

师联·心理

杰夫·戴维森 (Jeff Davidson) 著

享誉全美的思想家

行销全球的畅销书

- ▶ 简单易行的行动计划，改变人生方向
- ▶ 实际实用的建议，重新评估和装备你的职业生涯
- ▶ 真实例证指点迷津，为人际关系增添活力，实现自我梦想

重塑 完美自我

Reinventing Yourself

上海三联书店

华北水利水电学院图书馆



207261880



师

C912.1

J700

重塑 完美自我

杰夫·戴维森 (Jeff Davidson) 著

罗 汉 蔡皞琦 刘小璐 译



C912.1 / J700

上海三联书店 726188

图书在版编目 (C I P) 数据

重塑完美自我 / (美) 戴维森著; 王勇, 颜薇, 吴玲译.
—上海: 上海三联书店, 2004. 8
ISBN 7-5426-1957-8

I. 重... II. ①戴...②王...③颜...④吴... III. 自我完善化 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第068394 号

Copyright © [year of first publication by Licensee] by [name of Licensee].
Original English language edition: Copyright © 2001 by Judy Kuriansky.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Alpha Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

本书中文版权通过上海市版权代理公司帮助获得。
原著授权方: 美国企鹅 (出版) 集团阿尔法图书公司。
版权合同登记号: 图字 09-2004-232

书 名 重塑完美自我

著 者 / 杰夫·戴维森
译 者 / 王 勇, 颜 薇, 吴 玲

责任编辑 / 张 英
特约编辑 / 池文俊
装帧设计 / 鲁继德, 王丽娜
监 制 / 沈 鹰
责任校对 / 陆凯华

出版发行 / 上海三联书店
(200235) 中国上海市钦州南路 81 号
<http://www.sanlianc.com>
E-mail: sanlianc@online.sh.cn

印 刷 / 上海市印刷四厂
版 次 / 2004 年 8 月第 1 版
印 次 / 2004 年 8 月第 1 次印刷
开 本 / 787 × 1092 1/16
字 数 / 315 千字
印 张 / 16.5

ISBN 7-5426-1957-8

Z · 92 定价: 28.00 元

关于重塑

- 重塑代表某种变化，对过去事物的离弃和对现有状态的修饰。
- 重塑自我令人兴奋。随着人类寿命的延长和社会文化日趋多样，和过去的人相比，你能接触到更多观念、更多看世界的方法、更多消遣活动和更多思维模式。
- 重塑包括为适应改变而调整心智，以及重塑身体、职业生涯、人际关系和生活的其他方面。
- 你不必当一生不变的人、过一生不变的生活、做一生不变的事。不断重塑自我的机遇掌握在你手中。
- 重塑是一个让自己焕然一新的机会，投身一种新爱好、新运动、新消遣或者新事业的机会。
- 重塑之路靠自己走出来。不同的人追求不同种类的重塑，惟一的共性是他们都能认识到生命中存在不断自新的机会。
- 你的生命越长，重塑人生的机会越多！

为何要进行重塑

因为不同的人在生命中有着不同的追求。有人向往……

- | | |
|---------|----------|
| ● 更好的生活 | ● 更受人尊敬 |
| ● 挣更多钱 | ● 了解上帝 |
| ● 身体更强壮 | ● 更加幸福 |
| ● 生活更有趣 | ● 更牢固的关系 |
| ● | ● |

重塑的价值

重塑在很大程度上是一个价值问题。

- | | |
|-----------------|------------------|
| ● 你在生命中看重什么？ | ● 你愿意投身于什么？ |
| ● 什么值得你花费时间和精力？ | ● 什么值得一试，即便可能失败？ |
| ● 什么值得你傻乎乎的去？ | ● 什么能带来幸福而不是快乐？ |
| ● | ● |

2AP86/66

阻碍重塑的自语

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● “我不该那样做。”● “看起来好像又回到从前。”● “这方面我从没做对过。”● | <ul style="list-style-type: none">● “我真的搞砸了。”● “我为什么要这样做？”● “这很可能没什么用。”● |
|--|---|

重塑始于一小步

有时候动手去做一件最小的任务,也能将你送上通往巨变的高速公路。下面举一些例子:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 打一个电话● 参加一个组织● 收拾橱柜● 顺便帮个忙● 寻求帮助● 重新安排日程表● 订阅一份出版物● 启用一份文件夹● 写一封信● | <ul style="list-style-type: none">● 清理书桌● 给任务排序● 制定奖励机制● 拜访图书馆● 清理一只抽屉● 做一次发言● 购买一件资讯工具● 上网● 描绘自己成功的画面● |
|---|--|

更多内在关注

- 将注意力从生活中的外部事物转移到内在自身。
- 远离生活的喧嚣,创造一个完全属于自己的私人空间。
- 偶尔停止忙碌,全神贯注自己的呼吸。
- 招待自己一次温泉之旅。

亲爱的、追求浪漫的读者：

手中的这本书是改变你人生的蓝本。到这一时为止，你所经历的一切都已成为一种经历。无论你现在是怎样的人、已经做过什么、去过哪里，你都可以自由地走向你想成为的那种人、想做的事和想去的地方——只要你能意识到这样的可能性确实存在。

有些人，特别是演艺圈里的，仿佛每过几年就要重塑一下。想想大卫·波依、麦当娜、迈克尔·杰克逊和切尔。但是本书讨论的自我重塑完全超越了这种表面的改变。本书将探索如何重塑身体、职业生涯、人际关系和生活其他方面。如果你已经有了彻底改变的想法，本书将给你适当的帮助。嗨，你甚至可能走向一个过去从未考虑过的方向！

重塑自我是令人兴奋的！随着人类寿命的延长和社会文化日趋多样，和过去的人相比，你有可能接触到更多观念、更多看待世界的方法、更多消遣活动和更多思维模式。通过互联网、公共图书馆、书店和大众传媒，你所能探知的东西放在过去的年代是不可想象的。

最伟大的是，你收集、合成和运用这些信息的能力也会令前人大感惊奇。

通往重塑的道路不止一条，所以我有意避免给出某种“公式”，而是为你提供丰富多样的思路。读完这本书，你会对重塑自我的神奇道路形成清晰的认识。

俗话说千里之行始于足下。你的旅程则始于翻开本书的第一页！

序

恭喜你！不管你已经决定开始重塑自我，或者决定探索重塑自我的可能性，都值得庆贺。

何为重塑？重塑是一种改变，无论是肉体的或精神的，通过改变你将成为一个健全的或焕然一新的人，当然希望是一个更好的人，但肯定是一个变化了的人。这仅仅是换一换头发的颜色或者学习一种新的语言这样的小事吗？有些人相信，只要做了这些，他们就能感到自身是健全的。但是对大多数人来说，重塑的涵义远远深于外表或学习上的改变。重塑是极为个人化的，没有人能告诉你它对你来说意味着什么。不过幸运的是，有人能告诉你如何去实现它。

由于有了重塑自我的愿望，很多问题出现了：我该怎么做？为什么我需要改变？哪些地方需要改变？重塑后我能否变得更加幸福？这些问题你都有可能碰到。改变总是难以做好，特别是你缺少一本指导书的时候。

现在好了，你将在这本《重塑完美自我》中得到指导。从购买的那一刻起你就开始了自我重塑的过程。所以，深呼吸——你已经走在通向崭新自我的旅途中。

杰夫·戴维森（Jeff Davidson）解决的是现代人生活中一个棘手但却常见的问题。如果你熟悉他的其他作品，你会明白自己的改变之路将得到适当的引导。杰夫把有关重塑的大量信息加工成了有这本有趣易读的指南。

一本指南，而非宣言

杰夫将对你力所能及的各类重塑——指导，而究竟进行哪方面的改变，则由你自己选择。在本书第六部分，杰夫将帮你制定计划、识别个人生活和职业生涯中的阻碍、列举慈善的重要方面。总之，杰夫为你排忧解难。

你常能听到这句俗语：“变则通”。那么为什么大多数人不去重塑自我呢？此时此刻，我们得到了一个历史性的、独一无二的机会——我们有可能成为自己希望的类型，年龄、种族和性别都不会成为障碍。我相信大多数人没有重塑自我的原因是他们认为试图改变太难。有了这本书，你就再也不是他们中的一员了。

作好准备

我建议你不要单单停留在阅读上，因为有些工作能帮助你最大限度的使用这本书。

作好准备，你将被问及一些有关自身的难题，一定要给出诚实的答案，因为那是重塑成为可能的唯一途径。

同时，用铅笔、钢笔或荧光笔在吸引你的段落作上记号。这将使阅读成为更加个人化的经历，想回头找你认为重要的地方也将容易得多。

慢慢享用这本书吧。你正踏上自我重塑的精彩旅程。注意我用了“旅程”这个词而没有用“之旅”。今天的自己并不是一天内塑就的，因此不要期望真正的重塑能很快完成。在这番令人激动的努力开始之前，谨送上我最美好的祝福。

玛西娅·维德 (Marcia Wieder)，美国著名畅销书作家，美国梦想大学创始人。

导 言

重塑自我是你的选择

手头这本书可能改变你的人生。从起点向着目标一路走来，你已经意识到自己才是灵魂的统帅、命运的主宰。你有改变的机会和能力，只要这种改变适应你的环境、符合你的理想。还有什么时候比现在——第三个千年之初——更适合投入自我重塑的美妙过程中去呢？

本书中，我们将考察自我重塑的含义，如何利用生活环境，让自己焕然一新！亨利·大卫·梭罗曾经说过，大多数人都生活在安静的绝望中。但与中世纪的农奴、18世纪的清规戒律、以及20世纪50年代美国社会的单一性不同的是，我们每个人都有更加广阔——也许是有史以来最广阔的——选择空间，踏上崭新的个人旅程，无论是生活方式、外表、职业、业余爱好还是思想观念的改变。

你将会体会到这本书的妙趣横生、简单易读，同时又涵盖了帮助你实现目标所需的全部重要方面。本书共有27章，每章又分成许多“一口一个”的小部分，用最友好的语言带来才智和智慧，定能助你到达目的地。

第一部分，“启程驶往崭新的自己”给你一个“整理行装、打包上路”的框架。你将学到如何最大程度利用当前的位置，并以此为起点。你将懂得如何发现可能拖你后腿的障碍物、拖沓如何导致枯萎，以及如何驶上自我重塑的高速公路。

第二部分，“调整心智”帮助你将精神能量集中于重塑目标上。你是一个充满能量的机体，一旦有效地将心智调整到最佳状态，就意味着成功了一半。剩下的只是实行而已。

第三部分，“重塑你的身体”检查了作为生物体存在的你。你是否得到充分休息、适度锻炼和足够而且多样的营养？我们还将进一步关注如何重新设计体格，可以通过锻炼，也可以通过有医师参与的身体控制训练或者外科手术。

第四部分，“重塑职业生涯”为你提供了前进所需的知识和能力，无论是在当前职业领域获得进步还是换到自己想做的工作。这一部分将提出尖锐的问题，并提供关乎本质的建议，帮助你重塑职业生涯现状，到达可能实现的目标。

第五部分叫作“重塑人际关系”。你对重塑的追求很可能涉及他人，因此重塑与身边的人的关系，从许多角度看都是自我重塑最重要的一个方面。你能改变自我，但改变他人常常只能是幻想，不过改变与他人的关系却是完全可能的，也是你能掌握的。

第六部分，“重塑生活的其他方面”包含了一组折衷但很重要的主题，从而巩固和统一了全书讨论的问题，并恰当的将你送上自我重塑的高速公路。

假设你能虚心学习读到的内容，并真正将这些建议付诸行动，你的未来将充满机遇。如果你能从书中获得最大收获，那么在你读过几遍以后，就没有人会要这本书了——书页上做满记号，段落被划出，重要的地方还贴着即时贴或夹着回形针。也许你想复印某几页，或者索性撕下几页，因为你准备立刻遵照行动！当你用完这本书并从中获得巨大价值以后，它已是满目疮痍，这时你大概会买本新的以供保存，再买 10 到 15 本送给你最好的朋友！

额外帮助

随时注意散布于本书的批注、提示、警示和定义，它们对你的重塑之路大有裨益。形式如下：



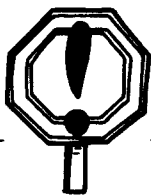
智者忠告

来自一位虚构的圣贤的批注和建议。



提 示

值得注意的即时推荐。



警 示

如果不注意可能导致失败的因素。



词汇大力神

对你可能不熟悉的术语作简要解释。

目录快览

第一部分 启程驶往崭新的自己.....1

- 第1章 什么是重塑?3
重塑是自我更新的机会——投身一种新爱好、新运动、新消遣、新事业或者新生活的机会。
- 第2章 利用周围环境.....13
你活得越久，重塑人生的机会就越多！你将经历的大量可预测的生命周期可能促使你（或者迫使你）重塑你自己。
- 第3章 评估你的位置.....23
生活中，我们常常四处寻找答案，却忽视了自身内在。自我评估是一种迅速有效的方法，能解决许多问题，并将引向重塑。
- 第4章 为大脑补充营养.....31
任何时刻，要完成任何事情，你都会有更多、更有说服力、更有强制的理由不这样做。但不管怎样，你都得做下去。
- 第5章 战胜惰性.....39
这一时点之前做过和经历过的每件事造就了今天的你，但你依然拥有重塑自我的能力。不过，你必须逾越“当前的你”的阻碍。

第二部分 调整心智.....49

- 第6章 休憩身心.....51
如果你有时间，有好奇心并且愿意尝试，你会迅速发现各种放松身心的方法令人沉醉。
- 第7章 调节心智的先进方法.....59
你需要一段脱离任何功利要求的时光——甚至没有“放松”或“得到乐趣”的要求。你需要时间静处，没有任何日程表和任务。
- 第8章 锻炼心智.....69
缺少规律的训练，肌肉会萎缩松弛。心智同样如此——走样的心智是重塑

自我的巨大障碍。

- 第9章 更高层次.....77
了解自己的最好途径之一是更多的了解家庭成员。毕竟，他们对你的今天都曾有过影响。

第三部分 重塑身体.....85

- 第10章 首先，获得平衡.....87
如果你的生活充满这样的内容：最后期限、为别人开车、无休止的竞争、不眠不休的运转，很可能你将在忙碌中失去平衡。获得和保持平衡能帮你找到更多时间休息，进一步重塑人生。
- 第11章 战胜肥胖.....97
体育锻炼让我们精力充沛、身体健康，外表的改善能让人感觉更好。除了减去多余体重、塑造身材，还有更好的重塑自我的方法吗？
- 第12章 人如其食.....105
改变饮食习惯，让每顿饭——放进嘴里的每一口——都成为自我重塑计划的一部分。
- 第13章 奇妙的体能技艺.....115
缺乏足够运动的人容易出现各种身体问题，并因此降低生命质量、缩短寿命。
- 第14章 重新设计你的仪表.....123
在“身体”艺术专家的帮助下，你能重新设计自己的仪表，许多方式都是前人闻所未闻、不可想象的。

第四部分 重塑职业生涯.....131

- 第15章 所有正确行动.....133
通过改进自身职业规划，你能改变自我感觉和整个人生。
- 第16章 在电子时代获得职业发展.....143
无论你处在职业生涯的哪个位置，为了实现自己的目标，你必须不断学习新技术，而许多技术正是与计算机和网络运用相关的。
- 第17章 写作改变职业和人生.....151
通过有效的写作，你将受到注意，获得职业发展，甚至由此改变整个人生！

第18章	领导素质.....	159
	成功常常建立在领导能力的基础上。神奇的是，领导他人的行为本身也是一个转型和重塑的过程。	
第19章	演讲者即领导者.....	169
	如果你对在别人面前发表演说感到不自在，但又一直想成为一个更出色的演讲者，那么别灰心——这是你生活中一大可以重塑的方面。	
第20章	休 假.....	179
	工作的时间越长，越需要休息一段时间。即使你现在还看不到这种可能性，将来你总会看到。	

第五部分 重塑人际关系.....187

第21章	改善与另一半的关系.....	189
	重塑你与另一半，以及孩子的关系，是一个持续的过程，而且最终将得到最大回报。	
第22章	姻亲和血亲.....	197
	有时，自我重塑最困难的部分就是重塑与家庭成员的关系，因为你和他们因各种纷繁复杂的关系联系在一起，不断扮演和重复扮演陈腐的角色。	
第23章	广交朋友.....	207
	许多人在我们繁忙的生活中进进出出，于是我们很容易忽视和朋友、邻居的关系，然而这些关系却是人生中不可或缺的组成部分。	

第六部分 重塑生活的其他方面.....215

第24章	重塑与金钱的关系.....	217
	金钱是我们生活中最强大的力量之一。对有些人来说，它是最主要的力量。重塑与金钱的关系可能是你当前面临的主要问题。	
第25章	发现、重拾兴趣爱好.....	229
	我们每个人都能重新发现内心深处的那个孩子，让她或他有机会再次投入单纯的玩耍。	
第26章	你一直想成为的那个人.....	235
	依靠情感智慧、具备使命感或有远见、学会原谅，以及接受无法改变的事实，这些都是重塑人生的有力手段。	

目 录

第一部分 启程驶往崭新的自己.....	1
第1章 什么是重塑?	3
重要的位移.....	4
改变的机会	5
这是我的选择.....	6
人们如何开始重塑?	7
什么不是重塑?.....	9
谁需要沉默的绝望?	10
从疆土卫士到儿童卫士到政治家: 科林.....	10
荣誉奖章.....	11
第2章 利用周围环境.....	13
每个人的生命中都会有雨季.....	13
追溯生活史.....	15
跳槽前后.....	16
伴侣变化前后.....	18
让季节告诉你.....	20
让年龄告诉你.....	20
第3章 评估你的位置.....	23
我在开谁的玩笑?	23
现状真相.....	24
“我如何走到这一步?”	25
你能达到什么位置	27
评估并获胜.....	28
你想达到什么位置.....	28
衡量差距.....	29

第4章 为大脑补充营养.....	31
透过表面往里看.....	31
思路调整.....	32
努力寻找参照物	33
模 拟.....	34
阅读带来成功.....	34
想象然后实现.....	35
舍你其谁?	37
查克·考尔逊：从水门到天堂之门.....	37

第5章 战胜惰性.....	39
更待何时?	40
什么在阻挠你?	41
拖沓是你的敌人.....	41
战 略.....	43
征用友人.....	45
如何防止倒退.....	46
保持动能.....	46

第二部分 调整心智.....49

第6章 休憩身心.....	51
芳香疗法：芬芳气味带来良好感觉.....	51
洗个涡流浴	54
针对脚力劳动的足浴.....	54
洗去烦恼.....	54
轻松地听.....	56
2, 4, 6, 8, 让我们入定.....	57
每天坚持.....	58

第7章 调节心智的先进方法.....	59
回归内心.....	59
助跑，起跳，过竿.....	61
分娩之外的心理助产法.....	63
沉溺于温泉	64
让我漂浮.....	65

和我一起做梦.....	65
第8章 锻炼心智.....	69
先想后做.....	69
成为惯例.....	71
写日记.....	72
写自传.....	73
锻炼学识的肌肉.....	74
找到自己的学习方式.....	74
第9章 更高层次.....	77
家庭的全部	77
让宗教引路.....	79
表达出来.....	80
学一门外语	81
第三部分 重塑身体.....	85
第10章 首先, 获得平衡.....	87
保持生活的平衡.....	87
重要的先来.....	89
伏案工作中的平衡.....	92
旅途中的平衡.....	93
避免过度劳累.....	94
第11章 战胜肥胖.....	97
臃肿不是美.....	97
一个沉重的话题.....	98
从访问医生开始.....	100
每天就几分钟.....	102
三餐安排.....	103
第12章 人如其食.....	105
那么, 什么造就了你?	105
变得更好.....	107
重新检查营养摄入.....	109
选有机食品.....	109

不 吃?	110
取得帮助并检查证书	111
从垃圾债券到教育事业：他永远富有!	112
第13章 奇妙的体能技艺.....	115
动起来	115
在舒适的家中.....	119
健康俱乐部：参加还是不参加?	120
改变生活方式.....	120
第14章 重新设计你的仪表.....	123
修补一下	123
现在我看清楚了.....	125
控制能够治疗	126
你的责任	130
第四部分 重塑职业生涯.....	131
第15章 所有正确行动.....	133
这个时间，这份工作，这家公司?	133
像企业家一样思考.....	134
在新工作中前进.....	135
最大限度利用现有位置.....	136
离 开.....	137
清楚当前的位置.....	138
不仅是合作者.....	139
战略性关系网.....	139
第 16 章 在电子时代获得职业发展.....	143
一个勇敢的新技术世界.....	145
升级你的技术.....	146
课程选择.....	148
远程学习.....	148
确保技能不断提高.....	150
第17章 写作改变职业和人生.....	151
一本杂志从天而降.....	152