



关键 改变

如何实现自我蜕变

科里·帕特森 (Kerry Patterson)

约瑟夫·格雷尼 (Joseph Grenny)

[美] 戴维·马克斯菲尔德 (David Maxfield) 著

罗恩·麦克米兰 (Ron McMillan)

艾尔·史威茨勒 (Al Switzler)

许金凤 译

启动行为改变很难
更难的是让改变可持续

意志力不能让你彻底改变
找到关键行为
巧用影响行为的 6 大因素
别让坏毛病卷土重来

CHANGE ANYTHING

Science of Personal Success



机械工业出版社
China Machine Press

关键改变

如何实现自我蜕变

科里·帕特森 (Kerry Patterson)
约瑟夫·格雷尼 (Joseph Grenny)
[美] 戴维·马克斯菲尔德 (David Maxfield) 著
罗恩·麦克米兰 (Ron McMillan)
艾尔·史威茨勒 (Al Switzler)

许金凤 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

关键改变：如何实现自我蜕变 / (美) 科里·帕特森 (Kerry Patterson) 等著；许金凤译. —北京：机械工业出版社，2018.10 (2018.11 重印)

书名原文：Change Anything: The New Science of Personal Success

ISBN 978-7-111-61042-7

I. 关… II. ①科… ②许… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 222460 号

本书版权登记号：图字 01-2018-3642

Kerry Patterson, Joseph Grenny, David Maxfield, Ron McMillan, Al Switzler. Change Anything: The New Science of Personal Success.

Copyright © 2011 by VitalSmarts, LLC.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with VitalSmarts, LLC through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 VitalSmarts, LLC 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

关键改变：如何实现自我蜕变

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：冯小妹

责任校对：殷虹

印刷：北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次：2018 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

开本：170mm × 230mm 1/16

印张：14.25

书号：ISBN 978-7-111-61042-7

定价：49.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

谨将此书献给阿尔伯特·班杜拉[⊖]

⊖ 美国心理学家，研究方向为儿童心理学。

| 赞 誉 |
CHANGE ANYTHING

一个非常实用的工具箱……给所有寻求改变生活的人以警醒，并提供了有关操作步骤的积极建议。

《图书馆期刊》

本书为渴望自我改变的领导者提供了丰富的资源，对希望指导他人渡过难关的人也是如此。

《华盛顿邮报》

《关键改变》并不会为你所面临的挑战提供“以一顶百”的解决方法。相反，它会教你怎样为自己量身定做一些简单的策略，并帮助你实现个人价值。

玛莎·斯莫夫，畅销书《快乐，不需要理由》和
《给女性写的心灵鸡汤》的作者

一本巧妙地、理智地、具有战略眼光地带领读者循序渐进改变自己，打破长久恶习的指导书，也是一份十分详尽的具有全局性的计划，通过带

有激励意义的案例研究，从各个角度来解决问题，做出系统性的改变，并且促进积极的改变。

《出版人周刊》

《关键改变》在个人层面上十分有效，并且对员工的自我改变有很大帮助，使他们取得更好的表现，从而实现更成功的职业生涯。

美国培训与发展协会

我们的承诺

本书的宗旨十分简单——只要运用书中提出的这些基本准则与策略，你就可以快速、彻底、持续地改变自己的行为（甚至是某些根深蒂固的恶习）。在这一过程中，你将会惊喜地发现，自己在生活中各个领域的表现都会有显著的进步！

为了弄明白到底什么因素会影响我们的行为这一终极问题，我们在“改变一切”实验室[⊖]中观测研究了超过 5 000 名“成功者”，我们想知道他们奋斗的历程以及在此期间采用了怎样的策略与尝试，从而最终取得成功。这些勇敢的参与者目标如下：

- 实现事业腾飞。85% 的受访者表示他们曾经错失晋升或是加薪的良机，因为他们未能做出上司期待的改变，他们都知道自己现在的行为模式亟需改变，但都苦于无从下手。
- 达到财务健康。不到 1/5 的成年人正在改善他们的财务状况以使他们的未来更有保障，而他们的首要障碍是他们的行为模式。我们都

⊖ 文中作者说明了存在这样一个实验室专门用于研究“改变一切”。

知道改善财务状况的方法无非两种：花钱少一点，存钱多一点。但问题就在于，我们都不知道怎样做好这两件看似简单的事。

- 挽回紧张的关系。我们研究了 350 段处于崩溃边缘的人际关系后发现，关系恶化并不是由于情感因素，而是源于行为因素。那些成功挽回甚至强化了与朋友和爱人之间关系的人，都是因为他们改变了对待朋友和爱人的方式。
- 在组织变革中立于不败之地。很多受访者表示，他们正在努力适应老板强加给他们的具有挑战性的工作，很多人表示自己在组织中被强迫做一些非自愿的事情，并深受其害。但还有一些人，他们有策略地研究了工作内容并做出了相应的调整，以恢复他们的控制感，甚至改善了他们的职业前景。
- 减肥、健身、坚持。如今死亡和疾病的一大元凶既不是病毒也不是基因，而是我们的日常行为模式。那些成功跨过节食瓶颈的人并不是找到了什么灵丹妙药或神奇的工具；相反，一份雷打不动的健身计划使得他们最终得以把健康作为日常的生活习惯。
- 逃离成瘾。克服成瘾的终极方法并不是找到其解药，而是改变看似棘手的日常习惯。那些成功摆脱成瘾的人的秘诀就在于，他们把追求个人成功的策略运用于面对各种挑战，无论是有意还是无意，他们最终都获得了成功！

研究那些不论是处于成瘾困境还是努力改变职业生涯以及挽救紧张关系的生动例子使我们看到了希望。试验中数百名受调查者（我们称他们为“改变者”）不仅成功改变了他们自身的各种不良习惯，而且将这些改变成

功保持了3年甚至更久。这样一个充满希望的群体吸引了我们，因此我们决定对他们进行详细研究，我们在他们身上发现了“个人成功之道”。这些“改变者”不论身处肯尼亚的基昂古[⊖]，还是加利福尼亚的卡梅尔，不论是克服酒精成瘾，还是改变懒散的生活方式，他们无一例外地采用了影响行为模式的原则（后文将详细介绍）。

在“成功的改变者”光鲜的背后，是曾经无尽的坚持。他们曾在黑暗中苦苦摸索，经历了漫长的黑夜才有了今天的改变。但现在有了这本书，你可以避免独自探索成功之道的艰辛。一旦你对成功之道融会贯通，你在未来对于成功的探索与尝试也将更加自由灵活，其效率必然也会有极大的提升。本书提到的方法与策略将会使你有意识地去运用别人需要努力才能发现的东西，而这将极大地加快你通往成功之路的脚步。

每个人都可以拥有成功。我们最近的一项研究显示，你将要学习到的方法会在你身上发生不容小觑的改变，用更数学一点的表达来说就是“指数级的改变”。运用本书所提供的方法的人比运用其他方法的人会在成功路上走得更远。

另外一则好消息是不论你想改变工作习惯还是想改正生活中的坏习惯，使用本书中所提到的方法都不会让你失望。举个例子，在本次试验中，很多人在成功克服生活中的某些挑战之后发现，自己的工作业绩竟提高了一半之多！他们的例子告诉我们，这样的策略可谓一石二鸟。“成功的改变者”同样也表示，当工作中的表现大大提升时，他们生活中的压力也会得到有效改善，对家庭生活也会更加有信心。最终他们能够在生活与

⊖ 该地名属于音译。

学习中实现双赢。

所以，让我们一起重拾希望，整装待发，共同来学习个人“成功之道”吧！每个人都可以实现改变并且使其持续下去。跟随这些“成功的改变者”的脚步，你也可以最终成为他们中的一员。只要你行动起来，一旦习得了书中所述的基本原则与方法策略，你就可以实现真正的改变一切。

我们所著的每一本书都在时时刻刻地提醒我们：不要忘记这些支持我们的人，我们应该一直对他们怀有最诚挚的感激之情。

本书能顺利出版，首先要感谢以下各位：

- 感谢亲爱的家人们，感谢你们的默默支持与无尽的爱。
- 感谢在“活力睿智训练中心”一直辛勤工作的同事们，你们的工作为本书的面世做出了巨大的贡献。
- 感谢我们的助理、培训师以及国际合作伙伴在“活力睿智训练中心”中为全球客户所提供的高度专业化的服务。
- 感谢我们的训练师，你们提供的“关键对话”还有“关键会议”以及“改变项目训练”都体现了你们全心全意为本书奉献的可敬精神。
- 感谢全力配合我们进行试验研究的这些参与者，你们积极地参与我们的整个调查以及采访，还有在“改变一切”实验室进行的一切试验。
- 感谢那些辛勤耕耘的学者们，你们的研究成果为我们探索“关键改变”提供了更加科学的理论依据。

我们还要特别感谢以下可爱的人：

- 明迪·韦特女士，我们的主编，也是我们在“活力睿智训练中心”的秘密撒手锏。
- 玛格丽特·马克斯菲尔德以及 T. P. 利姆，本书最早的两们读者，他们为本书提供了颇有远见的阅读反馈。
- 瑞克·沃尔夫，我们的执行主编，现在我们有幸在 Business Plus[⊖] 公司共事。
- 凯文·斯莫尔，“经纪人”或许已经不足以形容他的伟大了！一位心怀雄心想要改变世界的勇士或许更适合他！
- 安迪·西伯格、玛丽·麦克切斯尼、布里特妮·马克斯菲尔德、迈克·卡特、詹姆斯·爱德以及瑞奇·如塞克也是我们在“活力睿智训练中心”的同事，负责本书成书后的宣传推广工作。

如果本书有幸为我的世界带来一些好的改变，我们希望以上所有人都能感到充实，因为他们为本书的面世做出了巨大的贡献。

⊖ 美国一家著名出版公司。

赞 誉
前 言
致 谢

| 第一部分 |

成功之道

远离意志力陷阱 2

人们无法做出改变，通常是因为他们不了解促使他们改变的原因或者对其知之甚少，缺乏意志力只是其中很小的一个原因，他们完全不了解让他们之所以这样行动的6种影响力来源或者只知一二，比起那些看得见的有促进作用的影响力来源，还有更多看不见的影响力来源正在阻碍着他们。我们的研究显示，学会辨别并使用这6种影响力来源的人，相比没有认识到的人在自己和他人的生活中创造深远、快速且持久改变的可能性要高出10倍。

成为专家以及研究对象 22

当我们不再为特殊的挑战寻找现成的答案时，改变才能发生。你是独一无二的，对你起作用的改变计划也是独一无二的。为了找到它，你需要同时成为专家以及你自己独特试验的研究对象。当你拥有这一思维模式时，每一种坏事都会变成有用的“数据”信息。你会越来越善于影响自己，

直到最后你发展出一份最适合你“自己”这一研究对象的改变计划。

| 第二部分 |

6 种影响力来源

来源一 爱上你所厌恶的东西 42

如果你曾成功做出改变并维持这种改变，你必然会学会克制自己的冲动并且使你的正确抉择变得令人愉悦。可以维持改变的唯一办法就是改变给你带来愉悦感的东西。我们怎样才能学会改变自己的爱好呢？

来源二 做你不会做的 60

如果改变需要耗费大量的精力，很有可能是因为你缺乏技巧。当改变变得困难时，我们就会将其归咎于自己的性格，但往往不是性格的错。我们并不知晓那些改变将教会我们一些关键技巧。问题不在于你意志薄弱，而在于你无门而入，这两者是完全不同的！缺乏知识好解决，并且见效迅速。只需要几周刻意的练习，你就能掌握让改变变得轻松且持久的技巧。

来源三 把共犯变成盟友 74

和四

好习惯或坏习惯是一项团队运动，养成或者维持习惯需要很多的伙伴参与。几乎没有人知道有多少因素会通过鼓励和支持糟糕的选择来摧毁他们改变的动力，如果你想改变自己的行为，则需要“把共犯变成盟友”。这种转变往往会伴随着一次又一次与自己的关键谈话。为你的影响策略消灭一些共犯、增加一两个盟友，你的成功概率将会增加40%左右。

来源五 **改变经济模式** 92

短期来看，坏习惯往往十分廉价，并且人类总是把及时享乐看得比日后要面临的惩罚更重要。你可以积极地使用自己的理性扭转这种反经济的行为。令人惊讶的是，你可以通过“贿赂”自己来改变动机，这会很有用！你同样可以通过提高坏习惯所带来的代价来改变成本。研究表明，你可以“给自己放点血”，这会显著地改变你的行为。

来源六 **掌控所处的环境** 103

我们对所处环境中各种控制我们的因素一无所知。环境极大地影响了我们的所思、所感以及所为。如果你想控制自己的生活，你就需要掌控自己所处的环境。学会使用距离、诱因以及工具来帮助自己。最终你可以将环境变成自己有力且永远不知疲倦的盟友。

| 第三部分 |

如何做到关键改变

善于改变的人设立了关键行为并将6种影响力来源应用于其中，从而显著改善了与同事、爱人以及自己之间的关系。向这些真实的案例学习怎样将所有的战略和个人改变的方法运用到一份有效率的改变计划中，最终实现事业腾飞、减肥成功、财务健康、成功脱瘾以及修复人际关系。

职业 **怎样在工作中脱困** 121

减肥 **如何减肥健身以及保持好身材** 135

财务健康 **如何摆脱债务以及永不陷入债务之中** 155

成瘾 **如何重掌生活** 172

关系 如何通过改变“我”来改变“我们” 190

总结 怎样改变一切 209

作者简介 212

| 第一部分 |

C H A N G E A N Y T H I N G

成功之道