Stick a pin in it—the power of new beginnings