

命运 逆袭

改变命运的
24小时

FATE
COUNTER-ATTACK



[美] 吉姆·亨特里斯 著
尼尔·埃斯科林
程慧 李冠群 译

全美销量超过**100000**册

24小时，24个阶段，完美实现命运逆袭
你期待的生活离你现在只有24小时之遥

这里有明确的、实操性极强的观点，这里有充满正能量的故事，它们将帮你指明通往期望之地的捷径。你准备好了吗？

 海天出版社（中国·深圳）

命运 逆袭

改变命运的
24小时

FATE
COUNTER-ATTACK

[美] 吉姆·亨特里斯 著
 尼尔·埃斯科林
 程慧 李冠群 译

 海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目 (CIP) 数据

命运逆袭：改变命运的24小时 / (美) 亨特里斯, (美) 埃斯科林著；程慧, 李冠群译. — 深圳：海天出版社, 2014. 11

(心灵修复与心灵成长译丛)
ISBN 978-7-5507-1105-1

I. ①命… II. ①亨… ②埃… ③程… ④李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第115199号

图字：19-2014-080号

Copyright © Jim Hartness and Neil Eskelin
Originally published in English under the title
The twenty-four hour turn-around: discovering the power to change
By Revel
A division of Baker Publishing Group
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media.
美国贝克出版集团通过锐拓传媒 (copyright@rightol.com) 授权深圳市海天出版社有限责任公司在
在中国大陆地区出版中文简体字版。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任
何形式进行复制、转载。

项目合作：锐拓传媒copyright@rightol.com

命运逆袭：改变命运的24小时

Mingyun Nixi: Gaibian Mingyun De 24 Xiaoshi

出品人 陈新亮
责任编辑 许全军 林凌珠
责任校对 李小梅
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 7.25
字 数 130千字
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次
印 数 1-6000册
定 价 32.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

你期待的生活离你现在只有 24 小时之遥
这里有明确的、实操性极强的观点，这里有充满正能量的故事，
它们将帮你指明通往期望之地的捷径。

你准备好了吗？

- 第 1 小时 重大的决定 / 1
- 第 2 小时 重估你的自我价值 / 11
- 第 3 小时 改变思维方式 / 21
- 第 4 小时 重新检查你的目标 / 29
- 第 5 小时 远大前程 / 39
- 第 6 小时 重大的态度调整 / 49
- 第 7 小时 挑战新的团队 / 59
- 第 8 小时 弯而不折 / 67
- 第 9 小时 告别不健康的恐惧 / 75
- 第 10 小时 以退为进 / 85
- 第 11 小时 控制你的情感 / 95
- 第 12 小时 革新你的数据库 / 105

第

1

小时

重大的决定

THE 24-HOUR TURN-AROUND

8:00

01:00 ▶

在地球绕行太阳一周的时间里，我们身上是否可能发生积极并且永久的改变？短短一天之内，你的人生是否可能发生翻天覆地的变化？

答案是这一切不仅可能，而且是极有可能发生。

本书所有内容基于一个简单的前提：所有影响人生的重大改变都不是经年累月逐步完成的，而是源于人们在某一特定时刻所做出的有意识的决定。这些决定并非匆忙草率之举，而是根植于你内心深处，并将极大地改变你的思想和行为。

例如，你可能要花六个月的时间才能实现减掉二十磅的减肥目标，但其实早在你下定决心的那一刻，你就已经赢得了这场战斗。我们在生活中所寻求的一切改变莫不如此。

转变从何时开始？从你决定改变的那一刻开始。每次一个小时，当你选择面对挑战时，改变就会发生，而这也许是你人生中最重大的挑战。本书要求你做出热切的个人承诺。

本书并不要求你一口气读完，我们只要求你对每一个独立章节都能够全神贯注地花上一个小时去仔细阅读，认真思考，做出发自内心的、深层的决定，而这样的决定对于改变是必不可少的。

你会发现，当你决心在几个重要的领域做出改变后，这些决定就会相互关联、层次分明，从而产生你无法想象的巨大力量来影响你的工作、身体、人际关

系以及整体态度。

转变从何处开始？咨询任何一个心理学家，顾问，或治疗师，他们都会给你同样的回答：不下定决心改变，就不会有任何结果。

继续读下去，你需要决定是否要改变自己的想法、目标、态度以及习惯。但是最重要的是愿意接受改变，如果不做出这个最重要的决定，那么所有关于具体变化的决定都是毫无意义的。

你也许会说，“我以前尝试过这么多次，但从来都没有任何变化。”

那位三次登顶珠峰均告失败的登山运动员完全有理由这样说，但是他却抬头看着峰顶说：“你可以打败我一次、两次，甚至三次。但是，珠峰，总有一天我会征服你，因为你不可能再变高了，而我却会变得更强大！”

不管你是否了解这一点，世间万物——包括你自己的身体——都处于不断的变化中。当你再次攀登同一座山峰时，会有全然不同的体验。正如古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过的那样，“人不能两次踏入同一条河流”。河水日夜川流不息流向大海。

再想想科罗拉多大峡谷，正是科罗拉多河的水流不断冲刷，才形成了绚丽多姿的峡谷。河水不断地侵蚀，直到加利福尼亚州的莫哈韦沙漠。大峡谷每一刻都在变化着——每次哪怕是一粒细沙。

改变并不可怕，它是生命存在的迹象。如果人体内的细胞不时时刻刻进行新陈代谢，那么人就会死亡。字典中，“改变”的定义是“用一样东西来代替另一样东西”。改变就是一个不断调整和更替的过程。

需要改变什么？

没有任何事物是永恒不变的。你的个性、情感和观念都一直处于变化之中。但是，变化让人害怕是因为，对大多数人而言，变化的发生往往突如其来，不可预见，完全无法控制。从未考虑过改变，而改变却突然发生时，我们往往会感到吃惊，进而感到失望。我们只能被动地对周围的情况做出反应，而不是决定如何改变我们自己。

我们通常做出的反应是换工作、换伴侣或是换朋友。人们似乎总是认为只有当自己拥有仁厚的老板、理想的伴侣和完美的居所时，一切才会好起来。但是绝大多数人从来没有想过要有意识地改变自己。

看看周围，你会发现有两种人：一种人一直在改变，另一种人一直在抗拒改变，甚至是时刻防范。后一种人往往会更在意华盛顿·欧文的话：“乘马车旅行时，我发现换个位置往往会更舒服，但在新的地方也可能弄得鼻青脸肿。”

那些说“我永远不会使用电脑”的员工到底会怎么样呢？他们要么干着一份毫无前途的工作，要么决心加入这场数据处理革命。成功人士往往都是那些“一直在改变”的人，他们敢于做别人不敢做的事情。

如果一家公司对消费者的需求置若罔闻，那么这家公司离破产也就不远了。想想你曾经看到过多少次“最新改良

型”的象牙肥皂？如果手术时医生拿出的是一把古老的手术刀而不是高科技激光设备，你又会怎么想呢？

还记得耶稣所讲的旧皮袋的故事吗？那些旧皮袋僵硬、干燥，根本无法撑开。很多人也是如此。他们固守旧观念，哪怕错了也不愿承认。耶稣警告说，我们不应“把新酒装在旧皮袋里，若是这样，新酒必将皮袋裂开，酒便漏出来，皮袋也就坏了；要把新酒装在新皮袋里，两者都得以保存下来”（马太福音 9:17，译者注：第九章第十七节，后同）。

改变需要灵活、弹性，愿意抛弃旧观念，接受新思想。

如果你十年后的生活与今天一模一样，你会怎么想？也许这样的前景并不会让你感到害怕。所以，有意识地做出决定去改变生活是非常重要的。

此事刻不容缓。我们应该立刻着手改变。正如古老的谚语所说：“不做决定，就学不会做决定。”

当你开始决心改变时，你应该了解以下四大要点：

① 第一，任何决定，哪怕是错误的决定也是一个积极的开始，是进步的标志。在做出开始的决定之后，才会有完成任务的详细规划。决定本身会刺激创造性，释放能量，而这正是为未来的任务制定战略所必需的。但是，大多数人未能超越决策阶段。他们想知道如何去做，甚至制定出详尽的计划，但是却一直没有下定决心。长期的优柔寡断会导致怀疑和恐惧，形成自我毁灭的循环。犯错的意义就在于你从中发现了什么。如果不犯错误，你就无法从错误中受益。

耶稣赞赏彼得在水上行走的决定，虽然知道他会沉入水

中。耶稣允许彼得失败，因为失败是学习和成长的关键。

Ⓐ 第二，错误的决定可以更正，而“零”决定却永远无法更正。我们有权选择，这意味着我们有权把自己当个傻子。我们同样也有权失败。只有当我们能自由地失败时，我们才能自由地审视、探索、成长。当然，如果想开阔自己的视野，我们就不能放任自己因为不负责任而失败。

Ⓑ 第三，只有运动中的物体才需要引导。一辆停放着的汽车不需要方向，可是一旦发动机发动，轮子开始转起来，你就可以操控汽车朝向你要前进的方向。一旦你做出决定并且开始实施计划，你就能立刻感受到控制和引导计划时所产生的强大力量。

Ⓒ 第四，不下定决心改变就不会有改变。如果一切都交由环境和外部影响来决定，你的生活必将失去方向，生活将变成漫无目的的随波逐流。所以说不愿做出改变自己的重大决定是件非常危险的事情。试图避免失败势必导致失败。

科学进步来自研究。每一个细微的发现都来自成百上千次失败的试验。从发展的角度来看，失败和研究是同义词。

从哪里开始？

看着交通图，你的第一个疑问往往是：“我在哪儿？”要到达某个目的地，第一步就是确定你现在的位置。

咨询行业的人都知道，只有当人们了解自己身在何处并开始应对现状时，行为改变才会随之发生。人们所经历的挫折大多是因为没能很好地适应当前的环境。

《圣经》从上帝的角度向我们提供了一种观点。上帝不会为了接纳我们而改变我们，而是为了改变我们而接纳我们。还有一点，接纳不仅先于改变而存在，而且能够激励改变。一旦我们能够从本质上去看待事物，我们想要改变自己的愿望似乎就更强烈了。

一位艺术家在他位于伦敦的工作室里俯视着窗外的一名流浪汉，那人蜷缩着，躺在附近的路边。艺术家拿出速写本，开始描摹起这名流浪汉。但是，他画上的形象与他所看到的完全不同：画上的人双眉不再紧锁，也没有蜷缩在路边。恰恰相反，画作中的这名流浪汉站立着，身材高大，肩膀宽阔。

艺术家一画完这幅铅笔画，立刻冲到街上，告诉流浪汉：“看，我给你画了张像。”

流浪汉简直不敢相信自己的眼睛。“先生，”他翻了个身，说道：“在您眼里，我真是这样的？”

“当然，就和画上一样。”随后，艺术家说：“给，这张画送给你了。”

流浪汉站起身来，说道：“如果您觉得我是这样的，那我就要成为这样的人。”

流浪汉双手捧着这幅画，直直地站立着，说道：“先生，我再也不会这样穷困潦倒了。”

我们每个人都是按照自己的选择所塑造出来的“作品”。如果不喜欢这个“作品”，我们还可以通过自身的能力重新选择，重塑自我。人们总是说：“如果不是因为发生这样的事情，我不会是现在这个样子。”于是，他们开始把自己的问题归咎于别人和外部环境给自己带来的种种困难。如果我们一味把自己看作是受害者，我们就永远无力改变。

受害者否认能够引导自己生活方向的认知能力。有这样一句话：“如果你躺在泥地里打滚不起来，一尺深的泥就能把你淹死。”

社会认知理论的创始人阿尔伯特·班度拉认为，每个人都拥有运用所谓“三元交叉决定论”来指导自己生活的决断力。换句话说，就是思想、行动和环境这三个相互关联的因素指导着我们的生活。

外部环境只会影响我们的决定，而最终的责任在于内部的动力。我们就是这样加工信息变成思想，再用思想来决定行动。知识先于思想，而思想引发行为。

重要的事情先来

在本书随后的几个小时的相关内容里，你需要在自己人生中高度关注的领域进行具体的、长期的改变。但是，在此之前，你必须先做出一个更广义的决定，因为一切改变皆依赖于此。总有那么一天，你必须对自己说：“是的，我愿

意改变！”

本章行将结束之际，请找一个地方静心思考，可以是家中的隐蔽之处，也可以是独自漫步的偏僻一隅。细细回味书中的各项要求，把你的现状和你的期望一一记录下来。

从起点到目的地最短的路径是一条叫做“愿意改变”的公路。有风险么？有。会失败么？当然会。别人会嘲笑你的想法吗？也许会，除非你愿意把自己的想法和那些个人发展水平与你相当的人分享。但是，请记住：风险并不一定会带来毁灭，而失败也不足以置人于死地。只要指南针始终指向新的目的地，走点弯路又算什么呢。

阿尔伯特·班度拉告诉我们，展望最终成果的能力是一种强有力的工具，使我们能够把自己的经历加工、转变成内部模型和形象，用以指导未来的行动。全身心地投入改变，就能调动我们大多数人从未使用过、尚未开发的潜能。

当需要下定决心的那一刻到来时，无需别人告知，你自己就会感知到！你甚至连“我愿意”这样的话都不需要说，因为它们一直在你的内心深处回响，你的大脑、心灵、从头到脚的每一根神经都会被唤醒。

你准备好改变自己了吗？

一切由你自己来决定。

第 2 小时

重估你的自我价值

THE 24-HOUR TURN-AROUND

02:00

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com