

WILEY

How To Change Your Life
Who am I and what should I do with my life?



你要如何**改变**你的人生

我是谁, 我该如何过好我的人生?

[英] 本杰明·伯内蒂◎著 徐舒仪◎译



最关键的不是你从哪个起点开始生活, 而是你如何去生活。

事情本身不会改变, 是我们在变, 通过改变, 我将成为我理想中的那个自己。

每天做一件有意义的事情, 让人生旅途变得更精彩。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





你要如何改变你的人生

我是谁, 我该如何过好我的人生?

[英] 本杰明·伯内蒂◎著 徐舒仪◎译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这是一本相当实用的小册子，专门为那些希望激励自己、给自己的内心充电的人而写。不仅如此，本书还旨在帮助你了解最真实的自己、探寻你的欲望及其根本原因，从而突破极限、取得实质性的改变。

Copyright © 2013 Benjamin Bonetti

All Rights Reserved. This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled *How To Change Your Life; Who am I and what should I do with my life*, ISBN 9780857084644, by Benjamin Bonetti, Published by John Wiley & Sons. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons International Rights, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行。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

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-2866 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

你要如何改变你的人生 / (英) 伯内蒂著；徐舒仪

译. —北京：机械工业出版社，2014. 12

书名原文：How to change your life; who am I and what should I do with my life
ISBN 978-7-111-48734-0

I. ①你… II. ①伯… ②徐… 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 282703 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：坚喜斌 刘林澍

责任印制：李洋

责任校对：赵蕊

北京振兴源印务有限公司印刷

2015 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

140mm × 205mm · 5 印张 · 1 插页 · 91 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-48734-0

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

谨献给

我的孩子们

我的父亲

我的朋友们

L. P.

和所有相信我的人

■ 引言

总体来说，任何人 80% 的成就要归功于拥有正确的心态。想要改变人生，并且拥有正确的心态，仅仅意识到你必须要做出改变是远远不够的。拥有正确的心态在更大程度上意味着要接受“变化永远存在”这个事实，愿意做出改变，并承诺尽一切努力去实现这些改变。

当我们希望发掘自身的潜能，或是当人生停滞不前、无法摆脱负面的情绪时，积极正确的心态便开始发挥它的影响力。本书提供了一些人为的刺激物，旨在帮助你看清自己目前的心态，促使做出改变并早日“上道”，获得你想要的生活。

你和你的内心之间的关系决定了你的人生方向。

当你浏览这本书时，你会找到你的内在价值，并质疑根据过去的经验而形成的信仰。因为一直以来，你只是简单地通过“真实的大脑”对展现在你面前的各种可能性进行着择优选择而已。

在本书中，我将把改变的心理过程和建造殿宇的步骤进行类比。

步骤如下：

1. 为打基础做好准备工作——把旧的拆除，为新的让路。
2. 选择材料——寻找合适的工具。
3. 修改、调整、规划和预测结果——为你的蓝图制定完美的战略。
4. 奠定基石、蓄势待发——构建超出你预期的“传承”。

如上所述，在建造工作开始之前，我们必须首先清空地面，为之后的工作打好坚实的基础。在建造过程中每一个新的进步——选择材料、磨平棱角、打磨基石——都是建立在坚实的基础之上的。因为只有这样才能建造可以流传百世的殿宇。

此外，在每个阶段都会有一些任务和需要思考的部分。这些都是为了触发新的、创造性的思维模式而设计的，为的是能进入你的潜意识里，对你以前认为是可能的事物提出质疑。

圣经里有一则“两个建筑工人的寓言”，其梗概如下：

有两个人都想建房子。其中一人希望建造得快而简单。于是他找到了一个现成的沙质地面，开始直接在上面搭建墙壁。因为没有做任何挖掘或任何其他形式的准备工作，所以他的房子很快就建好了。另一个人想要建造经得起时间考验的房子，于是他找到了一块坚固的土地，并打了很深的地基，然后才开始砌墙建造。他花了很长时间建造房屋，期间的过程也很艰苦，但最终这座房屋矗立在了坚实的地基之上。

有一天，猛烈的风暴肆虐着大地，狂风呼啸，洪水上涨。

地基牢固的房子仍牢牢矗立，而建在沙土上的房子倒塌后，即被洪水冲走了。

这个故事给我们以启迪，我们可以把改变的过程和建造殿堂的过程相比较。这样一来你就会意识到，如果想使你的改变更持久，在开始准备的过程中就必须夯实基础——奠定一个经得起时间考验的基础。

我们生活在一个任何事物都可以被“快速修复”的文化中，摆在我们面前的不乏“现在购买，日后买单”“尽情享用美食吧！不用锻炼，教您如何在5分钟内减掉50磅”等等标语。在我们内心深处，我们知道这些听起来好到不可思议的事物不可能是真的。但事实上，在潜意识里，我们中的许多人都认定了只要想做，就没有做不到的，而且任何事都能立刻心想事成。当然，当我们真正付诸实践时，我们就会发现一切并不像“承诺”中那样毫不费力、说来就来。因此，一些人就倾向于放弃追求自己想要的东西，陷入一种“这太难了”“这太浪费时间了”“这不是我的菜”的态度中，而不是寻找另外的办法，不是去充分准备，为下一次打下更坚实的基础。

“去任何值得去的地方都是没有任何捷径可走的。”

——贝弗利·希尔斯

“两个建筑工人的寓言”不仅适用于圣经时代，在今天的世界上也是恰当的。这是一个关于态度和心态的故事。把房子建在沙地上的人希望建房的过程是快速和容易的——正如今天我们所说的“快速修复”——所以他的态度是“这够好了”，而不是“我做到最好了吗？”他准备不足，也没有毅力，以致他之后所做的努力也都白费了。今时今日，这样的事发生得还少吗？那些满足于“只要做到中等水平就好”的人，还有那些一遇到障碍就放弃理想的人不都是这样吗？而另一方面，把房子建在土地上的人的目的也是要一座房子，但是他想要的是——一座“最好的”房子。对他来说，“过得去”是远远不够的。他想要一座经得起时间考验的房子，一件永远流传的作品，而且他也愿意为此打造一个坚实的基础……这就是一种积极正确的心态，以及在这种心态作用下所付出的努力。我们要牢记，超过 80% 的成就要归功于拥有正确的心态。

我本人的人生经历是我最宝贵的财富之一。从学校毕业以后我就参军了，退伍后我从商并拥有几个企业。在过去的十年中，我的个人发展不仅成为了我的职业，还成为了一种激情、一种瘾。我质疑陈旧的方法，并把一切建立在我认为是最有效的方法上。这些方法虽然没有具体的名字，但都是我改变人生过程中的步骤。

这本书中包含的信息只有实践了才会有效果：好的方法只有实践了才会有用。

Contents ■ 目录

引言

第一步 选择材料

身份的重要性	5
价值观、信仰和诚信	11
接受风险和失败	17
选择材料备忘录	32

第二步 磨平棱角

另辟蹊径	34
从过去中汲取经验	39
原谅并放下	42
梦想重新起航	55
打磨棱角并在下列选项前打勾	68

第三步 固定基石

为成功做好准备	76
一直学习……	82
构建一个完整的自己	83
了解最真实的自己……	84
构建终身学习的思维方式	87
向前看并接受改变	94
固定基石并在下列选项前打勾	104

第四步 留下传承

建造你自己的殿宇	107
笑对人生	120
未雨绸缪……?	125
传承下去	130
留下传承备忘录	139

使出绝技 武装自己

活在当下	142
牢记你的传承声明	143
实现改变	144
持久的改变才是终极的改变	145

作者简介：本杰明·伯内蒂	147
--------------	-----

第一步

选择材料

完美不是不需要再附加什么，而是没有
什么从中流逝。

——安东尼·德·圣-埃克苏佩里

有什么是你希望努力改变的？

你是否正在考虑换一份工作？还是正在尝试改变一段感情
(生活方式) 却不知道该如何改变？

你是否能从一些指引中得到启发？你需要来自外界的助力吗？

如果你决定改变，认为自己受够了，那么从今天开始就采取大量的实际行动吧。

“大量的实际行动”的定义如下：不是只作思考，而是迈出关键性的一步，以实现你的最终目标……并且坚定不移地走

下去。

大量的实际行动 = 关键的行动 + 一步步来 + 循序渐进

有一件事情我很早就领悟到了。那就是我们可以选择什么都不做或者选择改变：前者是不断地面临诸多障碍但什么也不做，而后者是去学习如何克服障碍。虽然我不确定自己是何时何地领悟到这个道理的，但我知道这是我人生中最有影响力的思维方式之一，同时也许也是我成功的原因之一。

你已经多少次听过这样的话语了？“我改不了”“我不知道从哪里开始改”或者“这太难了”。这些咒语般的话语，周围的人都在说，我们每一天都能听到。这不禁让我们思考这样一些问题：为什么我们抵制改变？为什么我们不愿意改变，而宁愿忍受日常生活中的困难、挣扎和不安？为什么我们宁愿选择忍受而不是去尝试改变、去尝试创造一种更为和谐健康的生活方式呢？答案很简单：改变总被误认为是一件很困难的事。其实，改变并不困难，你仅仅需要明白我们为什么要改变。当你明白其中的道理之后，你就能在一瞬间从潜意识层面改变你的思维方式。而改变了你的思维方式，你就能改变你的世界中的一切。

然而为什么我们认为改变是相当困难的？通过长期研究，我得出结论：困难的并不是改变本身，而是坦承自己过去的一些做法并非是最佳的选择。我们最大的心理挑战不是改变，而

是接受我们过去回应变化的方式并不是最有效的。改变是一种选择的行为。正如我们做一个蛋糕会有不同的策略、方法和途径，你所期望的改变也会根据你的个人情况而与任何人都不同。用同样的方式重复做同样的事情只会带给你和以前一样的结果，而如果你想让你的蛋糕与众不同，在制作的过程中你就需要去尝试特别的方法和途径。一旦我们接受了“是否去改变是一种选择”的设定，改变就成为了一种有活力的、有意识的选择，而不仅仅是由于压力、对现实的不满或是感到事情已经无法收场才做出的选择。

你的人生有很多选择。如果从每天早上起床开始，你就郁郁寡欢，平时也常常笑不出来的话，换一个选择再开始吧。

——史蒂夫·伍德哈尔

现在，你必须承认的一件事是，你的潜意识具备了彻底改变你的思维模式的能力，这种改变的结果甚至包括了最细微的日常语言上的变化。从这些细微的变化可以看出，大脑的功能以及大脑对你的思想的适应能力是非常强大的。举个例子，我们一起来看看下面两个句子。

“我会少喝咖啡，并多喝水。”

“我会试着少喝咖啡，并多喝水。”

你要如何改变你的人生

哪一句话的效果更好？第二句话中包含了“试着”一词，虽然和第一句相比只有一个细微的变化，但这足以严重稀释话语的威力：要么去做，要么放手，没有尝试一说。

“要么去做，要么放手。”

——尤达（《星球大战》）

当你使用“试一试”这个词的时候，你的思维里已经有了“自己可能会失败”的假设。这会破坏你的心态。当允许失败成为常态时，这种心态就会把你推向失败。

避免制定生活中无法实现的计划。因为在大多数情况下，你的目标应该是你可以得到的东西。

一旦你知道什么是你真正想要改变的，改变就变得容易起来了。但失败的改变经历就像你心中的监狱：把有血有肉的人锁在其中，寸步难行、无处可逃、无法看到来自机会世界的光明。我们该如何改变这一局面？我们该如何打破牢笼？答案就在于改变你对你自己和对世界的看法。就像囚犯喜欢在牢房的墙壁上画出外面的花花世界，以此提醒自己不要忘了生活中积极美好的事物一样；你的大脑会把你想象中的那些失败刻画在你心中的隐形的墙上，以此来暗示你一些生活中负面的东西。这样一来，你就成了笼中困兽——除非你改变你所看到的世界。

身份的重要性

去思考“我是谁？”因为这个问题在你铺设基础的过程中会给予你一些材料。为了给你一个最好的开始，对于这个问题的回答，你必须认真考虑人的内心，而不仅仅考虑一个生物意义上的人。要了解你到底是一个什么样的人，而非你应该是一个什么样的人，或别人期望你是一个什么样的人。这为建造传承百世的殿宇提供了至关重要的基石。

当我们去评价当今社会中一些最成功的人士时，我们经常用他们财富和物质的多少去评估他们的成功程度。然而，如果我们去探索那些真正的伟人的内心世界时，我们会发现物质财富仅仅是他们更有深度、更令人敬佩的生活方式和态度的额外嘉奖而已。我的妻子和我经常讨论什么才是我能留下的“传承”。答案是，我们希望留下的不是物质上的财富，而是美好的回忆。在我们看来，真正的成功不在于物质财富的积累，而在于生活里的点滴小事。

任务

现在请花一点时间来思考你自己的“传承声明”。对你来说，什么才算是成功？在你百年之后什么才是你希望

被后人所铭记的？

我的传承声明

要记住你的传承愿望随时可能会改变，这没有错。你生活中的每个新阶段都可能会改变你对你周围的世界的看法。重要的是你上面所写的内容必须是你现在，即当下的真实想法和意图的反映。

思考

回忆一下在上学时候的你……

- 当时你是怎么看世界的？
- 从那之后你的世界观发生了什么变化？

今天你所看到的你自己和你周围的世界基于你过去的认知基础之上。正如你识字，所以你读懂了这个页面上的文字一样，你的大脑已经学会如何审读你的内心世界了。但是你内心关于这个世界的观念和信仰改变了吗？

“事情本身不会改变，是我们在变。”

——亨利·大卫·梭罗

当我们不断地经历生活，我们的认知过程随着我们年龄的增长而成长，我们开始以不同的方式看待事物。你对各种事物的重视程度是由这些事物对你的重要程度和你个人的人生道路共同决定的。你个人的人生道路是由你心中的隐形的墙上那些你早就画上的画所决定的。而这些图画所导致的你的行为举止就体现为你的人格特质。你头脑中持有的想法会反映到你的现实生活中，这意味着展现于外部世界的你直接反映了你的内心。改变你的内心世界可以立即改变你外在的精神面貌。

“如果一个人 50 岁时的世界观和 20 岁时的一样，
那么他的 30 年人生就白白浪费了。”

——穆罕默德·阿里

任务

当下一次你与朋友出去玩或者与人初次见面时，花几分钟时间来观察他们。不仅要注意他们在说什么，也要留意他们的说话方式。约 55% 的日常交流是通过非语言方式进行的。就算一句话也不说，我们的身体语言也能表达丰富的情感。我们要留心观察对方的言语和行为，思考他们的行为是由哪些过去的经验导致的。用心聆听他们的谈吐，注意观察那些用激情和热诚的语气说话的人和用消极语气说话的人。