

PEARSON

十步
点亮人生!

无论你的起点多高，
本书都会帮助你
迈上新的台阶!

闪亮人生人生教练

改写命运的神奇十步曲(第2版)

[英] 安妮·莱昂尼特◎著
(Annie Lionnet)

这是一本非常具有启发性的作品，安妮·莱昂尼特一如既往地以其实用却不失乐趣的风格为我们注入能量，帮助我们登上自己的人生驾驶舱。

——布伦达·戴维斯博士

著有《彩虹之旅》、《灵魂之旅》、《释放心灵力量》等



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

BRILLIANT LIFE COACH

闪亮人生人生教练

改写命运的神奇十步曲(第2版)

[英] 安妮·莱昂尼特◎著 马耘◎译
(Annie Lionnet)



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

社址: 北京 100875 电话: 010-58802111

Authorized translation from the English language edition, entitled BRILLIANT LIFE COACH: 10 INSPIRATIONAL STEPS TO TRANSFORM YOUR LIFE, 2E, 9780273743224 by Annie Lionnet, published by Pearson Education Limited, Copyright © 2008, 2010.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (GROUP) Co., LTD Copyright © 2013.

北京市版权局著作权合同登记图字 01-2012-1468 号

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育集团)防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

人生教练:改写命运的神奇十步曲/(英)莱昂尼特著;马耘译. — 北京:北京师范大学出版社, 2014. 3

(闪亮人生)

ISBN 978-7-303-15411-1

I. ①闪… II. ①莱… ②马… 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 219776 号

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

SHANLIANGRENSHENG RENSHENGJIAOLIAN

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印刷:三河市兴达印务有限公司

经销:全国新华书店

开本:135 mm×215 mm

印张:7

字数:135 千字

版次:2014 年 3 月第 1 版

印次:2014 年 3 月第 1 次印刷

定价:29.00 元

策划编辑:谢爱萍

责任编辑:刘畅

美术编辑:袁麟

装帧设计:红杉林文化

责任校对:李菡

责任印制:陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825



每个人都有改变的潜力，都有改变态度的潜力，无论所处的环境有多困难。

不妨想象一下，每天清晨醒来你都会为即将来临的一天而感到兴奋不已。想象一下无论在人际关系中、在工作上、在家庭里遇到怎样的挑战，你总能将它视为一次学习和成长的经历，从而欣然接纳，着手应对。想象一下你拥有了充分的自信和坚定的信念，你的自我价值感足够强大，对于生活和未来都充满了动力和乐观精神。你是否希望将自己的现实生活打造成我们所描绘的这番景象呢？

如果你在读这本书的时候满脸惆怅，那么你一定不会对如何积极改变人生以及提升生活质量很感兴趣。本书将为你呈现一套循序渐进的方法，帮助你筑造属于自己的理想人生。也正是在这个过程中，你会成为自己精彩的人生教练，学习到如何激励和鼓舞自己竭尽所能做到最好。不妨想象一下，你正准备开启一段

旅程，本书便如同是你的路线图，它随时都能够清晰地指示出你正身处何方，给你一系列明确的指引，告诉你此时此刻你在什么位置、你想要到达什么地方，以及如何前往这个目的地。这本书将为你提供行程中所需的各种工具以及可以助你一臂之力的各种策略。在这段旅途中，你所迈出的每一步都将鼓励着你更透彻地探索自我，并激励你将这种探索付诸行动。

什么是人生教练，它能为我带来什么

人生教练就是在你实现成功、取得个人发展的道路上，为你提供你所需要的各种信息和工具。通过简明但行之有效的指引和问题向你展示如何成为自己生活的主人、如何改变思维模式、怎样订立和实现目标。就好比是体育教练指导运动员在赛前和比赛中发挥出最好水平一样，人生教练也将在这整个过程中给你支持、为你打气。最重要的是，人生教练能够帮助你实现快乐、成功的生活，同时也能够让你一路上享受这个自我转变的过程。

具体来说，人生教练会在这些方面给你以帮助：

- 让你认识到如果要过上理想中富有成就感的生活，你所需要的各种条件。
- 发现自己的天赋和资质。
- 成为最好的自己并怀抱着如何创造这个目标的

愿景去生活。

- 做出的抉择能让自己更坚定。
- 平衡生活中的各个方面。
- 坚持自己的路线并付诸行动。
- 对自己有信心、对自己的未来有憧憬。
- 设定目标并明确目标的意义。
- 有效应对生活中的各种挑战。
- 顽强前行、乐于改变。

因此，如果你已经准备好为生活翻开崭新的一页，准备好过更幸福快乐的生活，成为更加自信、对人生更有主动权的自己，那么请继续读下去吧。



人是一种具有多面性的动物。我们的身份是从整个人类历史以及我们自身的特征、价值和信仰中沉淀确定下来的。其中的每一个方面都从一个不同的角度反映了我们的本性。我们内心都有成人的一面，它表现为责任感、独立性；同时也有着孩子气的一面，对于自己最终可能会成长为怎样的人充满恐惧。我们的内在有着男性化的一面，也有着女性化的一面。兢兢业业的工作者、反抗者、父母、守护者、英雄以及受害者这些不同身份统统可能同时存在于同一种性格中。

我们无法时时刻刻都意识到这些存在于我们内心的不同方面，它们当中有一些是隐性的，而另一些则可能发挥着主导作用。甚至其中一些方面会相互矛盾、相互抵触。当一个人内心的这些不同方面相互碰撞，比如其中一个自我恐惧改变，另外一个自我却跃跃欲试想要改变，那么我们最后就会感到进退维谷，不知所措。我们内心的一部分希望做出改变，另一部分则

希望维持现状。我们要怎样才能走出这个两难困境，把握好自己的人生？我们需要怎么做才能够让内心的声音更加和谐一致，让自己开足马力，挖掘出潜藏着的力量和热情？要回答这些问题，我们必须先弄清楚是什么力量在推动和激励我们前行。

我们人类的基本需求其实很简单。在生理上，为了生存，我们需要食物和住所。但为了生活得更好，我们需要的就多得多了。我们需要给予并得到关爱。我们要相信自己，要有强大的自尊心，要让生活中充满快乐。这些听起来很简单。那么为什么我们为追求幸福快乐而付出的努力最后往往以失意、绝望告终呢？

幸福的秘密

无论我们是否已经意识到，有一个事实都是存在的，那就是我们许多的期望都不现实。这是因为我们总以为幸福的答案藏在我们自身之外。因此我们经常会有这样的一些想法，比如：“如果有个人很爱我、非常照顾我，那我就会幸福了。”或者：“如果我能中彩票，那我就不再为钱而烦恼了。”然而，如果发现了幸福的秘密，就是幸福其实就住在你自己的心里，那么你的想法会有何改变呢？你会感到兴奋不已、充满力量，还是会开始害怕和质疑？你是否会为了自己的幸福快乐抓住这个机会、开始全权把握好自己的人生，

还是面对创意无限、能量无限的未来依然裹足不前？

你是独一无二的

我们每一个人都是独一无二的个体，都充满了无限潜力。东方哲学中，用“达摩”（即佛法，译者注）这个词来描述我们每个个体的生活模式。比如，艺术家的达摩就是创作，橡果的达摩就是长成橡树，毛毛虫的达摩就是蜕变成蝴蝶。那么我们究竟要如何成长最为优秀的自己，如何创造出将自己潜力发挥到极致的生活呢？

人生的意义

你的人生意义就是指你存在于这个世界上的理由。它是指你来到世上要完成些什么，你会贡献出怎样的才能。人生的意义并不一定是由你的工作所决定的，它更多的是关于探索和生活：

- 你的本性。
- 你的天赋和能力。
- 是什么让你感到有成就感和让你有活力。
- 你的智慧。

不妨将你的人生意义想象为一条为你燃亮人生方向的道路。当你沿着这条道路一直走下去，沿途所体验到的、学习到的都将令你的人生意义更加丰富。如果你按照自己人生的意义去生活，那么你的生活就不是漫无目的地随波逐流，而是有了自己的规划。

自我评价

你的人生经历、你的现实生活，都是由你的理念一手塑造出来的。积极的想法和信念会造就积极的经历，反之亦然。认识到自己的独一无二之处，正确评价自己特有的资质和能力会为你建立起自信，带来正能量。在人生指导中，完全没必要故作谦虚。当你正确认识自己是谁、是怎么样一个人，并明白了自己的重要性，你对于人和事就开始散发出吸引力，而这些人 and 事不仅能提升你生活的品质，更会折射出你积极的自我形象。对自己保持坚定的信念会为你注入能量、自信，让你人生的意义更加明晰。一个人越是清楚明白自己的特点，在规划人生的时候就越能够充分发挥创造性。《人生教练》会向你展示如何做到这一点。

积极的想法和信念会为你带来积极的人生经历。

闪亮秘诀

生命的质量取决于你思想的质量。

无限可能性

改变生活是不存在任何限制的。任何时候，变化

都可能发生。量子力学中的不确定性原理表明，世界处于各种可能性的变化之中，存在着无限可能的选择。只要辅以适合的催化剂，这些无限可能性都可以转化为现实。一旦你决心要将这些可能性转变为现实，决定了要活出最精彩的自己，你就等于是按下并激活了手中各种选择的按键。

乐于改变

即使你抵触改变——其实我们当中的大部分人在人生中的某个阶段都有这种心理——改变终究还是会发生的。这种变化会使得我们内心之中渴望安全和稳定的那个自我惴惴不安。然而，如果你过分沉浸于现状，其实也就已然将自己置身于倒退的危险中了。所以说，非常讽刺的一点就是，纵然我们厌倦了生活，或是已经丧失了幸福感，却可能依然拽着旧伴侣、旧工作、旧蜗居紧紧不放。导致这种现象大致有几种原因，而我们却往往意识不到是什么动机致使我们出现了这样的行为。有时候，仅仅是因为我们对未知感到恐惧，又或是我们明明不情愿却已经安定在了现有的生活模式中，而根本不敢去想也许人生在此之外还有许许多多的可能性。

其实你大可不必将为自己的选择范围设限，对生活会改变成什么样子感到惶恐不安，反而可以慢慢学着主动选择改变，欣然接纳改变所带来的种种变化。也许我们真正应该害怕的不应该是帮助我们发掘潜力

和自我探索的未知世界，而应该是已知世界。在已知世界里，我们只能原地踏步、停滞不前，而在未知世界里我们则可能成为领航者、冒险家，为自己的人生开辟崭新的天地。

出于对自己作为一个独特个体的尊重，我们必须认识到是什么特殊的个性品质使你与众不同，这一点至关重要。如果你是独一无二的，那么也就是说你是无与伦比的。这些让你备受鼓舞和启发的特质，相形之下，可能让其他人自叹不如。然而，我们往往喜欢拿自己和别人做比较，结果却只看到了自己不及别人的长处。我们看不到自己的天资与才赋，在这个过程中甚至一并否定了为自己追求进步和幸福的责任。仔细冷静地审视自己，并充分发掘潜能是一件需要勇气的事情。然而，如果你自己都不能把握好自己的人生，就等于是把这项工作拱手交给了别人。相反，一旦你掌控好了自己的人生，就会变得更加独立，不再需要活在别人的意见和期望之下。你便能重新执掌自己的能力，为自己的理想全权负责，也就登上了自主选择的决策者宝座。

找到你的安逸圈

人的一生会经历各种不同的阶段。在每一个阶段的开始，你都要踏上一段新的旅程。其中的一些阶段的起始有着非常明显的标志，因此我们可以毫不犹豫地跨向这些新阶段。但有时候我们迈出步子之前会有

所畏惧。我们担心前方的变化会带来风险，于是想要得到确认和保证，又或者是我们根本没有留意到新阶段到来的标志，于是停留在原地。即使知道转变的时机已经近在眼前，我们却依然总在十字路口举棋不定。下定决心朝哪个方向迈出下一步足以成为一项挑战。而选择往往让人望而却步，不知所措，也常常需要勇气和信念来支撑。那么你怎样才能知道自己应该朝哪个方向前进？即使是你已经确定了要有所行动，那么你该如何迈出第一步，如何走出自己的安逸圈？

什么是安逸圈呢？安逸圈就是你所处的和你所习以为常的时间、环境和身份角色。它包括了各种你所熟悉的情景和环境，你的思维模式、行为习惯、日常安排以及交往的人群。如果你必须要在某件事情上做出改变，或是进入了一个完全不熟悉的新环境，那么你便会感应到自己的安逸圈受到了干扰或侵犯。

人都想要过安逸、熟悉的生活，这是很自然的。安逸圈能够给予我们对生活的控制感和预见性，而在我们人生中一部分情况和时机下，回归安逸圈确实是最恰当的选择。譬如经过一天漫长又疲惫的工作，蜷缩在羽绒被里看一部自己最爱的旧电影，这样的感觉实在是很好。但问题是一味如此最后可能会导致，即使转变无法规避，或者势在必行，你却仍想偎依在安逸圈里，内心对新方向非常抵触。这样一来，我们便阻碍了自己获得更加有成就感、更幸福的生活。我们

无法感知到自己所向往的激情，我们的生活也将会黯淡无光。

应该问问自己：为了想要依赖在安逸圈，为了让自己的生活不要卷入任何改变之中，我究竟费了多少力气？也许结果你会发现你所消耗的比想象的要多得多，因为我们为了维持现状所付出的，常常是在无意识状态下进行的。比如，也许你特别真心希望尽可能将潜力发挥到极致，但前提是这个过程中不能出现重大改变。或许你和自己订立过一份心照不宣的合约：“只要别让我审视自己的人际关系，别让我改变我的个人习惯，不要让我重新评定自己的工作环境，我还是愿意追随内心的意愿生活的。”

你还能否想到其他任何例子反映出你只愿意在生活维持现状的前提下有条件地成长？

如果决心要前行，你必须要让自己冲破安逸圈的界限，跨出自己所熟悉的环境。但在付诸行动之前，不妨先回顾一下迄今为止你已走过的人生，这或许会对你有所帮助。你对自己所做过的选择还满意吗？你距离自己梦想的实现有多远？你是已经选择了放弃还是仍在坚持不懈？回顾过去的人生可以让你更清楚哪些方法已经不再奏效，也帮助你明确下一步该怎么走。最重要的是，它能够给你一个机会，以更具创造性的方式去思考如何让自己的生活更加有成就感，找到生命的意义，全情投入地度过人生。

勇敢之旅

当你下定决心要改变人生，就已然踏上了一次精彩刺激的冒险之旅，在旅途中你会找到对你真正重要的东西，也会发现自己究竟有多了不起。不妨将这次改变想象为一次勇敢的旅程，这一路上你将发掘出连自己都不曾知道的才智、力量和天赋，并一一加以开发，还会实现对你意义非凡的重要目标。在这个过程中，你会收获自信以及对自己的坚定信念，这些都是千金不换的礼物。

《人生教练》中的每一章节都标志着你的旅途中的一个新阶段，它会引导着你完成一系列的步骤，给你以力量、启示与动力去创造人生梦想。你可能会觉得其中一些章节比其他章节要更具启发性。但请根据你的需要尽可能耐心阅读，不要心浮气躁、囫圇吞枣。这是属于你自己的旅程，进度由你掌控。

那么，你准备好了现在出发，打造最美好的生活了吗？你唯一要做的，就是坚定地迈出下一步，你崭新的人生便会由此打开。



1

第一部分

认识自我

第 1 章 整装待发：如何开启点亮命运之旅/3

第 2 章 明确理想：我真正渴望的是什么/23

43

第二部分

发现自我

第 3 章 培养积极心态，恐惧自动退让/45

第 4 章 学会坦诚面对自己/62

第 5 章 发掘潜在的冒险精神/74

89

第三部分

确定目标

第6章 量身设定目标，让天赋散发光芒/91

第7章 分岔路口，怎样找准方向/115

第8章 大胆构想，未来会如你所愿般闪亮/135

149

第四部分

拥抱崭新人生

第9章 腾出空间，迎接崭新人生/151

第10章 保持动力满格的秘诀/169

第11章 改变的同时，别忘了享受这个过程/184

第12章 尽情欢呼吧，你已成功抵达目的地/197

致 谢/203

译者后记/204