

美国航空航天局、波音公司、
迪斯尼、百事公司的个人培训方案

25条让变化为你效命的法则

我变，我变.....

Say Yes to Change

乔治·卡朋内利
塞迪纳·卡朋内利 ◆ 著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



我变, 我变.....

Say Yes to Change

乔治·卡朋内利
塞迪·卡朋内利♦著
边国英♦译

中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

我变, 我变…… / [美] 卡朋内利著; 边国英译. -北京: 中信出版社, 2003.1

书名原文: Say YES to Change

ISBN 7-80073-641-5

I. 我… II. ①卡… ②边… 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 (2002) 第103116号

Say YES to Change

Copyright © 2002 by George A. and Sedena C. Cappannelli.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Walking Stick Press through Betterway Books/an Imprint of F & W Publications, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

我变, 我变……

WOBIAN, WOBIAN……

著 者: [美] 乔治·卡朋内利 塞迪纳·卡朋内利

译 者: 边国英

责任编辑: 罗建强

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 **印 张:** 7.5 **字 数:** 122千字

版 次: 2003年3月第1版 **印 次:** 2003年3月第1次印刷

京权图字: 01-2002-5958

书 号: ISBN 7-80073-641-5/F·459

定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail:sales@citicpub.com

010-85322522

鸣谢

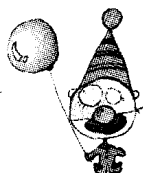
每个人的成功或多或少都是建立在前人工作的基础上的，当然，这本书也不例外。虽然呈现在这里的观点和建议是用我们的声音表达出来的，但它们还是代表了很多人的努力——我们的老师、家人、朋友、同事以及所有那些在过去多年中我们有幸与之在公司、公共研究小组和活动中合作过的人们。

因此，我们感谢你们——你们所有的人——感谢你们的真诚和勇敢，感谢你们的智慧和友善，特别感谢你们愿意和我们分享你们的坚强和脆弱、你们的见解和生活经验。

我们特别感谢杰克·赫夫龙以及Walking Stick出版社的所有同仁，谢谢他们对此书自始至终的信任，谢谢他们使此书的诞生过程如此愉快。感谢代理商马克·瑞恩和克里克特·佩克斯坦的支持，感谢那些阅读我们各阶段手稿并提供宝贵意见的朋友和同事。在此，尤其特别感谢乔治·斯卡夫，海蒂·罗斯纳和卡罗尔·弗莱厄蒂·佐尼斯和杰夫·佐尼斯。

我们还要感谢工作在改善组织与个人工作状况这一领域的所有同仁。你们在提高生活品质方面的努力为我们的工作提供了动力，也为我们完成此书打下了良好的基础。由于人数众多，无法一一列出，但您可以在书中发现您所做的贡献。

我们还想感谢我们夫妇一起走过的生活之路，这是一件天赐的礼物。感谢这次合作中每天我们得到的收获。我们尤其想



感谢上苍，感谢他赐予我们的所有，非凡天资、挑战和机遇……

最后，我们把这本书献给那些勤学好问、乐于求知、勇于改变的人们。

关于 此书

谁应该喜欢本书

本书写给那些处在变化中，面临重大挑战、无法预测的风险和无可限量的机遇的个人和组织。

此书写给那些时常发现自己不得不重新定义自己的生活或组织观念的人们，他们在改变着职业方向、居所和工作场所以及职业的和个人的合作伙伴关系。也写给那些经历失去亲人、生病、意外事故、吸毒成瘾以及存在经济压力的人们。

此书写给那些从积极的方面经历着挑战的个人和组织：新的商业机遇、向新市场的扩张、新产品和新服务的首次展示、业务迅猛发展。也写给那些在个人领域有诸如婴儿出世、新的主要关系出现、财富增长、新的生活机遇出现等事件发生的个人。写给那些仍有梦想去完成的人们，那些看不到梦想或梦想已逐渐黯淡的人们，那些已经达到目标在追寻下一个目标的人们。

使这本书独一无二的——虚拟研究小组

本书是建立在我们个人和职业的经验基础上的，这些经验来自我们过去25年间担任公司顾问、私人教练和行政教练以及为大量列入《财富》500强的企业、重要的政府代理机构、全国性的社会组织以及成千上万参加我们公共改善研究小组的人



们培训训练人员的实践中。最后，结果就像一种私人训练课程或者说相当于一种研究小组。你可以在你自己的家中或办公室以自己的步骤参加进来。

本书不仅谈变化，25条方法还提供了有价值的见识、新的观点以及一些实用易操作的步骤，你可以立即付诸实施，让你更快乐、更成功、更满足。一句话，这本书能显著地提高你应对变化并从中取胜的能力，提高你重新发现生活意义、热情、观念的能力。

★★★★★★

“这是个充满挑战的时代。我们时时会被要求以更少的人力、更少的资源更多次地去做更多的事情。变化是生活中永恒的因素，我们可以利用能够得到的所有帮助，去学习如何让它为我们效力。我们已经引用了很多卡朋内利夫妇在本书中用到的概念，这些概念非常有价值。”

——布鲁斯特·肖，国际空间站计划部经理，
美国国家航空和宇宙航行局首席宇航员

“上百万具有文化创造性的人们都在改变他们的生活，创造着新的文化，作为对时代危机的回应。如果你属于那百万分之一，你就知道使你内心的工作和你在外面的世界的工作获得平衡是多么重要。卡朋内利夫妇提供了一种明智的、毫不矫饰的、实际可行的方法来处理你的内心事物。试试这本书——你需要它。”

——保罗·H·雷博士，

《文化创造性：5000万人如何改变着世界》的作者之一

“我认为这是一本强大有力、见解非凡的书，它可以提供
给读者切实可行的、大有裨益的工具，让他们满怀信心地迎接
生活的挑战。对于所有希望完全实现他们潜能的人来说，读这
本书是必要的。”

——凯瑟琳·卡迪纳博士，

《自尊的十大戒律》和《人际关系的十大戒律》的作者

“卡朋内利夫妇提醒我们，我们对变化的恐惧就像对很多
事情的恐惧一样，会阻止我们体验和表达爱这一天赋禀性。他
们这些有用的见解和经验为读者打开了一扇把经历变化当做一
种导向统一的积极经验的大门。”

——杰拉尔德·G·扬波尔斯基，医学博士，

《宽容：最伟大的拯救者》的作者

“尽管变化让人很不舒服，但正是它频繁地揭示着命运的
轨迹。在这本书中，卡朋内利夫妇在你走过那条路时握住了你
的手，直到你完全准备好。”

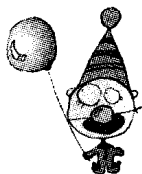
——罗宾·费舍·罗弗，顶级品牌战略家，

《为你自己取名》的作者

关于 作者

乔治和塞迪纳是一对时尚的夫妇——作家、商业顾问、行政和私人教练、政治顾问、艺术家。在信息与培训公司——一个18年前由乔治创立的机构——他给500强企业、政府机构、国家性组织充当组织顾问和行政教练。他在总统的、参议院的运动中担任过特别咨询员。作为一名电影电视的制片、导演，他的工作不仅得过国际电影奖，还获得过特殊类别艾美奖的认可。乔治还是个优秀的雕塑家，他的许多石雕、木雕、铜雕作品成为公共藏品和私人藏品。他的著作包括两本与塞迪纳合作的关于个人和组织的书，一本名为《古老的石头和诺言》的关于艺术的新小说以及一本写给21世纪男人们的关于变化模式的剧本。

塞迪纳的生活同样多姿多彩、非常有趣。除了在信息与培训公司做的咨询和训练工作之外，她还是生活资讯公司的董事会主席，这是一个致力于制定公司和公共革新方案，为妇女们制作关于如何活力充沛、自我革新的书籍和磁带的公司。这些方案以及她的个人训练战略都是亚洲和美国本土实践与当代治疗形态的独一无二的结合。塞迪纳还是一个有才华的演员、电视发言人、剧院和电视节目的制作人。除了《来自父母们的教训》、《谁曾知道——我们没有从学校学到的关于生活的课程》这两本和乔治合著的书以外，她还是《自我提高方案手册》、一本名为《任何事情正是它所应当是的样子》的新儿童读物的



作者。

乔治和塞迪纳一起，在本书的基础上制定了一系列公司和公共研究班方案。他们住在亚利桑那州。

★★★★★★

“我对卡朋内利夫妇影响生活的能力和热情充满敬畏，他们从事的是怎样一种事业啊！”

——杰瑞·罗伯特，GIA人力资源部经理

“卡朋内利夫妇通过设计新的运作状态，提高信任与团队工作，激发我们的洞察力，帮助我们完成现在和将来的工作任务。”

——杰纳勒尔·唐纳德·克罗默，
休斯空间与交流公司总裁

“毫不夸张地说，卡朋内利夫妇是他们那一行一流的作家。”

——科·韦斯特霍夫，政府规划部主任

“卡朋内利夫妇工作的结果就是，人们仍然努力工作，但是其中有了信任，彼此支持，开诚布公和敏感，这就是不同。”

——珍妮·斯科特，Taco Bell社团培训公司主任

在人们犹豫不决的时候，机会抽身而退。
在行为的开端和创始之时，有一则基本法则——
忽略所有那些扼杀无数思想和精彩方案的东西。
当一个人毫不犹豫地行动的时候，
天意随他而动。
所有事情的发生，
都会有助于那些从来还未发生的事情。

——W·H·默里

内容简介

变革时代的25条制胜法则

以下可作为快速浏览本书的参考和向导。

1 确定目标 很显然，我们大多数人都不是从头开始。我们往往还没搞清楚要去哪儿，怎么去，和谁去，甚至为什么去，就开始或结束了这件事情。因此，在最开始的时候，要找到最佳的和谐与平衡状态，以确保每次冒险的成功。首先去做最基本的事情——确定目标。

2 超越限制 对于发生的变化，对于生活，要学着去说“是”，而不是“不”。对其进行充分的肯定，这是我们要迈出的最重要的一步。对于积极的、令人振奋的、富有创造性的冒险活动、经验以及人，要超越限制，尽可能经常地、尽可能多地说“是”，这是成功的关键。对于我们的梦想，对于独一无二的独特才智和能力，对于我们梦寐以求的事情，说“是”。

3 奠定基础 为我们的生活锻造健康体魄和健康心智，平衡情绪，探索精神内在联系，建立坚实的经济基础，这是建立成功人生重要基础过程中最基本的步骤。实现这些具体目标要靠我们每个人，但有一点很清楚，合理的健身计划、

正确的饮食习惯以及对自我意识和情感智商的提升，还有最重要的，通过反省、祈祷、冥想和沉思对我们最深的智慧之源的关注，都很有价值，很有必要。它们是我们接受变化时必不可少的。

4 丢掉包袱 讲述过去的老故事——关于我们曾经是谁，我们曾经和谁在什么时候做过什么——就像一直随身拖着一个大布袋或者大包袱一样。它们不仅阻碍我们前进，事实上还阻碍我们获得自由，让我们不能轻松地考虑我们在哪里（现在），我们想去哪里（将来）。所以把这些记忆和往事捆扎起来留给一个下雨的午后。就着热茶和巧克力，挖掘生活中每一刻的自由、新鲜和无拘无束。

5 拥抱变化 不存在优异的替代物，它是描述一种生存方式的一个优雅而有力的词语。优异是一个过程，不是一个目标，而是一个允许我们形成自己思想、语言和提升我们生活经验的行为方式的过程。把优异作为我们的标准来应用，会使我们不再自欺欺人，使我们摆脱平庸。让优异做我们的向导，拥抱变化，会让我们在做所有的事情时竭尽所能，会让我们发现更高水平的自信与欢乐。

6 放松自己 这一条建议我们，让我们内心的监管放松一下，对自己更宽容些，让生活更真诚些，更多情些。它鼓励我们从开口说“我们想”、“我们觉得”、“我们相信”

开始，它还警告我们不要把自己的生活分成个人的私人世界和外部世界两个部分，结果使我们在第一个世界中诚实、勇敢、真实、坦率，而在第二个世界却温顺、逃避、羞涩。

7 接受变化 当我们保护和抵制一些事情时，我们赋予一些事、人、或信仰以力量去抵制我们所反对的事物。但是，我们的挑战和机遇是我们自己的思想、言辞和行为，并且，我们正是利用它们去建立联系，去理解，去接受差异。在这么做的时候，我们发现我们不喜欢像这样的事情：正在发生的、人们正在做的以及我们的思想、言辞或行为。对此，我们能够改变：接受生活所有的责任；超越分裂，建立联系；超越抵制，建立理解。这是成功的有力而主要的方式。

8 剖析欲望 大部分的生命能量和热情是与我们内在的、未命名、未表达的欲望相联系着的。这一条建议我们，要花时间有勇气去识别我们的欲望，去评价那些积极的、有建设性的、值得去表达、去经历、去切实实践的欲望。这一条告诉我们：学着满足我们的欲望是通往快乐和完全参与生活的真正门径之一。

9 独立探索 依赖心理限制了选择，道理就是这么简单。我们可以充满热情地达到优异，勤奋、高效地工作以在不依赖特定条件的情况下达到我们所要的结果。这一条建议我们，依赖不仅限制我们的选择，也会限制我们的可能性和成功。学着中立、平衡、宠辱不惊、独立探索，这会让我们

行驶在奔向最好、最理想的前景的快车道上。

10 自我交流 据说，如果我们用和自己交流的方式与别人交流，我们会没有朋友。这一条建议我们学着关注关于自己、别人以及周围世界所做的面对自己的沉思和表达。它将向我们展示自我交流将如何非同寻常地改变我们：它赋予我们力量，使我们充满热情地投入生活。自我交流是改变我们在思想中坚持信仰、观念和判断的关键，是产生我们所想要的生活和品质的关键。

11 开放自我 我们的思想在扼杀着我们。我们的头脑以每分钟1 200个字，每天50 000个不同思想的速度重复和产生着信仰、观念和判断。其中很多是未经监控、过滤的，是消极的。这一条建议我们，通过解放思想，学着识别限制性观念，用积极、可靠、有力的观念取代它们，我们会学会接受变化、开放自我，接受超越而成功的生活。

12 保持平衡 在拥有快乐、充实生活所需要的所有方法中，平衡是最重要的方法之一。这一条建议，用一些时间和精力去平衡我们的精神、情感、心理、身体以及经济需求，其中的每一项都很重要，都需要我们相应地付出。并为我们充满热情和创造性地处理生活中不可避免的许多变化时，提供精力、注意力和能力。这一条帮助我们使障碍最

小化以及充分利用生活给予我们的机遇。

13 真诚生活 要生活得充实，必须生活得诚实。

如果我们在与自己和别人交流的时候，用一种大而化之的方式遗漏事实，夸张和贬损他人，我们会分不清我们是谁，我们想要什么样的真相。这一条建议我们，要避免一般化、删减和扭曲，因为那会阻挠我们拥有有力、高效、真正富有建设性的生活能力。

14 摆脱束缚 我们曾经把更具束缚性的日常限制和约束当做社交优雅的一部分。这一条鼓励我们

去发现离开这些限制和约束所带来的惊奇和自由。这一条并不鼓励我们以自由的名义做任何有害、无情、恶劣的事。相反，它提供给我们检查自我约束和学习的机会，而且，可能是第一次让我们去确定什么是真正有用的，什么限制和阻碍了我们的生活，什么改善和提升了我们的生活。

15 换位思考 很多时候，异性或者是我们欲望

的对象、愤怒的缘由，或者是既不理解也不信任的陌生人。这一条建议我们试着进行换位思考，把异性当成一面镜子，一个绝好的模型。在其中，我们可以发现很多我们自身从未发展过、否定过或投射到我们周围世界去的方面。如何选择在于我们自己。我们可以继续看着镜子，感受分裂，或者可以采取行动，让我们变成一个具有个性、更有

力量的自己。

16 快乐生活 总体来看，我们生活的世界充满了廉价的兴奋和激情。这一条建议我们把生活变成真实的艺术形式。我们不要把注意力放在表象和形式的外部。我们可以试着改善生活的游戏规则，探究我们的本质，学着变成一个无论是在性、情感、身体、才智还是精神的满足上都真实而富有的奉献者，献给我们爱或者恨的人，更重要的是，献给我们自己。

17 打破常规 在我们温文尔雅、知书达理的同时，我们过的是一种严格、传统、规则的生活。结果，我们拒绝变化，以一种习惯了的、限定的方式生活着。这一条建议我们，结束习以为常的生活，探寻更为自然的生活方式——简而言之，打破常规，寻找我们真正的、原始的、独一无二的存在。在所有的办法中，要注意识别和实践那些积极的、具有创造性的、让人振奋的事物。

18 拒绝消极 这一条建议，尽量不用小名或缩略名。我们是成人。我们是高贵、强大的人，允许别人或自己通过缩略、简化我们的名字、头衔，使我们显得渺小、幼稚、无足轻重是个重大的错误——这种消极暗示远远比我们大多数人想到的还要严重。我们一定还记得语言的力量以及消极的自我交谈和限制性观念给我们成功所带来的影响。如