

拯救生活

〔英国〕皮特·科恩 萨拉·泰

李金慧 周子健

译 著

Sort your life out

—A 21-Day Programme to help you to create the life you want

“21天教程” 打造幸福人生

【亚马逊网畅销推荐】

让皮特·科恩成为你的个人生活教练，告诉你如何拯救你的生活，这个21天的方案，可以帮助你解决不同领域、不同问题带给你的困扰。它涵盖了生活的方方面面，解决生活中随括形象和瘦身、信心和自尊系以及所有的坏习惯。本书和发挥个人潜能为你提供有效的方法。这本书包含了问卷调查、练习和案例研究，来激励你，帮助你创造你想要的生活。

帮助人们提高生活质量的皮特·科恩（Pete Cohen）先生，具有惊人的能力。我诚挚地向你们推荐这个有效的读本。

——海瑞·琼斯（Hilary Jones）博士

黑龙江教育出版社

拯救生活

〔英国〕皮特·科恩 萨拉·泰

李金慧 周子健 译

Port your life out

—A 21-Day Programme to help you to create the life you want

“21天教程” 打造幸福人生

【亚马逊网畅销推荐】

让皮特·科恩成为你的个人生活教练，告诉你如何拯救你的生活，这个21天的方案，可以帮助你解决不同领域、不同问题带给你的困扰。它涵盖了生活的方方面面，解决生活中随
括形象和瘦身、信心和自尊
系以及所有的坏习惯。本书
和发挥个人潜能为你提供有效的方法。这本书包
含了问卷调查、练习和案例研究，来激励你，帮助你
你创造你想要的生活。

帮助人们提高生活质量的皮特·科恩（Pete Cohen）先生，具有惊人的能力。我诚挚地向你们推荐这个有效的读本。

——海瑞·琼斯（Hilary Jones）博士

黑龙江教育出版社

责任编辑：宋舒白 宋怡霏

封面设计：益格堂设计  工作室
egitong.com

面对自己的生活，你有什么感受？
你是否正被接连不断的问题所困扰？
你想在某些方面有所改变吗？
你是否感到生活无望，却又无法找到重新开始的入口？
如果真的是这样，那么，到了必须拯救生活的时候了！

生活教练和激励专家皮特·科恩的这本书能帮助你解决生活中所有的问题。它特别为你量身定做的“21天计划”，可以应对不同问题。通过它，你最终可以改变自己，拥有你理想中的幸福生活。无论你超重，还是缺乏自信，或者经常烦躁、焦虑、抑郁，或者常常因忽略自己而痛苦，彼特都可以帮助你解决。

他还会帮助你明确自己尚不明确的问题，让你深刻认识自己的行为。最后，他会为你提供具体可行的方法，以此辅助你朝着正确的人生方向前行。

通过这个简单实用教程的实践练习，你不久就会发现，自己有了强大的力量创造、掌控安宁、幸福、顺畅的生活。

上架建议：畅销书 励志类

ISBN 978-7-5316-5551-0



9 787531 655510 >

定价：26.80 元

拯救人生



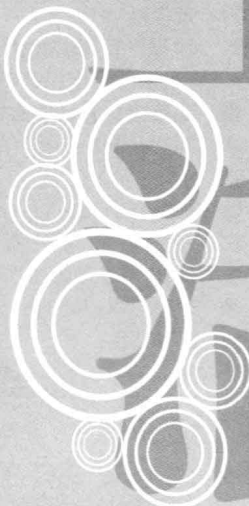
Sort you life out

——A 21-Day Programme to help you to create the life you want

“21天教程” 打造幸福人生

[英国] 皮特·科恩 萨拉·泰 著
李金慧 周子健 译

黑龙江教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

拯救生活：“21天教程”打造幸福人生/(英)皮特·科恩,(英)萨拉·泰著;李金慧,周子健译.—哈尔滨:黑龙江教育出版社,2010.6

ISBN 978-7-5316-5551-0

I. ①拯… II. ①科…②泰…③李…④周… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第107805号

SORT YOUR LIFE OUT

Copyright © 2009 Pete Cohen

Published by arrangement with Rodale

an imprint of Pan Macmillan Ltd

through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved

拯救生活

——“21天教程”打造幸福人生

ZHENGJIU SHENGHUO

—“21TAN JIAOCHENG” DAZAO XINGFU RENSHENG

作 者 [英]皮特·科恩 [英]萨拉·泰

主 译 李金慧 周子健

责任编辑 宋舒白 宋怡霏

封面设计 益格堂工作室

责任校对 董淑丽

出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 北京市文林印刷有限责任公司

开 本 787×1092 毫米 1/32

印 张 8

字 数 150 千

版 次 2010年9月第1版

印 次 2010年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-5551-0

定 价 26.80 元

版权登记 08-2009-077

致 谢

非常感谢在本书的写作过程中给予我无私帮助的人们。这是我出版的第十一本书,也可能是最值得我自豪的一本书。没有萨拉·泰(Sarah Tay)的全力帮助,就没有本书,在写作本书过程中,这位我最好的朋友给了我强大的支持。她凭借惊人的语言能力把我的口述转化成书面文字。

感谢我的经纪人约纳森·马克思(Jonatham Marks),以及所有 MTC 员工,他们分别是安娜(Anna)、苏西(Suzy)、詹姆斯(James)和柯斯蒂(Kirsty)。

我还要感谢“拯救生活”团队的其他两位成员:米切尔·拉夫尼(Michelle Loughney)和威莱姆·默尔德(Willem Mulder)。他们不知疲倦地帮助我,陪我走过了这四年。这个团队中能拥有他

们,是我的幸运。

当然,还有两个重要的人是我必须提及的。没有他们俩,就不可能有今天的一切。他们是我的爸爸和妈妈。我可以自豪地说,他们是这个世界上最好的父母,无论何时,他们永远和我站在一起,永远不畏艰难地支持我。

我还要特别谢谢所有参加这个教程训练的人,是你们给了我巨大的鼓励和精神支持。

最后,谢谢卡尔·本顿(Carl Benton)、科奈尔·布莱特斯(Conall Platts)、特瑞·玛露(Terry Malloy)、朱莉娅·米利乔朴(Julia Millichope)和爱德华·皮皮特(Edward Peppitt)。



CONTENTS【目录】

◆ 绪 论 ◆

11

本书可以带给你的收获 / 14 “拯救生活”教程原理 / 15 决不做“大象” / 17
魔力数字 / 18 做自己的主人 / 20 你的“花园”长势如何? / 22 怎样利用本教程? / 23 自我拯救 / 24 解决健康、体能和减肥的问题 / 25 解决你的信心、自信问题 / 25 解决你的人际关系问题 / 26 解决你的幸福指数问题 / 26 失而复得的快乐人生 / 27

Part 1

“拯救生活”之自我拯救

30

生活游戏 / 32 蛇梯棋 / 33 学会以自己的规则操控游戏 / 33 游戏规则 / 37 当游戏不再有趣 / 39 人必须长大 / 41 “我不够优秀”的根本原因 / 42 找回你童真的自己 / 43 请回答我…… / 44 自我时代 / 45 害怕改变 / 47 对过去和未来的恐慌 / 48 战胜你的恐慌心理 / 50 恐慌没错 / 50 胆怯是一种选择 / 52 人为什么拒绝改变自己? / 53 改变自己的障碍 / 55 不是我的错,只是我头脑的错 / 57 告诉你们几个积极的信息 / 58 你能做到 / 59 大目标 / 60 “拯救生活”日记 / 62 较小的目标 / 63 失败的得分 / 63 我的目标 / 66 自我拯救方法 / 69 方法一:有意义的三件事 / 70 方法二:拯救生活罐 / 71 方法三:享受家一样的舒适 / 72 呼吸的重要性 / 73 呼吸运动 / 76 下一步 / 77 第一问卷:信心和自信 / 79 第二问卷:健康、体能和体重 / 79 第三问卷:人际关系 / 80 第四问卷:幸福感和满足感 / 81 拯救生活日记 / 81

Part 2

“拯救生活”之健康、体能和瘦身 82

冰冻三尺非一日之寒 / 83 精雕细刻的身体 / 85 为什么健康和瘦身这么艰难? / 86 你的问题是什么? / 89 关键词:健康、强壮、瘦身 / 90 相信自己的胃 / 91 首要任务:记“拯救生活”日记 / 94 健康、强壮、瘦身法 / 95 方法一:细嚼慢咽 / 95 方法二:饿了才吃 / 98 饿的一般表现 / 101 是饿还是欲望? / 102 方法三:放松并转移注意力 / 104 方法四:拒绝糖、酒和咖啡因 / 106 糖 / 106 酒 / 111 咖啡因 / 112 为什么做这些? / 113 方法五:吃纯天然的食物 / 114 你的选择 / 115 怎样纯化你的食物? / 116 减少错误的选择 / 117 方法六:喝水 / 118 怎样喝足够的水 / 119 方法七:每天步行30分钟 / 120 步行的准备和方法 / 121 没有任何借口 / 122 方法八:每周做两到三次运动锻炼 / 123 什么运动更有效? / 123 没有任何借口 / 124 积极动起来 / 125 方法九:做力所能及的运动 / 127 如何得到更大的收获? / 129 有耐心 / 129 “21”是一个指导标准 / 131 衡量成就 / 131 检查身体 / 132 拯救生活日记 / 133

Part 3

“拯救生活”之信心和自尊 134

什么是信心? / 135 自信是一种习惯 / 136 你有多少自信 / 139 我们都是天生的自信者 / 140 如何学习自信? / 142 最坏的可能 / 143 最傻的事 / 146 闭上你的鸭嘴 / 147 对自己负责 / 149 宽容自己 / 149 接受这个事实:你是了不起的 / 152 身体自信 / 153 诚实回答下列问题 / 155 自信的方法 / 156 方法一:自信日记 / 157 方法二:闭上鸭子嘴 / 159 方法三:照镜子 / 160 方法四:做自己的教练 / 161 拯救生活日记 / 164



Part 4

“拯救生活”之人际关系

165

当爱来临 / 165 为什么两性关系如此重要? / 167 过高的期望 / 168
我们为什么需要伴侣? / 170 人格面具 / 171 如何找到理想的伴侣? / 173
你的关系习惯 / 174 得到保护 / 175 你的关系模式 / 176 你的方式是
什么? / 177 过去不必等同于未来 / 178 找到理想伴侣的方法 / 179
方法一:标号箱 / 179 方法二:走出你的安全岛 / 182 方法三:给自己留
有余地 / 183 如何保持永久的婚姻关系? / 185 让他们成为自己 / 187
什么让婚姻更幸福? / 187 缔造幸福婚姻的方法 / 188 方法一:像做生
意一样管理你的婚姻 / 189 解决你们之间的矛盾 / 191 你踩我的脚
趾了 / 192 方法二:平静疗法 / 192 方法三:停止指责游戏 / 194 方法四:多
点儿情趣和幽默 / 195 如何确定什么时候结束婚姻关系 / 196 警告信
号 / 196 最重要的关系 / 200 拯救生活日记 / 201

Part 5

“拯救生活”之幸福

202

什么是幸福? / 204 什么让你微笑? / 205 幸福方程式 / 207 什么因
素影响我们的幸福? / 208 如何计算幸福指数? / 209 你的得分说明
了什么? / 212 幸福的生命周期 / 213 我正经历中年危机 / 214 关于
幸福的箴言 / 216 立足当下 / 216 笑对人生 / 216 无尽的欲望 / 217
卖空自己 / 218 赢得的目标 / 219 为他人带来幸福 / 219 和朋友在一
起 / 220 走自己的路 / 221 人为幸福和自然幸福的对抗 / 224 金钱可
以让我们幸福吗? / 225 如果彩票中了大奖,你想用钱做什么? / 227
为什么财富不能带给我们幸福? / 228 幸福的代价 / 229 高压锅中的
生活 / 231 你幸福只是因为…… / 232 幸福的方法 / 232 方法一:立
足当下 / 233 方法二:微笑、大笑和快乐 / 237 方法三:没什么大不了的 / 239
最后的建议 / 241 拯救生活日记 / 243

Part 6

“拯救生活”之我的未来

244

关于改变自己的五条启示 / 244 我在哪儿？ / 245 为什么我还不是最优秀的？ / 246 不同的观点 / 247 无穷的潜力 / 247 杰出的自己 / 248 相信自己 / 249 关爱自己 / 250 立足当下 / 251 这就是你的人生 / 251 活到99 / 252 获得支持 / 253 本书的其他内容 / 254 一切由你决定 / 255



绪 论

有这样一个个人,他非常想中大奖,于是就请求上帝助他梦想成真。

“请帮助我中大奖吧,亲爱的上帝,”他说,“那样,我的人生将会发生惊人的变化。”

“好吧,”上帝慷慨允诺,“如果真是那样,我很愿意帮你实现这个愿望。”

接下来的那个周六的晚上,开奖时间到了。想中奖的那个人坐在电视机前虔诚地等待开奖。一位数,两位数,三位数……中奖号码产生了,但没有一个号码是属于他的。他非常失望,决定再等下一个周六的开奖。又一个周六来临了。他又

一次满怀希望地坐到电视机前，眼睛一眨不眨地盯着电视机里的开奖仪式。同样令他大失所望，他还是没有中奖。他非常气愤，决定到上帝那里讨个说法。

“搞什么，你答应帮我中大奖的。可两周过去了，也开了两次奖了，我什么也没赢到。为什么你没有帮我？”

“安静点儿吧，你这个呆子，”上帝回敬他说，“你总该买一次彩票吧？那样我才有机会帮你。”

如果我告诉你，每周六晚6点在同一个彩票销售点购买彩票，连续买21周，你必定有所收获，你会买吗？

为了达到某种愿望，你一定会做哪怕极其简单的事吗？我敢肯定，一定会。那么现在，令人兴奋的机会就摆在你面前。买了这本书，就等于为你的人生购买了不断增值的彩票，也同时意味着，你将更加充满自信地生活，有更多的机会找到心仪的伴侣，建立更加良好的人际关系；你还会拥有更迷人的身材，有更健康的体魄，更得心应手地应对工作生活中的各种压力。

但是，如果改善我们的生活能像买本书那样简单，我们早就出手行动了，哪至于等到今天，不是吗？事实上，买这本书只是万里长征迈出的小小一步。你必须清楚地意识到，你还要尽一切努力，为自己创造更加幸福的生活。毕竟，一切皆有可能！

我从不怀疑，而且此时比以往任何时候都坚信，你们每个



人都本应该更加快乐,更加自信,更加健康。但是,就像彩票不买就不可能中奖一样,一切美好的愿望不可能一直等在我们眼前任由我们随时支取。一个不争的事实是,我们都是凡人,经常无视自己的生活环境和背景——文化的、性别的等一系列问题,会构成我们积极的或消极的生活因素。每个生命个体,都面临着生活带来的严峻挑战,每个人都存在需要不断改善的方面。但不知你们是否注意到,有的人面对困惑和问题,能轻松快速地搞定一切,而有些人却显得迟钝和笨拙。一直以来我对此难以理解。为此,几年来,我坚持不懈地探求其究竟:同样是人,为什么会有如此大的差异?

在研究探索的过程中,我帮助过很多困惑的人找到了解决问题的方法,帮助那些失望者鼓起战胜困难的勇气和力量。我认识的那些人都是极其普通的人,和你我没有什么差别,却最终能轻松地解决他们曾认为永远也解决不了的问题,战胜曾经以为永远也战胜不了的困难。我还曾帮助陷于困境的体育运动员成为世界冠军。尤其是最近五年,通过对个人和客户经历的深入研究,这些不期而至的灵感激励着我不断地探讨、总结并创立了这个更具价值的“拯救生活”教程,以便帮助更多需要帮助的人。我深知,这个教程对那些渴望从某种不如意状态中解脱出来的人是多么重要,它能让人们更轻松、更从容地面对生活中存在的各种问题。现在,我要和你们共同分

享，共同感受如何让尽人皆知的生活常识转化为自觉的常规实践。

本书可以带给你的收获

你们中的许多人曾经和我共事过，还有些人或许在某种特定的场合和我相遇相知。不管你我是否相识，通过这个教程，我将会成为你最值得信赖的个人生活向导和教练。不求曾经相识，但求共同享受“自我拯救”！和你们分享一切感受，分享一切积极的生活理念，分享一切有助于摆脱困扰、摆脱烦恼的健康生活方式，直到你们取得可喜的进步并继续自己完美的人生。

本教程提供给你们的是令人振奋的新观念，提供这些不同于传统的理念目的只有一个，那就是帮助你们“自我拯救”。在学习过程中，我会为你们做生动的演示和示范，你们要按照我教授的方法做操作练习，持续不断地做下去，直到最后帮助你实现愿望。

此外，在阅读此书前后或阅读过程中，还会请你们做一些很重要的事：如填写调查问卷、做一些小的游戏等。所有这些都助于使你们明白为什么、如何实现自己的心愿，如意地做自己想做的事。当然，你们要进行的教程训练不会立竿见影，急功近利者难以如愿以偿。它是这样一门课程，逐渐地促使你改善



自己的生活状态,并尽可能地让这种改善变得简单易行。它催促你打破不好的、无效的行为习惯,培养你树立新的、更有效的思想观念、行为习惯。因此,它显然是自我关爱、自我慰藉、自我救助的良方。认识到了这一点,就请持之以恒地坚持下去吧。

“拯救生活”教程原理

对于那些我们每天都不可回避的问题,你会表现出什么样的态度?你是否可以轻松应对,认为解决起来并不复杂?很多人都会这样认为。看起来的确如此。举个简单的例子:如果我想减轻体重,那是再简单不过的事了:少吃,多动;如果我想戒烟,也不难,别点烟就是了;累了,说明我需要多休息;困了,就增加睡眠。这样一说,改变自己,实现愿望的方法真的不是太难,听起来也容易。但果真如此简单易行吗?为什么如此众多的人对自己的不良习惯和不健康的生活习惯无可奈何、无计可施呢?显然不是因为难以操作,也不是因为不好把握方式,更不是我们没有坚强的意志和毅力,而且多数人也并不冥顽不化。事实上,难以改变自我的最重要原因往往是根深蒂固的习惯。这通常也是唯一的原因。

人的大脑有时以一种最原始的本能来运作指挥人的行为。做什么,不做什么,来自于本能的习惯。这种习惯通常以不自

觉的状态表现出来。也就是说，我们有时是在不自觉的状态下，即不知不觉中做某事的。比如，我伸出右手向你走去，你也刚好一定伸出右手握住我。你们知道人有多少不受大脑自觉意识支配的行为习惯吗？恐怕答案很多。

哪些行为会越过人的大脑任意而为？可以举一些最常见的例子：开车、骑自行车、刷牙、读书、系紧鞋带……这些事做起来都不需要刻意思考，并且在做这些事时，我们的精力或注意力会同时分配给其他的事情。这就是非自觉性在起重要的作用行为。

习惯成自然的能力非常重要，甚至不可低估，而且它是构成我们人生积极因素的重要因子，但前提是我们所适应的习惯的确是我们必需的。不幸的是，我们中的多数人却承袭了对人生不再有意义和价值的旧习惯。想一想，有多少不自觉的行为习惯没有必要？你的答案同样不会少。如不必要的焦虑、无端的压力感、无节制地饮食、制造困难吓唬自己、咬指甲、酗酒等。它们实际上构成了你人生中的消极因素，是应该被毫不犹豫抛弃的。

人的大脑没有分辨能力，它们不知道哪些行为习惯是好的，哪些行为习惯是不好的。对于大脑来说，最简单的事情莫过于做以往经常做的事，除非你有意锻炼自己做其他的事。否则，以一种方式重复一件事是很快乐的。这就是“自我拯

