

30 DAYS - CHANGE YOUR HABITS, CHANGE YOUR LIFE

行动是改变命运的
根本途径

[德] 马克·列克劳 (Marc Reklau) 著
陈玉嫦 译

出众， 从改变习惯开始



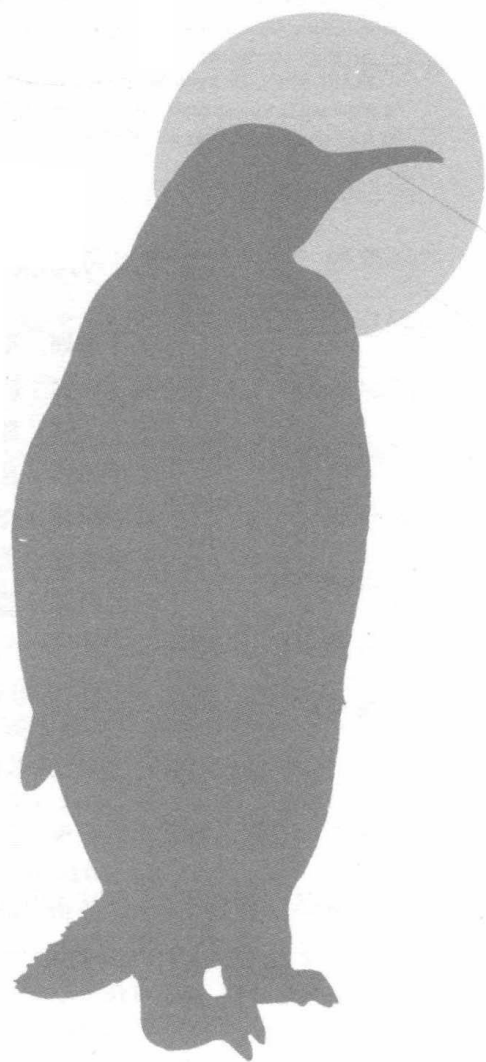
欧美家喻户晓的人生学导师（个人发展专家）
马克·列克劳重磅作品

被多国引进的现象级作品，
风靡欧美的深度提升课程

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

出众， 从改变习惯开始

[德] 马克·列克劳 (Marc Reklau) 著
陈玉嫦 译



图书在版编目 (CIP) 数据

出众, 从改变习惯开始 / (德) 马克·列克劳著;
陈玉嫦译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2019.5

ISBN 978-7-5596-3142-8

I. ①出… II. ①马… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 066961 号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2019-2506

Translated and published by Beijing Standway Books Co., Ltd. with permission from MARCREKLAU Publishing. This translated work is based on *30 DAYS - Change Your Habits, Change Your Life* by Marc Reklau. © 2015 Marc Reklau.

All Rights Reserved.

MARCREKLAU Publishing is not affiliated with Beijing Standway Books Co., Ltd., or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement by RussoRights, LLC on behalf of MARCREKLAU Publishing.

出众, 从改变习惯开始

项目策划 斯坦威图书



作者 (德) 马克·列克劳

译者 陈玉嫦

责任编辑 楼淑敏

策划编辑 李佳铨 张其欣

营销编辑 姜涛

封面设计 WONDERLAND Book design

仙槎 QQ:344581934

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

大厂回族自治县益利印刷有限公司 新华书店经销

151 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8 印张

2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-3142-8

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-82561793

前 言

“如果你觉得自己行，那你就真的行；如果你觉得自己不行，那你就真的不行。”

——亨利·福特（Henry Ford）

观察一下周围的环境吧，你看到了什么？看看身边的事物、氛围、周围的人。思考一下自己的生活状态：怎么样？满意吗？再来看看自己的内心吧。此时此刻你感觉如何？你满意自己的生活吗？你渴望得到更多吗？你相信自己能变得快乐、获得成功吗？你为什么快乐？你为什么不成功？你的生活缺失了什么吗？为什么有的人好像拥有一切，而有的人却一无所有呢？大部分人并不清楚自己拥有的一切是如何获得的，有些人只会埋怨命运、埋怨机会。很遗憾，我必须告诉你：“朋友，你现在的人生是你自己创造的。发生在你身上的一切都是你自己创造的，这可能是刻意而为，也可能是无意之过。生活并不取决于命运和机遇。”

我之所以决定写这本书，是因为我看到许许多多的人梦想着改善生活、希望更加快乐、期望更加富有，但是他们却认为唯一的办法就是寄希望于奇迹的发生：中彩票、嫁给有钱人或者遇到

其他幸运的事情。他们把希望寄托于偶然的外部变化，希望能够改变生活的一切。他们认为生活是不受控制的，大部分人并不知道他们其实可以控制生活中的每一时刻，可以掌握人生中的每一天。因此，他们把时间浪费在做白日梦上，他们周而复始地做着同样的工作，他们痴心妄想地等待奇迹的到来。甚至有时候，他们根本不知道自己想要什么。以下对话是我亲身经历的：

Q：如果你有足够的时间和金钱，你会做什么？

A：噢，那实在太好了，那样我会很快乐！

Q：快乐对于你来说是怎样的？

A：我可以做任何我想做的事情。

Q：那你想做的所有事情是什么？

A：噢，你难倒我了。我根本不知道啊！

真正的悲哀在于：他们并没有停下来一会儿，问问自己生活中真正想要的东西，把自己的目标写下来并一步一步努力靠近，其实他们都能实现那些奇迹。日复一日，我的客户向我证明了这一点：人们来找我，是因为他们想改变生活中的某些方面，不像其他人，他们不是坐以待毙，他们不是单纯地等待，他们不会做白日梦，为了获得更好的生活，他们用自己的双手采取实际行动！结果当然是可喜可贺的！

请记住：今天的生活是我们自己选择的！为什么这么说呢？这是因为通过思想、信念、期望，我们每时每刻都在创造自己的生活，我们的意志是十分强大的，它能够带给我们渴望的东西。可喜的是，我们能够训练自己的大脑，让它能够给我们带来自己想要的东西，而不是那些讨厌的东西。如果我们能够学会如何更有效、更轻松地处理那些自己不能控制的事情，那就更好了。

迄今为止，我已经学习成功法则和幸福秘诀二十五年了。一直存在于我潜意识中的概念已然成为我的系统方法和训练工具。我确信成功是计划出来的，是靠自己创造出来的，这是我前所未有的深刻领悟。怀疑我的人可能会觉得这根本就是形而上学的、毫无意义的，那我不妨请你们看看过去二十五年科学界取得的巨大成就吧。为什么现在科学证实的许多事情以前却无法解释？这本书带给我们的最重要信息莫过于：一个人的幸福取决于自己，与其他人毫无关系！在这本书中，我会向读者介绍一些具有实践意义的建议、方法和练习，如果我们能够坚持不懈地练习，它们就能够极大地改善我们的生活。更好的消息在于：我们能够实现快乐，而不用寄希望于中彩票！我们可以先从生活中细微的方面开始改变，只要坚持不懈、持之以恒地执行，久而久之，它们就会给我们带来积极的结果。这正是我的客户实现惊人改变的方法：创造新的习惯，一步一步努力靠近目标，每天

做那些能够让自己靠近目标的事情！成功会成为可能的！你可以做到的！你值得拥有！

然而，单纯阅读本书并不会对你有很大的帮助。我们需要采取行动！这才是最关键的部分（这也是我这么多年来最为挣扎的部分）。我们必须开始练习书中的训练，我们必须在生活中引入新的习惯。如果你非常好奇的话，你可以一次性读完整本书；如果你喜欢的话，请准备好笔和笔记本，并做好笔记。之后，你需要再一次阅读这本书，这是关键时刻，你可以开始做练习并在生活中创造新的习惯了。如果你定期并坚持不懈地实践本书中的练习，你的生活就会得到改善。成功教育、培训和神经语言程序学方面的专家认为新习惯的形成需要 21 到 30 天。30 天就可以改变我们的生活了！30 天坚持不懈地改变自己、改变习惯就能够给人生翻盘的机会，或至少能够把我们带到更好的位置！所以，现在就开始吧！对于某些练习，至少坚持执行 30 天吧！先尝试那些对你来说容易的练习吧！

我在 www.marcreklau.com 上提供了一些练习指引，你可以把它们下载下来，好好享受这一旅程吧！

目 录 C O N T E N T S

第一章：重新定义自己的人生

- 1 从现在起，改写自己的故事 / 003
- 2 自制力：通向成功最重要的品质 / 005
- 3 责任感：你才是自己命运的掌舵者 / 008
- 4 决策力：选择比努力更重要 / 013
- 5 积极思考：人生不断变好的秘诀 / 016
- 6 坚定信念：世上没有做不到的事 / 019
- 7 端正态度：好态度成就好人生 / 024
- 8 保持乐观：正能量让你充满活力 / 026

第二章：向着崭新的目标前进

- 9 坚持不懈：美好的事情终将到来 / 031
- 10 无惧失败：成功怎可能一蹴而就 / 033
- 11 滴水穿石：变革要从细微处着手 / 038
- 12 明确目标：追求太多只会一事无成 / 040
- 13 好好说话：语言具有不可思议的力量 / 042

- 14 打造习惯：让优秀变得轻而易举 / 045
- 15 自我认知：了解自己才能提升自己 / 048
- 16 自我价值：你的价值决定了你的位置 / 050
- 17 强化优势：把精力用在刀刃上 / 052
- 18 提升自信：找到自己的成就感 / 054
- 19 记录目标：时刻明确自己的定位 / 056

第三章：学会战胜负能量

- 20 学会拒绝：不懂拒绝，你就自己干到死 / 063
- 21 近墨者黑：远离身边的负能量 / 066
- 22 战胜低效：别让低效拖垮你的人生 / 068
- 23 战胜混乱：条理越清楚，办事越高效 / 072
- 24 战胜讨好：讨好永远换不来尊重 / 075
- 25 学会早起：早起一小时，人生大不同 / 078
- 26 保持精力：别把精力浪费在大众媒体上 / 081
- 27 忘掉应该：做自己愿意做的事情 / 083
- 28 战胜恐惧：恐惧只是虚构的假象 / 085
- 29 战胜容忍：让自己待在舒服的环境里 / 089
- 30 扔掉杂物：别在没用的东西上耗费精力 / 091
- 31 清理思想：做一个轻松快乐的人 / 093

第四章：寻找人生的光明面

- 32 管理时间：在重要的时间做重要的事 / 097
- 33 追寻梦想：让梦想点亮你的人生 / 100
- 34 学会放松：散步也能改变生活 / 104
- 35 坚持原则：赢得钦佩的好方法 / 106
- 36 心怀感恩：感恩会让人感到快乐 / 108
- 37 大胆想象：敢想的人才敢做 / 110
- 38 正向思考：凡事多往好处想 / 113
- 39 放下过往：放下过去才能迎接未来 / 115
- 40 学会奖励：每一点进步都值得嘉奖 / 117
- 41 发现快乐：幸福其实很简单 / 118
- 42 专心致志：集中精力让你事半功倍 / 121
- 43 简化生活：把重心放在有意义的事情上 / 122
- 44 保持微笑：做一个充满阳光的人 / 125

第五章：培养良好的习惯

- 45 午休：给忙碌的生活充个电 / 131
- 46 阅读：提升自己的关键 / 133
- 47 节约：节约就是一种财富 / 134
- 48 宽恕：原谅别人就是关爱自己 / 136

- 49 准时：给别人留下好印象 / 138
- 50 倾听：认真倾听是一种教养 / 140
- 51 自省：改变自己就是改变世界 / 142
- 52 行动：做才能得到 / 144
- 53 肯定：学会运用正向的力量 / 146
- 54 积极暗示：多对自己说“我能行” / 148
- 55 不找借口：把精力放在解决问题上 / 149
- 56 保持努力：量变将会产生质变 / 151
- 57 保持渴望：让理想生活引领自己 / 153
- 58 管理情绪：做一个高情商的人 / 155



第六章：现在就开始行动

- 59 不拖延：逃避只会加重负担 / 161
- 60 学会假装：现在就扮演理想中的自己 / 163
- 61 微动作：小动作隐藏着大能量 / 165
- 62 学会要求：让别人也知道你的需求 / 167
- 63 听从内心：直觉会告诉你前进的方向！ / 169
- 64 写日记：记录自己的变化 / 171
- 65 停止抱怨：抱怨不能解决任何问题 / 173
- 66 接受好意：你值得拥有赞美 / 175

- 67 远离恶友：你的圈子决定你的层次 / 177
- 68 选择生活：你不必听从别人的指指点点 / 180
- 69 悦纳自己：接受自己是幸福的根本 / 182
- 70 自我投资：最精明的投资是投资自己 / 185

第七章：善待自己 and 他人

- 71 宽恕自己：允许自己不完美 / 189
- 72 不伪装：别让自己活得太累 / 191
- 73 善待自己：善待自己才能善待他人 / 193
- 74 健康生活：远离不良的生活方式 / 195
- 75 保持锻炼：生命在于运动 / 197
- 76 敢于行动：你只需踏出第一步 / 199
- 77 享受当下：当下其实很美好 / 201
- 78 不挑剔：挑剔别人是由于挑剔自己 / 203
- 79 日行一善：真诚地对待他人和生活 / 204
- 80 解决问题：解决问题永远比逃避问题轻松 / 206

第八章：其他忠告

- 81 冥想：冥想有助于净化心灵 / 211
- 82 音乐：音乐可以改变心情 / 213

- 83 放下忧虑：绝大多数担心没有意义 / 214
- 84 通勤时间：值得好好利用的时间 / 216
- 85 陪伴家人：家庭是我们的重要支柱 / 217
- 86 合理安排：别让工作占用休假时间 / 219
- 87 直面挑战：人生是一个不断升级的过程 / 221
- 88 适时休息：劳逸结合才能发挥最大效率 / 223
- 89 仪式感：做一些特别的事情 / 225
- 90 舒适区：跳出舒适区才能获得成长 / 227
- 91 权衡利弊：一成不变也会付出代价 / 230
- 92 看淡得失：一切都是暂时的 / 232
- 93 寻找导师：成功需要引路人 / 235
- 94 尽情挥洒：别让自己的人生留下遗憾 / 238



第一章

重新定义
自己的人生

1 从现在起，改写自己的故事

“改变自己看待事物的方式，扭转自己对改变的态度。”

——韦恩·戴尔 (Wayne Dyer)

大约在二十五年前，我第一次接触到这个观念，当时我正在阅读简·罗伯特 (Jane Robert) 的《灵魂永生》 (*Seth Speaks*)。主人公赛斯告诉我们，每个人都是自己人生的缔造者。因此，如果你不满意自己人生的故事发展，那就改变它吧！那时候，我觉得这只是一种安慰人的想法，但我还是抱着试试的态度接纳了，自此以后，无论顺境逆境，我的人生再也离不开它。不要因自己的辉煌往事而骄傲自满，不要为自己的不堪过去而愁眉苦脸，因为未来将会是一个全新的开始，一张全凭你个人发挥的白纸。好好把握机会，你就能彻底改变自己！生命赋予你的每一个明天都将成为你开启新生活的良机。利用好每一个时刻，选择自己想要成为的样子吧！别再犹豫了，今天就是改变的最好契机！那么，具体我们应该怎么做呢？

如果你愿意追随本书的建议，形成新的习惯，练习本书提供

的一些措施，你的人生就会慢慢改变。当然，这个过程不会轻而易举，不会一帆风顺，成功有赖于你的自制力、耐力以及坚持不懈。请相信，成果必将如期而至。

2008年，何塞普·佩普·瓜迪奥拉（Josep Pep Guardiola）接管当时涣散疲弱的巴塞罗那队。在就职演讲上，他当着体育馆73 000名现场观众以及数以百万计的电视观众，坚定地宣布：“我们不能保证会获得怎样的荣誉，但是我们保证付出百分百的努力，我们会坚持、坚持、坚持到最后。我们会全力以赴，尽情享受这个刺激的过程！我们已经准备好了，你们准备好了吗？”正是这一激昂的演讲开启了俱乐部115年历史的新篇章，它所带来的成就是史无前例的，甚至大部分人认为是后无来者的。在称霸世界足球的四年中，俱乐部蝉联三届国家锦标赛冠军、两届国家足球杯冠军、三届西班牙超级杯冠军、两届欧洲超级杯冠军、两届欧冠赛冠军以及两届世界俱乐部锦标赛冠军。

他们改写了自己的故事。

其实你也可以！只要付诸努力，坚持、坚持、再坚持，永不言弃！现在做好准备，尽情享受这一改变的过程吧！