

BREAKTHROUGH IN THE END

源于前苏联克格勃特工训练营的核心教程

终极突破

[10天改变一生]

BREAKTHROUGH IN THE END

台湾 孟华琳◎著

灵?台湾著名行为分析学大师孟华琳从克格勃核心教程中提取出一套完整的训练体系,从独特的心理学视角,剖析阻碍你成功的十大致命因素,通过简单实用的训练系统,重新塑造你成为生活和职场中的超人。

用一面镜子,可以看到你的面孔。用什么可以看到每个面具下脆弱而顽固的心



石油工业出版社

BREAKTHROUGH IN THE END

源于前苏联克格勃
特工训练营的核心教程

台湾/孟华琳◎著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

终极突破:10天改变一生/孟华琳著.

北京:石油工业出版社,2005.5

ISBN 7-5021-5098-6

I. 终...

II. 孟...

III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 054128 号

终极突破——10天改变一生

作者:孟华琳

责任编辑:韩平

策划编辑:魏童

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号100011)

网址:www.petropub.com.cn

总机:(010)64262233 营销部:(010)64240503

经销:全国新华书店

印刷:北京顺义向阳印刷厂

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/16 印张:8.5

字数:70千字

书号:ISBN 7-5021-5098-6/B·198

定册:18.00元

(如出现印装质量问题,我社营销部负责调换)

版权所有,翻印必究



前言

我深信，这是一本魔力之书

使用说明

当你阅读这本书时，你要把这本书当作你个人的真挚朋友或者内心深处的另一个自己。就好像这本书是作者单独为你个人而写作的，把那些对你有意义的句子、词汇做上记号，记住自我激励的语句。

同时，你还要在书中寻找你可以应用的知识。当你看到那些令人生厌的缺点时，你要严格按照本书的要求付诸行动。在你进行思考和计划的期间，要努力回答本书每章所提出的每一个问题。因为你知道，一本好书的标志就是这本书能读你。

我对你的失败进行诅咒——它是一把利剑：把你的恐惧、冷漠、自卑、消极……统统砍掉。

然而，我仍警告你：

这本书不一定会给你什么帮助。但如果你真正想把你的生活变得更好，如果你想改变过去令人生厌的自我，如果你并不想戏弄自己，这本书便是你通往更光明未来的导航图！因为你的人生将真正从此开始与众不同！



我深信，这是一本魔力之书
BREAKTHROUGH
IN THE END

“脱胎换骨”还是“继续堕落”

人生走到某个转弯处，你驻足回望，全部结果可以用四个字来概括：一事无成。银行没有存款、人缘差、房子小、车子遥遥无期，一切都好像与许多年前一模一样，除了眼角的皱纹！相信很多人都有这样的感受，有的人跺跺脚，诅咒发誓几句就沿原路前行，依旧浑浑噩噩的过活。有的人看到了这本书，下定了决心一定要改变自己，那么与一些人一样，你只是有了这样的想法……

人的决心对现实目标起着决定性作用！如果你没有把改变自我作为读这本书的目标，只是把它当作“疯子”的言论来读。那么，你不会有任变化。你依然会在对未来的憧憬与期待中过着梦游一般的生活，你的目标永远只是目标。

解剖自己

在接受这 10 天突破训练的开始，你先要做的是解剖自己、了解自己。

项目	现实的我	别人眼中的我	理想的我
生活方式			
社交			
情绪			
兴趣爱好			
身体情况			
.....			

现在思考这样的问题：

你觉得自己生命中最重要东西是什么？

你最希望一生取得的成就是什么？

你希望别人对你一生的评价是什么？

在生命的最后一天，你最想做的事是什么？

接下来，我要以正常人的标准评价一下你，先拿你开刀，让你自己看看你那些快要腐烂的五脏六腑！

1. 你是个穷光蛋，你有很多想购买的东西，可是你穷得丁当响；
2. 你是个孤独者，你没有很多朋友，你的亲人也不喜欢你，你感到寂寞；
3. 你是个混日子的高手，浑浑噩噩开始你的每一天，每天惟一的目的就是等着天黑睡觉，你人生的惟一目标就是熬到死亡；
4. 你是个心理“残疾”人，你觉得自己低人一头，觉得世界对你很不公平；
5. 你是个笨手笨脚的蠢猪，什么事情都干不好，你遭到老板和同事的鄙视；
6. 你向往美好事物，你力不从心，但是你又死爱面子，活活受自己的折磨；
7. 你感到自己总是比别人差，但是每天又假装充满自信；

8. 你身心疲惫，但是你不知道原因何在，你感到绝望和无奈。

你就是这样，无药可救的窝囊废。你总能把人性的弱点发挥到极致，你生怕别人不知道你是个垃圾。你这样的人，离成功越走越远，离快乐和幸福越来越远。

现在，你别再找活下去的借口了，在我 10 天的突破训练中，我将帮你“脱胎换骨，重新做人”。10 天之后，你会发现一个崭新的自我诞生了。

假如：今天是你生命的终点

我一向是个比较极端的训练者，相信你在接下去的 10 天内能深刻体会到这点。为了唤起你心中奄奄一息的巨人，现在，首先做个极端的假设——今天就是你生命的终点。

你现在思考这样的问题：你最希望一生取得的成就是什么？你希望别人对你写下什么样的悼词？在生命的最后一天，写下你的墓志铭。

认真思考 10 分钟，把这些问题答案记录下来（不少于五个）：

在生命的尽头，你能感到自己的梦想是什么，你明确了你的人生理念，你知道什么是对你自己最重要的事情。我相信，你不想成为窝囊废和垃圾，你希望重新组建你的生命。可是，现状对你来说太困难了，你感到很难去改变。

你的弱点就像铁链，而你就好似被锁住的老虎，虽然你想成为森林之王，但还是被弱点的锁链牢牢拴住。你被自己的弱点击败了，如果你不改变，早晚会被自己的性格弱点溺死。

溺死自己的 10 个人性弱点

多年来关于人性的研究告诉我，大多数像你一样毫无作为的平庸的人，一般都有以下 10 个显著的弱点：自卑、拖延、没有目标、抱怨不停、冷漠、虚荣、自我设限、自私、不守承诺、苛求完美。这些弱点让你成为废人，但是你却毫不知情，或总是以各种愚蠢至极的借口放过它们。

你的愚蠢借口例如：“人人都有这些弱点”、“我觉得自己的缺点并不多”、“难道自私有错么？”等。

我会在 10 天的训练里告诉你这些弱点的罪恶，让你在每天都能体会到克服它们的喜悦。在每天训练之前，看一下上面你在自己生命尽头时候的思考，你会充满斗志地去训练。

改变是马上可以看到的么？

在我研究人类行为学和成功学的记忆中，我一直想能够帮助别人摆脱那些困扰他们的弱点，让他们实现自己新的人生高度。不过我深深知道，要想改变别人就要先从改变自己开始。于是我在上大学的时候开始潜心研究这个问题，并把所学与朋友分享，凡是高品质的著作或录像带我几乎从不放过。然后我把这些知识用到自己的身上，之后我很快发现了一些可以马上让人改变的学问，包括格士塔医疗术和神经语言学，等等。这些学问的神奇之处简直超出了我的想像，我决定把毕生的经历放在研究能让人迅速改变的学问之中。

你面前《终极突破》这本书，是我十几年来研究的结晶。我曾用这套训练方法成功帮助了数十万的有心之士。你无法想像这套方法的魔力，它可以让一个人在短短一天之内突破人性中一个难以逾越的弱点。你可能觉得我所说有些大胆，不过，我可是充满自信的。从明天开始，你就可以深入体会这套方法的魔力，你会为第一天所取得的成果感到兴奋。改变是马上可以看到的，不过你得有“精诚所至，金石为开”的信念。

我给你讲一下我是如何克服自卑的弱点的。在我小的时候我可真是个十足的自卑者。我总认为自己长得矮小，觉得很没有面子，于是我总是低着头沉默着，我害怕和高个子女孩一起玩，那个时候

我真是个彻头彻尾的小人物。

那么后来怎么样了呢？有一天我作为替补，参加学校的一场重要的排球比赛，班上的一个高个子女孩因为闹肚子而上不了场，教练破天荒地让我上场。我硬着头皮来到比赛中，我感到自己仿佛到了丛林之中，在那个时候我问自己“你就因为矮小而比别人差么？！不，你是最棒的球员，你比那些头脑简单的高个子木头强得多！”我的激情迸发出来，我像一只灵活的兔子一样在丛林中奔跑，那一场比赛下来我为球队得了12分，我们最终取得了胜利。我得到了同学和教练的赞扬，他们对我说，“Apple，你真棒！”

后来我再也不因为矮小而自卑了。我经常和高个子同学一起打排球，我挺胸抬头地走路。仔细想来，对于我内心深处很久的自卑感而言，打破它其实只用了一场球赛，短短半个小时的光景。所以你要相信，只要你想，改变可以在短短一天内得到实现。

开始燃烧你心中之火

在这10天的训练中，你可能从未经历过类似的苦难，我敢说，这是世界上最独到和最有效的训练。十余年来，我用这套训练方法，让无数的人获得重生，他们现在活跃在世界的各地，有跨国企业的CEO、著名艺人、作家、学者，当然还有更多幸福生活的普通人。而且，我自己这么多年也是照着这些方法一直在完善自己，这确实也是一个长期的过程。

在后面的正规训练中，你可能会遭到别人的鄙夷，可能会失去一部分财富，身体上会受到创伤，心灵可能受到不同程度的侮辱。在训练时期，你会咒骂我是魔鬼是怪兽，但是我不在乎，因为几乎没有一个人不在未来的日子里，感激经过的这次突破训练。

现在，开始燃烧你心中之火！做好休息和准备，明天我们将克服你人性上的第一个弱点——自卑！



终极突破宣言

我深信这将是改变我一生的魔法书

自卑、拖延、没有目标、抱怨

....

我坚决与它们势不两立

困难的存在让我体会到征服它们的喜悦

我要点燃心中那将要熄灭的希望之火

熊熊烈焰

映着我的笑脸

十天的魔力之旅

十天的终极突破

我发誓：

全力以赴

驱除心魔

无论遇到任何阻碍

决不退缩

我要真正体验突破自我、超越自我的快乐

我的生命

昂然勃发，耀眼迷人

我的人生将从此改变！

签名：

见证人：

时间：



目录 CONTENTS

终极突破第1天 自卑,等于自杀

你的表现永远是失败者 / 3

自卑让你碌碌无为 / 4

打开你自卑的内心世界 / 5

让自卑趁早滚蛋 / 6

30分钟改变自己 / 9

自信让你更迷人 / 11

终极突破第2天 拖延,死人都比你跑得快

拖延,你的时间多得用不完? / 16

拖延只会让你走入深渊 / 17

你为什么选择拖拖拉拉? / 18

找借口不如找方法 / 19

立即行动,赶走拖延的魔鬼 / 22

今天,开始高效的生活 / 23

终极突破第3天 没有目标,人生形若游魂

继续浑浑噩噩地活下去吧 / 28

你不会有出息的 / 29

你前进的方向在哪里 / 30

把灵魂和身体捆绑起来 / 31

找回失落已久的目标 / 34

训练结束,深呼吸 / 36



目录 CONTENTS

终极突破第4天 抱怨不停,你简直要把别人烦死

你是喜欢抱怨的无能者 / 39

抱怨让你愈加软弱 / 41

抱怨源自内心的恐惧 / 42

改变自己比改变环境容易 / 43

克服抱怨原来如此简单 / 46

拥抱美好世界 / 49

终极突破第5天 冷漠,你宛如僵尸

你的心有多冰冷? / 54

冷漠之心带来孤寂一生 / 55

你为什么没有仁爱之心? / 56

用阳光融化心中的寒冰 / 57

对冷漠说“NO!” / 59

享受有阳光的世界 / 61

终极突破第6天 虚荣,你最好去马戏团当小丑

你表现得像个小丑 / 65

虚荣拯救不了你 / 67

虚荣源自你的无能和懒惰 / 68

撕开虚荣的面具 / 68

逃离你的马戏团 / 70

找回真实的自我 / 71

终极突破第7天 自我设限,你杀死了你的潜能力

你表现得像个懦夫 / 75

你在谋害自己的潜力 / 78

枷锁从何而来? / 78

挖掘自己的宝藏 / 79



目录 CONTENTS

马上行动 / 82

逃离“自我设限”的监狱 / 83

终极突破第 8 天 自私,如同自掘坟墓

看你这副自私的嘴脸 / 88

你是个愚蠢的资本家 / 89

悲哀的自私者 / 90

你想一辈子被人厌恶? / 90

开始我们的爱心行动 / 93

给予,这个世界更美好 / 94

终极突破第 9 天 不守承诺,带你入地狱

你的承诺一钱不值 / 100

不守承诺让你众叛亲离 / 101

承诺真的难以实现? / 102

从心开始,重新做事 / 103

决不食言 / 105

必须学会承担诺言 / 107

终极突破第 10 天 苛求完美,你的生命有多长

完美主义,一个漂亮的陷阱 / 112

你是个从思想到行为上的怪物 / 113

为什么总是苛求完美? / 114

你不能再陷进去 / 115

摆脱完美主义的魔咒 / 117

后记 你为成功而生



终极突破第**1**天

自卑,等于自杀

你给自己贴了失败者的标签,就注定自己的一生是失败的!

玛丽觉得自己长得不够漂亮，很自卑，走路都是低着头的。

有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结很漂亮，玛丽虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

玛丽走进教室，迎面碰上了她的老师，“玛丽，你抬起头来真美！”。老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可在镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

不过，玛丽知道，以后她再也不需要蝴蝶结了。

这是一个真实的故事，这位叫玛丽的小女孩现在已经是 HBO 的著名主持人了。其实你我的身边也有很多类似的事。我们身边有很多自卑的人，只是，他们可能没玛丽这么幸运，还是在受着自卑的折磨。

自卑的人往往碰到过一些困难，于是便觉得自己一无是处，其实他们可以在关键的时刻发出光彩，他们能改变自己的一生，也能影响到别人。

当然，如果你是个极端固执的自卑者，你总是认为自己有这样那样的不足，那我告诉你，你的生活会是一个悲剧，与其在悲剧中被折磨，还不如现在就把自己掩埋了。换句话说，我想你在进行下面的训练之前，请坚信你一定能够成功地突破自卑这道难关。

你的表现永远是失败者

如果我问你：“你是谁？你对自己有何评价？”那么在你回答这个问题之前，你可能要审视一下自己的过去，回忆起那些让你难以磨灭的惨痛经历，而不是那些让你骄傲或快乐的美好回忆。那些糟糕的回忆和你认为自己的缺点构成了你的答案，于是你的表现就像个失败者一样垂头丧气，毫无生机：

☐ 跟朋友出去郊游，由于朋友走得快了点，你就以为他们在孤

立你、看不起你；

- ☐ 跟女朋友在一起的时候，你是不是经常无缘无故地觉得自己有什么地方做得不好；
- ☐ 朋友开玩笑地提一件你比较尴尬的事情的时候，你不会跟他说：“嘿，你这家伙，真不给面子啊！”而是自以为巧妙地转移话题；
- ☐ 与单位里的异性同事一起出外办事，你是不是经常有意无意地离对方远一些；
- ☐ 挑选自己的衣服时，你总是询问别人的意见；
- ☐ 跟一群人在一起的时候，你会离那些不如你的人比较近；
- ☐ 走在路上，你喜欢低着头，而不是左顾右盼；
- ☐ 在与别人交谈时，你不敢抬头和对方目光交流，而是低头或看别处；
- ☐ 当你进入舞会或步入会场，如果这时很多人的目光都集中在你身上，你会感到局促不安；
- ☐ 穿衣服时，你从来不敢站在镜子前；
- ☐ 你有时向别人询问一些你已经确定了的事情。

你看到了，你就像装在套子里的人一样，你做事情总是蹑手蹑脚，你在别人面前抬不起头来。你对自己的任何评价还停留于过去，你感到自己和别人相比差距很大，那么照此下去，你的一生将注定失败！在你的字典里没有自信这个词，我看不到你跟自己说“我很棒！”，我只看到你在困难面前的退缩，你在心仪已久的异性面前抬不起头，你在有钱的朋友面前总是在想自己的囊中羞涩。你生活在极度的痛苦之中，可是你却不清楚自卑对你的生活到底有多大的影响。

自卑让你碌碌无为

你自卑的糟糕表现，直接的后果就是你会一直这样碌碌无为下去。自卑是如何影响你的一生呢？自卑会控制你的生活，在你有所决定、有所取舍的时候，去抹杀你的勇气与胆略；当你碰到困难的