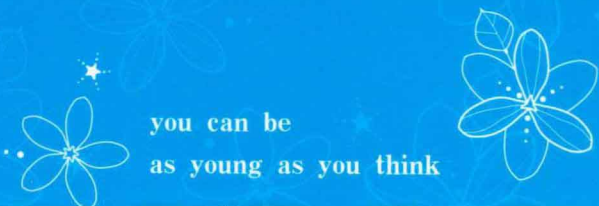


蒂姆·德雷克 (Tim Drake) 克里斯·米德尔顿 (Chris Middleton) 一著
冯 玮一译



年轻离你有多近



保持年轻心态并思维机敏的6步骤


你真的很年轻，还是老了？老得你都想不到有多老？
是那些价格高得离谱的化妆品让你年轻美丽？卸了妆以后呢？你懂的……
是那些每天进食的各类保健品让你活力四射？吃完了管用？你懂的……
运用本书提供的大脑年龄测试了解自己的实际思维年龄，
改进思维方式从而使自己保持真正的年轻！

年轻离你 有多近

You can
be as
young
as you
think

保持年轻心态并思维机敏的6步骤
six steps to staying younger and feeling sharper

〔英〕蒂姆·德雷克 克里斯·米德尔顿 著
冯 晔 译

 中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻离你有多近 / (英) 德雷克 (Drake, T.), (英) 米德尔顿 (Middleton, C.) 著; 冯玮译. —北京: 中国市场出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5092-0817-5

I. 年… II. ①德…②米…③冯… III. 思维方法—通俗读物 IV.B804-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215477 号

Copyright © Pearson Education Limited 2009

Copyright of the Chinese translation © 2011 by Portico Inc.

This translation of *You Can Be As Young As You Think: Six Steps To Staying Younger And Feeling Sharper*, first Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Published by China Market Press.

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号: 图字 01—2011—5739

书 名: 年轻离你有多近

著 者: [英] 蒂姆·德雷克 克里斯·米德尔顿

译 者: 冯 玮

责任编辑: 郭 佳

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68033692 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

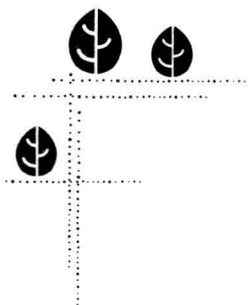
开 本: 880×1230 毫米 1/32 7.5 印张 128 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0817-5

定 价: 32.00 元



导言

Introduction

这本书是以年轻为主题的。每个人都希望永葆青春，能避免岁月流逝给自己带来的痛苦。与此同时，本书描述了在成长的过程中，如何保持心情愉快、心智敏锐。

本书所表述的是简单而令人振奋的信息。每个人都十分在意自己的年龄。只要保持年轻的心态，就可以充满活力、魅力四射。年轻的心态将使你的心智更加敏锐。而最重要的是，你的所作所为也将发出年轻的光芒。通过年轻化的思维和行动，你能拥有更加睿智、更加令人满意和富有成就感的生活。

你可能感到青春正从身边溜走，你可能觉得以前的生活似乎



更简单、轻松。事实就是这样，因为当人年轻时，对生活抱有更好的心态，可以更轻松地应对。随着岁月的流逝，人们逐渐丧失了以年轻的心态应对生活的能力，失去了生活的真谛。

本书的内容与众不同，很多甚至和人们平常的想法相悖。请看看下面的观点：

- 年龄的增长更多的是影响你如何思考，而不是你如何看待的问题。
- 如何思考问题并不是和无情的年龄增长相一致的：在任何年龄阶段，你都有选择“年轻视角”（年轻思维）和“衰老视角”（老化思维）的权利。
- 大多数时候，人们并不会选择“衰老视角”，而且即使出现了这样的问题，也完全是偶然的結果。然而，令人震惊的是，有些人二十多岁的时候就会作出这样的选择。
- 智慧并不仅仅是经验的积累。人们往往都具备天生的智慧，它来自于年轻。当然，随着年龄的增长，我们也会逐渐丧失它们。
- 对于我们中的很多人，因逐渐成熟而积累的智慧并没有完全弥补逝去的年轻智慧。结果就是，随着岁月流逝，我们渐渐成为老化的思维者，情况越来越糟。

那些失去了年轻智慧、逐渐进入老化思维状态的人确实很尴尬：他们为青春的逝去而烦扰；对逐渐变老而畏惧；为被时代所遗弃而焦虑。老化思维者往往具有脾气暴躁、过于自我和心胸狭窄等特点。他们习惯于回顾历史，往后看；他们缺乏创造性、幽默感和最重要的愉快心境。

这本书的目的就是要帮助人们远离“危险的死水塘”。我们

希望激发人们采取必要的行动开发自己的年轻思维：充满想象力，活力十足，珍视友情和愉悦的心情。

为了支持我们的观点，本书将列出强有力的研究数据。这些研究数据表明人们的生活态度和方式决定了进入老化思维模式的年龄段：有些人可能 18 岁，有些人 25 岁，有些人会更晚些。

同时，有些幸运者却似乎永远不会失去年轻智慧。我们的目的就是要帮助你重拾年轻智慧从而加入幸运者的行列。拥有年轻的态度和方式，你可以避免过早地进入老化思维，永久保持年轻的状态。

对，好消息就是你可以重新拥有曾经失去的年轻智慧。你可以逆转逐渐变老的趋势。通过有意识地选择年轻思维模式你可以恢复青春年华。我们将向你展示如何获得年轻思维模式的六个步骤：年轻智慧的六个要点。

还有更好的消息。本书提供的六点对于任何人都有作用。不论年纪、起点如何，对于任何人来说，都有机会获得年轻思维方式，让自己的生活充满活力。此外，保持年轻也不会要求太多的成本。慢慢享用本书，我们将为你规划成功的蓝图。

如果你已经选择了本书，那可能你意识到目前的状态需要改变，或者至少你在担心自己的发展方向。可能你感觉不够敏锐、缺乏新鲜感；或者你对周围更具活力、更年轻的人有些嫉妒。一些事情需要改变。

当然，改变绝不是轻而易举的，我们也不敢保证一夜之间你将变得更加年轻，思维更敏捷。但是，通过理解六点年轻智慧并将其融入日常生活中，你将慢慢地重获自由：开放、灵活和精神



的自由。你将拥有年轻旺盛的活力，享受融入周围世界的快乐和来自朋友的祝福。简而言之，本书将给予你充分享受生活、流芳千古的机会。

本书也致力于通过帮助你作出正确的选择重获年轻。你可以作出切合实际的选择，也可以选择慢慢进入老年状态，变得与世隔离。你可以选择结交有趣的新朋友，也可以选择沉迷于狭小的社交圈。你可以选择不断丰富自己的思想，迎接 21 世纪的到来，也可以选择做缩头乌龟，回到充满畏惧、泥泞的死水塘。

最后，我们提出这样的挑战：你对自己涉足的每件事物是不是都感到已经达到了最佳状态？如果没有，请继续阅读本书，永远改变自己的生活。

如何应用本书

这本书旨在从根本上改变你的思维，并基于此让你变得更加年轻、睿智和愉快。但我们也意识到这多少有点苛求。它要求真正的勇气来重塑你的思维和行为，而且需要披荆斩棘。因此，毫不奇怪，为了达到目的，你必须付出时间和精力。你必须作好准备，客观地分析自己、进行反省。你需要改变对周围世界和人们的看法。你还需要通过改变一些老化的行为来加强自己新的思维模式。再一次强调，这些是需要勇气和智慧的。因为我们也面临同样的挑战，所以我们能够理解。

归根结底，本书只有两个要点：

1. 解释为什么新的思维模式能让你更加年轻以及如何做到这一点（这里我们主要论述发生改变的缘由和促使它发生的动力）。
2. 改变思维模式的步骤：如何输入年轻智慧（这里我们会讲述改变生活的实际步骤）。

阅读本书的过程中，我们希望你能充分投入、互相沟通并最终融入自己的思想体系。这本书是专为你而写。所以请拿出你的笔，将重点划上，在边角还可以做笔记。一定要明白你是在为自己、为自己的将来付出。

真正遇到的挑战是在书本之外，在你的日常生活中。接受年轻智慧意味着奋起面对挑战，达到目标。对于每一种年轻智慧，我们希望你能勇敢面对并及时采取行动：通过实践学习。

所以现在你拥有的既是一部励志书，也是一部工具书。你可以把它作为起飞点，也可以在有疑问的时候寻求它的帮助。

我们都喜欢捷径。但请注意你所得到的和所付出的是成正比的。你需要积极参与，不断坚持，采取行动。

需要注意的是年轻智慧的六个部分之间是相互关联的，并不是孤立的、分优先顺序的。你可以根据当前的情形，决定自己需要做什么。你可以同时学习年轻智慧的六个部分，也可以分开来学。但是，我们的建议是你首先阅读所有六个部分，确定你感觉自己最需要的两个部分，然后在随后的几个月认真学习。当你感觉真正掌握之后，可以继续学习其他部分。

不能急功近利。但如果你能避开年龄增长的消极面，你就给

了自己一次赢的机会。有了本书和书中内容的帮助，你可以重振旗鼓，充分享受生活的乐趣。

当你成功时，我们非常希望听到你的故事。所以如果这本书真的为你带来了非凡的成就，或者你有一些自己的年轻智慧规则希望大家分享，请给我们发电子邮件：chris@futurescoaching.com。

请参观我们的网站：we-rejuvenate.blogspot.com。

目 录

导 言 / I

01 保持年轻的秘诀 / 1

02 那么，你的真实年龄是多少？ / 15

03 适应性航行 / 29

04 开明的自私 / 73

05 新鲜血液 / 105

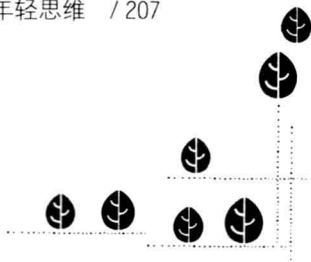
06 充满活力 / 133

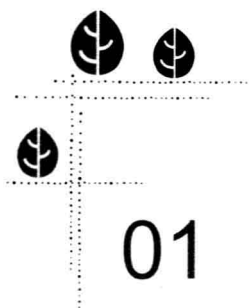
07 充分享受人生 / 157

08 设计明天 / 183

09 为什么成功的团队需要年轻思维 / 207

10 永远的年轻 / 217





保持年轻的秘诀

The best-kept secret of staying young

我们都想保持年轻。我们都希望自己聪明伶俐、充满活力，都希望有足够的精力享受生活。

然而可怕的是，有些人在很早的时候就表现出衰老的思维模式。而这样的状态很可能一开始并不会引起自己或是别人的注意，就这样在不知不觉中潜入。正像利奥·托尔斯泰所说：“在人们身上所发生的最令人吃惊的事情就是变老。” 以下的数据很有说服力。

看看表格里的数据（出自一项针对英国社会态度所作的研究，按年龄进行划分）：



我总在寻找新事物							
年龄(岁)	15~17	18~24	25~34	35~44	45~54	55~64	65+
同意百分比(%)	68	66	46	39	35	32	19

资料来源：社会视角 3SC，英国，2005

数据来自于一个覆盖全英国范围内 1800 名回应者的样本，并且经过社会视角（一家著名的社会文化研究机构）的允许进行了整理。顺便提一句，关于本书中此表的数据和其他本书引用的统计表格，社会视角还针对法国作了类似的研究，而且得到了相似的、基于年轻段的结果。

如果碰巧你的年龄超过了 25 岁，以上表格里的数据可能对你是个提醒：你是否已经将自己屏蔽于新事物所带来的新鲜感、兴奋感之外？事实上，在 25 ~ 34 岁之间的人，有五分之一和以前相比，已经渐渐失去了对新事物的兴趣。

为什么这样的心态很重要？首先，这意味着你对生活失去了兴趣。更重要的是，对新事物抱着漠视甚至厌恶的态度代表你对改变、变革的无所适从。一旦你发现自己很难适应改变，生活往往也会变得寸步难行。

在阅读本书时，我们还会看到其他数据、信息。通过它们，你会看到人们是如何进入这样的“老化思维状态”并影响到生活的方方面面。同时，我们还会揭示出对很多人来说，这样的状态很可能从非常年轻的时候就开始了。

让我们再回过头来看看上面表格中相应的年龄数据。正像我们所看到的，19% 的超过 60 岁的英国人仍然乐意寻找、接受新事物。尽管时间流逝，他们仍然对那些重要的、相关的事物保持好奇心并予以接受。他们是永恒的，也是幸运的。

而对于大多数人来说，变老的感觉可能很早就会袭来；年纪

增大带来的病痛也变得习以为常，而所谓的“老年记忆丧失瞬间”也比大多数人想象中的来得早（比如“我把钥匙放哪儿了？”“我为什么进这间房间呀？”）。随着年龄的增长，我们不知不觉在心理上会认可变老的状态。有时候我们会疑惑自己是否已经不能理解生活的意义。我们不再像以前那样微笑，经常感到疲惫不堪，有时有点儿自闭，还有点儿脾气暴躁，甚至感到内心已经不再有新鲜感，或是感兴趣的东西。

放心，有这种忧虑的人绝不止你一个。大多数人都有这样的心理：在20岁以前，我们都希望长大，而20岁之后，我们都渴望保持年轻。

变老的痕迹可能在你身边无所不在。也许在工作过程中，你已经发现具有创新思想并且有足够的精力实现这些想法的人正是团队中所谓“年轻的一代”。也许突然之间他们就被提拔为自己的顶头上司。或者还有另外一种情况：尽管在年龄上你绝对是团队中年轻的一辈，你却发现比自己年长的同事对待工作更加投入，更有激情。的确，从视野和工作绩效的角度来看，他们确实比自己年轻。而在家庭生活中，孩子们已经有了独立的思维，这让你觉得越来越无用，越来越难以跟上时代的步伐。

具有讽刺意味的是，虽然这些变老的痕迹是显而易见的，但我们却往往忽略，而幻想自己能够保持长生不老。我们甚至认为衰老与自己不相干。结果就是衰老可以如恶作剧般侵袭我们，而我们却还坚持认为衰老只会发生在别人身上，感觉自己永远都是23岁。

但是最终有一天你会发现（几乎是不知不觉中），你的人生



态度已经改变，你变得更消极、更悲观，对世界缺乏敏感的认知，从心灵深处感觉确实老了。

因此，问问自己以下这些问题：

- 你是否还认为将来充满令人激动的机会，或者它已经变成陌生的、不相关的概念？例如，你是否曾经告诉自己未来会比今日更暗淡。
- 你是否已经不再憧憬自己的希望、梦想和未来。
- 无论你多么年轻，你是否因为自己的年龄，已经开始和社会脱节？例如，你是否会这样说：“在我这个年龄，我不知道这样做是否合适？”或是：“如果我年轻的话，也许会尝试。”
- 你是否经历过这样令人心跳停止的时刻：突然发现自己正在重复父母的话语，意识到自己正在成为父亲或母亲的影子？

为变老寻找理由

但是请等等。从某种意义上来说，变老并没有什么错误。这是完全正常的、实现自我尊严的过程。在这一过程中，我们必须决定熬夜的时间、上床睡觉的时间；我们必须决定自己生活中需要谁的陪伴以及生活目标；当然，我们也希望生活宽裕，而且更重要的是，能够坦然接受自己。

此外，我们还可以期待生活给我们积累的智慧。这是来自思考的智慧，也是基于人生阅历所作出的正确选择或判断。

作为一个 30 岁的人，认为生活中以前在人际关系方面出现

的不和谐只是过去式是令人振奋的想法。而到了40岁，能把自己以前所做的笨拙行为抛之脑后重新开始，那可真是非常棒的感觉！

对于很多人来说，伴随年龄的增长最大的收获是，可以对生活泰然处之，能够更好地适应生活带来的挑战，学会更舒适地生活。过去可能困扰自己的事情，可以更合理地对待。此外，生活中令人尴尬的时刻也会不断减少，犯错误和失礼的地方也渐渐消失。生活的真谛被不断地挖掘和包容。既然成熟能给我们带来如此多的好处，谁还会希望永远保持年轻呢？

对此我们必须部分表示赞同，部分表示保留意见。

赞同的是，随着年龄的增长，我们完全可以积累很多重要的经验：知道依靠什么帮助自己作出理智、聪明的决定。我们把这叫做“经验智慧”，在本书的最后一章，我们还会讨论结合“年轻”“智慧”，将为你创造有意义的、丰富多彩的生活。

表示保留意见的部分是人们通常的主观臆想：随着年龄的增长，大家都会变得越来越睿智。很多人都会认为智慧是随年龄不断积累的，但实际上他们往往变得越来越顽固，越来越自负。对于这些人，年龄阻止他们学习。正如我们会看到的，很多人由于年龄的增长，会渐渐失去生活的技能，而不是得到它们。因此，我们会挑战这样的主观设想：随年龄增长，我们的身体会逐渐衰老，而我们的思维会日趋完善。

“人们常常主观认为随着年龄增长，自己也会变得更加成熟、睿智。对此我不太同意。实际上我们还是一如既往地冒傻气，不



断地犯错误，只不过是新的、不同以往的错误。”

理查德·坦普勒 (Richard Templar) 《生活的规则》

“生活阅历实际上就是你所经历的各种各样的事情的总和，它们能让你意识到自己在犯以前同样的错误。”

章文新 (F.P. Jones)

最后一个可以为变老辩护的理由就是它能让人在某些困境中得以脱身。它可以成为一个人拒绝自己不愿意做的事情的托辞。

一个乐意单身的 30 岁妇女可能期望自己变成 50 岁，因为这样的话人们不会再追问她何时才安顿下来，何时找到中意的人并成家。她本人就对结婚或生孩子没兴趣，而成为中年人可以使她远离为解释这些事情所带来的烦恼。

对于 65 岁的老人也能够享受同样的好处。的确，你确实已经衰老了，但好消息是你也不用再承受社会的各种压力。也许你还可以享受一下享有脾气暴躁而又爱发牢骚、或是抱有保守思想却不会被责难的“特殊地位”。

不幸的是，尽管这种“逐渐适应老年角色”的策略在过去的几十年中一直是有效的，但今非昔比，因为在现代社会“老年”的含义已经有了很大变化。

年轻的必要性

倒退 30 年，人们都能接受这种“逐渐进入老化思维”的状态，

甚至会觉得诙谐幽默。但在今天，快速发展的社会已经不能容下这些旧的思想了。

如今，高度紧张的社会生存压力彻底颠覆了以前对“老年”的诠释。以前的50岁只相当于现在的30岁，以前的70岁只相当于现在的50岁，而以前的80岁只相当于现在的60岁。对于很多人，社会压力意味着过去从从容容、优雅变老的时代已经一去不复返了。来自同辈或同事的压力也意味着中年或是老年人必须让自己显得更有朝气，并且不是短暂一刻的状态。

也许你仍然会提出，即使是在如今拼命三郎式的年代，一帆风顺、平平静静地度过人生也是完全可能的。为了说明实现这种想法的艰难，在这儿让我们一起来看看下面三个相关的例子。

第一个就是家庭中对于变老态度的转变。仅仅几代以前，家庭中儿子希望扮演父亲的角色，而女儿则希望扮演母亲的角色。今天，社会价值的演变意味着这些角色似乎被彻底推翻。父亲希望扮演儿子的角色，而母亲却希望成为自己的女儿。他们一起购物，一起买年轻味儿十足的衣服，听同样的音乐，去同样的地方。并且随着代沟的模糊化，社会对老年人的期望也改变了。现在的社会强调的是态度，所以人们很难再以年龄作为行为的庇护所。你的思想决定了一切。

第二个例子就是所谓的伟哥现象。仅仅几年前，变老给人们带来的性能力方面的逐渐下降还被大家广泛地接受。但今天，情况发生了很大改变。表现不好吗？我们可以看到如今成千上万的男人涌到医生门前，寻求各种帮助。既然人们都相信虽然年龄增大，性能力却还有继续保持的机会，为什么人们不能有效地利用变老