

【美】朱迪斯·莱特 鲍勃·莱特◎著
蒋小虎◎译

持续改变 才是 真正的改变

只要你想改变，永远都不迟！



Transformed!

The Science of Spectacular Living

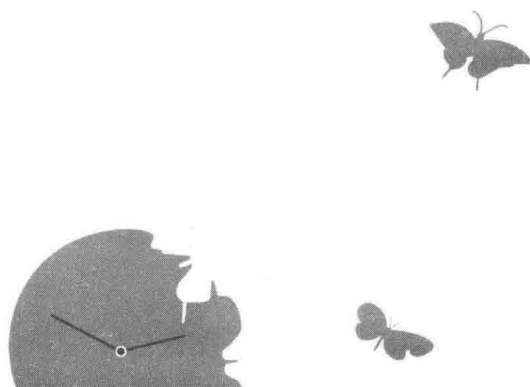


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

持续改变 才是 真正的改变

【美】朱迪斯·莱特 鲍勃·莱特◎著

蒋小虎◎译



图书在版编目(CIP)数据

持续改变才是真正的改变/(美)朱迪斯·莱特(Dr.Judith Wright),
(美)鲍勃·莱特(Dr.Bob Wright)著;蒋小虎译.--北京:华夏出版社,
2017.6

书名原文:THE SCIENCE TRANSFORMED OF SPECTACULAR
LIVING

ISBN 978-7-5080-9169-3

I. ①持… II. ①朱… ②鲍… ③蒋… III. ①职业选择—通俗
读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 067545 号

Copyright © 2013 Judith Wright and Bob Wright.

All right reserved.

Simplified Chinese character rights arranged with Turner Publishing through
Beijing GW culture Communications Co.,Ltd.

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权登记号:图字 01-2014-0173 号

持续改变才是真正的改变

著者	[美]朱迪斯·莱特 [美]鲍勃·莱特
译者	蒋小虎
责任编辑	梅子
责任印制	顾瑞清

出版发行	华夏出版社
经 销	新华书店
印 装	三河市少明印务有限公司
版 次	2017年6月北京第1版 2017年6月北京第1次印刷
开 本	710×1000 1/16 开
印 张	17
字 数	250千字
定 价	49.00元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

推荐 | 《持续改变才是真正的改变!》

“《从优秀到卓越》(*Good to Great*) 利于公司,《持续改变才是真正的改变!》(注:以下简称《改变!》) 则惠于大众。”

——杰克·坎菲尔德 (Jack Canfield), 畅销书《成功准则: 如何从你的现在到自己想要的未来》(*The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*) 作者

“两位莱特博士的著作激发了各个层面的人类潜能。他们培养出的学员能力卓越、责任心强,充分证明了二人功力了得。”

——穆罕默德·尤纳斯 (Dr. Muhammad Yunus), 孟加拉乡村银行 (Grameen Bank) 创始人及诺贝尔和平奖得主

“我亲眼见证,两位作者采用以科学为基础、以事实为证明的技术培养了社会各界领袖及大众,培养成果独一无二,震撼人心。学员们的全面发展、辩证思维和成绩进步令人印象深刻。”

——布兰德·安德森 (Brad Anderson), 百思买 (Best Buy) 前任首席执行官

“得益于朱迪斯·莱特博士和鲍勃·莱特博士，我们有了一套能够唤醒个人乃至全球的全面的有效工具。如果你想激发与生俱来的潜力，这本‘必读书’你一定要好好读好好用。你一定会发现，你生活的方方面面都发生了显著改变。”

——巴纳特·拜恩 (Barnet Bain)，电影制片人，作品有《美梦成真》(*What Dreams May Come*) 和《圣境预言书》(*The Celestine Prophecy*)

“鲍勃·莱特和朱迪斯·莱特教会人们如何发现内心的自我，充分发掘神圣的自我潜力，这真令人欣喜。我们活在世上不是为了吃喝‘享乐’；可是当时间还充裕的时候，鲜少有人意识到这一重要真理。人只有到了生命尽头才恍然大悟，吃喝不会让他们‘快乐’，甚至没有带来任何满足感。看到鲍勃和朱迪斯致力于帮助大家激发潜能、展现真实神圣的自己、让大家充满勇气和信念、教会大家用实用方法来创造无限可能，我倍感骄傲。接受培训、向世人传递这一精神的人越多，我们的未来——个人以及世界——就会越辉煌。”

——切达南达大师 (H. H. Pujya Swami Chidanand Saraswatiji Maharaj)，帕玛斯尼克坦瑜伽学院 (Parmarth Niketan Ashram) 院长及精神领袖，印度瑞诗凯诗 (Rishikesh)

“你是否想来一次真正的脱胎换骨？这可不是什么真人秀或以前那类自助书，这是一本关于你的现状和未来希望的书。朱迪斯和鲍勃在这本新书中给出了大量自我改变的诀窍和技巧。他们的秘方是各种生活滋味的糅合——发现你的激情——调制成营养美味——帮助他人创造一个更美好的社会、更和睦的社区、更高效的机构。他们激励人心的文风和动人心弦的故事共同发力，推动你实现自己的梦想。”

——理查德·伯亚斯 (Richard Boyatzis)，美国凯斯西储大学 (Case Western

Reserve University) 心理学、认知科学与组织行为学院特聘教授；西班牙艾萨德商法学院 (Esade) 人力资源兼职教授；与丹·戈尔曼 (Dan Goleman)、安妮·麦基 (Annie McKee) 合著享誉国际的畅销书《首要领导力》(*Primal Leadership*)；与安妮·麦基合著《回声领导力》(*Resonant Leadership*) 和《高情商领导力》(*Becoming A Resonant Leader*)

“莱特二人非常了解改变及改变的过程。他们以科学调查为基础，紧跟各领域研究前沿，这让我非常钦佩。这本书是引导个人改变的有效指南。”

——罗纳尔多·E·利吉欧 (Ronald E. Riggio) 博士，克莱蒙特麦肯纳学院 (Claremont McKenna College) 亨利·R·克拉维斯领导力研究所 (Kravis Leadership Institute) 组织心理学教授，合著《转变型领导力》(*Transformational Leadership*)

“莱特二人从根本上改变了‘改变心理学’。他们的研究和实践揭示出力量、幸福和生命意义的本质。作为实践者，他们与大众分享自己真实的兴趣，以一种卓尔不群的能力与大家进行简洁易懂的沟通。《改变！》一书条理清晰，文字精炼。它为大家呈现自己的理论、给出实例和案例分析。《改变！》是职场人士和终生学习者的必读书，它将帮助大家勾勒精彩生活的蓝图。阅读《改变！》推动我不断进行积极的自我转变。”

——伯纳德·罗斯金 (Bernard Luskin) 博士，美国心理学会 (American Psychological Association, 简称 APA) 媒体心理学和技术分会 (Society for Media Psychology and Technology) 2012 年新会长、多家知名学校教师与创始人、临床职业心理治疗师、研究型心理学家

“渴望事业成功、人际和睦、精神愉悦？那就《改变！》吧！莱特二人的改变过程独一无二。他们这套有科学依据的技巧将帮助领导者从里到外彻底改变。”

——大卫·马杰，迪帕克之家（Deepak HomeBase）联合首席运营官，著有《都市可持续性：企业家革新机构 DNA 的盈利指南》（*Street Smart Sustainability: The Entrepreneur's Guide to Profitably Greening Your Organisation's DNA*）

“能帮助读者过上梦想生活的绝技手册。《改变！》是一本有深度的、循序渐进的和实用的指南。这本著作可读性极强，将个体自我改变的真实事例与控制你我生活的科学知识完美结合。不同于许多自助励志图书只能引导你做出暂时性的肤浅改变，鲍勃和朱迪斯告诉我们，任何一个人都能以深入、可持续的方式实现系统性的自我改变。如果你只想碌碌无为地过点安逸而枯燥的日子，你大可对这本书置之不理。”

——M·萨拉胡汀·汗（M. Salahuddin Khan），著有《西康德》（Sikander），美国数字地图 Navteq 公司前任首席技术官和市场总监，丘氏市场协会（QMarket Associates）市场部主任，管理咨询师

“我们很少能在一本书中同时看到出色的科研成果以及激励人心的实际案例。如果你想了解神经学、行为经济学和积极心理学的最新成果如何结合在一起推动改变，如果你想读完一本书然后四处推荐……那就读这本书吧。”

——马西亚·维德（Marcia Wieder），美国梦之营培训机构（Dream University）首席执行官及创始人

“任何一位希望能在这个不断变化的世界留下积极而持续的影响的机构领导人，都应当主动进行自我改变。鲍勃和朱迪斯毕生致力于探索如何实现由里

至外的改变、如何在职场上和日常中都过上精彩的生活。本书为心怀梦想的读者加油，提供务实的指导。”

——罗伯特·怀特 (Robert White)，优才有限责任公司 (Extraordinary People LLC) 总裁，著有《过上优质生活》(*Author of Living An Extraordinary Life*)

“朱迪斯和鲍勃两位博士的这本著作实现了从理论到实际的突破。它激励人们心怀梦想、勇于冒险、有所作为，从而过上真正有意义的生活。”

——雷·布郎查德 (Ray Blanchard) 博士，未来领导家，共同制作《万能钥匙》(*The Answer to Absolutely Everything*)，合著畅销书《成功的艺术和科学》(*The Art and Science of Success*)

“朱迪斯和鲍勃完美地将梦想和成功连接起来。他们提出的方法和策略高度契合，基于现实，激发了我的核心转变，这对工作和生活都至关重要。他们一方面稳稳扎根于人类发展和改变的历史传统，又能从各类现代科学中吸取最新的科研思想，这令我十分敬佩。”

——马特·伯提 (Matt Booty)，中央电子游戏公司 (Midway Games Inc.) 前任总裁及首席执行官

“两位莱特博士分享的个人案例和体验‘改变了’我。该著作是理论和实际的完美结合，充满鼓舞人心的真实故事。他们认为，‘变身是个人积极改变而带来的演化’。在我看来，《改变！》让我对自己的生活有了更多的‘坚信’。坚信，我可以创造更多时间。坚信，我可以和妻子更加和睦恩爱。坚信，我可以成为机构的成功领导。读完这本书，我发现、表达、分享最真实的自己。也许同样激励人心的是，我发现自己的‘变身’推动了身边人的积

极的自我改变。”

——罗伦·丹顿 (Loren Denton)，美国环保署 (US Environmental Protection Agency) 处长

“今天，很多人甘于小有成就而非完美不凡，甘于肤浅享乐而非志向高远，甘于声色犬马而非惬意自在，甘于感官之乐而非刻骨铭心，这真是一大悲剧。他们认为，这已是‘尽头’。鲍勃和朱迪斯这部鹤立鸡群的著作不仅鼓励大家进步，而且务实地教大家如何进步。……两人在作品中运用了古代哲学思想和现代神经心理学知识，解释了为何很多人安于现状，多亏了这本著作，我们学会了如何从现状中破土而出，尽情绽放。”

——沙德夫·巴格瓦迪·萨拉瓦迪 (Sadhvi Bhagawati Sarawati) 博士，帕玛斯尼克坦瑜伽学院 (Parmarth Niketan Ashram Administrator)，印度瑞诗凯诗镇 (Rishikesh)

“我似乎一直在阅读个人发展的书籍。虽然这些书读起来有条有理、趣味十足，但却不一定适用。莱特二人的这本著作着重于结果，我觉得这是活生生的佐证！改变——真正的改变——不再是一个假大空的理论，而是实实在在的改变！本书中所描述的路线图是金玉良言——我的职业、婚姻、人际关系以及对目标的感知都从中受益。”

——托马斯·特里 (Thomas Terry)，JP 摩根福利与退休政策部 (JP Morgan Benefits and Retirement Strategies) 前任首席执行官

“我首次接触莱特是在 2008 年经济最萧条的时期，我当时食不果腹，受尽白眼，前途无望。可现在，我领导着两家非常成功的新型合资企业，斗志高昂、充满活力。这本书鼓舞人心，其中所描述的核心原则每天都在指引我深入

思考，发现重点。”

——科克·哈鲁维尔 (Kirk Hallowell) 博士，著有《百万美元竞赛：业内人告诉你如何赢得梦想职位》(*The Million Dollar Race: An Insider's Guide to Winning Your Dream Job*)

“鲍勃·莱特博士和朱迪斯·莱特博士有理有据。他们不仅借鉴了心理学、教育学、行为经济学和神经学的前沿学者的思想，同时还极罕见地转化理论研究，使得读者能够借鉴从而改变自己的生活。在个人思想、职业发展、精神状态和人际关系等层面，我的生活因为这种努力而变得更为丰富和满足。他们在书中呈现的模式和过程从根本上发挥作用，由此创造出一种自然而然的重心引力，吸引我们开始更为健康而丰富的生活。这是脑中有所思和心中有所求的差别。”

——劳拉·巴罗斯 (Laura Barrows)，心理学博士

“鲍勃和朱迪斯与我们分享了他们关于改变的百宝箱。这些原则和策略行之有效。莱特二人不断发展、改进其理论和方法，这二十多年来我也感受到变革的力量。我生活的方方面面都经历了变化，取得了令生活更加丰富的成就，其中涉及我自己的成长、婚姻、家庭、咨询事业和教会。我每天都能看到，莱特的改变原则给我所关心的人的生活带来了与日俱增的变化。这些原则改变了我所有的人际关系，最为重要的是我与上帝、信念之间的关系。请阅读这本书，开始享受生活的转变。”

——里奇·布鲁 (Rich Blue)，基督生活改善中心 (Centre for Christian Life Enrichment) 创始人及临床主任，第二序会 (2nd Order Ministries) 创始人

“《改变!》对我以及家里的男女老少都产生了重要影响。我父母、孩子还有很多朋友都参加过这个项目，均收获了喜人成果，例如对生活更心满意足，目标更清晰明确，生活有了明显改变。这套方法和项目的确奏效。我变成了一位更优秀的好丈夫、好父亲、好朋友和好老板。如果你曾放弃过梦想，或觉得眼界狭窄，那么莱特二人的方法必会对你有所裨益。走出牢笼，最大化地激发你的潜能，点燃生命。”

——理查德·B·利昂斯，MBA，利昂斯咨询公司（Lyons CG）首席执行官兼总裁

“我的生活发生了很多变化——变身模式果真有用！通过这一项目，我收获了更为美满的婚姻，工作责任更重更广，涨了薪水，完成了博士课程学习，还担任我们医院首位非医学专业出身的伦理委员会会长，真是一次出人意料的经历！”

——戴尼斯·达夫斯（Denise Delves），注册护士，持证助产士，教育学博士

“现在街头巷尾都在议论‘改变’，然而只有这本书中所论述的改变才是真正持久的。我发现了生命的可能性，发现了自己之前不敢想象的成功机会。这一切都要归功于朱迪斯博士和鲍勃博士，他们所提出的模型不仅能帮助个人改变，也将有利于人类社会改变。”

——克里斯汀娜·康莱特（Christina Canright），康莱特交流公司（Canright Communications）总裁

“鲍勃博士和朱迪斯博士勾勒出大众如何改变从而实现各自可能的路径。他们二人揭开了这一过程的神秘面纱，真是造福大众。他们的方法能帮助大家

获得更有意义、更为满意的生活。”

——迈克尔·茨威尔 (Michael Zwell), 博士, 茨威尔国际集团 (Zwell International) 首席执行官

“《改变!》教会大家方法, 而非只是空谈, 它帮助大家成为最优秀、最强大、最真实的自我。”

——索尼娅·乔奎特 (Sonia Choquette), 著有《荣耀、指引与天赋: 指引你前行的恩赐》(*Grace, Guidance & Gifts: Sacred Blessings to Light Your War*)

献给叛逆者：

真诚坦率，
倾听心声，
勇敢生活，
遵循理想，
冲破束缚，
逆流而上，
有理有据。

挖掘最深真相。
直面他人之畏。
超越当下局限。
听心声掀波澜，
乘风破浪征程，
张扬生命之帆。

受尽责难非议，
但却不容小觑。
他们释放潜能，
绝不盲目从众，
效仿甘地和特蕾莎，
感受卓越生活。

他们是改变者。

导 论

昨天晚上，丽贝卡（Rebecca）在课程毕业仪式上说：“我不费吹灰之力就减了 25 磅。我涨了工资，又升了职。今年之前，我从未想象过自己有一天会站在 100 人面前自信地发言。为了改掉我丈夫酗酒的坏毛病，我让他和我一起学习，努力了这么多年，我现在已经有能力自力更生，享受生活。我之前因为害羞内向常被忽视，如今朋友们都把我视为榜样。我对未来充满期待——我永远不会停下生命的冒险旅程。”丽贝卡等人铿锵有力的发言提醒我们，为何要开展研究，最后还撰写了这本《持续改变才是真正的改变！》。

另一班完成了我们年度改变课程的学员告诉来访的客人，参加课程的这一年里，他们学习了、成长了、转变了。这些毕业学员来自各行各业，有不同的教育背景和宗教信仰，在“人生”这个项目中都取得了重大进步。他们参加了一个周末的介绍课程、四个周末的培训课程以及每周课堂，这些课程让大家了解我们的四个课程领域，这是我们 30 年课程开发、研究和进步的结晶，融合了人类发展技术最佳应用方案。我们的培训聚焦于学员的终生发展，让大家的每一次努力都充满意义，涵盖了生活的方方面面。课程项目广泛借鉴了各种挖掘人类天赋的做法，从古希腊哲学到最前沿的神经学和行为经济学。它还大量吸收了麦琪诺（Mezirow）的转化教育学理念、阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）的生活方式改进学说以及存在主义对个人责任和选择的强调，其中还包括发展型心理视角，重视个体的成长经历。在每周的培训课程中，学员需要汇报本周作业的完成情况，是否每天都挑战自我，从而改善自己的行为、思维和感知。学员们以自己的生活为实验，每周都在成长，从而源源不断地取得进

步，让自己更有满足感、更有效率、更为充实。每参加完一堂课、每接受一项作业，学员们都会开始一周新的冒险旅程。

经年累月的研究，包括我们的博士研究，让我们明白如何才能更有效地安排每周课程和任务，并使之与上周内容一脉相承。每位参加课程的学员都有领悟、有成长，有些人真正改变了自己，例如文章开头说到的丽贝卡。她转变的表现包括：害羞变成主动，依赖变成独立，口袋空空变成钱包鼓鼓。于我们而言，“改变”二字不是老生常谈的夸耀之词——它代表着身和心真正的变革。

转变不是某个年龄段或阶级的特权。有位学员拄着助行架颤巍巍地走到教室前面：“这是我 70 年生命里最好的一年。我从不曾奢望自己有一天能如此热血沸腾。我以前觉得自己走到头了，可是我重新焕发生机，也许我的腿没办法复苏，可我的心一定可以。眼下，有很多事情令我兴奋——帮助他人，树林漫步，体会幸福，不因退休而倦怠。我以前总是沉默寡言，离群索居，以后的日子里，我要更加积极主动，谈笑风生。”

听他们自己的声音

改变是基于现有资本和未来目标。我们年度改变课程的每一位学员每周都要针对自己的学习和成长撰写两份报告。所谓学习是指掌握以前的“未知”，所谓成长是指完成以前的“未行”。信念、思维、行为的改变也许看着微不足道，却大有深意。

每个季度快要结束的时候，我们都会撰写一份《季度报告》，学员们总结在成长过程中掌握的知识和技能。等到了年末，每位学员都会在《年末总结》中发现自己的进步，这无疑令人欣慰雀跃。

下文援引的是一位科学家的年度总结，他的工作是搞科研，他的生活小心

翼翼，风平浪静——这种生活模式后来发生了翻天覆地的改变。写完这篇总结两年之后，他被一家知名消费品公司聘为某研究项目的二把手，几年之后，他有望领导该公司的研究部门。

诺亚 38岁，资深经理，研发工作

诺亚的《年末总结》

在我参加年度改变课程之前，我有不少错误的自我认知：“我生活完美；我能应对任何情况；我爱人人，人人爱我；我是所有人的百事通；我事业有成，家庭美满；我比其他人更为道德高尚；我不需任何改变。”

刚开始参加课程时，我疑虑重重。我的朋友扬言，课程将会改善我原本就不赖的日子。我那时依旧疑窦满腹：“我的生活本来已经很完美了，参加这个年度课程还能有什么改善呢？但是第一个周末的培训让我一窥之前从未想象过的可能性。”

我第一季度的重点是**目标生活与精神发展**。我暗自问道，能从这些人身上学到什么精神发展呢？难道是基督教式的精神发展？我信伊斯兰教，该不会有人身危险吧？……结果令我大为惊喜。那个周末真是刺激，我曾错误地认为，精神只能源自宗教，但这一观念终于被撼动了。这一观念转变让我全面开启了生活和精神转变模式。我对上帝的畏惧之情变为敬爱之心，我现在相信，上苍爱怜众人，爱怜我。

我开始体会到自己身处于世的位置，也明白了生活应有的目标。仅仅是感受到自己在生活中所处的位置和目标，就强化了我对创世之信仰。我的存在是上帝的特意安排，他关爱我，赋予我天赋，我必须去发现、开发这些天赋。有此体会之后，我不再相信什么“概率”论调，不再认为自己不过是一种偶然存在。相反，我是怀抱某种目标的特别创造。我有责任发现自己的目标，利用上苍赋予我的天赋，朝那个目标迈进。

我第二季度的重点是**吸收养分与自我照料**。我原本以为，所谓自我照料就是给自己多买点东西，但这一观点现在已经不复存焉。忽然之间，我那辆英菲尼迪 G35 汽车有了截然不同的意义。我回头张望，回想起数年前购买此车时的情景。为了让自己出风头，我“必须”买下这辆轿车，为此我给自己找了无数个冠冕堂皇的理由。

随着这一季度课程的推进，我开始认识到自我情感的重要性。要想全面吸收养分就必须经历痛苦，我非常赞同这种观点。先苦才能后甜。

我开始直面恐惧，而不是转身逃避。这次，我鼓起勇气申请了一个之前不敢申请的职位，最后我成功了。

进入第三季度课程——**家庭关系与亲密人脉时**，我很是忐忑不安。我之前一直在逃避一些恐惧、苦楚，即使是说出我家庭的规矩和信仰都十分困难，因为我认识到，也许自己会在妻子、兄弟姐妹甚至我刚出生不久的孩子身上投射我的观念。另外，我意识到自己一直希望母亲能够更强硬一些，我希望她能勇敢地为自己而活，追寻自己的梦想和期待。我如果向妻子表达这一“愿望”，要是没有结果我一定会失落沮丧。然而在我获得清醒认识之后，我改变了方式。我回想起很多痛苦的过往。这个季度，我积压了很多情绪和感想，最后在母亲面前彻底爆发，泪流满面，主要是因为 22 年前父亲离世所带来的悲伤。我觉得那是自己第一次彻彻底底地宣泄自己的哀伤和痛楚。我也第一次和母亲进行了心与心的交流，谈论她的梦想，以及我对她以后日子的关怀。这是我人生当中第一次与母亲的深度沟通。

我当时热切期待第四季度的课程——**个人力量**。我很快就意识到，自己以前不过是在利用自己被动的闯劲，压根没有去真正追求心中的梦想。于是我学会了珍惜，并发挥自己的积极性以及接受能力。我摒弃了“我不配”这样的观念，并且以崭新的态度面对妻子以及旁人。尤其值得