

[美] 布雷特·布卢门撒尔 (Brett Blumenthal) / 著
李欢欢 / 译

重塑自我

52 周实现心智蜕变



52
SMALL
CHANGES

... FOR THE ...

MIND



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

[美] 布雷特·布卢门撒尔 (Brett Blumenthal) / 著

李欢欢 / 译

重塑自我

52 周实现心智蜕变



52
SMALL
CHANGES
... FOR THE ...
MIND

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

重塑自我：52周实现心智蜕变 / (美) 布雷特·布卢门撒尔 (Brett Blumenthal) 著；李欢欢译. -- 北京：人民邮电出版社，2017. 1

ISBN 978-7-115-43737-2

I. ①重… II. ①布… ②李… III. ①自我完善化—通俗读物 IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第270895号

版 权 声 明

Copyright © 2015 by Brett Blumenthal.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

◆ 著 [美]布雷特·布卢门撒尔 (Brett Blumenthal)
译 李欢欢

责任编辑 毕颖

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：9.125

2017年1月第1版

字数：231千字

2017年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号

图字：01-2016-2072号

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

引言

细微的改变确有成效，这点我深有体会。因为我见证了很多读者以及其他人的蜕变——他们抛弃了以往“一蹴而就”的方法，转而采用细水长流的细微改变的方式。这其中是有理可循的：细小的改变不那么具有压迫性，而且更为现实，它们能够快速地为我们的带来成就感。不管某个人想要实现哪一种改变，这三个事实永远不变：任何重大的蜕变都需要许多个微小改变的积累；采取类似“不成功便成仁”的极端方法并不能奏效；只有那些我们能够管理和掌控的微小改变才能帮助我们实现对成功的向往。

在我编写的第一本有关改变的书《52个微小改变：实现一个更快乐、更健康的你》中，我提出了每周一个小改变，坚持52周即一年之后，读者们就能够变得更为幸福和健康。这是一种全面性的方法，能够调动我们在四个维度上的幸福感：饮食和营养、健康和免疫力、心理健康以及绿色生活。当我为这52个微小改变进行调研时，我发现实现这四项幸福感所需的改变数不胜数。

当我在为我下一本书思考合适的主题时，我个人认为“心态幸福感”（也可以称为心理健康）这个主题尤其让我无法抗拒。对于很多人来说，如何维持心态上的健康要比身体健康更难以捉摸。对于正确的饮食、营养、运动的理解十分简单直白：你食用的是健康食品还是垃圾食品？你是否经常运动？而且，身体处于非健康状态下，症状也是显而易见的：体重明显增加或是体重锐减，每个工作都让我们郁郁寡欢、状态糟糕。与之不同的是，心理健康方面拥有更多灰色地带。对于初学者来说，大部分人无法看到心理健康的全局面貌。我们往往只注重一个方面：幸福感。当然，良好的心理状态的确表现为快乐和

富有成就，但健康的心态同时还意味着我们能够更好地管理压力，拥有积极的生活观，当需要时能够集中注意力进行高效工作，以及具有良好的记忆力。有些人甚至认为快乐、健康的心态是一个人健康生活最为重要的方面。

《重塑自我：52周实现心智蜕变》同样使用了一年内逐步进行微小改变的方法，专门为了完成心理健康的改善。与我的第一本书类似，本书介绍了全面的改变方法，涉及到了生活的方方面面，帮助你实现最理想的心理状态，包括压力管理、专注力和工作效率、记忆力和抗衰老，当然还包括整体的幸福感和成就感。

在接下来的52周改变课程中，我希望你会认可这些改变的趣味性和易于实现性，只有在这样的状态下，你才会享受整个改变的过程。至于目标？一年之后，你应该能够管理自己的压力值，变得更具创意，拥有更强的记忆力，缓解疾病和衰老现象，心态更为幸福，并富有成就感。

* * *

本书目的

“52周实现心智蜕变”项目的设计初衷是为了鼓励人们做出看似微不足道却意义深远的改变，最终让自己的心智变得更为快乐、健康。书中分享的可不是骗人的小花招，而是一个个明确简单的、能够助你获得长远幸福的要领。

这本书的内容很简单：每周做出一个小改变，坚持52周，也就是一年的时间，在年末，你就能感到自己的压力得到了缓解，效率得到提升，记忆力也有了改善，疾病也离你远去，你收获的是成就满满。此书就是以这样的思路为初衷，给予每个人一年的时间做出改变，教会你如何潜移默化地利用时间提升各项素质，让这些变化最终成为长期的行为习惯。

在介绍每个改变之前，作者首先会解释该改变的重要性，同时在“改变之路”中提供各种小贴士和建议来帮助你成功实现改变。每周的改变都为下一周的蜕变奠定了基石。一年之后，你将彻底掌握这52项心智蜕变。

为了帮助你在52周内成功达成蜕变，我在第三部分中列举了帮助工具、工作表和其他资源。我高度推荐读者能够积极使用这些工具，来维持实行改变的动力并持之以恒地去实施。



全面的方法

本书分享的改变过程运用了整合式的方法。在建议每周改变时，开头都有一个图标，这个图标代表着本周改变的四项内容。不同的

一个更为快乐、健康的心智

通过生活方式的改变，让身心健康得以改善，你将从中获益良多。一周接一周做出改变之后，便会有以下的积极成果：

- + **生活质量**：这些改变将会帮助你减少压力，缓解焦虑、不安的情绪，让你充分享受生活、充分利用生活。
- + **处理压力的技巧**：你将会更从容地接受生活中的挑战，并用更为高效的方式处理问题。当尝试新事物、面对新危机时，你将变得更为从容淡定。
- + **人际关系**：你与所爱之人之间的纽带将会变得更为深刻、更有意义，从而让你拥有更健康有益的人际关系。
- + **智力成长**：你将会感受到自己的智力受到了挑战，从而激发更大的创造力，时刻准备学习新鲜事物。
- + **高效处事**：你将能够集中注意力于手头任务，更为高效地处理工作和个人生活方面的问题。
- + **外表**：你看上去将更为快乐、积极，并将这些正能量延伸到生活的各个领域。
- + **年轻的心智**：你将会慢慢地让心智变得更为年轻，回忆往事也变得更轻松些，并可能击退年龄相关的精神衰弱和精神疾病。
- + **自尊心**：当你发自内心感到快乐时，这些快乐就会转化成一种健康的自信心和自尊心。

改变内容被安排在52周，而不是以顺序方式排列。这会让你保持投入感、兴趣感、充满动力，最终全面地取得进步。图标包含以下几块：



压力管理



集中力和工作效率



记忆力和抗衰老



幸福感和成就感

本书的每1/4处都能够找到一张改变清单，其中列举了到目前为止你做出的所有改变，这样你就能够持续追踪自己的改变步伐，并确保这些改变正逐步融入你的生活方式中。



52周后的生活

52周心智改变的目标是，让你感受到比原来更轻的压力，更强的集中力，更优秀的记忆力，让你感受到幸福无处不在，充满成就感。

持续地保持这52项改变并没有想象的自如轻松。你很可能遇上某一年的改变极具挑战性，或是你的日程安排无法让你执行改变。要记住，改变是生活的一部分，不要因为小小的挫折而懈怠。生活是一门艺术，我们需要不断保持平衡，有时适当做出牺牲。当感到为了身心健康做出的改变让你力不从心的时候，要记住明天是崭新的一天，请用满满的动力和决心迎接每一天。最终，把每一年的改变整合到生活中，这才是最为重要的。

经常回顾本书能够帮助你保持一颗向上的进取心态，做最好的自

己。并且，考虑把这本书中的改变过程作为每年一次的项目吧。

* * *

走自己的路

我在本书中设计了52个改变心智的方法，尽管其初衷是希望你在一年内遵循书中提供的方法，但不管怎样，这趟改变都是属于你自己的旅程。用你自认为最舒适的方式去利用这本书。我强烈建议每一个改变都能够占用一周的时间吸收磨合后再进行下一个改变。但如果你觉得某一项改变实在轻而易举，或者你已经将它融入生活，那就大胆地尝试下一个改变吧。另外，如果你不想按照书中排列的改变顺序来执行，这也可行。我想要强调的是，将所有的改变都自然地融入你的生活，这的确需要花些时间。不管你按照怎样的顺序去执行改变，请确保将52个改变融入你的生活中，把改变和生活看作是音乐会中协同合作的乐器一般。

* * *

目 录

引言

第一部分	创造美好的自己	11
	本书目的	12
第二部分	52周习惯养成	17
	第1周 落笔心晴	18
	第2周 让音乐响起	22
	第3周 展现灿烂笑容	28
	第4周 善于制定目标	33
	第5周 制作清单	38
	第6周 集中精力于单个任务	43
	第7周 勿攀比	48
	第8周 冥想	53
	第9周 对优柔寡断说不	59
	第10周 沏茶品茗	63
	第11周 不遗寸长	67

第12周	为乐趣而阅读	71
第13周	让我休息一下	75
第14周	安静！内心的批评家	80
第15周	走出你的舒适区	85
第16周	运动起来	89
第17周	学会感恩	95
第18周	赋予行为价值	100
第19周	寻找安静	105
第20周	开口说话	109
第21周	把时间放在盒子里	113
第22周	食用有益脂肪	117
第23周	敞开心扉	122
第24周	睡眠	126
第25周	让自己暂时休息	133
第26周	终身学习	137
第27周	最小化“刷屏时间”	143
第28周	奖励自己	148

第29周	对新体验说“YES”	153
第30周	适时按摩	157
第31周	要自信	163
第32周	培养创造力	167
第33周	食用健脑的食物和蔬菜	173
第34周	去户外吧	178
第35周	不要去做无意义的讨论	184
第36周	寻求他人帮助	188
第37周	出行	194
第38周	闻一闻	200
第39周	直面恐惧	206
第40周	举行舒压仪式	211
第41周	伸出手，触碰他人	215
第42周	亲自动手	219
第43周	成为领袖	222
第44周	整理杂乱的空间	227
第45周	建立亲密关系	232

第46周	规划待办事项	239
第47周	玩乐	243
第48周	明确自我行动意图	247
第49周	与恶魔有约	251
第50周	训练大脑	255
第51周	远离大脑杀手	260
第52周	怀有宽广的心胸	264
第三部分	工具和资源	270

[美] 布雷特·布卢门撒尔 (Brett Blumenthal) / 著

李欢欢 / 译

重塑自我

52 周实现心智蜕变



52
SMALL
CHANGES
... FOR THE ...
MIND

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

重塑自我 : 52周实现心智蜕变 / (美) 布雷特·布卢门撒尔 (Brett Blumenthal) 著 ; 李欢欢译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-115-43737-2

I. ①重… II. ①布… ②李… III. ①自我完善化—通俗读物 IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第270895号

版 权 声 明

Copyright © 2015 by Brett Blumenthal.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

◆ 著 [美]布雷特·布卢门撒尔 (Brett Blumenthal)
译 李欢欢
责任编辑 毕颖
责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 9.125 2017年1月第1版
字数: 231千字 2017年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-2072号

定价: 45.00元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

引言

细微的改变确有成效，这点我深有体会。因为我见证了很多读者以及其他人的蜕变——他们抛弃了以往“一蹴而就”的方法，转而采用细水长流的细微改变的方式。这其中是有理可循的：细小的改变不那么具有压迫性，而且更为现实，它们能够快速地为我們带来成就感。不管某个人想要实现哪一种改变，这三个事实永远不变：任何重大的蜕变都需要许多个微小改变的积累；采取类似“不成功便成仁”的极端方法并不能奏效；只有那些我们能够管理和掌控的微小改变才能帮助我们实现对成功的向往。

在我编写的第一本有关改变的书《52个微小改变：实现一个更快乐、更健康的你》中，我提出了每周一个小改变，坚持52周即一年之后，读者们就能够变得更为幸福和健康。这是一种全面性的方法，能够调动我们在四个维度上的幸福感：饮食和营养、健康和免疫力、心理健康以及绿色生活。当我为这52个微小改变进行调研时，我发现实现这四项幸福感所需的改变数不胜数。

当我在为我下一本书思考合适的主题时，我个人认为“心态幸福感”（也可以称为心理健康）这个主题尤其让我无法抗拒。对于很多人来说，如何维持心态上的健康要比身体健康更难以捉摸。对于正确的饮食、营养、运动的理解十分简单直白：你食用的是健康食品还是垃圾食品？你是否经常运动？而且，身体处于非健康状态下，症状也是显而易见的：体重明显增加或是体重锐减，每个工作都让我们郁郁寡欢、状态糟糕。与之不同的是，心理健康方面拥有更多灰色地带。对于初学者来说，大部分人无法看到心理健康的全局面貌。我们往往只注重一个方面：幸福感。当然，良好的心理状态的确表现为快乐和

富有成就，但健康的心态同时还意味着我们能够更好地管理压力，拥有积极的生活观，当需要时能够集中注意力进行高效工作，以及具有良好的记忆力。有些人甚至认为快乐、健康的心态是一个人健康生活最为重要的方面。

《重塑自我：52周实现心智蜕变》同样使用了一年内逐步进行微小改变的方法，专门为了完成心理健康的改善。与我的第一本书类似，本书介绍了全面的改变方法，涉及到了生活的方方面面，帮助你实现最理想的心理状态，包括压力管理、专注力和工作效率、记忆力和抗衰老，当然还包括整体的幸福感和成就感。

在接下来的52周改变课程中，我希望你会认可这些改变的趣味性和易于实现性，只有在这样的状态下，你才会享受整个改变的过程。至于目标？一年之后，你应该能够管理自己的压力值，变得更具创意，拥有更强的记忆力，缓解疾病和衰老现象，心态更为幸福，并富有成就感。

* * *