



100%激发你身体内的正向能量，
让你成为你想成为的人！

送给千万青年读者的人生逆袭指南
鲍耶 著

逆袭人生的 六个法则

帮你拯救人生的突破指南

再不逆袭，你的人生就OVER了！

改变，才能看到希望，努力，就能找到出路！

金石堂网络书店成功激励类畅销书第一名作者

鲍耶，再次点燃你成功的燃料！

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

逆袭 人生的 六个法则



鲍耶 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

逆袭人生的六个法则 / 鲍耶著. —北京：电子工业出版社，2014.8

ISBN 978-7-121-22748-6

I. ①逆… II. ①鲍… 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（2014）第059300号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：14.5 字数：220千字

版 次：2014 年 8 月第 1 版

印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序言



对生活不满意的人才有可能成功

你的生活，真的令人满意吗？

每一天，当你从自己租住的小房子里，拖着疲惫的身体去上班，去赚取那些微不足道的薪水，然后用那些薪水交房租，省吃俭用。这种循环，你真的喜欢吗？

或许你会说，别人不都这样么？身边的人，不都是工作生活那样循环，我们又能如何改变？

可是，你如果不想着去改变，那么你永远也不会改变。

几年前，我有一个年轻的朋友，他赚的还算不少，足够满足自己吃穿住行的花费了，而且每个月还有一些储蓄。他曾经对我不止一次地表示，他很满意他的生活，他租的房子还算体面，而且还能有钱定期出去约会和聚餐，新出的手机他第一时间买到，这一切看上去难道不愉快吗？

这样的生活持续了几年，可是最近，他总是愁眉苦脸，公司赶上金融危机开始裁员，他成为了首批被裁掉的人之一。可是在这样一个环境下，找工作实在太难，他感慨道：“要是早知道如此，当年就应该多学点技术，让职位更巩固一些了。”

我知道他还在靠自己之前积攒的微薄的储蓄度日，奔波于各个公司进行面试。

这还不算惨。和我一样的中年人，有的在金融危机中失去了工作，有的则因为身体原因，无法再进行工作，总之，他们失去了唯一的收入来源，而按揭的房子也被银行收了回去，孩子的学费没了着落，生活陷入了暗无天日的状态中。

所以，我想说的是，无论你现在是否年轻，是否工作稳定，你都要为明天考虑。现在所谓的“愉快”，只不过是心理上的满足，换句话说，你的心理在对你撒谎。

当你想要额外进修一门外语时，你的心理在说：“你根本不需要学啊，你工作又用不上！”

当你想要在工作中做出一番成绩时，你的心理在说：“做那么好有什么用，还不如早点下班喝两杯去！”

当你想要扩大自己的生意时，你的心理在说：“现在不是在赚钱吗，扩大生意可是有风险的哦！”

总之，当你希望自己对现状发生改变时，你的心理总是跳出来对你说“NO”，为什么要让自己改变呢？

你明明知道学会一门外语，可以让你得到更多的机会，工作做出成绩，会让你得到提升，生意迅速扩大，会让你多一些市场，可是，你却没有那么做。因为你的心理不容许你那样做，你逃避了现实，但是逃到最后你会发现什么呢？

你无处可逃。

对人生受够了，就要改变它

就像那些在金融危机中失去工作的中年人那样，他们生活的轨迹一成不变，突然的逆境会让他们措手不及，房子的贷款、子女的学费和生活费，这些突然的压力让他们喘不过气来，甚至有的人选择了离开这个世界。为什么会这样？因为他们无处可逃。

他们会说：“我受够了这种生活，可是我能怎么办呢？”

还有那些刚步入职场的年轻人，他们没有优秀的背景，没有丰富的工作经验，只能从事最底层和最卑微的工作。我喜欢去一间咖啡馆看书，经常是一位相貌英俊的年轻服务生帮我拿过菜单，久而久之我们比较熟悉了，有一天，他面带微笑地端来咖啡，我问他：“薄特，你很喜欢咖啡馆的工作吧？”

“啊，这个问题我还没想过，先生。”他有些诧异。

“哦，我是看到你每天都在微笑着，心情一定不错。”

“大部分时间是这样，除了该交房租的那段时间。”他苦笑了一下。

“为什么不换个更有前途的工作？”我试探性地问他。

“怎么说呢先生，我没有上过正式的大学，对我来说，那些大的公司不会看上我的，所以，我还是很现实的。没准有一天，我还能升为这家店的主管呢？”

“哦，你是这样规划自己的事业的。”我点了点头。

“我还能有什么办法呢？”他无奈地耸了耸肩。

是啊，很多时候，即使你对生活不满意，你或许也会对自己说：“我还能有什么办法呢？”没有出色的学历，父母不是有钱有势的人，天上也没有掉馅饼的机会，你还能有什么办法呢？

或许你会觉得，我的人生从一开始就输给了别人，这样的生活你一直在忍受着，但却束手无策。这种感觉就像被捆上翅膀的鸽子那样，总想着往天上飞，但却被牢牢束缚在地面，久而久之，它就会放弃飞翔起来，当你再解开捆在它翅膀

上的绳子时，它已经不能或是干脆不想再飞起来。

问题是，你想成为那只不会飞的鸽子，还是想挣脱枷锁飞翔起来呢？

如果你真的受够了，你一定会想方设法地去改变！

如果你真的想改变，那么，我相信这本书会帮你实现！

那么，当你准备充分了，我们就可以开始逆袭自己的人生。

逆袭你的人生，你才能成功

逆袭是一种意识，更是一种技术，是帮助你突破原有生活束缚的技术。逆袭就像一架直升机，把你从找不到方向的航行中解脱出来；也像是一记本垒打，让你从对生活的毫无还手，到占据主动；还像是一扇通向光明的门，让你走出黑暗的世界。

逆袭可以随时发生在你的生活中，每一天每一秒都有可能发生。只要你掌握了这门技术，你首先会成为自己生活的掌控者，你将会从自己身心的奴隶变成主人，你会发现，这个世界并不再不断影响你，而是你在往外传递信息和能量，影响这个世界。

你会变得无所畏惧，不再惧怕困难，因为你会把困难看成是一种挑战，而不仅仅是上帝刁难你的工具。你会激发自己的各种潜能，重新发现身体里的另一个你。你会从抱怨生活的怪圈中走出，发现生活中的各种快乐。

逆袭将会带给你全新的改变，你意想不到的人生就有可能拉开序幕。

在芝加哥、巴黎、里约热内卢、北京、悉尼，全世界各个地方，有无数想改变自己生活的人正在学习这项技术。他们从事着各种工作，画家、主持人、工人、士兵或是自由职业者，他们对生活的期望被点燃，并且已经有很多人取得了一定的成功。

一位来自希腊的朋友写信给我，他说他的生活已经发生了改变，在学习逆

袭之前，他是一名银行职员，但是欧债危机让他陷入了失业状态。他没有和其他希腊人那样，上街游行，而是开始通过网络学习逆袭的课程。他重新规划了自己的生活，并开始和朋友一起开办旅游公司，通过服务外国人来希腊旅游而赚取收益，现在，他们的公司蒸蒸日上。他觉得自己还帮助祖国增加收入了呢！

还有一位来自东京的女士写信给我，她曾经有过一段糟糕的婚姻，离婚后一个人带孩子生活，靠在餐馆打零工赚取生活费，举步维艰。她利用零散的时间学习了逆袭的技术之后，做出了改变。她放弃了东京的生活，和孩子搬到了大阪的父母家，由父母帮助照顾孩子，自己则应聘到一家出版社，一边学习一边工作，现在她已经做得很好了。

是的，这就是逆袭的力量。你的生活有多糟糕并不重要，重要的是，你在什么时候，准备采用什么方式，逆转这样的生活。重要的是，你是否真心期待改变，对困难无所畏惧。当你做到了这几点之后，开始逆袭，让奇迹出现！

目 录



序言 对生活不满意的人才有可能成功

- ★ 你的生活，真的令人满意吗？
- ★ 对人生受够了，就要改变它
- ★ 逆袭你的人生，你才能成功

法则一 叫醒沉睡的自己

- ★ 叫醒沉睡中的自己 / 2
- ★ 从今天开始拒绝妥协 / 4
- ★ “我能干什么？” / 7
- ★ 不要被别人的看法操纵 / 10
- ★ 推开“虚掩的门” / 13
- ★ 不要、想要，还是一定要？ / 16
- ★ 冒险时，能量会倍增 / 18
- ★ 机遇是怎样与你擦肩而过的 / 20
- ★ 你是喜欢放弃的人吗？ / 23
- ★ 急功近利，能量容易失去 / 26
- ★ “我永远胜于昨天的我” / 28
- ★ 远离“不好意思”的心理 / 31

法则二 改变气场的颜色

- ★ 每个人都有自己的气场 / 36
- ★ 内向与外向 / 38

- ★ 目标会让行动力爆发 / 107
- ★ 时间控制你，还是你控制时间？ / 110
- ★ 让“马上行动”成为习惯 / 113
- ★ 你是寻找借口的人吗？ / 115
- ★ 注意力能诞生神力 / 118
- ★ 细致、精致和极致，你的选择？ / 121
- ★ 为什么态度如此重要？ / 123
- ★ 紧张和刺激能创造奇迹 / 126
- ★ 希望你不是走得最慢的那个人 / 129
- ★ 教训中亦有价值的累积 / 132
- ★ 成功不容易，失败却很简单 / 134

法则五 思考创造财富

- ★ 创意是最伟大的力量 / 140
- ★ 别让“标准答案”束缚你 / 143
- ★ 试试打开另一扇窗 / 146
- ★ 化繁为简的魔力 / 149
- ★ 找到答案就可以了吗？ / 151
- ★ 从问题到机遇，正向的转变 / 154
- ★ 问题背后的问题 / 156
- ★ 发散思维是创富领袖 / 158
- ★ 想象力永不能枯竭 / 161
- ★ 差异化思维改变你的命运 / / 164
- ★ 唤醒沉睡的超意识 / 166
- ★ 看到“未来”，开始“现在” / 168

法则六 清除负面情绪

- ★ 决定命运看情绪 / 172
- ★ 情绪为什么会失控？ / 175
- ★ “我可以改变心情吗？” / 177

- ★ 反复运用的魔力 / 179
- ★ 清除掉负面字眼 / 182
- ★ 不要随意发火和愤怒 / 184
- ★ 释放压抑的负面情绪 / 186
- ★ 为什么偏执狂能够成功? / 189
- ★ 抱怨会让正面情绪受损 / 191
- ★ 克服冲动魔鬼 / 194
- ★ 不被别人的负面情绪所影响 / 197
- ★ 快乐可以训练出来吗? / 199
- ★ 不要预支明天的烦恼 / 202

附录1: 22天逆袭人生行动指南 / 205

附录2: 带给你无穷力量的100句逆袭心法 / 214

法则一 叫醒沉睡的 自己

法则六
清除负面情绪

法则二
改变气场的
颜色

法则五
思考创造财富

法则三
塑造成功者
心态

法则四
让行动产生
价值



我们这个时代的成功者，有各种各样的类型。他们包括政坛领袖、商界精英，还包括星光熠熠的演艺界明星、绝顶聪明的科学家、文采飞扬的文学家、别出心裁的艺术家……表面上看起来，他们唯一的共同点是“都是成功者”，除此之外，在性格与能力等方面迥然有别。可是，这些成功者身上真的没有别的共同点了吗？不，他们都懂得按照自己的想法而生活。

叫醒沉睡中的自己

相信你在电视上一定看过这样的情景：催眠师成功地把一个人催眠以后，让他按照自己的命令做出各种动作，有的举动让人忍俊不禁，然后催眠师在他“表演”完之后，通过一种方式，例如打一个响指，让被催眠的人从睡眠中醒来。他甚至不知道刚才被催眠时自己做了什么！

这些催眠的表演是否是真实的呢？据我所知，有一些确实是真实发生的。为此，我曾经询问过一位出色的催眠师，他对我说，催眠的原理很简单，就是让人的意识进入睡眠状态，并在睡眠中和自己形成意识上的对话，让被催眠者感觉一切是真实发生的那样。

那么，现在的问题是，今天，我们每个人的生活，是否也是在一种被催眠的状态呢？

仔细想想，从小到大，再到今天，我们生活和工作的每一个决定，都是怎样产生的？在小时候，我们要上哪所小学，到哪所中学读书，是父母的意愿，这并没有错。但是，当你表示出对足球的极大兴趣和天赋时，你的父母会对你说：“孩子，学习是你现在应该做的事，不要去玩那种危险又粗鲁的运动”，于是，

你只好踏踏实实地待在屋子里看书和做作业。

当你准备上大学时，你希望自己攻读新闻传播专业，可是你的父母会对你苦苦相劝，你应该去读经济，那样你会进银行工作；你应该去学建筑，好的设计师能够赚很多的钱；你应该去学电子专业，世界上最大的公司都需要这样的人才，等等。你满心希望成为一个出色的记者，最后，你被父母轮番的劝说打动了，去学了你根本不感兴趣的专业。你觉得你会学得很好吗？

说到工作，好了，你的父母或许已经不能再对你“催眠”了，现在交给你的同学、同事、老板来。“这种破工作，就凑合干吧，反正不妨碍我们喝酒”、“与其跳到那家公司，不如就在这里吧”、“嘿，约翰，让我们赶紧干完活儿，然后找点乐子吧”、“玛丽，你应该安心做好手上的事，不要想着替我做决定”……你会发现，你在职场上的每一个举动，都被别人影响着。换句话说，别人希望你成为什么样的人，你会一直努力迎合着他们的需求。

一句话，你从小到大的生活，被不同的人所催眠着。

放眼望去，我们身边大部分的人都是这样，我给这样的人起了一个不太好听的名字——行尸走肉。

这类人都有一个共同的特点，无论他们有怎样的想法，他们总是被别人所影响，丝毫不想着与糟糕的人生所对抗。

无论是美国、欧洲、韩国还是澳大利亚，我都看到过这样的人，他们面无表情地工作，休息的时候，喜欢在facebook或twitter上交友，或是聚在一起喝喝酒，抱怨一下自己的工作或同事。

难道，这就是全球化的结果吗？人们的行为方式，习惯都趋于一致，无论是黑人、白人还是黄种人，每一天都和昨天或明天没什么区别，我称之为行尸走肉并不为过。

当年，我曾经遇到过一个很有想法的年轻人，那时他在一家小型IT公司做程序员，他跟我说过他有一个想法，就是要弄一个大型的“团购”网站，让大家通过一起购买的形式，降低自己的消费成本，也能吸引到生产公司的促销活动，形成共赢的模式。

我觉得这是很有创意的想法，因为一直以来，大家购物的模式都是单独的，都是由经销商定价决定的。于是我鼓励他将这个想法做成计划书，并设计一下运营模式和盈利模式等，然后我可以帮他联系风险投资基金。

过了一段时间，我不停地催促他落实想法，他却用各种借口来搪塞我：“最近公司太忙，实在没时间想”、“我还需要再想想，你再等一等”、“要出差了，回来联系”，等等。

直到半年过去了，我很生气地问他：“我觉得你的想法很有创意，但是你为什么一直没有做好计划书？”

他对我说：“啊，对不起，我后来想了想，现在的工作也不错，而且我的朋友都劝我，这种互联网创业成功率都比较低，我觉得风险太大了。”

“这是你的真实想法吗？”我反问他。

“或许吧，唉，总之，公司对我不错，一两年后我或许能有提升的机会，我觉得想法毕竟是想法，变成现实也不一定能怎么样，所以我决定还是做好手上的工作。”

我对他感到十分惋惜，特别是一两年后，一些团购网站成功上线并快要登陆纳斯达克时，那个年轻人，还是在那家公司里做着程序员的工作。

或许，如果当时他能够将自己的想法变成一份详细的计划书的话，他现在或许已经不用为下半生的生活而奔波了！

很多的人被一成不变的生活状态所催眠着，他们习惯于这种状态，不愿意尝试冒险，而且，他们咨询意见的人，也往往是被催眠的那一类人。大家相互影响，一直沉睡下去，等他们有了孩子，就会开始对孩子的催眠。

那么，你是不是也是这样的人呢？如果这种催眠的状态让你感到困惑，或是我的话已经让你意识到了问题的严重性，你应该怎么做？

马上叫醒自己，你不能再那样活着了！

从今天开始拒绝妥协

让自己从被催眠的状态中觉醒，你首先要做的是，改掉妥协的习惯。因为妥

协才是大部分失败的根源之一。

我们从小到大的教育中，总是被灌输着一些思想，造成了我们现在习惯妥协的性格。那些弘扬“你要学会忍让”、“你要学会适应”、“你要懂得放弃”的想法，被注入到你的神经中，成为了你的条件反射。

好的机会摆在你和别人面前，竞争在所难免，当你做出努力之后，机会落到别人头上时，你会对自己说：“虽然可惜，但是机会还是会有有的”、“老杰克工作了多年，他升职也是应该的”、“或许，这次合作并没有想象中那么好呢？”，等等。

你的潜意识里在安慰自己，实际上，你对失去一个好的机会而妥协了，你默认为这种情况的发生，就像小时候玩伴从你手上抢走了玩具，你的父母对你说：“哎呀，给他玩吧，要学会忍让，孩子。”你的潜意识正在充当你父母的角色，带给你安慰。

最可怕的是，这种安慰剂就像随身携带一样，只要你需要，你随时可以拿出来安慰自己，久而久之，你得到的是——习惯于对自己人生的妥协：

别人的成功都可以理解，自己的失败可以原谅；

得不到的不一定是好的，放松心态才最重要；

与其没有把握的努力争取，不如及早放弃最好；

对抗自己的命运太累，不如顺其自然吧；

……

是啊，对抗自己的命运太累，就像被催眠、沉睡中的人一样，想要清醒过来，实在是太困难的事，所以，妥协和接受成为了很多沉睡者的依赖。

如果你想打破这种依赖，你必须学会拒绝妥协。

当然，我的意思并不是说，当你失去一个机会时，你要向机会的提供者进行申诉。而是说，你可以接受这次失败，但是你应该去尝试争取更多的机会，也可以搞清楚自己为什么没有获得这次机会。

我曾经的一位合伙人杰西，是一个“拒绝妥协”的典范，我们曾经合作的很愉快，他也给我讲了很多他的经历。

曾经杰西和诸位中的大多数一样，在一家公司打工，他是个有股狠劲的家伙，做起事情来也不惜力气。在那家公司工作了多年，有一次，公司决定在别的州开设一家分公司，打算从内部选用比较有经验的人。杰西和另外一位同事进入了最终的选择阶段。

两个人都准备得非常充分，但结局显然没有偏向我的这位朋友，他落选了，他的同事顺理成章地成为了分公司的老大。这件事如果是你，你会怎样做？我相信大部分人的选择是，买个小礼物祝贺一下那位最终的胜利者，抑郁几天，然后继续工作。

但杰西并没有这样做，他很有风度地恭喜了那位同事，然后找到老板询问自己落选的原因：“我是有哪些地方做得不好吗？或是我应该向那位同事学点什么？”老板一方面肯定了杰西的能力，另一方面，老板认为杰西相比另外那位同事来说，只是年轻了几岁，老板认为年龄大一点的人会更稳妥。

杰西义正辞严地说：“老板，您不认为能力相当的人，年轻一些的话会有更多精力，更有激情，更能够胜任开辟新市场的工作？既然您已经做出了选择，我尊重您的决定，但是我希望您能给我更多的机会，我不会让您失望的。”

我相信杰西的这些话简单有力，触动了老板的内心。没过多久，公司的副总经理空出了位置，老板直接安排了杰西上任，而杰西的表现也令人信服。

同样一件事，你的反应决定了你的未来。如果你选择妥协，习惯妥协，你的人生将会处处妥协；如果你选择不妥协，那么至少，你还有翻身的机会，而不是什么机会都没有。所以，想要实现人生的逆袭，你必须告别妥协的人生态度，彻底唤醒自己。

很多时候，你会发现，那些世界上最成功的人往往都是充满斗志，愿意与命运对抗的人。而在你的身边，你有没有注意到，那些拥有自己事业、掌控自己人生的人，恰恰不是那些学院里出来的人，而是那些上学阶段最顽皮的人。

因为只有这种骨子里不愿随波逐流、不轻易妥协的人，才会有更多觉醒的机会，打破被催眠的怪圈。

就在今天，试着摆脱这种妥协的人生态度吧，你可以通过改变自己的语言来