

CHANGE

成为更好的自己

改变的觉醒

家庭更幸福 / 事业更成功 / 生命更精进
陶俊霖 著

数百万人因同名课程而受益

陶俊霖迄今唯一公开著作

大学出版社

改变的觉醒

陶俊霖 著



四川大学出版社

责任编辑:傅 奕
责任校对:黄蕴婷
封面设计:天一文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

改变的觉醒 / 陶俊霖著. —成都:四川大学出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5690-2751-8

I. ①改… II. ①陶… III. ①企业管理
IV. ①F272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 013241 号

书名 改变的觉醒
GAIBIAN DE JUEXING

著者	陶俊霖
出版	四川大学出版社
地址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发行	四川大学出版社
书号	ISBN 978-7-5690-2751-8
印刷	四川盛图彩色印刷有限公司
成品尺寸	145 mm×210 mm
印张	7.25
字数	186 千字
版次	2019 年 1 月第 1 版
印次	2019 年 1 月第 1 次印刷
定价	39.80 元



版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆网址:<http://press.scu.edu.cn>

**二十三载岁月倾注，
陶俊霖迄今唯一公开著作！**

同样怀揣梦想，为什么成功的是别人？人生最大的投资是什么？是什么限制了我们的自由？为什么相同的问题总是发生？为什么总是感觉不幸福？……换个角度、换种思考方式，你将重新定义你的人生。

这是一场从未有过的改变，去探索成功与幸福的奥秘。没有千篇一律的教条，没有晦涩难懂的语句。只有简单却深远的人生指引，字字句句皆入心底，仿佛在与读者零距离对话。

现在就开始你的改变，即刻加入20%的精英行列。每个人都可以沿着觉醒的道路，改变自己，去挑战、去超越、去成为更好的自己！

你准备好了吗？让我们立刻踏上这段觉醒之旅……

你会拥有：

不断前进的智慧
优秀的人格魅力
良好的人际关系
成功创业的要诀
充沛的活力和能量
绝对的自信和勇气

期望你能：

发掘惊人的潜意识能量
掌握最具竞争力的策略
突破梦想与成功的阻碍
学会从根源上解决问题
成为一个幸福快乐的人

关注微信公众号“冠锦教育咨询”

发现更多精彩福利，一起遇见更好的自己！



陶俊霖

**顶级个人成长教练 | 团队资源整合专家 | 资深
企业运营顾问 | 行销界泰斗级导师**

陶俊霖是中国最早研究个人成长、团队整合及组织互动的导师之一。一直以“传播行销智慧，缔造商业传奇”为己任。

23年来，他一直致力于行销领域的实战研究，先后为多家大中型行销企业提供人才队伍培育、团队资源整合、教育体系建设、运营管理规范、行销系统再造等多方面、个性化的顾问咨询解决方案。

在当今信任极度匮乏的时代，他始终坚守教育本真，为学员导入系统思考模式和效能工作体系，启迪智慧、直指心性、倾囊相授，让每一位学员感知生命成长的喜悦，拥有丰盛富足的人生！

陶俊霖以忘我的付出和丰硕的成果在行业中有口皆碑，从业二十多年，陪伴着数十万人改变，见证了近百家企业成功。

**令生命喜悦
助基业传承
让世界美好**

关注微信公众号“冠锦教育咨询”
发现更多精彩福利，一起遇见更好的自己！



谨以此书

献给跟随我多年的学生，

愿你们一生都健康快乐，顺心如意！

献给我的妻子和女儿，

愿你们一生都平安喜悦！

献给有缘翻阅此书的读者，

愿你们一生都心想事成，成为更好的自己！



改变——从使命到成功

《孙子兵法》云：“兵无常势，水无常形，能因敌变化而取胜者，谓之神。”

所有一切都在变化，唯有变化不变。变化是社会的常态，也是进步的动力。在一个多变的时代，接受改变甚至主动追求改变无疑是一种可贵的品质。

改变让人觉醒，唯有觉醒才会遇见更好的自己。

每个人都有梦想，不是杰出者才做梦，而是善梦者才杰出。

生活中，每个人现在所处的位置，大部分缘于过去的态度。如果想改变未来的生活，那么必然要改变自己此刻的想法和态度，若是一直坚持错误的态度，恐怕到后来再怎么努力都是徒劳。

结果固然重要，但过程往往更精彩。就像乘车旅游一样，在没有到达目的地之前，一定不要错过沿途的风景，因为你的目的地可能并没有比过程更美好。

很多人渴望成功，但却害怕改变，怕一切和原来不一样。其实不用害怕，可能在你改变的过程中，会遇到麻烦和挫折，不要灰心，不要放弃，因为成功已经离你不远了。

很多人对于优秀的定义都只是源自一种行为表现。然而我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的，因此优秀不是简单的行为，更多的是一种习惯。而习惯其实是很可怕的现象，在日复一日的忙碌中，习惯会影响行为，不良习惯会让人不断迷失未来的方向。因为习惯，我们害怕失去；因为害怕，我们驻足不前，从而错失了更多的风景。

教育是帮助我们改变的一个捷径。

好的教育让人认清现实之外的世界，在神交古人的过程中体会历史，在无限的想象中描绘未来。这是我们改变的第一步，因为有了对未知世界的好奇，有了对过往人物的敬畏，我们才会发现自我的渺小和不足，进而去做更好的自己，去改变世界。

教育的本质就是改变，所谓传道授业解惑，一个好老师的首要任务，就是看到学生身上被隐藏的光芒。通过知识与智慧的传递不断打磨学生，引导学生敢于不断追求更好的自己，让每一次重大的改变都变得润物无声，这才是好的教育。只不过长期以来，我们在日复一日的学习工作中重复着别人的要求，被标准化的考卷与程序化的任务蒙蔽了智慧，进而忘记了自己是谁，忘记了改变，导致我们的人生顿失光芒。而等到我们回顾过往的时候，看着那个暗淡的自己难免会心生凄凉。所以，改变自己的世界需要从改变自己的一言一行开始，唯有改变才能让我们体验到真正的觉醒，这就是改变的力量，也是教育的客观要求。

好在我们是幸运的，我们有幸读到《改变的觉醒》一书。作为一位深耕教育 20 多年的从业者，陶俊霖先生无疑对教育有着独到的见解，长期以来他都在通过自己的言行影响着一群又一群的学生，激发他们的潜力，帮助他们不断从使命走向成功。

从生活到工作，我们太容易沉迷于习惯，活在别人的世界里不能自拔，而当一位智者在你耳畔谆谆教诲，告诉你未知的世界，并激发你内心深藏的小宇宙时，在剧烈的碰撞中你会突然发现世界的不同，发现一个更好的自己。无疑，《改变的觉醒》能扣动人的心灵，给人带来超乎想象的收获，给人久违的感受与体验。

中国市场学会副秘书长 艾家凯

2018 年仲秋于北京



心想事成的秘密

心想事成，是我们每个人心中最美好的愿望，但大多数人却在一声声叹息中度过人生。

还记得你第一次体验心想事成是什么时候吗？当时的你有什么感觉？

为什么很多美好的东西别人唾手可得，但对于自己而言却渐行渐远？如何才能将心想变为事成？

这或许正是你翻阅此书的意义所在。

从西方哲学的角度来看，“心想事成”这四个字是典型的精神决定物质的唯心主义观点，在佛教《大乘起信论》中也讲到“心生则种种法生，心灭则种种法灭”，意思是一切的法都是由心而生的。在两种不同信仰的注解下，心想事成一定是源自内心。

从古至今，由心而起的创造总在发生，每当人们心中产生一个想法，并为之进行思考和行动的时候，这个想法就处在了一个创造的过程，那么也就必定会创造出一个结果。

人类看见鸟儿在天空中飞翔，就有了想要和

它一样在天空中飞翔的想法，于是有了木鸢、风筝到飞机的发明，由此推断，愚公移山、铁杵磨成针也不是不能实现的事情。

但是，心想事成真的是心里想要什么就能得到什么那么简单吗？

当然不是！

在这个科技日新月异、经济快速发展的时代，每个人都非常忙碌，非常努力地去追求，每个人都希望自己所想的能成为现实。

然而，我们不难发现，最终真正能够心想事成的只是一小部分人。大部分人一次次愿望落空后，再面对自己当初大大小小的梦想、抱负和追求时，最终都选择了妥协和放弃。

从小到大，在课本上、在学校里、在社会上，我们会学习很多，学习过如何穿衣、走路，学习过如何算术、写作文、应对考试，学习过如何开车、使用电脑……

可我们从来没有认真学习过如何才能真正做到心想事成！

心想事成的真相是什么？

心想事成到底要做什么？

心想事成的秘诀是什么？

这个世界大多数人都没有明白。

有人说，努力就可以心想事成，于是我们拼命努力，不断追求，可是很多努力过的人也并没有心想事成。

有人说学历高，知识丰富，可以心想事成，于是我们拼命读书，从小学读到大學，甚至到博士，可是有很多高学历的人也没有做到。

有人说心想事成是要下定决心，坚持到底，于是我们朝思暮想，埋头苦干，可是就算我们想得发疯，却依然没有做到。

也有人说，掌握好的方法和技巧，就可以心想事成，于是我们四处学方法，求方法，也许最后我们成了方法的高手，可心想事成依然很遥远。

所以，心想事成的秘密不是方法，不是技巧，也不是努力就可以。

心想事成的秘密只有一个，那就是：

你想成为一个什么样的人？你到底想拥有什么样的人生？

小时候，父母常常会问我们，长大了想成为什么样的人，我们总是会不假思索地脱口而出：警察、宇航员、科学家、作家……但长大后才发现真正实现的没有几个人。

迄今为止，我们研究了很多成功企业和个体得以心想事成的原因，我们也帮助过很多企业和个体获得改变和成长，并最终实现所愿。

这本书从不同角度揭示了那些能够事业成功、生活幸福的人，他们和普通人不一样的思想、情绪、行动、结果，以及最重要的信念等。

很多人对心想事成下了这样一个定义，心想事成就意味着成功，但实际上，心想事成包含成功但远超越成功。

成功是指一件事情有了一个好的结果，你感到快乐的瞬间就称作成功，它是有终点的。而心想事成则是在到达某个终点后，依然可以不断延续下去的一种力量，那是源自内心的力量。

因此，心想事成的关键就是要从心出发，理清你的思想，找到你真正想要的，然后对着愿望宣誓，庄严地告诉自己这个决定是我经过深思熟虑，是我真正想要的。

对于许愿，日本经营之圣稻盛和夫先生就有这样一种“绝技”，只要他许愿，就必定能实现。

稻盛和夫认为愿望要实现，必须是强烈的愿望，而不是随便想想。“不管怎样，无论如何，一定要这样！”“一定非如此不可！”必须是这种由强烈的意念支撑的愿望或理想。人只要有了这种笃定的意愿，才会把愿望变成行动，自然地朝着实现愿望的方向前进。

在实现愿望的过程中，要时刻怀抱着感恩的心态和持之以恒的行动。如果只是每天躺在家里想，那么愿望也不可能实现。

有一位颇有名气的画家想画一幅以某历史事件为主题的画，这个历史事件在其他画作中鲜有表现，场景又极生动形象，画出来一定很富感染力。

这位画家翻阅了大量的历史书籍，对事件的各种细节已了然于胸，加上他画技高超，若完成这幅画肯定能为他赢得巨大的声誉。

一年后，大家都以为一幅巨作已经诞生了，但谁知，画家根本没动笔！当然，他也就一无所获。

当内心有了想法和目标之后，还要加以行动，努力地朝着目标前进，这样才能够真正获得成果。生活中，有很多这样的人——他们有很多的规划与设想，但就是不用实际行动来实现它，这样一来，即使是再有价值的东西，也只能换来一声叹息。

当然，如果一心只想着埋头干活，不抬头看路，那么也只会离目标越来越远。

因此在前进的过程中，要明确信念，时刻反思，以便出现偏差时能够及时重新调整，再次设定，回到轨道。

黎巴嫩诗人纪伯伦感叹说：

“我们已经走得太远，以至于忘记了为什么出发。”

每到这个时候，我们都需要问一问自己：

我这么做是为了什么？我的初衷是什么？我到底想成为什么？

我们都知道所有事物都有周期性，比如太阳的东升西落，比如月亮的阴晴圆缺，再比如人生的高潮和低谷。

在我们追逐的过程中，无论成功还是失败，最好的应对是放下。

在适当的时机，学习放手，学会信赖，我们才不会越走越远却越来越偏，而一旦能够放下对结果的执念，或许能更加轻松地得到我们渴望的东西。

过上美好的生活是你与生俱来的权利！

你的关系、健康、财务、事业……

这本书将指引你如何在各个层面都发生不可思议的改变！

现在就出发，让我们一起去探寻那个更好的自己！

第一章

第一章 改变是一切的起点

改变的原点 /005

- 人和人的差别在哪里
- 人不可以用相同的自己获得不一样的未来
- 我是一切，一切是我

改变的起点 /013

- 性格决定命运
- 行为决定习惯
- 改变观念是真正的起点

第二章

第二章 学习是进步的最佳途径

为什么学习 /029

- 人生的一切失败，皆因无知
- 钱从哪里来
- 学习力就是竞争力



第三章 拼命奔跑，只因不想留在原地

你用“现在”在做什么 /047

行动才会有结果 /049

○ 为什么大多数聪明人结果都不好

○ 想是问题，做是答案

○ 努力把水烧到 100 度

想做的与该做的 /053

○ 每一分钟，你都将面临两个抉择

○ 自律才能更自由

○ 感恩生命中“逼”你的人

行动的核心要素 /056

○ 我要赢比什么都重要

○ 专注才能产生力量

○ 坚持到底的决心

○ 人生是自我实现的预言

○ 向宇宙下订单

如何有效学习 /033

○ 大多数人的学习都是“白学一场”

○ 人生不在能知，乃在能行

○ 怎样才能做到深刻的学习

○ 别让兴趣成为你的障碍

学习的本质 /042