

TODAY IS 今天就改变
THE DAY YOU YOUR LIFE
CHANGE

开启你的精彩人生

[英] 哈里森·伊莱恩◎ 著

培训, 20年研究, 已被30多个国家和地区引进出版

成功帮助全球800万人迈出改变的步伐, 获得理想生活

国际著名励志大师哈里森·伊莱恩20年的思想精华

本书献给所有想要改变现状却又害怕改变现状的人



龍門書局

PEARSON

今天就改变

TODAY IS THE DAY YOU CHANGE YOUR LIFE

开启你的精彩人生

[英] 哈里森·伊莱恩◎著

刘路薇◎译



龍門書局

Authorized translation from the English language edition, entitled TODAY IS
THE DAY YOU CHANGE YOUR LIFE, 1E, 9780273750406 by Elaine Harrison,
published by Pearson Education Limited, Copyright © 2011

Simplified Chinese language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA
LTD, and CHINA SCIENCE PUBLISHING & MEDIA LTD. (SCIENCE PRESS)
Copyright © 2012

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-7388

图书在版编目 (CIP) 数据

今天就改变/ (英) 伊莱恩 (Harrison, E.) 著; 刘路薇译. —北京:
龙门书局, 2012.5

(大众心理励志系列)

ISBN 978-7-5088-3643-0

I. ① 今… II. ① 伊… ② 刘… 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 (2012) 第083912号

责任编辑: 刘英红/营销编辑: 朱 薇

责任校对: 仲济云/责任印制: 张 倩/封面设计: 熊猫装帧

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码·100717

www.longmenbooks.com

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年5月第 一 版 开本: A5(890mm×1240mm)

2012年5月第一次印刷 印张: 6 3/8

字数: 135 000

定价: 28.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

致谢

对我而言，写这本书就像踏上一个充满奇妙变化的旅程，在此我要向旅途中碰到的人们表达我的感激之情。

我要感谢安德鲁·麦克法雷恩和“引领改变潮流”这个团队的成员，当本书还在构思阶段时，是你们激励了我，并给我带来了机遇。感谢帕瑞做了那么多繁杂的秘书工作，你对我的观点深信不疑，为了替我省时间还让你儿子帮忙跑了不少腿。感谢桑德拉·塞基碧儿（改变生活观念的指导大师）对我一如既往的支持，对我写作能力的信心，还有给我的启迪。

感谢那些自始至终支持我的人们：母亲、父亲、史蒂夫、菲奥娜、彼得、基李安、詹姆斯、萨拉、索菲——你们是最强大的亲友团！对你们的感激之情我无以言表！

感谢泰瑞、吉姆，还有你们的孩子，在我最困难的时候，是你们的温馨和笑容让我有了坚持下来的勇气。

感谢陪我一路走来为我提供了不少便利的人们：凯罗琳·乔丹，感谢你为这本书的理念找到了恰当的归宿；感谢

皮尔森公司的瑞秋尔·斯托克，感谢你的信任和宝贵意见，
是你让这一切成为可能；感谢所有的制作方和营销部门，是
你们将这本书最终交到了读者的手中。

最后，我要郑重感谢约瑟夫对“变化”这一理念的启发
和推动作用；感谢我的挚友阿尔齐陪伴我走完了这段写作的
旅程。

引言

面对现实生活的无奈，很多人都想换一种活法，但是怎么可能换个活法？这个念头简直太离谱了。每个人的内心都充满了种种渴望：想要换工作；想要人缘好；想要健康；想要减肥；想要换个地方生活；想要减少自己的心理压力；对了还有一点，我现在就要实现这些梦想……你想要实现的目标这么多，最终会导致你觉得哪一个也实现不了！要是你还是个急性子的人，感觉会更糟糕。结果，很多人还没有任何动作就开始打退堂鼓了，或者决定把事情往后面放一放再说。也许该等到下周、下个月？等到我们心情好的时候？等到别人推我一把的时候？等到自己心劲儿足的时候？还是等到……

怎么样才能消除无法实现梦想的挫败感？我以前有个很大的罐子，每隔一两天就往里面放几个硬币。刚开始几次投钱的时候感觉很别扭，我不习惯这样子存钱，好几次还得刻意提醒自己别忘记，然后慢慢地就养成了习惯。我也不记得花了多长时间，终于有一天罐子填满了，而且总共攒了250英

镑！要改变自己的生活也是一样的道理，今天变一点，明天变一点，日积月累，水滴石穿！根本没必要给自己那么大的压力，而且最妙的一点是你不用坐等下去。其实你今天就能改变自己的命运！

人生的改变有很多种形式。有时候，某些重大事情的发生能够彻底地改变你的命运；但在大多数情况下，并不一定要发生什么重大的事情才能改变你的生活。要知道，这个世界无时无刻不在变化：季节在变换，气候在变化，人们在改变，工作在更换，技术在进步，关系在改变，观点在改变，你也在变……抵制变化是徒劳无益的。任凭你如何企图岿然不动、不愿意接受改变，都是白费工夫，最终受害的还是自己，或者周围的其他人。不管人们当初多么害怕改变，也必须接受发生的改变、顺应改变的趋势，充分利用这个变化的时机，甚至主动开始改变才能收获生命的圆满。

这个世界上无数人都在梦想着改变自己的生活，你也是他们中的一员吗？怎么才能知道自己也在向往着不同的人生？从几个方面可以看出一些苗头——从内心的不安分到絮絮叨叨的抱怨；从清早不愿意起床的心烦意乱到整天的意气消沉。这种渴望改变命运的心理有多种外在表现：生气、沮丧、总爱做白日梦、做事拖拉，或者觉得自己多年前的梦想和生活目标至今仍然遥不可及。

该采取行动了！我想让你在脑海中描绘这样的场景：你能够掌握自己的命运，甚至连你的过去和未来也在你的掌控之中（虽然无法改变过去发生过的事情，但是至少你可以改

变对过去的看法)。想象你此时此刻就能改变自己的命运！不需要大量的金钱投资，不需要你花费多年的工夫进行研究，也不需要老天的保佑，你现在就能改变自己的命运，把生活变得更美好。听起来很美妙吧？但是我一点儿也没有夸张。你真的能！

现在，不要再寄望于他人扭转你的命运，或者指望他人改善你的生活面貌。改变是内心转变的过程。有时候命运看起来好像格外眷顾某些人，让他们赢了头等彩票，他们一下子飞黄腾达，过上了梦想中的生活。但是，几个月下来，钱被挥霍一空，白白浪费了老天赏赐给他们的机会，好运走到了尽头，这些人又恢复到之前生活的老样子。无论境遇是否发生改变，如果人的内心没有发生根本性的改变，那么外部环境的改变不可能长久。有时候，你得先改变内心才能改变命运；有时候，你得先付出行动才能改变命运，随着岁月的流逝，内心也会逐渐发生改变。

很多人都不情愿接受这样的事实：种豆得豆，种瓜得瓜——你现在的所作所为直接决定了你能获得什么样的结果。但是这个事实却蕴涵着深刻的道理：改变过去的做法，你就能得到不同的结果。你不必满世界跋山涉水去寻找什么神奇魔法——法宝就在你的心里，就是你本人！你正是改写自己命运的人！如果你真的希望改变，那么就从现在开始做起吧！在阅读本书的时候，你实际上已经迈出了第一步，已经朝你的理想生活迈进了一步。

这本书帮助你看清楚你向往的东西（或者你讨厌、不想

要的东西)，帮助你看清楚自己努力的方向，并告诉你实现目标的方法。在这本书的指引和激励下，你可以洞悉从前忽略的事实，并且重新主宰自己的命运。你将学会怎么树立积极的生活目标，并且能够体味到它们给生活带来的巨大影响。你也可以学会如何正确地看待自己失败的过去，从过去的阴影中走出来，如何调动一切可动用的资源——心智、本能、想象力还有你的身体——会聚成未来锐不可当的成功势头。

这本书的主题是改变命运，一方面它要求你着眼于未来，树立长远的目标；另一方面也要求你着眼于现在，马上拿出行动：迈出重要的第一步，发现小小变化带给你的巨大转变。从本书中你将找到一种实实在在而又合情合理的方法来实现你的人生理想。不管你追求的目标多么宏大，也不管它是多么渺小，原理都是相同的——改变过去的做法，你就能得到不一样的结果。

要是你不愿意改变、一拖再拖，结果只会让你陷入被动的等待中：一方面你有些好奇，猜测如果自己离开这个安全范围会发生什么事情；另一方面你顾虑重重，担心可能发生的严重后果。在被动等待中，你的头脑天天想象着那些让你担心害怕的事情，让你的精神备受折磨。但是只要你放下顾虑，付出行动，也许马上就能有所成就！就看你的行动了！

在你阅读本书的过程中，我会要求你时不时地写点什么，所以最好事先准备一个专门用来“改变命运”的笔记本，一定要把它保存好，有空随时地翻阅，或者当你有什么感想时马上记录下来。我建议你好好保存这本笔记，不要给

别人看，或者只给你信任的人看——这个人应该无条件地支持你，愿意见证你脱胎换骨的成长过程；他应该时刻给你加油，为你呐喊。

生命如此短暂和宝贵，你不该浪费在自己不喜欢的事情、不喜欢的人上；面对从未尝试过的梦想和抱负，你不该把生命浪费在担忧顾虑上。不要浪费生命，生命只有一次，谁也无法重新来过。千万不要辜负此生！

如果你的身体还算健康，生活还算如意；如果你还没有经历太多的坎坷和挫折，那么你很容易产生一种生活美好的错觉，尤其是当你忙得根本没有工夫顾及你的梦想，沉迷于酒精和尼古丁的麻醉作用，或者借助疯狂的健身运动来麻醉自己、浇灭内心不满的时候。但是你有没有听到过内心的呐喊，希望拥有别样的人生？当然有过！正因为如此，你才开始读这本书！

现在，先不要管头脑中那个劝阻你的声音：“哦，现在这样子生活挺好的，没有必要改变什么，追逐梦想根本没有什么意义，结果只会让你伤心失望。”根据下面的描述按照1~10分的标准给自己打个分数吧，1表示“完全不符合我的情况”，10表示“完全符合我的情况”。

1~10

1=完全不符合我的情况；10=完全符合我的情况

我的人缘很好

我热爱自己的工作

我忠实于自己的内心

我在追逐自己的梦想，实现自己的抱负

我对自己的命运很满意

打分有低于10的吗？那么还有改进的空间——该作出改变了。这种改变是值得的！

人是习惯性的动物。常规和习惯让我们的生活更有条理，也养成了我们的惰性。一旦习惯某件事情后，即便痛苦的事情也会变成家常便饭。所以，要是有一天把这些事情从生活中拿走，或者把变化强加在我们身上，我们就会反感抵触。假如你多年来饱受牙疼的折磨，某一天突然拔掉了这颗病牙，你不再感到牙疼，可是奇怪的是疼痛消失的同时你竟然有些怀念过去！因为你已经习惯了它的存在，那是你熟悉的生活。面对着不如意的生活，为什么非要等待这么长时间？为什么非要被动地等待奇迹的发生？这是你的人生，你的想法和选择决定了你的命运；不同的想法和选择就等于不同的命运（不过现在这种说法对你来说还不太好接受）。

既然这本书就握在你的手中，这就意味着你朝着自己理想中的生活迈出了第一步。现在你就能开始改变命运的历程，只要你改变你的思考习惯，一改过去的做法，采取行动。从这本书中，你将学到什么是“今天要做的事”，只要挤出短短五分钟的时间，你就能看到天壤之别的结果。

今天，从现在开始，你可以改变自己的命运。千里之行，始于足下——只要一步步迈出坚实的步伐，艰难的目标

将不再遥远。假如在黑漆漆隧道的另一尽头是心中的理想世界，融洽的人际关系，温馨的家，顺心如意的事业，美好的人生——这些目标在远处召唤着你，而你知道它们正是你孜孜以求的梦想，它们能够带给你前所未有的满足感和成就感，你敢冒险走上这条梦想之路吗？你有勇气改变命运的历程吗？你会踏入那个看似黑暗可怕的未知征程吗？

当你在隧道口踌躇、观察时，让我与你同行。如果你愿意，我甚至能陪伴你走完全程。随身带好这本书，要知道你的旅途并不孤独。记住，前面的道路根本没什么可怕的，也许这次旅程比你想象的要短，甚至妙趣横生！相信我的话，披荆斩棘、改变自我将带给你美妙的感受。当你重新把命运的大权揽入自己的手中，你将重获新生，意气风发，生机勃勃！让我们朝着梦想出发吧！

致谢 / i

引言 / iii

第1章

今天，是改变的起点

.....

不管你想要什么，都应该从当下做起，要认真地审视一下自己对目前生活的真实感受。一旦你能认清你目前的真实情况，就能给你的生活带来神奇的变化。与此同时，你还能关注到，哪些重要的事情可能从根本上影响你生活的方方面面；一旦你开始着手解决这些重要的事情，你的生活也会焕然一新。

.....

审视自己的人生 / 2

未来的你 / 8

第2章

今天，先弄清楚你不想要什么

有时候我们说不清楚自己心中的梦想到底是什么——当生活中充斥着你不想要的东西，你的双眼会被蒙蔽。我们也不知道自己到底不想要什么——因为我们对眼下的生活已经习以为常，根本不会质疑它们是否真的如我所愿。当局者迷！假如这就是你陷入的谜团，那么我建议你先来个大扫除。

大扫除 / 14

转折点 / 16

取悦他人 / 21

把我放在第一位 / 23

第3章

今天，想清楚自己想要什么

你听到心底发出的呼唤了吗，还是一直漠视它的存在？你是不是是一直忽视自己内心的呼唤，因为你必须把他人的利益放在第一位？你是不是满怀着内心的渴望却一直饱受别人的冷嘲热讽？你应该静下心来，重新找回内心的声音，并且让它振聋发聩。对待它应该像对待一个胆怯的孩子一样，摆出愿意倾听、感兴趣的姿态，耐心倾听，这样内心才能把秘密吐露给你。对待自己，一定要抱以鼓励和关爱！

开始行动 / 29

一辆崭新的保时捷 / 34

图片提醒 / 40

第4章

今天，改变你的人际关系

当你对孤独的恐惧和不安全感开始破坏你和他人的关系时，你必须作出改变来拯救自己，你应该把树立自尊列为自己的头等目标，并且采取切实可行的行动来实现你的个人自尊。每个人都需要自尊，每个人都应该有自尊。

给你的关系打分 / 45

你，你，你 / 47

了解自己的追求 / 51

接受现实 / 54

镜子 / 56

第5章

今天，让工作成就你的梦想

身为父母，最好的教育方法就是以身作则：追求我们的梦想，选择自己喜欢的职业；每天清晨起来精神抖擞地迎接新一天的工作。实际上，这就是我们小时候的模样，每天醒来高高兴兴地迎接新一天的到来。

这个工作适合你吗？ / 64

可是我得挣钱养家啊！ / 69

开始改变 / 71

第6章

今天，设定目标，制订行动计划

如果你的头脑专注于某件事，它就会从你每天接收的大量信息中进行分类整理，瞄准跟你的兴趣点相吻合的事情。把你的梦想写下来，用激情和想象力给它插上翅膀，让它栩栩如生，这样就能开动你的大脑，让它主动搜寻、追踪并且找到跟梦想吻合的东西。这么说很不可思议吧？不管怎样，事实就是这么神奇！

什么样的目标是好目标 / 79

不同的选择等于不同的结果 / 80

过去的目标 / 82

可能碰到的拦路虎 / 87

第7章

今天，让头脑成就你的梦想

只要你首先认识到自己在脑海中的想象是积极的还是消极的，接下来我们就能作出适当的改变！多么美妙的事情！

通过把握自己的信念，运用头脑的想象力描绘不同的景象，我们就能改变自己的想法、感受和行动，并最终有意识地掌控我们的命运。

今天你要讲什么故事 / 90

不要担心，保持快乐的心境 / 93

信念——想法——景象——行动 / 99

视觉感觉类型、听觉感觉类型和运动感觉类型 / 100

第8章

今天，为了成就大事，我们需要从小事情做起

雄心勃勃的想法是有风险的，因为它让人们忽略了一个基本的事实：巨大变化的发生是建立在小小转变的基础上——量变到一定程度必然发生质变。有些人的做法则恰恰相反：他们不愿意从力所能及的小事做起，而是急于求成，想“一口吃个胖子”。但是面对着艰巨的困难和挑战，他们吓得失去了坚持的勇气，退缩着说：“我办不到，我办不到。”

做些不一样的事 / 111

采取行动：第一步 / 113

养成习惯 / 116

从哪里开始 / 117

第9章

今天，你愿意听从谁的建议

今天你有能力办成一件重大的事情：提高自己对思想的认识。很可能你以前根本没有意识到自己潜意识里说过多少消极的话语，也没有注意到这些消极的话对你的生活产生的负面影响。第二件重大的事情是：从旁观者的角度来冷静看待这些想法和念头，甚至能够以豁达的态度一笑置之。认识上的改变能够让你的生活出现极大的改观。

谁在控制着你 / 126

把思想变成行动 / 128

把消极转变为积极 / 131

倾听内心的声音 / 132