

数百万美元的研究投入

30多年的改变实践

数万人的成功案例

改变学创始人约翰·C·诺克斯帮你五步开始人生大逆袭

HZ BOOKS
华章心理

人生**逆袭**， 只要做到**这五步**

CHANGEOLOGY

5 Steps to Realizing Your Goals and Resolutions

约翰·C·诺克斯 (John C. Norcross)

[美] 克里斯廷·洛伯格 (Kristin Loberg) 著 袁徽 译

乔纳森·诺克斯 (Jonathon Norcross)



机械工业出版社
China Machine Press

人生**逆袭**， 只要做到**这五步**

CHANGEOLGY

5 Steps to Realizing Your Goals and Resolutions

约翰 C. 诺克斯 (John C. Norcross)

[美] 克里斯廷·洛伯格 (Kristin Loberg) 著 袁徽 译

乔纳森·诺克斯 (Jonathon Norcross)



NLIC2970944721



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

人生逆袭, 只要做到这五步 / (美) 诺克罗斯 (Norcross, J. C.), (美) 洛伯格 (Loberg, K.), (美) 诺克罗斯 (Norcross, J.) 著; 袁徽译. —北京: 机械工业出版社, 2013.12

书名原文: Changeology: 5 Steps to Realizing Your Goals and Resolutions

ISBN 978-7-111-44723-8

I. 人… II. ①诺… ②洛… ③诺… ④袁… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 268076 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2013-3789

John C. Norcross, Kristin Loberg, Jonathon Norcross. Changeology: 5 Steps to Realizing Your Goals and Resolutions.

Copyright © 2012 by John C. Norcross, PH. D.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2013 by China Machine Press.

This edition arranged with Simon & Schuster, Inc. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Simon & Schuster, Inc. 通过 Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 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。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 赵艳君

版式设计: 刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm • 15.5 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-44723-8

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

谨以此书献给我的兄弟乔治、唐纳德和菲利浦，

因为在过去的时光里，

他们以不同的方式帮助我实现了蜕变。



CHANGE LOGY

译者序

这是一个匆忙的时代。这个时代的重要标志之一就是快节奏。从吃饭、穿衣、衍走到工作、休息等，无一不是以“快”字当头。在汹涌的人流中，在繁忙的工作和生活中，你是否偶尔也让压力弄皱了眉头，让担忧夺去了欢乐？如果你被压力、不安、抑郁、焦虑压得喘不过气来或者深陷一些恶习而摆脱不掉，那么你应该静下心来，读一读这本书。

在翻译本书时，我经常想起钱钟书《围城》中的名句：城内的人想冲出去，城外的人想冲进来。这其实也是一种愿望，即一种渴望改变现状的愿望。但这种改变的结果恐怕是很多人没有考虑过的，冲到城外的人可能会觉得城外没什么风景，还不如待在城内舒服，而冲进城内的人也许觉得还是城外更自由一些。这种改变愿望似乎有些盲目，缺乏主观上的动力，更像是受到了环境的压力或是某种诱惑。所以就算实现了这些愿望，结果很可能也不是你所需要的。当你读过这本书以后，你就不会那么急于追求结果，不会产生盲目的愿望了，因为它会要求你先从心理上作准备，先培养预期，等有了足够的预期再循序渐进地采取行动，当你按照本书中的方法成功地实现了自我转变时，你会发现，那个结果正是你苦苦盼望的。

茫茫人海中，除了少数特别得意的人之外，大部分人都会幻想着某一种改变突然有一天会降临到自己头上。这当然是不可能的。突然从天而降的

只会是冰雹一类的东西，而且它是致命的危险品，不是我们需要的。改变不会突然发生，它需要一个过程，依据作者的经验，90天是最短期限了，准确地说，本书中的方法能保证在90天内把你扶上路，即一条通向成功的道路。这本书的作者约翰·C·诺克斯博士，在行为改变、心理疗法和新年决心方面是国际公认的专家。他同时还是斯可兰顿大学的心理学教授和业余临床心理医生，他结合30多年的咨询经验和最新的研究成果设计了一套成熟的模式，他和他的团队第一次用专业的知识、科学的态度、长期的研究实践为需要改变的你定制了一个五步法改变套路，即心理准备→行动准备→流汗→坚持→保持。无数实例证明，坚持这个方法的人最后都取得了想要的结果，他们变得更加自信、更加成功、更加热爱生活。他们都用这个方法给自己来了一场彻底的革命。90天的时间在一个人的生命中不算漫长，但它给你带来惊喜可以让你享用一生。



CHANGE ● LOGY

前 言

本书是什么以及它能为你做什么

让我们从一开始就牢记自己的目标：思考一两种你确实想要改变的行为。像大多数人一样，你也许不需要想太久就能想出几种来。也许你头脑中会马上闪过一个详细的清单，上面列满了你的目标和雄心壮志，它们有的很容易实现，而有的则不太好实现。也许当你骄傲地想起你最近刚实现的一个目标时，脸上会迅速浮现一丝微笑；当你想到自己不曾去尝试过改变某些事情时你也许会感到一阵负罪感；或者当你想起原来不成功的尝试时，你会有一种转瞬即逝的沮丧感。在心理学上，所有这些复杂情绪都被称为改变发生前的普遍情感丛。

现在，让我们来做一次深呼吸，并思考以下内容：你是否希望戒烟或戒赌，承诺每周拿出更多的时间来锻炼身体（也许跑一次马拉松），戒掉吃快餐的习惯并骑车去上班，或学习一种新技能来实现职位的晋升？按照本书中描述的科学计划去做可以帮你做到神奇般地人生逆袭，而无需药物或其他类型的正式治疗。这个已经得到验证的计划会精确地告诉你如何实施必要的步骤来依靠自身完成改变，而且更神奇的是：90天后你将能收获持久的改变结果。

听起来难以置信？就像40年以前伊丽莎白·库布勒-罗斯（Elisabeth

Kübler-Ross) 将悲伤划分为 5 个阶段那样, 我的同事和我将行为改变也划分为 5 个清晰的阶段。这可不是什么无关紧要的发现, 已经被我简化为 5 个简单步骤的这些阶段, 是 30 年的科学研究和数百万美元资金投入的成果。如今, 人人都可以在本书中看到这个证据充分的、通往成功改变的计划。

我们能改变的行为范围是广阔的, 从慢性成瘾到细微的习惯, 但是, 改变的过程是相同的。换句话说, 一个超重的人为了实现永久减肥而必须采取的步骤, 与一个工作狂为了多与家庭成员团聚而减少工作时间的步骤是一样的。的确, 当每个人经历这些步骤时会有不同的目标, 但是整体经历却高度相似。我为什么这么确定? 本书中的一些章节将告诉你答案, 在研究以及现实生活中, 我作为一名临床心理医生曾帮助数以万计的人完成永久性的改变, 在这本书中我将告诉你我学到了些什么。

一点历史

那时, 我刚参与这个定义为最有效的、著名的人类行为改变系统——改变阶段。在我向你精确地讲述如何在你的生活中创造成功的改变之前, 让我花几分钟时间介绍一下我自己并讲述一些背景故事。它将帮助你理解本书与你过去可能尝试过的其他计划有何不同。

这一切还得从 1980 年说起。当时的美国总统是吉米·卡特 (Jimmy Carter), 那时美国的电视都在播放**达拉斯**的作品。我刚搬到罗得岛, 正在攻读博士学位, 并与詹姆斯 O. 普罗查斯卡 (James O. Prochaska) 博士一起工作。美国健康协会向他提供了第一份研究基金用来研究“自我改变”, 即在不接受专业治疗的情况下人们如何改变自身的行为。他和他的研究生卡罗 C. 迪卡莱门特 (Carlo C. DiClemente) 博士当时正在研究 1 000 个人是如何依靠他们自己实现戒烟的。我们中间谁也没有想到这些早期的研究会理解

人的自我行为改变方面带来革命性的进步。

5年后，我拿到了我的临床心理学博士学位并在布朗大学医学院做实习生。我接受了斯克兰顿大学提供的一个教授职位，并在宾夕法尼亚州东北部波克诺山麓上安了家。我继续与詹姆斯 C. 普罗查斯卡一起研究自我改变和心理疗法。

20世纪90年代，我的研究助手和我实施了三例全国公开的新年决心跟踪研究，那个研究非常有趣。科学地说，我们研究的内容是为什么一些“下定决心者”会成功而其他人会失败。我们的调查也着眼于最有学识的、最有经验的改变促进方——心理治疗师的改变。专家是如何改变他们自己的？

2000年以后，我的伙伴们和我实施了另外一个研究系列（实际上这个系列包含12种研究）来鉴定各种励志资源的有效性。我们对数千种励志书、自传、电影和网站进行了去粗存精式的筛选。我们设法确定什么种类的励志资源是有效的精神食粮而哪些是无效的、不科学的。目前，已经发表的关于改变阶段的研究的数量令人惊愕，超过2000篇，而且这一数字还在增加。我们的工作给这个研究机构添了砖加了瓦，尽管它之前已经名声大噪并得到8000万美元的联邦拨款资金。虽然早期的研究主要集中在成瘾研究上，如抽烟、酗酒和暴饮暴食等，但多年来他们的研究已经扩展到数百万人在日常生活中所面对的36种挑战，包括痛苦的人际关系、焦虑、工作上取得进步、有压力的经济状况、沮丧和行为拖沓等。

根据这项研究而制订的计划涉及各种问题、不同的国家和文化以及各种疗法。这个计划在世界范围内已经成功地被个人、夫妻、家庭、组织和整个健康系统使用。而且，已经证明的是，无论你在尝试何种方式的改变，如依靠自我、通过阅读励志书、正式支持小组的协助、心理医生的治疗、药物的强化作用或不同方式的组合，该计划都是有效的。

我们的改变系统对成功有一个跟踪记录。它已经成功引导数以万计的

研究参与者和心理疗法的患者实现了更健康和更幸福的生活。现在，这个相同的研究能指导你走出自我改变的迷宫并实现你的目标。这个革命性的系统在本书中被描述成一个循序渐进的计划。换句话说，你只需要阅读并践行本书中提供的建议，就可以像我们过去的患者那样汲取我们研究的精华。

本书与其他励志书的区别

此时，你可能会想：“他这次吹牛也吹得太大了点！”或者你会在心中默默地抗议：“励志书不都是充斥着这样吹嘘过度的承诺吗？”当然这两种说法都有道理：这些书中的断言听起来像是在吹牛，且大部分励志书的确是保证一些不现实的、未经验证的结果。数十年的研究证实了本书中描述的方法，这就是本书与其他励志书之间的重要区别。我谴责大部分励志书高昂、不科学的定价。实际上，作为一名关注行为改变研究的临床心理医生、大学教授和研究人员，这也是我的职业动力。我已经花了数十年时间来确定什么是有效的、什么是没用的。

在对人们实现目标的尝试进行了 30 年的调查之后，我编写总结了一个关于励志资源的调查清单。它们失败的原因有四种：它们不进行研究；它们不提供具体的、可行的策略；它们只关注解决方案的某个局部细节；它们不给特定读者量身定制的建议。让我们逐一对这四种原因进行思考，同时看看本书是如何规避它们的。

超过 95% 的励志书拿不出科学的研究来佐证其方法会成功，一些畅销书中包含的建议甚至与目前的研究有抵触。如果为了对这些励志书的有用性和安全性进行把关而让 FDA 进行审批的话，能出版的励志书不到 2%。找一本流行的减肥书籍，然后找一下书中是不是有研究调查告诉你坚持某种特别饮食法至少一年后能减去多少体重。你将发现书中充满了读者感言和“神

奇的故事”，但是你几乎找不到任何基于实验室研究的确切数字。科学研究不是指作者的吹嘘和客户轶闻，它们替代不了科学研究。这就是本书和其他励志书之间的第一个重要区别，它实际上是一种科学。

一本只是简单地传授科学的励志书是不会有什麼用的，即使有用，也只是像西格蒙德·弗洛伊德过去评述的那样，“给一名饿汉提供一页菜单”！虽然我偶尔会使用一些科学术语，并且已经写了这本书来吸引那些最不相信科学的读者，但是当你开始欣赏自我改变魔法之后的科学时，研究一些关键术语对你会大有益处。我将把这些科学转化成大量具体的、现实的策略。我将通过最有力的行为改变方式以及大量的例子和插图来引导你。

大部分励志书面临的另一个问题是它们狭窄的关注面，它们只关注改变过程的某个局部。想象一下，如果有人承诺帮你纳税，但只是给你一个如何组织收据的建议而没有其他帮助，那么其余的过程仍然是令人沮丧的、完不成的。而这个比喻贴切地描述了大部分励志作品的现状：他们关注的是某个局部过程，如设定目标、精神动员、寻求安慰或研究一些行为策略等。但是读者最终像众所周知的盲人摸象一样，他的努力是不够的，也是无用的。

另一方面，本书包含整个改变过程。我将耐心地指导你学习一种你能使用的、经过事实验证的系统，使你能够根据你自己的生活量身定制一种策略并依靠自我完成改变。

事实上，这不是我们第一次以出书的形式把我们的科学研究和计划介绍给广大读者。1994年，詹姆斯·普罗查斯卡博士、卡罗·迪卡莱门特博士和我曾出版过一本书，书名为《越变越好》(Changing for Good)，这本书非常受欢迎。但是自那以后，日新月异的科学界和整个世界已经发生了许多令人眼花缭乱的变化，不少人面临着新的挑战和行为问题。因此，本书增加了许多前沿研究并扩展了它的应用范围。过去我们强调的是根除个人的不良习惯，而这次我将向你展示更多的方法帮助你达到个人目标并实现个人的进

步。另外，我重点关注的是改变过程中最重要的头 90 天，如果你还没有做好改变的准备是不可能坚持 90 天的。此外，我还将通过与本书同步的在线内容给你提供许多机会来调整你的个人进程。

联动的力量

本书通过两个重要的方式为你量身定做一套旅程：首先，它一步一步地指导你并精确地告诉你该做什么、什么时候去做；其次，你可以免费使用互动网站 (www.ChangeologyBook.com) 将本书的指导作用发挥到最大限度。

现在就上线！



为了接受个性化在线支持，请访问 www.Changeology-Book.com。它将允许你保存目标、跟踪进度、打印出本书中的工作表并完成额外的活动。在你阅读本书时以及在以后的时间里一定要充分掌握网络这个工具。www.ChangeologyBook.com 上所有的练习和活动都可以在本书中找到渊源。

当本书中出现图标并在三角标志中列出意为“改变”的五个步骤时，它表示你可以根据推荐的练习利用这个在线工具。通过这种形式，你将可以利用 12 次免费的在线活动来协助自己实施众多的、具体的建议策略。你的在线作业连同本书将帮助你量身定制适合你具体目标的计划。

有效地利用本书

正如我已经指出的，如果你使用本书中的公式，你实际上能改变任何自发的行为。我将专注于最流行的行为目标和决心，如加强人际关系、减肥、获得新的技术、戒烟、开始一种健康生活方式、改善经济状况、增强自

尊心并减少饮酒等，但是这里并不需要一张排他性的清单。换句话说，虽然本书重点关注的是这些目标，但你不必局限于这些目标。本书中所介绍的是经过研究验证过的方法，它适用于林林总总的个人目标。也许，你想通过给老人分发食物或教导儿童的方式来帮助他人；也许，你正处于人生的低谷，必须接受某种改变才能应对重大的生活挑战，如失去爱人、离婚、失业以及长期的不走运。正如我们看完本书后会明白的那样，按照本书中所述的计划去做，就能帮助你实现各种各样的改变。

无论你的目标是什么，为了帮助你明白你应该做什么以及什么时候去做，“自我检查”栏目都是你的指南。在每个步骤的开头，我还将列出一些“需要做的事”以便提供一些与你的期望值有关的注意事项。很明显，我不能把每个人想要实现的改变都列出来，所以你不会在书中找到一个让你日减20磅的日常菜单计划。你必须靠自己使用我提供的工具来实现那些目标。但是我所展示的例子将会指导你在每个步骤上该做些什么。

你应该做好准备在90天内严格遵守这个计划。为什么？因为行为研究表明：要完成改变准备、建立新的行为、满怀信心地面对高风险的诱发因素并避免复发需要90天的时间。对大脑的研究也表明新的行为要经过几个月的练习才能形成永久的改变。

面对一个目标，超过75%的人能保持一个星期但是他们之后就会逐渐恢复旧的行为。然而，研究表明新的行为在保持了3个月之后几乎所有人都能将它变成一个永久的改变，即90天后复发的可能性不大。我们的目的是让你达成目标并持久保持，这就需要你作出90天的承诺。

在你开始阅读第2章之前我鼓励你先把第1章完整地读完。否则，你可能难以有效地掌握重点，而且你可能无意间浪费了研究力量。我并不是在延缓你前进的脚步，而是在你开始行动之前帮你在精神上准备好并制订符合现实的计划。数十年的研究和经历表明，那些准备充分的、真正具有自信的

人在 90 天内更容易成功。

如果你想要在五六个方面或更多的方面改变自己并不值得大惊小怪。我将告诉你如何同时应对多个目标。要牢牢记住：对于不同的目标，你可能处于不同的步骤。比如，在改善你的经济状况方面，你可能处于步骤 1，但对于减肥这个目标，你已经处于步骤 2。无论你从哪个步骤开始，按顺序阅读本书都会大大增加你成功的机会。当然，我希望你能根据自身的需要不时地返回到各个环节并使用互动网站。

此外，请留意书中的“自我检查”栏目并认真地对待它们。这些不仅仅是总结，而且它们是根据研究和数据作出的、保证你成功的指南。这些“自我检查”评价在五个步骤中实际上扮演着检查点的角色。它们也会给你必要的支持，使你清楚什么时候应该做什么。

不要忘记登录 www.ChangeologyBook.com 获取额外支持；“自我检查”活动可以多次实施。这些网上活动比书本更具有互动性、更具个性化，而且互联网能扩充你的知识。比如，如果你想起草一份改变合同并在阅读本书的过程中制作一本便笺，那么你就可以上线并打印一份正式的合同与爱人分享，并同时打印一本类似备忘录的便笺，放在你的手提包或钱夹中。网站上的内容与书上的内容是一样的，但我们的网页设计人员已经制作了令人心动的内容来支持你。书和网站要配合使用。

关于有效使用本书的最后一句忠告：要满怀热情地实施这个计划。不要把它当作智力练习或讨厌的作业。拿出你的激情和信心来阅读这本书；改变不是一种观赏性运动。要诚实地完成“自我检查”练习。当收到提示时及时上线并打印资料将增加你成功的概率。当书中鼓励你去争取另外一个人或两个人的支持时，试着去照做。把这个计划坚持 90 天。

这是一个属于你自己的独特旅程。起初你可能会感到畏惧或担心，因为你不知道前面的路上有什么，不知道别人会如何评价你。你正在做的事和

你正在完成的练习不需要与他人分享。最重要的是你自己的感受。因此，请放心地记录事实，看看最后会发生些什么。

警告：避免无效地使用本书

在我列出的调查清单的顶部，是没有把励志资源的使用限制告诉给读者的作者名单，看起来像是故意不列出的。实际上，口号喊得越响，公众越感兴趣。为什么？“耶稣自己也用这种方法”，“使用这种神奇的方法，效果有保证”，“我的秘密策略能对付所有问题”，不公布自身缺点的励志资料都是不可靠的。

所以我要先把这本书的适用性以及它的应用限制坦白地告诉你。本书对那些否认自身问题或没有意识到自身问题的人是没有用处的。使用本书的前提是，假定你知道你的目标并自愿地去追求它们，如果本书中的方法是强加于你的，那么对你将毫无效果。记住，本书描述的是一个 90 天的计划；如果只实施了一星期你就停止的话，它不会产生任何效果。本书适用于许多的行为目标、决心、转变等，但不适用于那些认为现实幻灭或有自杀倾向的人。我要重申的是，本书不需要与任何其他治疗计划配合使用；它与其他任何事物无关，也不依赖于任何事物，它只是与你的改变意愿有关。本书可以单独使用，也可与专业的治疗手段一起使用，这些专业的治疗手段包括药物、心理疗法、支持小组、针对具体目标（如减重）的具体服务等。

人们总是问我，改变长久以来形成的行为如抽烟、酗酒、暴饮暴食等是否需要专业的帮助。科学是不言而喻的：数千人已经使用本书中描述的系统依靠自己成功地克服了他们的问题行为。实际上，成功戒掉抽烟和酗酒恶习的人中高达 90% 的人没有接受过正式的治疗。换句话说，我意识到有些人可能离不开外界的帮助，但是每个人的情况都各不相同。我的建议是你先按书中所述的自我改变计划实施，然后在必要时考虑专业的帮助。（什么时

候寻求专业的帮助以及如何寻求见附录 B 中我提供的指导。)

本书中出现的人物都是我的真实患者，他们都没有寻求过计划外的帮助。而且，这些人以一种严肃的方式改变了他们的生活，把他们自己从各种成瘾的习惯中解脱出来，而在大部分人看来只有借助专业治疗才能达到这种效果。现在，如果你决定在使用本书的同时仍在寻求专业的帮助，请保证专业人员知道如何使用本书而且你本人同意所拟定的治疗计划。此外，和所有励志书一样，我作为本书的作者没有义务向你提供额外的专业服务。

简单地说，本书建议将你多个治疗源综合利用起来。本书中所描述的计划并不排斥使用其他资源。最重要的是，我想让你避免我们在 12 岁时就应该戒除的、那种有害的二选一思维。为了达到成功的改变，我们可以对这些策略进行任何形式的组合。在完成五个步骤的旅程中，只要你觉得有必要，我鼓励你多使用、多混用各种方法。无论你是否寻求额外的帮助，我希望你使用本书中的信息和建议将成功改变的概率最大化。

为此，我在这本书后面增加了两个附录，即“推荐的励志资源”和“选择自己的心理治疗师”。这两个附录是根据我的研究课题“鉴定有价值的励志资源”和“选择适合你的心理治疗师”整理而成的。我以附录的形式将他们提供出来，因为并不是每位读者都需要它们或者会使用它们。但是你们中会有许多人感兴趣，因为这两个附录可以让你学会如何利用额外的励志资源和专业的治疗师，从而增加你的经验。

从时间上看，我现在推出这本书是再合适不过了。仅仅在过去的 10 年间，我们见证了慢性疾病的爆发式增长，已超过传染病，成为全球主要的杀手。许多慢性疾病，如肥胖症和某些癌症，都是由不健康的行为引起的。我们不停地在与不健康生活方式的杀伤力进行斗争。现在我们普遍认为，沮丧、压力和紊乱的社会关系把我们压得喘不过气来。数百万的人在苦苦挣扎

想摆脱成瘾和行为缺陷，因为这些只会加剧他们的健康问题。

好消息是，本书已经帮助数千名心理疾病患者和研究参与者摆脱了困扰他们的众多行为问题，这些行为问题曾使他们的幸福大打折扣。无论你今天、明天或将来想实现什么样的目标，我知道这本书一样能加速你的自我改变。

与传统智慧的消极性不同，实际上数百万的人已经使自己的生活变得更好。他们已经创造性地跳过了令人困惑的、数量庞大的有用信息与垃圾信息。通过我对他们成功经历的研究，我现在可以指导你更高效、有效地接近你的行为目标、新年决心（或任何时间下的决定）和生活转折。

我想在屋顶上大声宣布：“改善你的生活不需要民间神话、不需要长辈的建议。我们现在所做的科学研究能激发你的兴趣、能指导你的行为转变。让科学来帮助你，让我们给你带路！”这也正是我在本书中打算达成的目标。现在，你该担任你自己的行为专家和逆袭高手了。让我们现在开始吧！