

现在，就开始改变

Be Fearless

change Your Life
in 28 Days

改变

28天让自己内心强大

[美] 乔纳森·阿尔珀特 阿利萨·包曼◎著 陈杰 何佳 刘洁◎译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

Be Fearless
Change Your Life
in 28 Days

改变

28天让自己内心强大

[美] 乔纳森·阿尔珀特·阿利萨·包曼◎著
陈杰 何佳 刘洁◎译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记 图字 01-2012-7597

图书在版编目 (CIP) 数据

改变: 28天让自己内心强大 / (美) 阿尔珀特 (Alpert, J.), (美) 包曼 (Bowman, A.) 著; 陈杰, 何佳, 刘洁译. —北京: 北京大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-301-21487-9

I. ①改… II. ①阿… ②包… ③陈… ④何… ⑤刘… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254880 号

Copyright licensed by Wendy Sherman Associates, Inc. arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

本书中文简体版由北京大学出版社出版。

书 名: 改变: 28天让自己内心强大

著作责任者: [美] 乔纳森·阿尔珀特 阿利萨·包曼 著 陈杰 何佳 刘洁 译

责任编辑: 宋智广 代卉

标准书号: ISBN 978-7-301-21487-9/B·1077

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: rz82632355@163.com

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82632355 出版部 62754962

印 刷 者: 北京正合鼎业印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

720毫米×1000毫米 16开本 14印张 200千字

2013年1月第1版 2013年3月第2次印刷

定 价: 35.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

献给爸爸和妈妈，
谢谢你们给了我一颗无畏之心。

BE FEARLESS: Change Your Life
in 28 Days

简介

请想象自己一年后的情况，如果那时生活没有发生任何改变，你会满意吗？

我曾向无数的客户、朋友和同事提出过这个问题，他们中的大多数人都会沉思一阵子后摇摇头，肯定地说：“不满意。”

我接着问他们：“你有采取过什么行动来改变生活吗？”大多数人茫然地直视前方，喃喃地回答道：“没有，什么也没做。”

他们觉得身陷困境，关于未来好像没有什么可以做的。他们也想改变生活，但却不知道该如何着手。

我猜想你可能也会有这种感觉。可能你厌倦了目前的工作、一段不和睦的感情或者一些行为恶劣的朋友和家庭成员；或许你一直想做些改变——重返校园、换份工作、环游世界或者参加一次马拉松比赛，等等；又或者想要改掉一些坏习惯，比如抽烟。

改变生活的念头可能已经在你心头萦绕很长时间了——几周、几个月，甚至几年。

但是总有东西一直在阻挠你。

那就是恐惧。

恐惧，让你觉得自己的梦想遥不可及；让你言行失控、不知所措；让你陷入既对现状不满，却又无所作为的困境；让你夜不能寐，阻碍着你职业道路上的发展、建立令人满意的亲密关系、实现理想的生活。

的确，恐惧让你身陷困境。它是所有烦恼的核心，每个问题的背后都有它的影子。

因为恐惧，你也许会认为下面这些梦想是不可能实现的：

- 达到你职业生涯的顶峰。
- 创业当老板。
- 重返校园以开始新的职业。
- 找到“另一半”。
- 去你一直想去的地方旅行。
- 在婚礼上举杯祝词。
- 克服惊慌、焦虑、抑郁、恐惧。

但所有这些梦想，以及其他更多，都是可能实现的，并非遥不可及。正是你的恐惧使它们显得毫无实现的可能。



想一想

为什么人们继续忍受着令人不满意的工作或者感情？因为他们怕找不到更好的。为什么人们羞于进行公开演讲或其他类型的发言？因为他们害怕遭到白眼和嘲笑。为什么人们不敢追求自己真正想要的东西？因为他们怕得不到。想一想你在生活中一直拖延的东西，是什么样的恐惧困住了你？

应对失败的方式

改变为什么如此困难？为什么你受困了如此之久？很有可能，你一直在寻找某种捷径——一条无须面对恐惧而又能抵达目标的道路。你可能会诉诸于：

等待。相比采取积极主动的态度，你更愿意花时间等待，好像合适的人会奇迹般地出现在生活中，早上到办公室忽然获悉将得到晋升，配偶突然一改常态地变得温柔体贴，等等。但现实中并没有太多奇迹，与其临渊羡鱼，不如退而结网，本书将帮助你找到行动的勇气。

期盼。我记不清曾有多少客户告诉我，他们之前期盼、祈祷、许愿了不知多久，而唯一获得的回报是生活变得越来越糟。本书将教你怎样停止期盼，开始行动。

责备。你是否曾因为某些问题责备他人？可能你曾对老板、配偶或者其他让你不悦的人发过脾气。本书将让你学会怎样停止关注那些无法掌控的人和事，转而将精力投入到你所能够掌控的领域。掌控其他人的言行不容易，但你能够控制自己的言行。

如果等待、期盼、责备这些方式都无法让你获得你想要的生活，那什么可以？“无畏训练计划”可以。

五个步骤改变你的生活

“无畏训练计划”将帮助你发挥自身的最大潜力，从而获得真爱、幸福和成功。过程预览如下：

第一步：确定你的理想生活。为了找到所需的激情和动力，你将暂时抛开所有限制你的负面因素（恐惧、压力、不安、未知事物、害怕改变等），

创建一份“理想清单”，写上所有你希望做的事情。你将深入自我剖析，诚实面对自己，弄清楚自己到底想要什么。花2~3小时，你将在本步骤中完成5项简单有效的训练，它将让你萌发出改变的勇气。你将不再觉得泥足深陷，会发现目标和梦想原来就在不远处。

第二步：打破恐惧模式。很多人意识不到，恐惧如何在限制着自己。在这一步骤中，你将分析、理解个人的恐惧模式，并找到应对措施。正是它，让你一直生活不如意。在短短1~2小时内，你将完成4项训练，最终了解究竟是什么在阻碍你前进。更重要的是，你将获知如何克服成功道路上的障碍。

第三步：重塑思维方式。在一周的时间内，你将完成5项训练，思维方式将发生革命性的改变。你将克服一直阻碍自我发展的消极情绪和自我怀疑，取而代之的是积极、令人振奋的情绪。你将学习如何成为自己的头号粉丝。

第四步：消除恐惧反应。在2小时内，你将学会处理紧张、焦虑、担忧、压力、恐慌等情绪所需的技巧。此外，你将完成6项训练，帮助你克服心跳加快、掌心出汗、口干舌燥、头脑不清等身体反应，让你化恐惧为力量。

第五步：实现梦想。通过创建和实施“无畏行动计划”，你将能够改变自己的生活，并且很快就能看到效果。借助一系列环环相扣的训练，你将无所畏惧地朝目标挺进。每一次成功的改变，将增强你的无畏之心，使你通向幸福的道路更加顺畅。

通过“无畏训练计划”，你将能够：

- 勇敢地做真实的自己，而不是别人眼中的自己。
- 克服因批评而产生的负面情绪和倚赖于寻求别人的认同。
- 在家庭生活、职业生涯、恋爱关系中采取战略，以便发挥自己的真正潜力。
- 完成你曾认为不可能做到的事，比如直面配偶或同事、有风度地社

交、沉着地发表演讲、创业、在约会时充分展示自己。

- 在一些看似无法掌控的情境中学会控制，例如失业、失恋。

现在开始改变你的生活

“无畏训练计划”将帮助你克服一系列的恐惧情绪，比如害怕改变、害怕失败、害怕批评等。它将在28天内帮助你达成目标，获得你梦想中的工作，找到真爱，创造一种满意的生活，但这需要你全心投入。拿起你的日历，在上面设定好如下期限：

今天之后的1周之内：读完本书。

今天之后的2周之内：启动“无畏训练计划”的五个步骤。

今天之后的3周之内：流畅地完成上述步骤，并为第5步做准备。

今天之后的4周之内：创建“无畏行动计划”，并由此改变你的生活。

BE FEARLESS: Change Your Life
in 28 Days

目 录

简 介 / 001

PART I 准备篇 / 1

第一章 我是这样变得无畏的，你也可以！ / 3

与你一样，我也一度受困于内心的恐惧。由于我太害怕而不敢冒险试一试，错失了生活中的许多精彩。通过克服自身的恐惧，我成了一名非常优秀的心理医生，并更能理解客户的恐惧心理。在拜访我之前，一些客户已经长年累月地深陷于各种心理疗程。为了改变生活，他们已经进行过无数次尝试。他们的目标和恐惧各有不同，但改变生活的过程却是一样的。我很快意识到，借助同样的五个步骤，我的所有客户都能够达成直面恐惧、改变生活的目标。因此，这五个步骤构成了“无畏训练计划”。

再也吻不到的女孩 / 4

敢于做自己 / 6

户外治疗 / 8

害怕接近异性/ 9

恐惧是必然存在的/ 11

第二章 为什么人人都害怕改变 / 13

恐惧是普遍存在的，每个人都会有。不但每个人都会经历恐惧，而且他们害怕的原因都是一样的。所有的恐惧都有着同一个原因：未知之物。未来的不确定性越多，你就越害怕；未来越有章可循，你就越觉得安心。到目前为止，不确定性正在阻挡你开始改变，它驱散了你的积极性，让你裹足不前。“无畏训练计划”将通过在不确定性的迷雾中创造出一些确定性，从而帮助你克服这个路障。

对未来的恐惧/ 14

对不了解的事物的恐惧/ 17

消极思想导致恐惧/ 20

怎样克服失败经历的阴影/ 22

为什么我们会感到紧张不安/ 24

传染效应是怎样散播恐惧的/ 25

覆盖恐惧本能的方法/ 26

第三章 让恐惧者困于现状的13种错误应对方式 / 28

很多客户在拜访我之前都被现实所困，想改变生活但却似乎无法取得进展。他们最初认为是命运注定了自己郁郁不得志，然而最终我发现其问题同命运毫无关系，完全源于恐惧所导致的错误的应对方式，使得他们裹足不前。数年来，我归纳总结了13种错误的应对方式，它们让人们困于现状，阻碍人们追求梦想。有趣的是，人们求助于这些方法通常是为了减轻和避免恐惧，但却往往事与愿违地加剧了恐惧。“无畏训练计划”将帮你打破错误的恐惧应对方式，让你最终能够向前迈进，创造自己应有的生活。

无畏解决方案/ 28

宣泄/ 30

无效的心理疗程/ 32

依赖药物/ 35

一厢情愿的幻想/ 38

回避恐惧/ 41

总爱钻牛角尖/ 43

总是关注消极面/ 44

试图掌控能力范围之外的事物/ 47

因失败而放弃/ 48

恋栈熟悉的环境/ 50

想得太多/ 51

过于迁就他人/ 54

社会洗脑/ 57

第四章 驱动无畏者前进的7种行为和信念 / 60

在现实中，恐惧者与无畏者之间的差异并非恐惧的存在与否，而是无畏者对恐惧有着不同解释。这些无畏者设法将恐惧反应纳为己用，将掌心出汗和心跳加速转化成了一种力量。无畏是一种态度、信念和生活方式。当你决定开始无畏，并不意味着保证永远不再感到害怕，而是选择接受本章即将描述的7种无畏行为和信念。这7种行为和信念也正是“无畏训练计划”的基础，你将通过训练来养成和强化它们。一旦如此，你就不会觉得自己离无畏者很远；相反，你也能加入他们的行列。

无畏者在正门迎接恐惧/ 61

无畏者将恐惧视作兴奋/ 62

无畏者跌倒后能爬起来/ 65

不要将拒绝个人化/ 68

在不确定之中寻找确定性/ 71

通过练习变得无畏/ 72

无畏者相信一切皆有可能/ 74

PART 2 实践篇/ 77

第五章 无畏训练计划的准备工作 / 79

依照你的“无畏训练计划”，短期内你将做出许多改变。但改变总会让人不安，当你踏上这个旅程时，多少会有些疑虑。本章中的准备工作正是为了帮助你克服这些紧张感，减少不确定感，让你觉得准备充分，更有信心进行此后的五步训练；同时，准备工作也会帮助你预测、规划和克服各种各样的挑战。虽然不是100%必需，但我们仍强烈建议你全部阅读并加以思考，由此，你就能明白即将尝试的并非海市蜃楼。

无畏训练计划规则/ 80

准备工作1：准备一个笔记本/ 82

准备工作2：测试你的无畏潜力/ 83

准备工作3：远离散布恐惧者/ 87

准备工作4：让自己对恐惧免疫/ 90

准备工作5：建立无畏后援团队/ 91

第六章 第一步：确定你的理想生活 / 94

每个人都有梦想，但是只有为数不多的人能让梦想成真，你即将成为他们中的一员。你所需要的就是一支笔、一张纸，以及一份想要改变的决心。本章会让你有所改变，让你重拾久违的激情与活力，让你警醒，认识到摆脱平庸单调的必要，然后就能够勇于面对那些曾经貌似不可能的挑战。第一步中包括5个练习，不论你的情况如何，这些练习都能在2到3小时内完成。

练习1：设想你的未来/ 96

练习2：写下你的理想清单/ 97

练习3：强化你的理想清单/ 100

练习4：保护你的理想清单免受恐惧的侵袭/ 106

练习5：按优先级为你的理想清单排序/ 108

第七章 第二步：打破恐惧模式 / 111

任何一种改变都是可怕的、有压力的、需要付出努力。当你面对恐惧，努力前进的时候，你会感到焦虑和恐慌。本章会帮助你直面你对改变的恐惧，让你摆脱很多因恐惧改变所带来的折磨，激励你朝目标迈进。第二步训练包含4个练习，完成这些练习会花1~2个小时。

练习1：创建恐惧倾吐单/ 112

练习2：清除你理想道路上的拦路虎/ 116

练习3：承认你与恐惧之间的相互依赖关系/ 126

练习4：强化你的回报清单/ 130

第八章 第三步：重塑思维模式 / 134

我们每个人脑中都有一种思维模式在发挥作用，通过本章你将重塑你的思维模式，使之变得更加积极、可信和鼓舞人心，你将拥有成为自己的故事主角的无畏之心。第三步包括5个练习，你需要在1个星期之内花费大约1个小时的时间来完成。

练习1：留意你的想法/ 139

练习2：觉察自己的情绪和感觉/ 140

练习3：识别对话陷阱/ 141

练习4：重塑心理模式/ 144

练习5：重塑思维模式/ 145

第九章 第四步：消除恐惧反应 / 151

很多反应是自动形成的，你可能无法阻止或者消灭它们，但是你可以让这些反应不再那么强烈。你的身体并不能够主宰你，你才是你身体的主人。本章内容将证明这一点，并帮助你学会更多的控制，同时你将练习在非常时刻让自己平静下来的“恐惧反应策略”。第四步包括6个练习，这并不需要花太长的时间来尝试，但是你必须反复训练，逐渐掌握。

练习1：恐惧反应正常化/ 154

练习2：证明你可以控制恐惧反应/ 159

练习3：控制恐惧反应/ 161

练习4：化恐惧为力量/ 164

练习5：创建恐惧反应策略/ 167

练习6: 消除生活压力/ 168

第十章 第五步: 实现梦想 / 171

当我们尝试从未做过的事情, 特别是我们事先一无所知的事情时, 就会感到恐惧。在本章中, 你将通过制订并执行你的无畏行动计划, 把不确定变为确定, 把恐惧变为无畏, 把不可能变为可能, 这样你就能够实现梦想并超越梦想。第五步包括两项练习, 练习1需要花费30~45分钟, 练习2需要花费2周以上的时间, 以便你能够全力以赴地投入到实践中。

练习1: 精心制订你的无畏训练计划/ 174

练习2: 实施你的无畏训练计划/ 177

第十一章 终生无畏 / 181

当第一次拿起这本书时, 你也许在怀疑自己。但看看现在的自己, 你已经走了多远! 你实现了梦想——一个你认为自己永远不可能实现的梦想。但是你要继续下去, 朝理想清单上的下一个目标迈进。请记住: 无畏就像肌肉, 你用得越多, 它就会越发达; 你用得越少, 它就会越无力。如果停在这里, 你就会倒退。你最终会倒退并终结在你开始的地方, 而不是在无畏中继续成长。虽然, 你可能不会失去你已经取得的成功, 但是你会发现你对其他方面的恐惧仍感到无能为力。

丽莎对无畏的追求/ 183

怎样变得更加无畏/ 185

你的终极人生就在前方/ 187

活在当下/ 188

第十二章 无畏行动计划与其他练习、窍门 / 190

在本章你将会看到多年来我为许多客户制订的无畏行动计划。当你在制订自己的无畏行动计划时，把它们作为理念和灵感。其中包括一些额外的练习和窍门，你可以用它们来克服计划中出现的各种挑战。

行动计划案例/ 190

其他练习和窍门/ 198