

一本提升获得感和幸福感的书



# 刻意改变


[美] 玛丽·简·瑞安 著  
(Mary Jane Ryan)  
陈阳 译

Habit  
Changers

81种改变习惯、  
实现目标的思维训练法

81 Game-Changing Mantras to Mindfully Realize Your Goals



 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

一本提升获得感和幸福感的书



# 刻意改变

[美] 玛丽·简·瑞安 著  
(Mary Jane Ryan)  
陈阳 译

Habit  
Changers

81种改变习惯、  
实现目标的思维训练法

81 Game-Changing Mantras to Mindfully Realize Your Goals

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

HABIT CHANGERS: 81 Game-Changing Mantras to Mindfully Realize Your Goals

Copyright © 2016 by Mary Jane Ryan

All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Publishing House of Electronics Industry.

本书中文简体字版经由 Mary Jane Ryan 授予电子工业出版社出版发行，未经许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-8421

### 图书在版编目（CIP）数据

刻意改变：81种改变习惯、实现目标的思维训练法 / (美) 玛丽·简·瑞安 (Mary Jane Ryan) 著；陈阳译. —北京：电子工业出版社，2018.4

书名原文：Habit Changers: 81 Game-Changing Mantras to Mindfully Realize Your Goals

ISBN 978-7-121-33820-5

I. ①刻… II. ①玛… ②陈… III. ①思维训练—通俗读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 043400 号

策划编辑：吴亚芬

责任编辑：袁桂春

印 刷：三河市君旺印务有限公司

装 订：三河市君旺印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.875 字数：106 千字

版 次：2018 年 4 月第 1 版

印 次：2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：(010) 88254199, [sjb@phei.com.cn](mailto:sjb@phei.com.cn)。

# 前言



你期待生活中有哪些改变？更专注于工作？更有效地交流？有空静下心来做长远规划而不是每天到处灭火？更好地平衡工作与生活？关注身体健康状况？对团队及家人更有耐心？更自信？减缓压力？更多幸福感？如果始终能让你用更幸福与成功的方式来掌控命运和改变行为，那会是怎样一番景象？

你可以变得更好。因为已经帮助许多人实现了日常改变，所以我很确定这点。听到你们说出并实现目标是最开心的事。一直以来，我致力于如何将人类潜能用喜欢的方式转化为幸福与成功。因此，在过去的14年里，我与世界上最大的公司合作过，与企业家合作过，也与上到75岁的老人下至16岁的年轻人合作过。我也写过

许多以积极成长为主题的书，同时我在全世界举办关于这些主题的演讲和研讨会。

在工作中，我见证了人们如何更好地处理愤怒、停止忧虑，并成为拥有高情商、关怀他人、更自信和更有力的领导者，以及他们如何更成功地领导与影响团队，收获成长。

通过在工作中的与人交往我深知一个道理，无论你多么才华横溢、聪明伶俐、严于律己，行为上的改变也是很难的。可能你也知道本性难移。你发誓痛改前非，但总是积习难改。因此，你再次发誓说“这次是真的”，但一周、一个月或一年后又重蹈覆辙，再次失望。

我也经历过这些失望，因此感同身受。后来，我读了佛教中关于修心的 59 行箴言。从第一行开始背诵，直到它嵌入脑中，然后再开始第二行。我想知道它对客户是否有效，但发现这些箴言含义模糊，除非熟知佛法，否则不容易生效。因此，我放弃了这个主意。

但对我确实有效。某天我和一位工作忙碌的主管在一起聊天，他想知道如何不必事必躬亲，这时那些箴言在我头脑中盘旋，于是我吟诵起来。他看着我说：“我很忙，我需要简单的东西。”



于是我毫不犹豫地說道：“我準備教你一句話。每次你與員工談話時，對自己說：‘告訴對方事情及原因，不要告訴對方怎樣做。’”他答應了。

他的轉變持久且驚人。因為這句話簡單易懂，他熟記於心且反復實踐。每次嘗試，他都能適當指導員工而非事必躬親。他的老板和員工都注意到了這個變化，三個月後他升職為經理，這是他多年來求之不得的職位。當他上完我的課離開時，他满怀感激並覺得這是一門有力量的修正課程，幫他更明確自己的定位。

至此，我意識到使用簡單口號可以幫到客戶和他人，這種方式可以有效幫助他人改變習慣。我開始設計朗朗上口的口號，然後指導行為，反復實踐。不出所料，大家也覺得這樣事半功倍。

... 生活... 改变... 寻找... 方法... 积极... 改变... 生活... 的人...

### 献给那些想寻找简单方法去积极改变生活的人

... 生活... 改变... 寻找... 方法... 积极... 改变... 生活... 的人...

## 本书方法的可行性



可能你会问：“简单重复一句话怎么会产生真实、有意义和持续的行为改变呢？”为何这些提示语如此有效？最新神经科学研究给出了解释。为节约能量，大脑创造出思考习惯和行为自动化。习惯的形成来自大脑基底神经节，是大脑中无意识的部分，大部分情况下对本人不可见。这种思考是自动化的，甚至它存在于我们日常生活中的点点滴滴，当你刷牙时或开车时，这很神奇。谁会有意识地每天都注意到它？

当提到改变习惯时，无意识却成为一个问题。没有意识，你便无法主动抉择。这就是为什么你总是在事后思考：“下午本来不想吃纸杯蛋糕”，或者“在会议上我本来不准备发言”，或者“我本来不想和她争吵，事情却



发生了”。每次总是走老路，不是因为你愚钝，而是因为你是个自动化驾驶员。本书中的提示语之所以奏效，是因为它们颠覆了自动化系统，帮你意识到正在做的事情，同时提醒你想做之事。从脑科学角度看，它们将脑基底控制行为转到前额叶皮质——大脑执行中心。在这个区域里你有意识地做出选择，保持行动与众不同。你也能注意到自己要做什么及想做什么，而不是仅仅受困于积习难改。

主动意识是改变的关键，因为学习首先靠主动意识。“在 20 世纪 60 年代，心理学家确定了我们习得新技能的三个阶段。”科普作家约书亚·弗尔在《潜能最大化》一书中提到，“我们始于认知阶段，在这一阶段我们将任务知识化，发现能做得更好的新策略，同时也犯很多错误。我们有意识地关注自己的行为。然后，我们进入了‘联系阶段’，这时我们犯的错误越来越少，渐入佳境。最后，我们到达‘自主阶段’，这时我们成为自动驾驶员，并将技能后移到心理储备区并不再给予过多有意识的关注。”重复这些话等于进行足够的意识训练，并进入联系阶段，最终帮助新行为达到自主阶段。

印度尼西亚阿撒罗部落和巴布亚新几内亚流传着一

句优美格言，描述了当学习新技能时我们需要哪些事情：“知识只是谣传，除非它深入骨髓。”我们必须超越梦想，反复更新行为，直到它成为我们骨髓深处的习惯。你选择的改变习惯的箴言将帮助你梦想成真。

当然，意愿也有力量。在里克·汉森和理查德·蒙迪思合著的《佛陀的大脑》一书中提到：“我们的大脑从上到下、由内而外地进化演变，中央神经系统伴随其中。”当我们产生积极想法时，“它们在中央神经系统上下波动”，通过大脑所有部分达成愿望。也就是说，当我们运用改变习惯的话语时，大脑中启动强有力的机制来创造和支持改变的意愿。如果坚持足够久，我们可以让大脑意愿变得更好且更持久。

坚持多久才足够？直到你处于自主阶段——当你不再有意考虑它。尽管一些持乐观态度的书中声称“七天改变习惯”，但需要进行大量练习。当然这也因人而异，平均来说，6~9个月能养成新习惯。旧习惯也依然存在，所以当压力陡增时，我们会发自身的行为又重回过去。当压力消失时就是改变习惯的最有利时机——它帮你避免陷阱，并迅速带入新行为。

常有人问我，这些提示语是不是就是肯定自己？当

然不是。肯定自己意味着你已经具有期待的品质——“我沉稳”“我自信”等。我个人认为这样的句子是无效的，因为你的内心深处早已知悉，它们是谎言——你不沉稳，也不自信。通过自欺欺人你制造了一个更大的失落感，使“改变”这个词更加遥不可及。

与此相反，我把这些提示语叫作能改变习惯的短句，并把它们定义为“一种用有意义的方式引入的、可以改变现有情形或活动的元素”。这些短句与肯定自己的句子不同，它们更像一种警醒——实际上是为改变做指南。它们不是催促你赶紧服药，其本身就是良方。通过思考和表达这些短句，你实际在训练自己实现意愿。我的很多客户把它们叫作箴言。它们是一种神圣的口头表达，是反复吟诵的短句。但同时它们又与真正的宗教箴言不同，这些语句仅仅作用于神经层面，时刻提醒自己如何行动，因此，它更有助于促成改变。

# 如何使用本书



本书已为我的客户带来改变，同样对你也会有所帮助：通过反复记诵这些朗朗上口的箴言，你可以在生活中有成效地改变。听起来太简单了，不过确实如此——简单且高效。在本书中，你可以学到 81 个短句或箴言，我的客户认为它们能解决问题，非常实用。开始阅读前，请先打开目录，它们已集中呈现。先找到你关注的方面。找到一或两个话题，不必过多。一个关注点便可奏效。完成并保持第一个习惯后，你可以继续下一个。

在所选章节中，你会看到它的解释。选择最能激起共鸣的箴言，自觉自愿地去实现它。我注意到客户的不同称呼，如称自己为“我”“你”或“您”。比如，“现在回到我这里”或“现在回到你那里”。统一称呼为“你或

您”更实用。也可以把这些箴言变成问句——有些客户曾说，当这些语句被写成陈述句时显得毫无生气，一旦变成问句便让人欢欣鼓舞。这与每个人处理信息的方式有关，听从自己的感觉，因为在这点上并无对错之分。

练习熟练后，可以创作让自己产生共鸣的箴言。我妹妹最近告诉我她是如何使用“一点点来”这个短句的。来自古巴的婆婆告诉了她这个短句，为了提醒她不要被宏大景象吓倒，而是稳健、一步一个脚印地做事。“当我面对艰巨任务手足无措时，她用西班牙口音对我的耳语仍然让我记忆犹新。”

抄写语句，并把它放在随时随地能看见的地方，不要只放在一个地方如镜子上、汽车里或手机上。最初，外部提醒可以帮我们激活意愿并为培养习惯进行足够的训练。

为增加箴言的力量，可以增加视觉形象或手势。以“这位是我的老师”这句话为例，或许它会带给你令人敬佩的教师形象，学习时可以向外稍微伸出手来。对于“愤怒是沸腾的恐惧”这句话，可以在脑海中想象有个正在加热的水壶，然后熄灭火焰。这些只是建议，你可以用任何想到的形象或手势。多一个形象或手势，会提高学习

效率，因为同时激活了三种学习渠道——听觉（词语）、视觉（形象）和触觉（姿势）。许多人自认为是听觉、视觉或触觉型学习者，但实际上三种渠道一起输入效率最高。

最近研究表明，姿势如何极大影响我们的情绪和行为。保持“神奇女侠”的姿势站立两分钟——手放两侧、双脚分开并保持微笑，可以将荷尔蒙提高 20%，同时降低压力荷尔蒙之一的肾上腺皮质醇 20%，你会觉得心情舒畅，自信满满。或许你并不需要两分钟。根据科学家帕布罗·布雷诺和理查德·贝迪最近的试验，人们只要直立，肩膀向后舒展，脊柱挺直（我们常说的自信姿态），就会比保持退缩与自我防卫的“怀疑”站姿更自信。美国德州大学奥斯汀分校人文发展副教授克瑞斯·奈福进行的关于自我同情的调查表明，当我们把手放在胸前，会觉得被亲人拥抱般舒适。大脑会释放出一种荷尔蒙，即能降低焦虑，并增加愉悦感、稳定情绪和安全感的催产素。

得知这些，你的箴言将更具魅力。它可以为冒险、自信、边界及适应力或任何需要增加几分魅力。把手放在胸前，它也可以为恐惧、忧虑、压力和接受减少几分

阻力。

当开始使用这些箴言时，请不要期待过高。当忘记或没有做到言行一致时，请善待自己。过于严苛不利于形成积极的改变。然而，当愤怒来临时还温文尔雅的确很难。正如奈福关于自我同情的调研所揭示的，人类大脑中的杏仁体和所有爬行动物一样，当遭遇威胁时就会激起“非战即逃”的心理反应。当我们决定改变却没有办法做到完美时，杏仁体区域会察觉到这种威胁，于是提醒我们，以便帮助开启“非战即逃”模式。所以，人们认为严于律己有作用，然而奈福的研究表明，本能反应实际上在与自己对抗。相反，为了产生期待中的改变，大脑的另一个附加系统——大脑中舒缓和同情的倾向最好也参与其中。奈福发现，当我们对自己充满同情时会产生催产素，我们更容易从失败中恢复，并继续期待中的变化。

你会犯错，我也会。来看一个例子，我一直用这句箴言“我的反应是我的责任”来提醒自己，我要对自己的反应负责而不是去责备相关的事情或其他人。因此，在拥堵车流中我更加冷静，对丈夫也充满耐心。我们就这样享受了三个月的美好与宁静。然后，有一天我突然

对丈夫说的话彻底失控。我忘记要关注反应，丈夫的愤怒升级，紧张气氛持续了12小时。情绪平复后，我向他道歉，我必须因为失控和忘记使用箴言而原谅自己，再慢慢变好。

你我都一样，时不时会把事情搞砸。但只要你对待自己像对待一个正学习走路的婴儿那样，鼓励自己并继续前行，新的行为习惯更容易养成。犯过多少次错误并不重要。你越多使用它们，越会在大脑中留下印记，也越容易实现改变。

主动改变的能力是人类最伟大的天赋。我由衷希望，无论你想改变哪方面，这些箴言都有所帮助——像给我的那些客户带来转变一样，它们也能为你带来转变，让你变成期待中的幸福、有力、关爱和成功的引领者。“有志者，事竟成。”让我们行动起来！



# 目 录



## 接纳 / 1

人们总是做经常做的事 / 2

这位是我的老师——把问题人物当成老师 / 4

你已经找到归属 / 6

## 愤怒 / 8

愤怒是沸腾的恐惧 / 9

停下来，深呼吸，倒回去 / 11

愤怒是错误的信息传达 / 13

## 真实 / 15

你就是别人所见的你 / 16