

LIFE MAKEOVERS

52 Practical and Inspiring Ways to Improve Your Life One Week at a Time

[美] 谢里尔·理查森◎著
朱珊慧◎译

让生命焕然一新

52
个

简单

方法

帮你打造思考、行动、输入、工作、输出的全新方式



机械工业出版社
China Machine Press

LIFE MAKEOVERS

让生命 焕然一新

[美] 谢里尔·理查森◎著
朱珊慧◎译



机械工业出版社
China Machine Press

Cheryl Richardson. Life Makeovers: 52 Practical and Inspiring Ways to Improve Your Life One Week at a Time

Copyright © 2000 by Cheryl Richardson

Chinese (Simplified Characters) Trade Paperback Copyright © 2004 by China Machine Press.

Published by arrangement with International Creative Management, Inc.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 International Creative Management, Inc. 和天下文化公司授权机械工业出版社在中国大陆境内独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书版权登记号:图字:01-2003-8118

图书在版编目(CIP)数据

让生命焕然一新/(美)理查森(Richardson, C.)著;朱珊慧译. -北京:机械工业出版社,2004.1

书名原文:Life Makeovers: 52 Practical and Inspiring Ways to Improve Your Life One Week at a Time

ISBN 7-111-13297-1

I. 让… II. ①理… ②朱… III. 生活方式-通俗读物 IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105009 号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:殷红姣

版式设计:刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 5 印张

定价:19.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线:(010)68326294

投稿热线:(010)88379007



自序

迎接崭新的生活吧

你是不是常常梦想着要过更好的生活——一种比较能够反映真实的你或你的个人价值观与深层渴望的生活？有多少次在结束了忙乱的一周之后，你会幻想着要打点行囊，把一切抛诸脑后？我想根本不用我说，生活在现代的人们大部分都会隐约感觉到好像少了点儿什么，或生活就这么与他们擦身而过。因此，许多人都渴望能够早点儿找到真实的自我，以及自己到底想要什么，以免在将来后悔莫及。

我从事个人咨询9年，帮助许多客户重新评估生活，进而找到真正重要的事物。我的目标是改善人们的生活，而改善的情况则因人而异。每一个人的故事都是独一无二的，但大家却有一个共同的目标——过一种比较真实的生活，从中可以反映出个人的价值观与最珍视、最重要的事物。现在，让我们一起来听听这些故事吧。

工作满分，生活零分

奥莉薇亚站在办公室的窗边俯瞰着整个城市，内心思忖着自己的生活将归向何方。作为一家高科技公司的部门经理，她

感觉自己一直像在飙车一样。公司股价不断上扬，销售业绩强劲傲人，而她一直是整个部门最有贡献的人。过去她的工作是有回报的，但现在奥莉薇亚却觉得很悲哀。她找到了自以为想要的生活，但却好像失去了自我。奥莉薇亚每天早早起床，6点就到健身房报到，8点踏进办公室，晚上则大多是7:30之后下班。她怀念过去的美好时光，常常能够与朋友在一起，约会的时间比较固定，而且经常有属于自己的空闲时间。奥莉薇亚表示，现在的她觉得每天的生活都很漫长，日复一日忙着同样的事。她觉得很疲惫和孤单，她已经准备好要做点儿改变了。

奥莉薇亚的情况是一个很典型的例子，那是花太多时间在工作上的人都会面临的问题。我们向前冲刺，竭尽所能，然后有一天，你突然发现再也找不到属于个人的家庭生活了，而这种领悟就像是难以下咽的毒药一样。

还有玛格丽特的例子，她的不快乐大部分来自内在的挑战，而非外部的环境。玛格丽特每天送孩子上学之后才去上班，一路上总觉得矛盾不已。她是两个孩子的妈妈，也是一家礼品批发公司的老板。她觉得自己好像被两股相反的力量拉扯着，一方面沉醉于公司经营得当所获得的成就感与刺激之中，一方面又希望在孩子成长的过程中能多陪陪他们。这个冲突所衍生的压力正逐渐消磨着她，在两个全职的工作间（事业与家庭）疲于奔命实在不容易，但内在混乱造成的压力更令人无法忍受。玛格丽特很清楚到头来总得放弃其中一样。

重新定义成功

虽然你的生活故事可能很不一样，不过沮丧、挫折、筋疲力尽或孤单寂寞，这种种感觉对你来说却也可能是再熟悉不过

了。对大多数生活在快节奏社会中的人而言，有关意义、目的或是快乐与否等问题，简直就是如影随形。我们总希望得到更多，以至于在狂乱的忙碌生活中迷失了自我。

作为一个个人咨询师，在与客户接触的过程中，我看到了阻碍大家生活得更更有意义的因素。我希望能把自己的所见所闻与更多读者分享，帮助读者从更实际的角度来审视自己的生活，找出应该进行哪些改变，才能够提升生活的品质，让自己变得更快乐。

我鼓励读者把爱自己列为首要之务，这样大家才能做出积极的选择，而不是被动地等着接招。我带领大家订定个人生活的优先顺序，找出并消灭耗损能量的罪魁祸首，同时进行个人理财，如此才更能掌握自己的生活。

让改变容易、富有效率且更有趣

1999年1月，我发行了第一份“2000年让生命焕然一新”（Life Makeover for the Year 2000）电子报，目的是给读者以支持。我提供简单实际的策略，让大家能够以一个星期为单位，逐步改善个人和工作生活。

这个每周做出一些改变的方法，其重点是要激励读者懂得爱护自己。根据多年的辅导经验，我发现当客户能够爱护自己时，例如固定休假，对耗损能量的人、事、物说不，或倾听内在的声音并听任直觉行事等，他们的压力就会减轻，对生活的满意度也会随之提升。此外，他们也会以一种比较健康的方式去关心别人。这项认变成为我的指导原则——帮助大家多多关心自己，如此才能进而推己及人。

每周一小步，人生一大步

“让生命焕然一新”计划是一项成效显著、为期一年的改

变计划，目的是要帮助你一个星期、一个星期慢慢地改变生活。每个章节（每周）包含一个主题，同时还有“采取行动，接受挑战”单元，帮助大家轻而易举地身体力行。

整个过程简单又有趣。虽然我保留了从年初（1月）开始，一直进行到年底（12月）的构想，但我还是建议各位以适合自己的方式来使用本书。不管你是决定要从第1个星期实践到第52个星期，还是要随便找一个自己喜欢的主题着手，最重要的是看了之后就要身体力行。当你开始进行每周的“采取行动，接受挑战”的课时，你会看到自己如何一个星期比一个星期地有进步！

在实践的过程中，不要怕向外求助，因为刚开始的时候，可能会需要别人推你一把。这些激励人心的小故事与简单的行动方针，可以为你以及你关心的人带来巨大的改变。所以千万别让恐惧、因循苟且或迟疑阻碍了你前进的道路。

当你开始每周都进行一点儿改变时，请准备好迎接崭新的生活吧！当你排除杂乱无章，重新接触内在智慧，强化自己的性格，并挑战高品质的生活时，你会重新找到从前失去的自我，进而创造出更美好的生活。

祝你好运！



自序 迎接崭新的生活吧

- 1 第1周 出发啰
- 4 第2周 新的一年 新的自我
- 8 第3周 找回失去的自我
- 11 第4周 挑战
- 14 第5周 时间的礼物
- 18 第6周 榨干你的罪魁祸首为何
- 22 第7周 奇迹
- 24 第8周 你的动力来源为何
- 29 第9周 专注的力量
- 31 第10周 停止瞎忙，开始生活

- 34 第 11 周 检查一下引擎
- 37 第 12 周 让脑袋放个假
- 40 第 13 周 春天健身天
- 44 第 14 周 找乐子了没
- 46 第 15 周 三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮
- 48 第 16 周 停 看 听
- 50 第 17 周 创造空间
- 53 第 18 周 集中能量
- 57 第 19 周 停下来休息一下
- 59 第 20 周 早期的预警信号
- 64 第 21 周 学习等待
- 66 第 22 周 朋友、事实与信念
- 69 第 23 周 揭开秘密
- 72 第 24 周 近距离接触
- 74 第 25 周 你是个心灵拓荒者吗

- 77 第26周 把谨慎抛诸脑后
- 79 第27周 站在阴影里
- 82 第28周 你的支柱如何
- 85 第29周 让财务自由
- 90 第30周 停下来 反省 奖励
- 92 第31周 开开玩笑
- 95 第32周 你是睡美人吗
- 99 第33周 办公室大扫除
- 102 第34周 向外伸展
- 106 第35周 好好整顿你的窝
- 108 第36周 预做储备
- 111 第37周 整修破损的部分
- 113 第38周 季前检查
- 116 第39周 为更重要的事妥协
- 119 第40周 放纵一下

- 121 第41周 工作时的自我照顾
- 124 第42周 生活的附件
- 127 第43周 爱的力量
- 130 第44周 精神层面的自我照顾
- 133 第45周 生活更重要
- 136 第46周 送个好礼物
- 138 第47周 “感谢”游戏
- 140 第48周 无聊的好处
- 144 第49周 消弭节庆的狂乱
- 146 第50周 生活重整
- 148 第51周 既正常又特别
- 150 第52周 一切为了爱

第
1
周

出发啰

先爱自己，接着就会顺风顺水好运来。

——露西尔·鲍尔 (*Lucille Ball*)

这是改变生命的行程起点。我猜你已经开始思考要在生活中进行改变或者感觉到需要做些改变，但又不知道该从哪儿着手。通常我们希望有个新开始的时候，总是会预先设定目标或提出解决方案，但这次我建议你以不同以往的方式开始这趟旅程。首先，我希望你肯定自己已经取得的成就，更重要的是肯定过去所成就的自我。

要过高品质的生活，首先要有高品质的自我！千万不要在新的一年里一开始，就拼命地想要赶上或弥补过去没有达成的目标。这种死命的追赶与无益的恫吓，会把你与过去牢牢地绑在一起，让你觉得自己糟糕透顶。对自己仁慈一点，让这趟旅程有个好的开始。抽出一点儿时间好好想想过去一年中所有自己做对的事，下列问题可以帮助你回想：

- 自己哪一方面的个性变好了？你是不是能诚实地表达自己的

感觉？你是不是学会了与那些让你筋疲力尽的人划清界线？还是你已经改善了沟通技巧，或者能更敏锐地感受到他人的需求？

- 你是否乐善好施或帮助他人？你有没有对正在处理离婚问题的朋友伸出援手，或担起照顾年迈父母的责任？
- 你对深爱的家人或朋友有哪些特别的记忆？你有特别值得回忆的假期吗？你有没有举办过什么活动，让大家感情变得更融洽？
- 你达成了什么目标或取得了怎样的成就？请从个人与工作领域两个角度来思考。你达成了业务上的目标或工作上获得了晋升？还是你完成了一项重要的计划，像是写了一本书、成立了一个工作坊，或者是在绘画或厨艺上展现了创造力？

这些问题的答案可以帮助你用不同的心态开始这趟旅程。毕竟，把自己痛打一顿并不能换来任何正面的效果。把精力放在有效的方法上，为崭新美好的一年预做准备吧！

■■■■ 采取行动，接受挑战 ■■■■

我希望你开始进行这项计划的时候，能够养成每天记录的习惯。在这次改造生活的过程中，你将要利用日记捕捉整个旅程的点点滴滴，所以请注意，一定要选一本自己真正喜欢的日记。

首先要请你列出 25 件（没错，25 件！）过去 12 个月中最让你引以为傲的事情。罗列的范围包括你个人的成长方式、达成的目标或生命中具有正面意义的改变等。

你可以让这项工作变得简单一点儿。在书桌上放一张纸，在浴室的镜子上也贴一张，记事簿中也可以夹一张，随时记录，然

后下个星期再把所有想到的事情汇总起来。你甚至会养成新的习惯，每天在固定时间回想已经获得的成就。举例来说，每天醒来，花个几分钟躺在床上，回顾过去一年中你认为自己做得很好的事；或者利用刷牙、上班通勤的时间，想想自己的成就。一个星期结束之后，你想到的成就可能还不止25项呢！

完成列表之后，给你的另一半或好朋友看看。若是能举办一个吹嘘派对更好，邀请几个朋友聚在一起，分享彼此的成就。借这个机会来肯定自己的成就、庆祝自己的成功，是强化自我关系的重要方式，这是创造心目中理想生活的第一步。

请记住这句话：想要看到别人的好，就先要看到自己的好。

◆我最重要的5项成就是：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

◆过去一年中，我取得进步的3个方面是：

1. _____
2. _____
3. _____

新的一年 新的自我

世界会奖励那些为自己的成就负责的人。

——科特·格里什(Carl Jencks)

庆祝完自己过去一年取得的成就与成长，现在就该设定新的目标了。不要去想在这个过程中，要为自己的生命增加点儿什么或革除哪些陋习，我们要做点儿不一样的。我建议你设立一个内在的目标，重点放在今年要如何修身养性，或如何强化自己的性格。

历久不衰的改变始于内在。你可以把焦点放在几件事上面，比如变得诚实一点儿、勇敢一点儿或多点儿创意，你会发现达成目标顿时变得简单多了。像这样由内而外地充实自我，就好比是点燃了内在的一盏明灯。当这盏灯越来越亮的时候，你会发现自己开始吸引许多机会与资源，可以支持你达成外在的目标。

今年你想要多多培养哪种特质？要怎样才能有所成长？如果你不太确定要设定怎样的目标，下面是给你的一些建议：

今年我想要：

- 花钱有节制；
- 重新调整生活的优先顺序，专注在最重要的事情上面；
- 多一点儿耐心；
- 和蔼可亲、善良一点儿；
- 要懂得自己的极限所在，并学会拒绝别人；
- 多一点儿勇气、大胆无畏；
- 心胸开朗；
- 心存感激；
- 要积极主动，而不是老等着接招；
- 要有冒险精神；
- 要相信别人、忠诚可靠。

等你选好想要专心培养的特质后，请遵循下列3个步骤：

步骤1：以现在式写下一份与这个目标相关的肯定性文字；

步骤2：把这份文字写在一张纸上，挂在家里或办公室里；

步骤3：选出下个星期就可以采取行动的项目，立刻开始培养这项特质。

现在我们就来看几个例子。

假设你决定今年要变成一个收支用度有所节制的人，你的文字叙述可以是这样的：

“我喜欢当个用度有节的人。”

把这个句子贴在你可以常常看到的地方，然后提出该周的行动方针。例如你决定要平衡收支或是设计一个消除负债的计划。

或者你希望能够专心一点儿，那你可以写下这样的句子：

“我每天只把精神专注在3件最重要的事情上。”

一旦把这个句子挂起来之后，你的行动计划也要立即进行。

你可以每天选择两个小时，把电话铃声调成静音，以便专心致志地把该做的事做完；你可以把这项决定清楚地昭示给员工，避免他们进来打扰；你也可以在早上想办法找出并消除任何可能让你无法专心处理当天重要事项的杂事。

当你思考着要发展哪些特质的同时，请记住，创造优质生活最快的方法，就是专心成就一个优质的自我。把发展这项特质当成你的当务之急，刻意执行一些能够达成这项改变的方法。一旦选定了一项特质，你会发现整个世界给了你许多实践的机会。别担心！抬头挺胸、昂首阔步地面对这些挑战吧！越早地身体力行，就能越快地改头换面。

如果你每个星期都进行一项计划，持续发展选定的特质，你将会有意想不到的大丰收。你会发现自己变得更有自信，越来越信任（同时顺从）自己的直觉，而且做起事来也好像越来越事半功倍了。当你把注意力放在“我是谁”这个问题上，会发现“做什么”的问题也跟着迎刃而解了。事实上，主动积极地选择你理想中的自我并加以塑造，比老老实实地等待生命投给你幸运要简单多了。

祝你塑造新我快乐！

■■■■ 采取行动，接受挑战 ■■■■

利用你的日记，在这个星期花点儿时间记录一下，生命走到这个阶段的自己到底是怎样的一个人，与你选择想要发展的特质有什么关系。举例来说，如果你觉得自己是个害怕接触新体验的人，把内心的恐惧和担忧写下来。当你在一整年中回头检视日记时，这个活动可以当做检查你是否有进步的参考架构。