

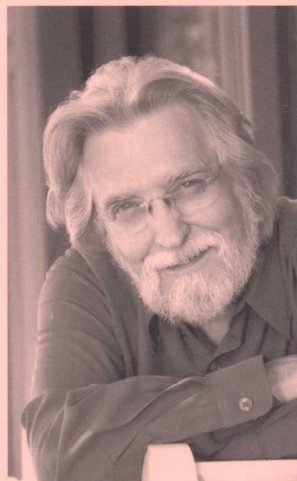
不要抱怨，改变才有机会。要改变世界，先改变自己。

When Everything Changes Change Everything

当一切改变时 改变一切

动荡世界的安身之道

[美] 尼尔·唐纳德·沃尔什 (Neale Donald Walsch) 著
万源一 译



《与神对话》 作者最新力作


连续十六周稳居《纽约时报》畅销书排行榜
长期位于美国亚马逊网络书店畅销励志成长书NO.1

从中产阶级沦落为乞丐，再从乞丐成长为国际畅销书作家，尼尔·唐纳德·沃尔什以他的亲身经历告诉身处逆境中的人：改变并不是一件坏事情，所有的改变都是为了你更好。

When Everything Changes
Change Everything

当一切改变时 改变一切

[美] 尼尔·唐纳德·沃尔什 (Neale Donald Walsch) 著
万源一 译

 华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

当一切改变时, 改变一切 / (美) 沃尔什 著; 万源一 译.
—北京: 华文出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5075-2912-8

I. 当… II. ①沃…②万… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200146 号

北京市著作权合同登记 图字:01-2009-6060

When Everything Changes, Change Everything
Copyright © 2009 by Neale Donald Walsch
Published by arrangement with Hampton Roads Publishing c/o Waterside
Productions, Inc. through Andrew Numberg Associates International Limited.
Simplified Chinese-Characters edition copyright © 2009 by Sinoculture Press.
All rights reserved.

书 名: 当一切改变时, 改变一切
标准书号: 978-7-5075-2912-8
作 者: 尼尔·唐纳德·沃尔什
责任编辑: 姜艳艳 潘 婕
特约监制: 李耀辉 李黎明
策划编辑: 华海玲
出版发行: 华文出版社
地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼
邮政编码: 100055
网 址: <http://www.hwcb.com.cn>
电子信箱: hwcb@263.net
电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 17.5
字 数: 250 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 28.80 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, 请与发行部联系调换



引子：一场深入内在的对话

请坐下。

是的。

请坐下。

很有可能，你是在站着读这开头的几行文字（在书店或是在别人家里），你只是浏览一下，看是否要继续读下去。

如果你站着，那请你坐下来。你不会只读开头几段就一走了之的，你会花更多的时间来读这本书。所以，在你考虑是否要买这本书之前，请尽量“忙里偷闲”多读几页，因为我希望你知道你手中拿着的到底是一本什么样的书。

它不仅仅是一本书，它是一场对话，我们将在书中进行一次非同



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

寻常的探索,带你去发现人生在心智层面和心灵层面上是如何运作的。并由此获得一个惊人的启示:我们可以改变我们对改变本身的体验,当然这也意味着,改变我们对生命的体验。

因此,如果你此刻的生活令你陷于挣扎之中,那么我们将要进行的这场对话就会为你指明一条平安与获救之道。我想要你坐下来,是因为我希望你能更舒适地读到这一切,并真正能够吸收它们。我在此要与你分享的,并不是你可以顺手拈来的东西,也不是你匆匆扫上一眼就可以明白的东西,这是一本需要你坐下来仔细阅读的书。

我也希望你坐下之后读到这个信息。无论你现在是坐着还是站着,无论你有没有准备好,这个信息就是:改变在你的人生中并不会就此停止。

如果你以为改变只是暂时的,情形会自行转危为安,那你一定会大吃一惊。情形并不会自行“转危为安”。在这个世界上,在你自己的生活中,在很长一段时间内,一切都会处于不断的巨变之中。实际上……我可以告诉你,实际上是永远。

改变就是自然之道,而你无法改变这一点。

唯一可以改变的是,你将如何应对改变,以及你将如何因改变而改变。

这就是本书所要谈论的。

我们要在书中谈论如何应对生活中出现的重大改变,而非细小的改变。因此,如果你的人生此刻正在分崩离析,如果你正身处水深火热之中,如果灾难刚刚发生,那么你正好可以在这本书中找到拯救人生的方法。我是说,可以拯救你的情感,但是,老天!谁知道呢,甚至可以救你一命。

在书中,我将告诉你能够改变一切的九大改变法则。这九大改变法则会帮助你转变你的整个现实。或许你对它们保持怀疑,这也没关系,但你至少可以读一读这九大改变法则。

我希望你会尽快实践它们。不仅是因为你现在正在经历的人生改变(我们每个人都在经历改变)并不会就此结束,而且也因为改变的速度不会减缓,只会加快。

几年前有人指出,在我曾祖父的那一代,人们很有可能会安然度过一生,而自己的世界观一点都不会受到现实的挑战,因为很少有什么会改变他们对事物的认识。

我的爷爷则有不同的人生经历。在他生活了三十年或四十年之后,一些新发现的信息会与他的世界观发生严重的冲突。尽管如此,在他的一生中,他所经历的这种重大事件或进程,只有为数不多的几次。

在我父亲的时代,改变的周期缩短到了十五年到二十年。在此期间,我父亲可以保持他对人生的理解和对万事万物的观念。但一些重大事件迟早会发生,搅乱他的整个世界观,并迫使他改变自己的信念。

在我自己的生活中,改变的周期已经缩短到只有五年到八年的时间。到了我的下一代,周期会缩短到两年时间——很可能会更短。到了他们的下一代,周期会缩短到三十到四十个星期那么短。

这并不夸张,你可以看出这种趋势。社会学家说,改变的速度正在呈指数级上升。在我曾孙的时代,改变的周期也许会缩短到以天来计算。接下来,以小时计算。

事实上,我们已经如此了——我们一向如此。因为在现实中,没有



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

什么一直保持不变,哪怕是在一瞬间。一切都在运动之中,如果我们把改变定义为运动,那么我们会明白,改变正是事物的自然规律。所以,我们从一开始就一直生活在不断改变的漩涡之中。

现在不同的是,我们注意到,一直在发生着的改变所需的时间越来越短。我们在几秒钟内就能在全球范围内进行沟通的速度,改变了我们体验改变的方式。我们的沟通速度正在赶上我们的改变速度,这种情形本身就加快了改变的速度。

如今,我们的语言和表达方式很快就会改变,我们的习俗和时尚每一个季节都会改变,我们的信念和认知,甚至一些我们深信不疑的信条,不是随着一代人而改变,而是在每一代人之内就改变数次。

对于需要面对生活急巨变化的人类而言,改变在我们的周围在我们的身上发生得实在是太快了,所以人们如今急需一本指南,一本操作手册。因此,这本书远不止是一本关于经历过人生巨变的人们的逸闻趣事或“真实故事”,或只是对值得深入探究问题的蜻蜓点水,敷衍了事。这本书提供了对他人经历(也包括我自己的经历)的一些观察,这本书也提供了一种人们所迫切需要知道的心智和灵魂在应对改变方面的基本规律,并教你具体如何运用心智和灵魂的工具来转变你应对改变的方式。

九大改变法则会赋予我们力量,让我们不去阻止改变(我希望我已经指出这是不可能的)或减缓改变的进程,而是相反,让我们在面临改变、应对改变、创造改变的方式上作出质的飞跃。

最后再说一句,书中的观念是基于古老智慧、现代科学、日用哲学、实用形而上学和当代灵性资料。这本书假定:神性是存在的,生命有其目的,人类具有灵魂,我们拥有肉身而肉身并不代表全部的我们,

以及我们始终可以掌控我们的心智。

对这些观念的抗拒,会削弱在本书中分享的很多观念的基础。另一方面,如果你认为这些观念是对的,那么你手中所握的很可能是在很长一段时间内你所读过的最有用、最有帮助、最有力量的一本书。



改变一切的九大法则

法则 1:放下“独自面对”,获得支持比孤军奋战对你更有益

法则 2:重新选择如何体验情感

法则 3:跳出观念的陷阱

法则 4:远离想象中的真相

法则 5:不要抗拒,改变并不是一件坏事情

法则 6:记住,所有的改变都是为了你变得更好

法则 7:让灵魂参与未来的改变

法则 8:明白你是身体、心智、灵魂三者的总和,并且还要多

法则 9:与生命更大的源头保持联结



心智与灵魂

接下来要进行的探索分为两部分,第一部分讨论的是我们如何在现实层面上体验改变,第二部分讨论的是形而上的层面。换句话说,我们会首先来看看心智是如何运作的,然后再来看看灵魂是如何运作的。

掌握了我们存在的这两个方面,我们就会不仅知道如何思考,而且知道思考什么。我现在非常清楚地知道:心智是一个工具、一种机制,灵魂则为这台机器提供燃料;你用的燃料越少,引擎运作的效率就越低下;另一方面,如果你的灵魂替你的心智加足精神能量,你就会马力十足——这台引擎就能创造奇迹。

目 录

引子：一场深入内在的对话 / 1

改变一切的九大法则 / 7

心智与灵魂 / 9

第一部 心智的运作机制

了解心智的运作机制，将帮你转化正在经历的改变。

第一章 一本正当其时的书 / 3

第二章 寻找帮助，还是孤军奋战 / 13

第三章 告别你的悲惨故事 / 21

第四章 别怕，所有的改变都会伴随恐惧 / 27

第五章 动荡的世界，一切在改变 / 35

第六章 谁在主宰你的情感 / 41

第七章 走出思维的误区 / 49

第八章 有三种真相，你选择哪一种 / 53

第九章 只有一种情感，那就是爱 / 59

第十章 心智经常制造假相 / 65

- 第十一章 专注于当下 / 77
- 第十二章 我们的真相从何而来 / 87
- 第十三章 蛇、狮子和人类 / 99
- 第十四章 一个扭曲的现实 / 111
- 第十五章 毫不评判会怎样 / 123

第二部 灵魂的系统

了解灵魂的系统,将帮你创造生活中的改变,而非屈服于现实。

- 第十六章 终极问题,终极答案 / 131
- 第十七章 智慧在心智之外 / 139
- 第十八章 改变,不会无缘无故地发生 / 149
- 第十九章 三重世界,三重天 / 161
- 第二十章 视角即一切 / 175
- 第二十一章 将灵魂带入生活 / 187
- 第二十二章 冥想,与灵魂相连 / 203

第二十三章 生命的设计意图 / 221

第二十四章 找回你自己 / 229

后记: 并非结束的话 / 249

鸣谢 / 257

译后记: 从与神对话到与自己的对话 / 259



第一部 心智的运作机制

了解心智的运作机制,将帮你转化正在经历的改变。



第一章 一本正当其时的书

如果你的生活中发生了什么重大改变,我很遗憾。

我知道,能让一切都井井有条确实令人舒心。我也知道,渴望让一切都保持原样是一种什么样的感觉,而当实际情形并不如人所愿时,我知道这会多么令人沮丧。

如果这种改变影响到了你的安全时,显然就更加令人沮丧了。

如果你突然发现自己缺乏谋生手段,无法找到工作,债台高筑,甚至会失去家庭,那么你所面临的就不只是“事情改变了”这么简单。你所面对的是“失去一切”,这不只是一种困扰或挫败,而是受到威胁。

即使你此刻并没有面临这些严重程度不一的改变,但无论如何,重大的改变——威胁——很有可能会是你人生经历中的一部分。我们



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes,Change Everything

大多数人都觉得,当我们面临重大改变时,我们的生活就会受到威胁,尤其是这三种巨变:

家庭

金钱

健康

如果这三者中有一样发生变化,对你来说就会是一个很大的挑战。如果有两种改变同时到来,情形就会变得难以想象的艰难。如果这三种巨变同时发生,那绝对就是天塌地陷了。

这我知道。

我经历过这些巨变。

我经历过这三种巨变。而且是在同时。

我来说说受到威胁的感受……

我在一次交通事故中摔断了脖子(健康),因长达数月的康复期而不得不中止工作,而且保险公司想方设法减少赔款甚至不予理赔(金钱),同时我自己的生活在发生着急剧的变化,我正在经历与我的生活伴侣离婚以及与孩子分开的痛苦(家庭)。

我在之后的一年里无家可归,我生活在野外,流浪街头,乞讨,捡罐头瓶、啤酒瓶攒钱来买吃的(有些日子运气并不好),我有一只睡袋、一个帐篷、两条牛仔裤、三件衬衫和一些杂物,这就是我的全部家当。

我知道,一个人失去安全感是怎么回事。我知道,无助地看着自己的人生分崩离析,在两个星期之内完全变样是什么感受。

是的,我知道这些感受。请相信我。