

抛弃悲观的自己，找到快乐的新我！

【英】J.乔纳森·伽贝

J.Jonathan Gabay 著

于卉芹 译

重塑自我

REINVENT 的 YOURSELF

12个步骤

REINVENT YOURSELF



中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press



抛弃悲观的自己，找到快乐的新我！

【英】J.乔纳森·伽贝
J.Jonathan Gabay 著

于卉芹 译

重塑自我

REINVENT 的 YOURSELF

12个步骤



中央编译出版社

CCTP Central Compilation & Translation Press

京权图字:01-2003-1360号

Reinvent Yourself—tactics for work, life and happiness - yours, by
J. Jonathan. Gabay.

All Rights Reserved. Authorized translation from the English Language edition published by Pearson Edu.

本书业经 Pearson Edu. 授权, 非经书面许可, 任何人不得以任何形式摘录、复制或转载。

图书在版编目(CIP)数据

重塑自我的12个步骤 / (英) 伽贝著; 于卉芹译.

—北京: 中央编译出版社, 2005. 5

(动力书系)

ISBN 7-80211-090-4

I. 重... II. ①伽... ②于... III. 自我管理学—通俗读物 IV. C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 019931 号

重塑自我的12个步骤

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号 (100035)

电 话: 66560272 (编辑部) 66560273 66560299 (发行部)

h t t p: //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 88.2 千字

印 张: 8.375

版 次: 2005 年 5 月第一版第一次印刷

定 价: 45.00 元 (全三册)

目 录

第 1 章 现在开始,重塑自我	1
实现自我的征程	2
你才是关键	5
过来人的经验	8
如果现在不开始,那么又更待何时?	9
第 2 章 设身处地	13
跳出别人的阴影,自己主宰自己	15
成功没有顶峰	16
你只需要动一动	18
亦步亦趋只能走向黯淡	19
勿效我行,请听我言	19

从创新的人到创新的过程	20
拿出些东西,让人们信仰它!	21
成为核心人物	22
现实和荒谬之间	23
跨越心理障碍,创造重塑艺术	24
跳出过去的圈子,但不要走得太远	26
以网络的速度创新	28
走自己的康庄大道	30
家庭目标	31
向顶峰前进	32
第3章 麦当娜法则:重塑你的声音、形象和意义	35
智慧的果子	37
你是一个人,不是一个标签	38
戴上创新的袖套	40
不断更新的起点	44
努力工作是重塑自我的良方	45
不要一口吃个胖子	46
你想有什么创新?	46
重塑自我的方法	48
三步法概览	51

你的事业	53
你的袖珍创新机	55
感觉良好? 我知道你会的	56
少就是多	58
美好而糟糕的过去	59
约束放纵的心	59
长远的计划从小处着手	61
了解不熟悉的东西	62
 第4章 领悟与误解	 67
丢弃无意义的追求	69
公司的颜色文化	70
要形象还是要生活	72
编织梦想	73
信仰的意义	75
信仰的投影	76
一个阶层的人物素描	77
把握你的感觉	79
谨遵医嘱	80
三个臭皮匠顶一个诸葛亮	80
谈谈你自己	81

第5章 认识自己的点滴进步	85
鼓足勇气,面对现实	86
创新中的阴暗面	87
给自己写悼词	88
我想做,却做不到	89
从根源上解决问题	91
克敌制胜的工具	92
回想过去,不要怒气冲冲	93
四张生气的脸	94
需要和恐惧	95
包子有肉不在褶上	96
创新,要注重个人感受	97
感觉就是真实	99
头埋沙里无风景	99
永不放弃	101
西芹的启示	102
永远不要想当然地创新	103
笑到最后,笑得最好	104
没有上不去的山	106
行动的你:欣赏风景的孩子	107
不是我的问题	109

跟着领袖走,你也会成为领袖	110
第6章 从失败走向成功	115
你也能过去——跟他们一样	118
行动中的你:等待的游戏	120
成功创新的引力	122
大不一定美	124
站在老板的角度想一想	125
理性地反击	127
试试我的办法	136
合作伙伴	137
伺机行动	138
行动中的你:从国会议员到多产的作家	140
第7章 昨天、今天和你	145
爱的伤痛	147
摆脱思维定势	148
走进阳光	152
停!	153
从公寓到牢房	154

绅士同盟	155
自我评价	156
变化的类型	157
应变的策略	158
值得付出的代价?	159
趋于完美	161
冯特眼中的世界	162
大拼图的小片片	163
建造一个观念的金字塔	164
自我的三个层次	167

第8章 追随你的感觉、信念和选择 173

命运在自己手中	175
美国人的方式	177
我的决定是“也许”,这就是最后答案	178
为权利而战,不护自己的短处	179
切勿生气,保持镇静	180
选择正确的语言	182
重新格式化自己的头脑	184
身体语言还是滑稽表演?	186
认真对待	187

平庸者的一致性	192
如何测算波动	193
集中精力	194
界定你的命运	196
重塑未来	201
锐意创新	202
考验与苦难	204
“谦虚地走路”	205
第 9 章 重新打造自己的品牌	211
货真价实	212
只为最好	213
欢迎来到创新之地	214
权威人物的建议	216
评估创新	223
由内而外的创新	226
剥开品牌这个鸡蛋	226
第 10 章 健康防御计划	231
你,只是一个学生	233

争夺领导权	235
第 11 章 很高兴又见到你	239
星期二的孩子最体面	240
利用弄潮儿	242
什么时候不用广告做宣传?	243
有付出就有回报	244
谁说你不能靠封面来评价一本书?	246
琼斯,给我一片随意贴	247
进一步传播创新思想	248
第 12 章 从现在开始行动	253

第 1 章 现在开始，重塑自我

让我们来谈谈你吧：那个现实的你和那个潜在的你。

实际上，从你出生开始，你的生活就以某种形式在进行着一个不断更新的过程，尽管你或许并没有意识到这一点。不过，你也无须着急，因为并不光你自己如此。

我们可以举个例子，来看一看那次最令人惊心动魄的塑造过程——宇宙的诞生。

在 150 亿年前，宇宙被浓缩成高度致密的一团，大爆炸使这个致密的物体瞬间爆裂，并由此诞生了无限扩展的宇宙。然后，便开始了宇宙的自我重塑过程：温度逐渐下降，原子核组建成宇宙气体和灰尘的原子，星云渐渐成为恒星，这些气体又重构为基本的元素，并像雨

一样满天飞落到星球之上。于是，最初的恶劣条件便逐渐变成了能够支持生命存在的环境，至少在地球上是如此。

又经过几百万年，单细胞生命逐渐演变为高度复杂的哺乳动物。然后，这些哺乳动物又经过了漫长的生物进化过程，最终使得曾经四肢爬行的人类祖先用双脚站立了起来。而所有这一切，都归功于他们改造环境和发展潜能的自然本能。

现在我们再回过头来谈谈你。

实现自我的征程

虽然生活在 21 世纪，你却感觉自己并没有在真正地“生活”；你已经尽力了，却仍然没有满足感。

你也许认为自己太年轻或者太老，太保守或者太激进，一句话，你感觉自己太拘泥于本性，仿佛在重塑自我的冰冷池塘里苦苦挣扎。但是，请相信我，你并不是这样的，而且池塘中的水也要比看上去暖和得多。

在接下来的 12 章里，请跟随我开始一个发现自我的旅程吧，这个旅程将涉及重塑自我的方方面面。在此，我们要牢记人类最伟大的发明——车轮，它就像你

自己的潜能一样，并非陷在泥沼里一筹莫展，而是在永无休止地转动着，创新着，从手推车和轮椅发展到带微型轮锁的设备，这可是很高的安全技术呀。

依照他人的经验，也包括我自己的经历，我将会为你指出面对现实、迎接生活挑战的道路。

我们将一起迎接世界给你的挑战以及你给世界的贡献。

首先，我们要弄清楚你为什么要重塑自我。其次，我们要弄清“重塑”是什么，更重要的是，还要弄清它不是什么。我们将要讨论的许多问题都非常棘手，所以，你要做好准备，去经历一次艰难崎岖的旅程。尽管如此，我相信你会发现这趟旅行是值得的。

对你而言，重塑自我的最佳起点就是“现在”。尽管现在你的日子并不怎么好过，就好像你正处于聚光灯下，经受着观众满天飞来的狂轰乱炸。你也许会问：“‘重塑自己’是不是只是一个借口？”“它是不是在浪费时间？是不是一个注定比迷你裙还要短命的别出心裁的想法？”

但是，你应该善待自己，你要相信自己应该得到更好的结果。不要吹毛求疵地抱怨生活、政治、制度或他人，而是要去做一些真正打破常规的事情。你不要总是

退缩到生活的角落里，自怨自艾，妄自菲薄。相反，你应该立即迈出你的步伐，以迎接真正的自我变革。现在，就是现在——正是你创造自己的运气的最佳时机。此时此刻，你要勇敢地反省过去，认识并接受你过去的所作所为。如果你希望你的世界，无论工作还是家庭，都能够给予你尊重，你就应该首先学会尊重你自己。

在你收听或收看新闻的时候，也许会发现我们的世界，无论在政治、社会领域，还是在经济领域，都快速地发生着变化。对此你可能感到无所适从，你不知道自己在这个快速变化的世界中究竟可以扮演何种新的角色。或许，你的工作也正在走向滑坡，这会让你禁不住怀疑，自己过去所做的一切努力是否值得。或许，别人的承诺永远只是一个承诺。或许，你发现自己正渴望着一个崭新的黎明，而这个黎明对你而言应该是一个挑战，而不仅仅是对昨天的简单重复。

所有这一切都是你重塑自我的“健康”的根基，而本书将使你平稳地从现在的我过渡到一个崭新的我。

我所说的“健康”，就是指它字面的意思。最近，我的一个为了自己职业生涯的“成功”而殚精竭虑的朋友打电话给我，说他终于被提升到了自己梦寐以求的职位。“祝贺你！”我说。“谢谢！”他回答，“但问题是我

为自己能否胜任新的职务而感到焦虑不安，这种压力使我不得不去看心理医生！我还没开始工作就觉得自己已经失败了。”

我在电话这边沉默了。“你没有成功吗？”我问，“你担心变化本身并不说明你的失败，而只能说明你在乎自己的工作和责任。我还知道，无论你的职务是什么，你都有普通人的喜怒哀乐。那将是值得你自己和你未来的团队庆幸的事情。”

你才是关键

不要指望这本书会奇迹般地改善你的生活或让你一夜间获得成功，但它可以给你一把钥匙，并为你打开一扇通向自我的大门。

尽管这本书是写给你的，而不是写给我的，但有一点非常重要，那就是我不会扮演成知心姐姐的样子，只是眯着双眼，抿着嘴唇，并对你所说的每句话轻轻点头。相反，我会一直与你站在一起，即使是你的人生中怀疑自己、怀疑一切时。我会邀请你和我一起重温我对工作和人性丧失信心并一度迷失方向的时刻，就是那个时刻我开始思考如何重塑自我的问题。我相信这会对你

有所帮助。正如一本叫做《思想的生长》(*Growth of Ideas*, 收录于1965年尤利安·哈克斯雷编辑出版的集子里)的书中所写:

每个年龄的人都要站在前人的肩膀上攀登。如果我们现在比前一代人生活得更好,如果我们知道的更多,得到的更多,那是因为他们为我们提供了一种知识和思想的遗产。

让我们积聚能量,从现在开始吧。从这个时刻开始,过去的一切都将戛然而止,而只有“重塑自我”才是我脑海中惟一的想法。

一个成功的人会用别人递给他的砖头砌起牢固的根基。

——大卫·布林克雷

在90年代,我就已经是一个成功的广告代理了。但不要让那个中产阶级的工作愚弄你。从总体上讲,机会还不错,就是没有休息。我的工作是要确保每个失败的广告策划能被另一种新奇的想法所取代,并使之得到基本的完善,从而让人能够接受。但是,当我勤奋工作以保持市场的活力和希望时,我却被成功冲昏了头脑。骄傲自满使我走进了死胡同,成功最终也被沮丧所取代。