



周末生活

Weekend
Life Coach

训练课

[英] 琳达·菲尔德 著

于楠 译



民主与建设出版社

周末生活

Weekend
Life Coach

训练课

[英] 琳达·菲尔德 著

于楠 译

图书在版编目 (CIP) 数据

周末生活训练课/ (英 Lynda Field) 菲尔德著; 于楠译.
- 北京: 民主与建设出版社, 2005
(红沙发生活馆)
ISBN 7-80112-700-5

I. 周… II. ①菲… ②于… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108368 号

Copyright © Lynda Field 2004

Weekend Life Coach

First published in 2004 by Vermilion

责任编辑	刘 红
封面设计	刘 伟
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
成品尺寸	145mm × 217mm
印 张	7.25
字 数	130 千字
版 次	2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
京权图字	01-2005-5476
书 号	ISBN 7-80112-700-5/R·010
定 价	18.40 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

周末生活

weekend
Life Coach 训练课

生动感人，闪光的思想智慧，俯拾即是；问题、办法、训练，新鲜又独特。

琳达为你我打开了一扇窗，让我们看见生活与大千世界的美好。

由你来选择一段闲暇的时光，完全放松自己，想想你的需要、目标及梦想，看看还有什么不如意地方。

在琳达的陪伴下，进入轻松快乐的时光隧道。一张舒适的沙发，一曲悠悠的背景音乐，一颗渴望童话般生活的心，这已经足够了，剩下的就交给琳达吧！

RED 红沙发
SOFA 生活系列丛书

琳达为你打开一扇窗



责任编辑：刘 红

封面设计：刘 伟



谨以本书献给我的丈夫
理查德·菲尔德,带着我
全部的感激与爱。

致 谢

感谢你们：

我亲爱的家人，是你们提醒了我，爱是最伟大的礼物。

我的朋友们，你们总是坚定不移地支持我，尤其是苏伊·罗伯兹与芭芭拉·伊格海姆。

我的客人与同事，你们激励我写出一部又一部新书。

令人惊奇的艾布里出版团队，你们的努力工作让这本书得以面世；我感谢你们的支持，特别感谢朱迪·肯德拉，才华横溢的编辑，像圣徒一样富有耐心！还有多才多艺的卡若琳·纽伯利，她总是那样欢快与乐观。



序

梦想成真

“如果你对一个结果足够在意的话，你肯定能得到它。”

——威廉·詹姆斯

我的工作是要帮助那些需要帮助的人们，使他们的生活变得更加美好。在过去的 20 多年里，我写书、一对一地咨询、开办课程与讨论会，还做生活指导。这么多年里，我帮助了我的客人，反之我的客人也教会了我一些至关重要的东西：当我们集中精力与放松心态时，积极改变总是能发生；而当我们处在紧张与疲倦中时，就完全是另一回事了。当我们紧张与焦躁时，一定没有时间与空间来拥抱世界上正在出现的新事物。有时感觉我们必须以最快的速度冲刺，但结果仍然是在原地踏步。虽然多数人都希望生活有新变化，但又总是感觉没有时间想清楚他们的问题在哪儿，也没有时间静下来独自去梳理问题所在。如果你曾感觉太紧张、忙碌得不能控制生活的脉搏，那么《周末生活训练课》这本书就是为你写的。

对我们大多数人来说，要经常找出一些自己的空间，最好是周末，那时我们不会太匆忙。就在下一个周末，抓住一次机会去放松，集中精力用新的视角看看你的生活。

改变能以惊人的速度发生，只要你相信自己的能力，



能够坚持前进(在你的生活各个领域),你需要的变化就能即刻开始。这本书将帮助你去创造更多的自信心与信念,这是你需要用来改变你生活的东西。当你相信自己能做到时,任何事情都可能发生!

经验告诉我,只要你能平静放松地去探讨《周末生活训练课》这本书,一定能迅速取得成果,这种自我转变是迷人的与欢快的。其实,你越欣赏自己,你的成就也将越为显著。这本书的目的是帮你激发灵感,当然你也能用放松情绪与集中精力的方法进行实际操作。要边看书、边思考问题、反映情绪和采取行动、策略与技巧是容易欣赏并能使用的。它们非常有效,在这点上,我的客人们屡试不爽。

《周末生活训练课》一书将涉及你生活的各个方面,包括如何建立信心,确立辉煌的爱情关系,做你喜欢的工作,感觉宁静与和平,得到更多的能量,释放紧张,吸引成功,控制体重,还有外貌与感觉迷人。你的梦想能成真,你只须承诺去采取行动,你美妙的新生活就将在你的眼前展开。那你还等什么?让我们开始吧!

引 言

追求梦想

“一小步行动胜于长篇的大道理。”

——弗里德里希·恩格斯

只要你愿意做，什么都能做成。这个观点不容置疑，有时你觉得它很难实现，但事情往往就在于坚持到底。生命太短暂，经不起任何的拖延，也经不起任何一点儿浪费与犹豫不决，所以你要坚信自己有实现理想的能力。规划未来十年的目标：你要到哪儿去，和谁一起做什么？你现在正朝着这些目标努力吗？或许它们只是停留在你的愿望与未来的希望里。如果你感觉自己的梦想遥不可及，或者感觉不现实，我保证你读过这本书后，能将这些梦想带入到你的现实生活中。就在这一刻，对自己做个许诺：要改变自己的生活。

我写这本书，目的是给你提供一种简单的生活指导。不管你需要什么、成为什么或者要去做什么；我的工作就是告诉你怎样才能生活在自己的梦想里，成为一颗现实生活中的耀眼之星；你要做的就是对自己做个许诺，要接受训练过程并准备拥抱新生活。引言结束之际，你要同自己签订一个合同，证实这是你自己的承诺。这个承诺是产生变化的关键，是使你自由的保证，你需要它帮你实现目标。

我已经让许多形形色色的人的生活发生了改变，在康



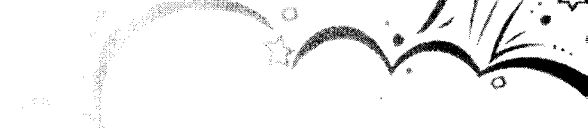
威尔生活了很长时间，我经常激励那些愤世嫉俗的青年人，并为他们做职业咨询；周末去伦敦，开办激励经理们的电视讲座。噢，你可能会想，这两组人的需要是截然不同的，但我发现事情真的是非常有趣：你虽然受过很好的教育，有着高薪与体面的工作，但有时仍会缺少自信；你也可能是个失业的年轻人，在学习上有诸多困难，但你却有机会在这个世界上找到属于你的一个位置。我的训练能给每一个人（不论他们所处环境如何）的生活充电，最终使他们改变自己，当然这需要他们相信自己。自信能给人能力、专注与信念，自信在每个希望成功的人心里。

如何使用这本书

周末休息是最完美的时间，你能关注自身和自己的需要。是的，家务事总是有的——购物、清洁、洗衣等，那就先做完它们！做完家务后，坐下来计划好你的自由时间，我将与你一起来改变你的生活。把自己放在首位，你的生活还在等着你！

当你拥着时间，无论是在哪里，为什么不给自己一些宁静？你可以听你喜爱的背景音乐，可以把你的脚抬高或者燃起一支沁人心脾的香烛。真的，就这样营造美好的气氛。当你开始阅读这本书时，拿一个笔记本与一支钢笔，随时准备着记下你的心得与体会。

通读了《周末生活训练课》一书后，你会发现每一节的“即时提示”提供了一种快速改变的方法，在“休息片刻”会让你的情绪平静，压力缓解，快乐起来。这样，每个周末你



都会保持激情与精力集中,同时内心也处于放松状态。

这本书的第一部讲述的是如何掌握自己生活的简易训练。

第1步:展示如何使用你的思想、信念与期待来创造一个必赢的精神面貌,以此实现你的最佳状态。只要你决定改变自己的生活状态,便能成功,让丰富多彩的生活成为现实。

第2步:让你关注自己的现状:你现在在哪儿,想去哪儿。这一步将教你改变自我形象的方法,帮你树立新的积极的生活目标。

第3步:保持动力,解释如何发展自信与自尊,让你保持积极主动的状态,更深信你能得到一切!

第4步:转化消极能量,解释自我怀疑是如何束缚自己,以及让我们恐惧而不敢去改变。学会用一颗包容的心,去改变任何消极状态以此进入积极状态。新的高效的沟通技巧将改善你的人际关系,给予你力量与乐观并开始新的生活。

第5步:时刻提醒你拥有灵感,任何时候你都是一颗闪耀的星。你的生活很有意义,当你与宇宙生命力连在一起时,你便拓展了你的直觉、心灵感应与深度的感知。你会感觉到你的灵感真的是在与宇宙流一起涌起,这是一种令人激动与兴奋的感觉。是的,幸福会产生更美好的事情!

第6步:你已站在行动的跑道上:不要更多的“如果”与“但是”,现在是时间了!拖延与浪费时间是值得内疚的行为。会让你的能力衰竭。行动不单是要说得响亮,更要确切地知道现在需要做什么。开始采取决定性、积极的

一步,用能力实现目标。

第7步:取得控制,教给你如何组织好工作时间。甩掉压力,让你的生活条理化。最有效地利用时间,可行的计划能实现你的所有目标,并且取得伟大的成功。

任何时候,当你需要支持或者指导时,只要回头看看这七步,你便知道如何去做。如果你感觉受阻或陷在某个圈子里不能自拔时,下面的做法会给你帮助,帮你开创成功与幸福。当生活变得艰难时,要知道你身体中的一些能量需要转化,向自己提出下面的问题:

- ✧ 我做到最好了吗?
- ✧ 我知道我在哪里与我要去哪里吗?
- ✧ 我感觉到激励与相信自己了吗?
- ✧ 我正在转化消极能量还是我正在被拖入悲观里?
- ✧ 我感觉到我的灵感紧跟宇宙流了吗?
- ✧ 我开始行动了或者我仍在犹豫不决?
- ✧ 我能控制我自己吗?

用本书第一部里这些简单的策略、工具与技巧,让它成为你的生活指导,如你所愿地去改变。只要你真的了解自己,你就能用这些原则助你走过人生的高潮期与低潮期。因此你该知道怎样行动,什么对你有益,什么对你有害,什么能让你保持积极与欢快的心情,什么让你在克服困难与挑战时仍能保持微笑。你的生活是一次迷人的冒险,因此你会发现什么让你对未来产生热情,或者让你激动,你就可以获得一切。不要低估自己的能力与才华,要使你成为自己叫好的最大的拉拉队,因为自信有巨大的魔力!

本书的第二部集中阐述了六个问题,它们都列在我的

客人头等“需要改变”的列表上：

- ✿ 信心
- ✿ 体重
- ✿ 幸福
- ✿ 职业
- ✿ 关系
- ✿ 金钱

它揭示出的是，极大的信心会让人在各个方面取得实实在在的成果。当你准备走出去，会见它们并决定去追寻它们时，你总有能力为自己创造崭新的、激动的机会，你的生活将立刻变得更加丰富与更迷人！在你承诺书上写上姓名和日期，走近你的新生活，就在此刻。

我的承诺书

我_____

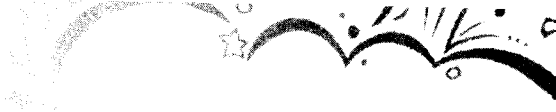
承诺我自己抽时间去读这本我需要的书，我准备改变我的生活，我郑重地决定我自己要展现最佳状态。

我同意去做练习，集中全部精力改变自己的生活。

我决定要成功，我知道我能做到。

签字：_____

日期：_____



目 录

序：梦想成真	1
引言：追求梦想	1
第一部：七步生活法则	1
第1步：实现最佳状态	3
第2步：集中精力	17
第3步：保持动力	33
第4步：转化消极能量	49
第5步：抓住灵感	65
第6步：立刻行动	83
第7步：取得控制	101
第二部：得到你要的生活	119
树立信心	121
自我感觉良好	135
学会幸福	151
欣赏你的工作	167
营造良好关系	182
积累财富	198
尾声：你真的了不起	212

第一部

七步生活法则



