

一部破解吸引力法则的核心探秘笔记

改变1%的当下，见证100%的生命焕新

中原◎著

改变



The Power of Change

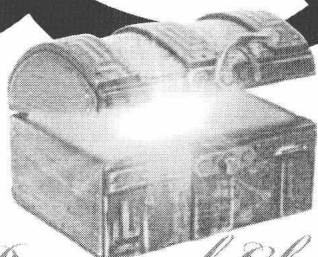
改变只为做到

一部破解吸引力法则的核心探秘笔记

改变1%的当下，见证100%的生命焕新

中原◎著

改变



The Power of Change



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（C I P）数据

改变 / 中原著. — 南京 : 江苏文艺出版社,
2011.10
ISBN 978-7-5399-4796-9

I. ①改… II. ①中… 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(2011)第192375号

书 名 改 变

作 者 中 原

责任编辑 黄孝阳

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团、凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社 (<http://www.jswenyi.com>)

发 行 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京同文印刷责任有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 9

字 数 160千字

版 次 2011年10月第1版, 2011年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4796-9

定 价 29.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

谨以此书献给我最亲爱的父亲、母亲

献给我最可爱的爱人、儿子和侄子

献给我最热爱的德融达团队和德融达TA21

前 言

世界上只有少数人才能取得辉煌成就，他们成为最伟大的科学家、思想家、企业家……你本可以成为其中的一员。

世界上有一种方法能够让痛苦从此远离我们的生活，使我们能够尽情享受精彩的人生，你本可以掌握。

世界上有一种途径能够帮助我们实现梦想，让我们过上所能想象得到的最幸福的生活，你本可以找到。

然而，现在的你却穷困潦倒，一事无成，失去了生活目标，始终在恐惧和焦虑之中挣扎，饱受苦难的折磨……你一定会问：难道自己这一辈子注定是失败者？自己注定要被这个时代淘汰？答案当然是“NO”。

在英国圣公会主教的墓碑上有这样一段话：

当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，

于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！

但是我的国家似乎也是我无法改变的。

当我到了迟暮之年，抱着最后一丝希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人。但是，唉！他们根本不接受改变！

现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓舞下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

你也梦想过改变世界吗？那么从现在开始，试着改变你自己，奇迹就会发生。

的确，我们有能力改变生活、改变世界，但我们首先要学会改变自己，人的生命就是不断的适应，再适应。学会改变自己，将潜能变为“可能”，你将会做到任何想要做的事情，彻底改变糟糕的生活。

本书将带你进入古老超能力体验之旅，帮助你顿悟苏格拉底、柏拉图、牛顿、达·芬奇、比尔·盖茨等众多伟人的成功心法，从而见证改变的神奇力量。

牛顿因改变而从“蹩脚的农民”变成了“伟大的科学家”；达·芬奇因改变而保全了老师韦罗基奥的荣誉，自己也一夜成名，最终成为名垂千古的画家；比尔·盖茨因改变而建立了自己的财富王国，晚年投身慈善事业，他认为：“减少不平等才是人

类最大的成就”；乔布斯因改变而开创了一个商业与艺术完美结合的时代。

如果你能够安静地读完这本书，并将书中的秘诀持之以恒地实践于日常生活中，你将会找到打开宇宙能量宝库大门的钥匙，在汲取力量的同时，踏上更美好、更成功的道路。

改变，是一次命运的转折；改变，是一次成功的奠基；改变，是一切的重新开始。

你，准备好了吗？

自序：改变从自我开始

写书是一件开心的事！尤其是写自己最为熟悉的场景，那是一种回味。带着爱和分享走过的路，更如品茶般回味无穷。之前几部作品的推出受到好评，其中两部作品远销到海外之后，内心倍受鼓舞！更加坚定了分享体验、造福生命的决心。

改变的核心是自我超越。本书以“改变”为题，却通篇都着笔于“自我超越”，原因就在于此。这个世界从来都是这样——不用怕！勇敢做自己！做最好的自己！只有改变能让你不同！只有改变能让人生精彩！只有改变才能活出人生价值！要改变世界！先改变自己！

古时候，有一位得道的高僧。他法力无边，能移动所有阻挡自己去路的大山，人人都视他如神明。

这天，忽然有一个人问高僧：“大师，如果有一天你没办法把山移走了，怎么办？”

众人都屏住呼吸，不知道这位高僧会如何回答。

高僧只是淡淡一笑：“山不过来，我便过去！”

没有人可以主宰世间所有的事物，但每个人都能主宰自己。
世界上没有绝望的处境，只有绝望的人。通过改变自己来改变处境，是最旷达的方法。

重新认识自己，是在改变你对自己的看法！

接受自己，是在改变你对自己的态度！

自我肯定和呈现，是在改变你的信念和你的影响力！

最后的自我实现，是彻底让改变的最美好的结果发生！

生命是绚烂的！改变的目的是让人生的体验更加精彩绝伦！
是让自己体验到无限的不同与美好！让我们一路流逝的时光与年华散发出芬芳！

改变你的信念！我们周围的世界将因此改变！

愿意改变的人生才会无怨无悔！芳香四溢！

中 原

2011年8月30日

改变只为做到

A stylized handwritten signature in black ink, featuring a large, sweeping 'V' shape on the left and a series of vertical strokes on the right, all enclosed within a circular flourish at the bottom.

古语曰：得中原者得天下。

结识中原，虽属偶然，不乏好感。不仅因本人来自中原之地，不仅因中原长得仪表堂堂，更因中原先生对人心研究之深，观察之细，判断之准，非一般人所能及。不得不说，他对人的性格划分，既包含着西方哲人的精华，也渗透着东方智慧的结晶。无论你做什么工作，无论你有什么追求，中原先生的书一定会有启发，确实值得一读。

得人心者得天下！

商务部国际商务官研修学院院长 金旭



商务部国际商务官研修学院——金旭院长题写“中原之光”

这个世界永远不变的东西就是变化。改变是主动的变化，适应是被动的变化，而 change to be 是教你如何按照自己的愿望去变化。中原就是在 change to be 中实践这种变化的人，他的成功说明一个道理：只有有能力改变自己的人，才能去改变别人。

——CCTV《百家讲坛》制片人 聂丛丛

我一直坚信，故事可见真理，职场励志故事尤为可读。过去我只知道中原的课好、书好，不知道原来他的故事也讲得这么好。从《九型人格使用手册》到《心态的能量》，再到这本《改变》，挚友中原华丽转身，用一个《达·芬奇密码》一样的悬疑故事，引领读者层层透视玄机、步步自我成长，完美诠释了“态度改变一切”的人生真谛，这也是作者引爆自我能量的一种结果。中国优秀的培训大师，我们见过太多太多，但敢于并善于以自身突破和升华为自己理论体系作注解的，我内心以中原为第一人。

——CCTV《法律讲堂》著名律师 余婧

中原是国内心态教练领域的著名导师，曾对总局公务员进行培训，他理论功底深厚，实践经验丰富，语言生动，感染力强，广受好评。现在，他又将推出新作，向世人昭示成功的秘密，实为善莫大焉！

——国家体育总局人事司 叶海

用小说体的形式去反映教练技术的相关内容，生动有趣、润物无声，颇见中原老师之功力及良苦用心！

——中国人民大学培训部主任 罗天生



北京德融达教育科技有限公司 “人性化管理”系列课程简介

北京德融达教育科技有限公司（简称德融达），是以素质管理培训、研发和提供心态咨询、提升团队执行力、团队绩效为核心的智业公司。总部设在北京。

德融达以“春风化雨、润物无声”的理念服务社会，致力于“德融和谐心灵、达则兼济天下”的美好境界，以实现“中国人的终生素质学习平台”的企业使命为终极目标！

团队优势：德融达聚集了心态素质培训行业的资深专家，开创了国内培训行业支持客户建立成功习惯、高效达成培训目标的先河。

培训特色：公司擅长通过体验式学习，使学员最终实现个人与团队共同目标——获得赢的体验！在生活和工作中创造赢的人际关系！赢的成果！赢的团队！不断创造精彩人生！

心态教练：通过深入学习、现场互动、实战锻炼，系统地掌握“心态教练”——这门 21 世纪最有效的整合人才资本的利器！并利用这门管理技术有效地开发人的潜能，打造团队的非凡执行力！实现具有挑战性的事业目标！

心态顾问：针对团队和个人的心态，为企业团队提供心态咨询外包，为社会各类人士提供心态咨询服务！

人性化管理系统：通过别具特色的学习方式，掌握洞悉人的心态、信念、性格和调整心态的能力，建立一个可以让自我素质不断升级的内在机制，不断提升高效率的习惯，成就精彩人生！

课程包括：

人性化管理第一阶段（CT1）

人性化管理第二阶段（CT2）

人性化管理第三阶段（TA）

心态教练理论（CP）

性格领导力——九型人格（ENG）

团队非凡执行力培训（HCP）

企业团队业绩倍增实践计划（ETA）

联系电话：15321593390 010-58204158 010-58208196；

传 真：010-58204148；

网 址：www.tacoach.com

百万形象创造亿万财富，三环修炼赢取一流人生

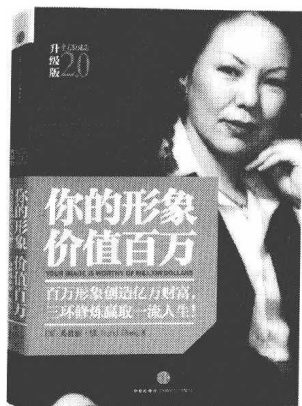
《你的形象价值百万》全方位成功2.0升级版

全方位成功2.0升级版《你的形象价值百万》保留了优秀的形象设计智慧，还最新阐释了“成功三大商数”，提供了简单有效的“全方位成功三环模式”：

遵循形象“潜规则”，赢得视觉上的成功；
培养高度情商，建立成功的人际关系；
目光向内，触摸灵魂，塑造整体生命观。

此书将助你完成从平凡到优秀、从优秀到卓越的成功跨越！

作者：[加] 英格丽·张 定价：29.80 元



3分钟就领会、一辈子都受益的心态使用说明书

中国最资深心态教练扛鼎之作

如果你耗费大量时间和精力，却还被负面心态所困扰，那么本书就是帮你解决问题的最佳选择！运用权威心态教练中原老师的10种方法，调整内在的心智模式，激发正面心态的巨大能量，就能让你——

3分钟领会：成功与失败，就在一念之间。突破虚假的“舒适区”，转念间开始改写你的人生！

10分钟灵验：使用本书中任意一种方法，10分钟就能体验激发心态能量的神奇效果！

8小时受益：打开本书，开始一天的8小时工作，你会发现充满惊喜和愉悦的一天！

一辈子圆满：只要掌握本书中的修炼秘诀，你就能成就非凡、富足的一生，成为世界上最幸福的人！

作者：中原 定价：32.00 元



目录

第一章 解密羊皮卷——改变只为做到

(一) 震撼世界的秘密	3
(二) 机会来了!	6
(三) 一句话可以拥有多大的能量	8
(四) 藏在国家档案馆里的解密之书	13
(五) 改变人生的五个关键	16
(六) 转念，你就可以拥有一切	21
(七) 如果你不想拥有，请不要改变	26
(八) 击破假相，开启真实的改变之旅	29

第二章 智慧神庙的启示——认识

(一) 你想要什么，只有你知道	39
(二) 你看到自己了吗?	48
(三) 哈哈镜里看自己：不是太大就是太小	50
(四) 从婚姻里看自己：此一时彼一时	54
(五) 禅是一面镜子、一盏灯	59
(六) 圆桌会议法：伟人助你看清自己	64

（七）别忘了！其实你有无限潜能	68
（八）九星面具——神秘的识人术	71

第三章 先知圣者的关怀——接受

（一）最成功的人，是接受自己弱点的人	83
（二）奇迹，永远藏在难关背后	87
（三）圣人也有七情六欲	90
（四）幸福的方法：接受你的小情绪	94
（五）贩卖失败，赚取成功	98
（六）你总会抽到“YES”牌	102
（七）改变关系，就改变了命运	106
（八）深度对话，让你的奇迹提前到来！	110
（九）你就是你——永远不要自我怀疑	116

第四章 “秘密”之秘密——肯定

（一）断箭亦神箭：自我肯定的力量	127
（二）赢：你只需要超过自己	130
（三）重量递增法则——终结者心法	135
（四）你正在做全世界最美的工作	141
（五）与潜意识保持高度一致	143
（六）“人生”这款游戏，你打通第几关？	147

(七) 先享受财富，再拥有财富	149
(八) 成功声明——完美人生是你喊出来的！	154
(九) 世界如此现实，请快走出虚幻王国	159

第五章 你是自己的国王——呈现

(一) 你的热情，足以感召全世界	174
(二) 叛逆，也是一种超强改变	177
(三) 忘我呈现吧！谁都可以充满能量	181
(四) 君子坦荡荡：拥有无限魅力的法门	185
(五) 幸福宣言：你的梦想超越“秘密”	188
(六) 让好状态“飞”一会儿	192

第六章 你本该拥有一切美好——实现

(一) 最重要的箴言——“记住你即将死去”	204
(二) 比尔·盖茨说：“我是偏执狂”	208
(三) 与“制约”共舞，你的“实现”更精彩	213
(四) 意识越强烈，实现越容易	217
(五) “娜”样成功——用气场压球场	222
(六) “就这么干下去！”——伟大的秘密如此简单	225
(七) 你手中已经握着最大的麦穗！	231
(八) 最好的人生，从问题开始	235