

金色阶梯书系
Jinse Jieti Shuxi

打破旧模式 重塑人生的五项原则

BREAKING THE PATTERN

THE 5 PRINCIPLES YOU NEED TO REMODEL YOUR LIFE

【美】查尔斯·斯图尔特·普拉特金 / 著
CHARLES STUART PLATKIN



新华出版社

打破旧模式

重塑人生
五项原则



[美]查尔斯·斯图尔特·普拉特金 著

柯雄 译

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

打破旧模式:重塑人生的五项原则/(美)普拉特金著;柯雄译.
-北京:新华出版社,2004.1

ISBN 7-5011-6420-7

I. 打… II. ①普…②柯… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101293 号

京权图字:01-2003-6728

Breaking the Pattern

Copyright © 2002 by Charles Stuart Platkin

Chinese translation published by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Baror International, Inc.

All Rights Reserved

中文简体字专有出版权属新华出版社

打破旧模式

重塑人生的五项原则

[美]查尔斯·斯图尔特·普拉特金 著
柯雄 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编:100043)

新华出版社网址:<http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店:(010)63072012

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

北京神剑印刷厂印刷

*

850毫米×1168毫米 32开本 9印张 130千字

2004年1月第一版 2004年1月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6420-7/B·46 定价:22.00元

引 言

引言

写这本书的起因是什么，很难用一两句话说清楚。

从一个方面来看，这要从我作为一个有思考能力的成年人涉足人世的经历说起。我有过一些成就，但是我总盼着能找到一张路线图或者一册教范，来准确无误地指引我走什么路，做什么事，以及避免做什么。这样的指南自然是找不着的。

我有过几次浪漫的关系，然而都不成功。每次结局均似乎雷同，那几位女士像是一样的脾气，几次都不欢而散，我当然认为都该怪她们。此外，我从小就偏胖，到30来岁时已超重将近50磅。我尝试过种种减肥食谱，却均不见效，我自然怨那些食谱无用。在事业上，我几次与人合作，但都因业绩不佳而告终。我仍是认为毛病

都出在旁人身上。那些女士，那些食谱，还有那些合作伙伴，本来都是我自己选择的，我却没有认识到自己该承担什么样的责任。找各种借口原谅自己，埋怨别人，或者埋怨自己命运不济，毕竟是省劲得多。直到有一天，我提笔给一位自从大学毕业已14年未见过面的朋友写信，诉说自己的境遇时，情况才开始起变化。具体说来，这也是本书阐述的想法的开始。

给一位多年未见的老友写信，似乎并不费事，无非是说说这些年来自己的经历和感受。我想写那么几页就行了。可是一提笔写起来，回首往事，不禁思绪万千。35岁了，不再是讲几个故事，而像是写自传，边写边思索，对自己的认识竟深刻得多。

这次给朋友写信，促使我认真反省，总结过去，澄清了一些在我脑子里已长期盘旋的问题，看出了以往的行为模式。实际上，我早先也琢磨过某些行为模式，例如，过分害怕失败会产生什么后果，对自己的生活负责或不负责遭遇会如何不同，是否善于树立目标和安排前进步骤收效会有何差异，等等。但这一次，我聚精会神联系自己的实际，集中思索该怎样改善自己的境遇。

我努力思考各种行为模式彼此之间有何影响，应该怎样将那些正面积极的行为模式综合起来，系统应用到自己行动之中。我明白了，要使自己的生活在重大改变，就必须更深入一步，把这些问题想透，把应有的行为模

式认识清楚。

本着这种想法，我用了几年时间深刻地自我回顾和反省。我发现过去的失败和挫折有不少相似之处，有些想法和做法是反复出现的，而且每一次都让我陷入了我不想再有的境地。许多现象可以说是旧事的重演。这就像一部影片，我头一次看过就讨厌它，而它却硬是一遍又一遍地展现在我的眼前。

当然，有如此感受的人，绝非仅我一人。我希望了解别人的行为模式，所以多方探听。我跟一些朋友谈心，采访各行各业的人士，通过读书看报了解一些人的奋斗历程，并留心观察周围的人和事，终于认识到，我们当中的多数人在生活中都是遵循一定的行为模式，有些模式是反复出现，而我们对此并无觉察。每一次的经历看来都不同于以往，涉及的人和事不同于过去，地点和环境均有些不同。但是再认真看看后果，就会发现事情并非截然不同。假如行为模式未变，后果就会相同。

我们许多人都反复有过类似的感受：

• “这是什么蹩脚的食谱——我想靠它减肥，尽是白搭。”

• “我真不明白，为什么总是碰上如此糟糕的合作伙伴或老板（或上司）。算自己倒霉吧。”

• “四年来谈了四回对象了——难道这世上就遇不

上一个合适的人？”

我自己的经历，以及我看到的别人的经历，使我明白了下述的道理，它也就构成了本书的基础。这就是：

我们细心而又坦诚地审视自己的成功及失败的事例，就可以看出其中有着各种不同的模式。认识到这些模式后，我们就可以对它们加以分解和分析。对于那些导致了失败和失望的负面模式，要努力避免重复。同时，我们也能学会充分发扬那些正面的模式，从而在个人生活和事业上大步前进。

我发现，仅仅希望打破负面的模式，有改变行为模式的愿望，那是不够的。要打破一种长期形成的模式，使之长久不再重现，要使自己的生活方式得到真正的改变，就必须遵循以下五条原则：

一、模式：要认真回顾和评估自己人生路上走过的每一阶段，认清自己有过的生活模式，尤其是善于发现那些负面的模式。

二、失败：要想成功，就不能害怕失败的风险。失败和挫折使你得到学习和成长的机会。它们是成就的有机组成部分，是与成就分不开的。

三、责任：要重视个人的责任。你应为你人生路上做出的种种选择负起责任，这样你就能从中学习到一些东西。这会让你找到改进的机会，这时才会有真正的改变。

四、目标：要确立奋斗目标，相信自己的目标，这样就有较大的实现目标的可能性。要为实现目标安排适当的计划和制定相应的策略。目标必须是具体而明确，有激励力，切实可行，有相应的收获，而且步步前进。任何人都不能靠偶然的运气取得成就，成就来自于恰当的规划，反复的审视和坚持不懈的追求。

五、成就：要懂得成就是踏实行动的结果，从而为自己的行动制定适当的战术和战略，做到积极主动，增进人生的价值，适时修正行为模式，及时抓住新的机遇。

正是这五条原则帮助我克服了自身的负面行为模式，使自己的人生变得比较幸福和更有意义。现在写这本书，则是想要具体帮助读者评估自己的行为和行动，使自己在人生路上迈出大步。

这些原则要回答的一个根本问题是：为什么有些人能实现自己的目标，而有些人却不能？

首先，这里要明确一下“成就”的定义。成就是指在自己确定的具体目标或全面目标的基础上，达到了一定程度的成功。这里说的成就不是指社会的成就，而是

指个人的成就。为个人的成就确定了现实可行的目标，就会争取到更好的人生，而我相信每个人都该得到更好的人生。

我想，读者读到本书时，想得更多的大概是怎样摆脱自己负面的行为模式，而不是增强自己的正面行为模式。应该承认人人都在行为模式上有正负两面。个人生活中，某些方面顺利，而另一些方面却不那么顺利，对后者必然会有更多的操心。

要努力奋斗实现有意义的目标，过上自己理想的生活，这并不容易。负面的、不良的行为模式可能是根深蒂固的，难以克服。要克服它们，既需要有激励自己的动力，又需要有约束自己的纪律。要除去负面的行为模式，首先必须有对待自己的毛病毫不留情的意志力。

对自己应当是最强硬的批判者，同时又是最热心的支持者。已经取得过的成功，即便是看来小小的成功，也应当记在心间，从中吸取自信和自尊。清醒地看到自己的长处和强项之所在，就会有足够的信心去迎接人生路上更大的挑战。

目的何在？

改变自己的负面行为模式，目的是什么？本书不一定能帮助你发财和万事如意，但能帮助你明确自己的目

标，然后怎样有效地行动去实现目标。能发财和万事如意当然更好，那只是你奋斗的副产品。

但是我从自己的亲身经验体会到，不存在任何魔法或捷径。在本书中，你也找不到现成的、即冲即饮的药剂。假如你以为从本书中会蹦出什么秘方帮你变成强人，而无需你自己付出坚持不懈的努力，那么你就赶快跑回书店退书，免得你的购书款白费。本书的内容只是告诉你怎样认清自己的负面行为模式并加以克服，明确自己的奋斗目标并逐步予以实现。至于怎样具体地去做，那就要靠你自己了。但首先你必须相信这努力是值得付出的。

还有一点：你不要怕别人笑你“老土”。本书建议的做法，有些显得很科学，也有些显得挺“土”。例如，你确定自己要打破哪些行为模式和实现什么目标后，就该公开宣布“我一定会改变我的生活，一定会实现我的目标”。这似乎显得挺“土”，太不深奥。然而，我在自己的调研过程中采访过的许多成功人士，其中包括艺术家、作家、经理、首席执行官，以及许多行业的专家，还有减肥者、戒烟者等等，在他们努力改变其行为模式时，最初都采取过这种做法。

我可以请你确信，本书中提出的种种做法都是许多成功人士实际运用过的。成功并非偶然，也并非不自觉而来。相反，成功的人总是清楚意识到自己该朝什么方

向迈步，怎样到达目的地。要想成功，就必须做到自我发现和自我成长，严肃认真，毫不马虎。

我们在人生路上会遇到各种事件，在挫折和失败面前，为自己寻找种种借口，把责任推到别人身上或埋怨自己命苦，是挺不费力的。然而想要成功，就不能逃避困难和推卸责任，而必须面对现实，认清自己的责任，掌握自己的生活，想方设法克服困难。任何人一生中都不会没有障碍、冲突和斗争，那些事情确实令人头疼，但正是这类困难逼迫我们用心用力，磨炼性格，成熟起来。

关于个人责任心问题，还有一点：我们一生中总会遇到这样那样的事情，有好事，也有坏事。对这些事情，可能责任在我，也可能不完全在我。然而，如何对它们做出反应，如何让它们影响自己的生活，这责任却完全在你自己身上。我们的行为模式是在我们自己控制之中的，它们可以带来机遇和成功，也可能带来失败和挫折。

要打破自己原有的行为模式，我们就必须承认它们本是我们自己造成的产物，只有集中精力确定新的目标，严格自我约束，付出坚持不懈的努力，才能使自己的行为模式得到转变，取得成就。本书将本着上述的五条原则，告诉你怎样逐步前进。

开始前进

我正是运用本书中阐述的五条原则，通过艰苦的努力，克服了我原先的行为模式之一，即选择合作伙伴不慎。我对人作了仔细观察，终于发现有的人的优良素质与我的特长相辅相成，能同心同德共创一番事业。我联合了几位这样的伙伴，共创了一家通信公司，通过网站提供有独创性的节目，成为多媒体发展方面的先驱之一。已有 700 多家报刊和广播电视单位承认了这一公司的成功。

另一方面，我过去屡次谈女友均以不欢而散告终的状况也得以克服。总结经验教训以后，我终于找到了与我情意相投、相知相助的女士，即我的爱妻珊农。她对我的帮助很大，从而使我的处境之好达到了几年前我根本不敢想象的水平。

这两方面的成就令我自豪，但在打破旧模式方面，我感到最艰苦的一项是减肥。我能记得的减肥食谱都尝试过，例如什么高蛋白，低脂肪，吃葡萄柚，不吃水果，如此这般，都不见效，令我失望。但是我针对自己的饮食模式，按照五条原则的要求坚持实践，终于减肥成功，保持了合适体重，现已 6 年未变。

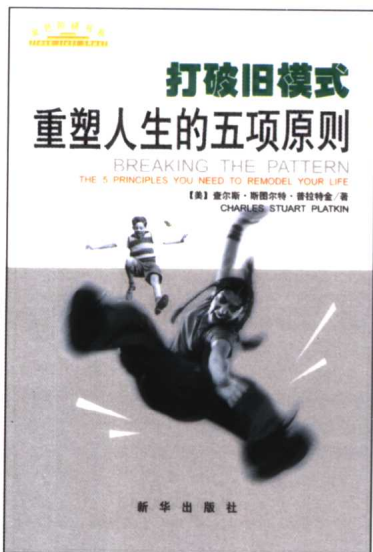
在我减肥成功以后，我创建了一个致力于合理营养

和健身的公司，通过网络电子函件发布减肥方面的信息。我用心总结并成功应用过的减肥知识和资讯得以经由这一网站提供给世界各地的人们。迄今为止，已经有成千上万想要减肥的人得到了我们的帮助。我们公司的网站已被《福布斯》杂志评为“最佳网站”之一，并且登上了《健康》杂志“妇女最佳 25 网站”排行榜。

本书的目的不在于说教，不在于发布高深的、理想主义的教条，而是在于提供切实易行和具体明了的步骤，帮助读者掌握自己的人生，认识和改进行为模式。只要你明白了你有哪些行为模式妨碍了你在个人生活或事业上取得成功，而且勇于为此承担责任，你的人生就会开始变得更有成效，更加幸福。认识自己身上的负面模式而且懂得怎样摆脱它们，那就会让自己身心得到一大解放。

可以说，我们人人都是自己人生传记的作者，这传记似乎会是这个样子，但也可以把它写成另一个样子。

我相信你能做到这一点。



本书作者根据自己在35岁后才在事业、婚恋和减肥三方面扭转逆境而有所成就的亲身体会，并结合众多知名人士和普通男女重塑人生的成功经验，总结出如何打破负面行为模式、让生活改观的五条原则，即认清自己的生活模式，善于从失败和挫折中学习，勇于对自己的种种选择负责，确立奋斗目标并安排切实可行的计划，踏实行动实现目标进而取得成就。书中列举了大量生动实例，并介绍了如何扭转逆境，重塑人生，获得成功与幸福的行之有效的办法。本书可读性强，能激励人生路上的徘徊者摆脱困境，创造美好人生。

目 录

引 言 (1)

模 式

第一章

什么是模式,怎样了解自己的模式 (1)

第二章

自我评估和反思,明白自己可以改变 (31)

失 败

第三章

失败是有待发现的资产 (59)

目
录

责任

第四章

承担责任,走向自由 (102)

目标

第五章

目标如何成为目标 (138)

第六章

能看见“它”,“它”才会来临 (172)

成就

第七章

改变自己的生活 (212)

第八章

改变生活的一些做法 (235)

第一章

什么是模式， 怎样了解自己的模式

你是否有过这样令你苦恼的感觉，即一生当中会遇到同样的事一再发生，有时甚至是不得不讲同样的话，进行同样的争论？人与人的关系以及工作或计划项目一开头可能充满希望，但不知怎么弄的，最后却又令你失望。每次你都会有相同的感受，每次的结局以及每次挫折或失败给你的烦恼，都显得是那么熟悉。你觉得别人总是跟你过不去，辜负你的期望，对你要求得太多，而又没让你得到应有的回报，或是总让你倒霉背时。最主要的是，每次的经历都显得似曾相识，都仿佛是你以前遇见过的，而同样的事原先就让你心烦。这样的经历，就是你的行为模式的结果。

第一章
什么是模式，
怎样了解自己的模式