

适 应 / 调 整 / 找 到 状 态 / 自 我 提 升

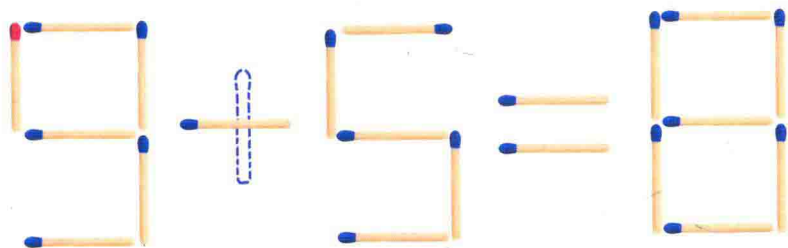
改变的关键

高段位人生的8项修炼

[日] 大网理纱 著

张岳 译

THE KEY TO CHANGE



改变的意愿 ≠ 改变的能力

所有想要改变却不知从何做起的人在这里都能找到
适合自己的高段位练习法

古吴轩出版社

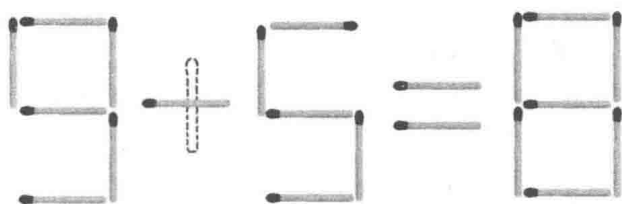
中国·苏州

改变的关键

高段位人生的8项修炼

[日] 大网理纱 著

张岳 译



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

改变的关键：高段位人生的8项修炼 / (日) 大网理纱著；张岳译. — 苏州：古吴轩出版社，2017.2
ISBN 978-7-5546-0875-3

I. ①改… II. ①大… ②张… 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 (2017) 第 012709 号

OTONARASHISA TTE NAN DAROU. © Risa Ooami
Original Japanese edition published in 2014 by BUNKYOSHIA
Simplified Chinese Character rights arranged with Mizunoffice
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

责任编辑：蒋丽华
见习编辑：顾 熙
策 划：王 猛
封面设计：浪殿阿鬼

书 名：改变的关键：高段位人生的8项修炼
著 者：[日]大网理纱
译 者：张岳
出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号 邮编：215006
Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com
电话：0512-65233679 传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬
经 销：新华书店
印 刷：三河市兴达印务有限公司
开 本：880×1230 1/32
印 张：7.5
版 次：2017年2月第1版 第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5546-0875-3
著作权合同：图字10-2016-605号
登 记 号
定 价：32.80元

前 言

孩提时代的我们，会认为“大人”是一种了不起的存在，是如此难以企及。

家中的父母、学校的老师、街边的路人……他们跟我们是那样不同，以至于我们觉得，他们离我们无比遥远，与我们相比，他们不知道要高出多少个段位。

可是，在不经意间，我们也成了二十几岁的人，眼看着二十五岁、三十岁……一步步逼近，我们可以自由饮酒、支

配金钱和时间，恋爱和结婚也开始提上了日程。

尽管如此，一旦你静下心来认真思考“现在的自己是成年人吗”这一问题时，你能挺直胸膛、堂堂正正地说一句“我是成年人”吗？

你早已不是孩子了，但说到“成年人”，你似乎还担不起来，离你所向往的“高段位人生”就差得更远了……

实际上，当你到了世俗公认的“成人的年龄”时，如果重新思考“怎样才算是成年人”，你就会发现，所谓的“成年人”，并不单单是以年龄来计的。

“长大成人”并不只是年龄、经验的增加，更重要的是“成人式”的思考方式与行动方法。而拥有“高段位人生”更是“长大成人”后，勤于思考和勇于行动的结果。

也就是说，只有具备“成年人”的做派、作为的时候，

我们才能说自己是一名真正意义上的“成年人”。而“成年”之后，我们要努力完成从普通到优秀、卓越的跨越，才能成为真正的“高段位人士”。

举个例子，下雨的时候，你是临时从便利店买伞的人呢，还是随时关注天气、未雨绸缪的人？

还有，遇见让人发火、生气的事情时，你是善于控制自己的情绪，能够冷静应对，并愿意原谅对方呢，还是放任自己的情绪，随心所欲？

对于诸如此类生活和工作中司空见惯的事情，本书将从“高段位人士会如何处理”的视角重新梳理。并在此基础上，进一步思考如何成为“高段位人士”、“达成高段位人生”的方法。

这就是本书的内容构成。

当然，对于写作本书的我而言，依旧有太多需要学习的地方。

所以，本书的主旨并不是我来教大家做什么，而只给出了“高段位人生的8项修炼”方法。

如果你能够按照本书提供的方法去实践，你或许就会拥有更加充实和卓越的人生。

衷心希望这本书能够对你有所启发，那将是我无上的荣耀。

大网理纱

目 录

前 言

I

PART ONE 改变习惯

- | | |
|-----------------------|----|
| 01 积极行动：用嘴角上扬替代叹息 | 3 |
| 02 包容力：多一分谅解，人生会有趣得多 | 8 |
| 03 持续成长：向前一步，让梦想近一点 | 13 |
| 04 放松：善于转换自己的心情 | 18 |
| 05 时间的浓度：在忙碌的空隙发现美好的事 | 23 |

PART TWO 改变交往方式

06 吸引粉丝：你也可以成为让人仰慕的人	31
07 与难缠的人交往：别轻易地讨厌别人	36
08 赢得信任：不要刺探别人的隐私和秘密	41
09 面对争执：有效地掌控情绪，才能解决问题	46
10 成为VIP：最重要的人就是身边的人	51

PART THREE 改变工作

11 专业意识：时刻保持胜任的姿态	59
12 聚精会神：沉浸在自己的内心世界	64
13 果敢决断：根据自身情况做最合适的选择	69
14 对抗压力：有意识地保持紧张感	74
15 热爱工作：使命感是做事的原动力	78

PART FOUR 改变说话方式

16 语言的意义：交流时要善用特殊语言	87
17 语言的选择方法：尽量少说否定的话	92

18 第一次见面：让自己的谈话变得有趣	97
19 成人间的交谈：不要将无聊写在脸上	102
20 讲话技巧：既要表达自己，也要体谅别人	106

PART FIVE 提升生活品位

21 必备品：赋予每一件随身携带的物品以意义	115
22 服装：让你的衣着体现你的个性	120
23 礼物：养成认真挑选礼物的习惯	125
24 优雅的举止：不要让别人感到拘束	133
25 招待：客人满意才是最重要的	138

PART SIX 让自己的人生更有深度

26 教养的含义：了解并接受世界的复杂	147
27 充分利用五官：从容感受四季变换的瞬间	152
28 旅行：找个时间让自己完全放空	157
29 挑战：偶尔尝试做自己不感兴趣的事	162
30 锻炼自己的感性：你的心思可以再细腻一些	167

PART SEVEN 反思自己的价值观

31 与自卑相处：不要因为过度比较而没有自信	175
32 金钱的使用方法：会花钱比会赚钱更重要	180
33 征集建议：不要只听一面之词	184
34 保持平衡：不要认为这个世界非黑即白	190
35 接受不同：多多理解他人的难处	195

PART EIGHT 迎接转机的方法

36 告别：离别会让人成长	203
37 抓住机遇：拼尽全力的人，运气都不会差	207
38 拥有自己的家：你要有一个愿意回去的住所	212
39 一起生活：伴侣之间要相互体谅	217
40 高段位人生：永远充满激情地去生活	222

结语



PART ONE

改变习惯

- 01 积极行动：用嘴角上扬替代叹息
- 02 包容力：多一分谅解，人生会有趣得多
- 03 持续成长：向前一步，让梦想近一点
- 04 放松：善于转换自己的心情
- 05 时间的浓度：在忙碌的空隙发现美好的事

01 积极行动： 用嘴角上扬替代叹息

“高段位人士”与“孩子”和“孩子气的人”的不同之处有很多。

体格的大小也许是一方面，同时，在知识量、处世方式等方面也存在差异。

在诸多不同中，要成为真正意义上的“高段位人士”，最关键的一步，就是将自己的感情与事实区别开

来，然后采取行动。

请回想一下，是从什么时候起，你能够客观、公允地评价自己了呢？

擅长与不擅长的事情，你都有；喜欢与讨厌的人，你也有；悲伤与欢喜的原因，你最清楚。

在了解了这些要素的基础上，能够与周围的人友好相处，才能真正成为一个“高段位人士”。

情绪低落，事情进展得不顺利的时候，人们往往将心事写在脸上，发之于声。

伴随着“真讨厌呀”“不想做啦”之类的抱怨声，人们会叹息，会脸色阴沉，就连声音也会变得有气无力。如果一味地这样下去，人的心情真的会低落下去。

这时，最重要的是采取行动，在自己可控的范围内，阻止事态的进一步恶化。

在回应他人的时候，是用“好啊”还是“好”，虽然只是一字之差，给人的感受却截然不同。

无论心情多么沮丧、多么低落，都能微笑着说“好”的人，会让人更有好感，更愿意为其提供帮助。

就像俗话说的那样——“自己认为的性格，跟别人理解的性格是不一样的”。

看上去乐观开朗的人，实际上可能是“性格阴郁”或“不善与人交际”的人。

这样的例子，现实生活中并不少见。

可是，这样的人，哪怕再辛苦，也不会将辛苦写在脸上；无论多沮丧，也不会无精打采。

之所以会这样，是因为他们经历得多，学会了“不管面临何种境遇，都要采取积极的心态去应对”。

我们平常所说的“冷静”，就是指“不放任自己的感情，只按照合适的方式，采取积极的行动”。

请你静心细想，这样的自我意识掌控，你能做到吗？

有意思的是，一旦“按照合适的方式，采取积极的行动”，在不经意间，人的心情也会由坏变好。

心理学实验证明，只是“嘴角上扬”这个简单的动作，就能给大脑“快乐”的错觉，随后，人真的会快乐起来。