

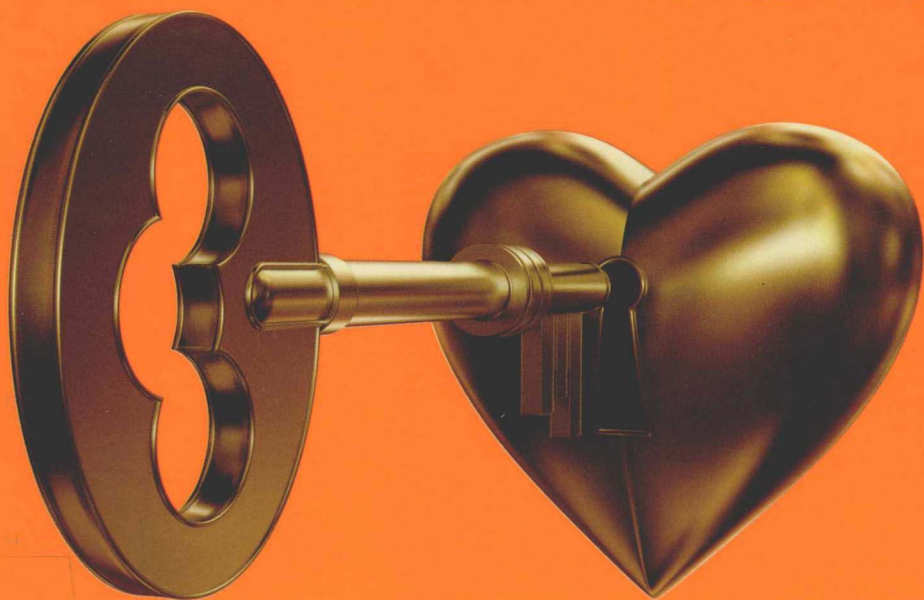
发现

Discover a More
POWERFUL You

更强大的自己

[美] 梅尔·罗宾斯 / 著 朱梅 / 译

用微行动活出你想要的人生
突破心智里的墙，引爆生命的激情



吉林出版集团有限责任公司

发现

Discover a More
POWERFUL You

[美] 梅尔·罗宾斯 / 著 朱梅 / 译

更强大的自己



吉林出版集团有限责任公司

Copyright © 2011 by Mel Robbins

All rights reserved.

Published in the United States by Crown Archetype,

an imprint of the Crown Publishing Group,

a division of Random House, Inc., New York.

www.crownpublishing.com

This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the

Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

吉林省版权局著作权合同登记 图字：07-2012-3732号

图书在版编目(CIP)数据

发现更强大的自己 / (美) 罗宾斯著；朱梅译. —

长春：吉林出版集团有限责任公司，2012.8

书名原文：Stop Saying You're Fine: Discover a
More Powerful You

ISBN 978-7-5534-0044-0

I. ①发… II. ①罗… ②朱… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第187974号

发现更强大的自己

作 者 [美]梅尔·罗宾斯著

译 者 朱 梅

策划编辑 刘乐里

责任编辑 王 平 齐 琳

特约编辑 杨 扬

装帧设计 Edge_Design

开 本 880mm×1230mm 1/16

印 张 18

版 次 2012年11月第1版

印 次 2012年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办：010-63109269

发行部：010-63329002

印 刷 北京中振源印务有限公司

ISBN 978-7-5534-0044-0

定价：35.80元

版权所有 侵权必究

并不是因为事情很难，
我们才不敢尝试。
是因为我们不敢尝试，
事情才变得很难。

——塞内卡（公元1世纪罗马哲学家）



每天，各式各样的媒体信息充斥在你的周围，叫嚣着别人都活得比你精彩。层出不穷的真人秀不断给你这样的暗示：说不定哪天你就能碰上指导你减肥的形体专家，教会你着装品位的设计师，或是带你走上歌星生涯的星探。好莱坞的电影一部接一部地讲述着小人物的传奇，而主人公恰恰是那些最平庸之辈。甚至连登录Facebook，你都会发现：除了你之外，别人似乎都活得有滋有味。

当然，你也知道这些并不是现实生活的全部。现实中，并没有灰姑娘故事里那位会魔法的教母来助你产生奇迹般的变化，也没有一整个好莱坞的化妆团队来帮你打扮，或是某位金牌编剧来为你创造一个惊喜连连的人生。而Facebook只不过是人们用照片来炫耀自己的场所，哪怕这些照片反映的远不是他们的生活常态。

但即使你知道所有这些都是假的，你的内心还是迷惘，为什么生活总是不尽如人意？虽然生活不是电影，但它就非得如此平淡、如此艰辛吗？也不是说事情有多么糟糕，但是……却也好不到哪儿去。你总说自己过得挺好，但其实你对现状早有诸多不满。理想与现实的落差越来越大，这才是你的生活现状。

但这绝非已成定局。

事实上，要想实现梦想，此刻是再好不过的时机了。

如今，要想实现你的目标，可谓万事俱备。不管哪个领域，都有权威专家撰写的详细成功指南，网络上更有无数的博客引领你顺利完成生活方式的转变。要是你想创业，免费的科技产品将助你一臂之力，出售商品、发布点子的平台不一而足。而你要是致力于广泛交友或寻找真爱，又有上千种社交网络可借你东风。

诚然，你不是在上演一场真人秀，也没有为你打点一切的好莱坞工作团队——但是这些外部条件完全可以忽略。只要你全心投入，你的力量便无比强大。如果你觉得人生无趣或进退维谷，原因绝不在于经济萧条、资源匮乏，更不在于公众没有选你做下一届的全民偶像，无法实现梦想的真正原因全在于你自己。

是你自己挡了自己前进的道路。你要是不想做某件事，你会选择不做；你要是觉得自己做不了，甚至会拒绝去尝试；你怕苦畏难，想方设法地回避挑战，偷懒享福；你想无所事事，就会饱食终日。这些消极的感受控制了你的理智，并彻底将你击垮。是你亲手扼杀了自己的力量和幸福。

只有走出自己的路，你才能取得理想中的一切，才会更健康、更自信、更幸福、更强大，才能缩小你想要的理想生活和现实生活的差距，直至实现二者的统一。

本书便将教你如何来实现这一切。

第一篇

为什么你无法
实现梦想

第一章
禁用延迟按钮

是那个力量强大的“自己”被激活并立即开始行动呢？还是那个怀着抵触心态的“自己”占了上风，希冀着也许继续等待一会儿，便能得到该有的快乐、满足和成就？

003 / 延迟按钮

008 / “僵局”与“危机”

011 / 只想不做，原地打转

016 / 立即行动，摆脱僵局

018 / 问题在于自身

022 / 现代生活的束缚

025 / 行动才是关键

029 / 承认问题的存在

第二章
识破大脑的伎俩：
反向行动、臆造极限及其他

你的头脑中正上演着一场战争，它阻止你得到自己的心中所想。你的大脑也是一个强大的敌人，而且不择手段。跳出你的寻常反应，将是发现强大自我的捷径。

040 / 识别臆造极限

046 / 突破自我

050 / 潜意识带来的消极感受

057 / 潜意识中的现状倾向

064 / 潜意识的错误预测

第三章
打破生活常轨，
获取自由

现代生活总能让你进入僵局，在当代人普遍不满的背后，有三大主要原因：选择过多，不确定性，以及生活寡白。你身陷僵局的最大原因，有可能仅仅是你已习惯如此。

070 / 选择过多，扰乱思维

076 / 不确定性，动摇决心

077 / 落入生活常轨，安稳舒适

第四章 运用策略，战胜大脑

你的人生即将迈向更宏伟的目标，在这个时候，唯一阻挠你前进的只有你的大脑。你将永远不愿去做必须要做的事情。强大起来就意味着愿意放弃舒适，你必须愿意跌倒。

093 / 战胜大脑刻不容缓

095 / 无所作为，轻松却无益

098 / 战胜大脑的策略



第二篇 如何变得强大， 如何实现梦想

第五章 第一步：直面现实

要重新掌控生活，你必须不再假装一切都好。第一步就是面对现实，认识到你的生活并不是那么尽如人意，而你的大脑却努力使你回避这一事实。

109 / 羞愧的影响

123 / 写一份人生审查表

第六章
第二步：承认渴望

你如此繁忙地四处奔波，都没有一刻能够停下来思索自己的人生。承认内心的渴望使你精力集中。

130 / 坦承内心，集中精力

135 / 编造故事，深陷僵局

145 / 无法确定目标的情况

第七章
第三步：公开梦想

没有他人的帮助，你这一生将一事无成。他人可以加速你的进程，拓宽你的视野。你与他人的关系是你人生中最重要的一个方面。

157 / 没有他人的支持，你将一事无成

159 / 他人的力量可以助你完善梦想，加速进程

164 / 人际关系是美满人生的关键要素

167 / 向他人公开你的梦想

172 / 关系越亲密，越难坦露真心

第八章

第四步：绘制人生地图

不管你的梦想是什么，都已经有人在相关领域尝试过了。他们已经给你树立了榜样，用自身的经历告诉你应该怎样去完成最艰难的部分。

178 / 你需要一张人生地图

179 / 人生地图的绘制方法

193 / 人生地图的运用方式

第九章

第五步：向梦想倾斜

你想要的东西都被阻挡在恐惧所筑起的屏障之处，只要你突破了这道屏障，梦想就唾手可得。相反，如果你拿不出行动，梦想也就成了泡影。

198 / 激活能量

202 / 向梦想倾斜

第十章
突破心智里的墙

启动“强大的自我”模式，是走出瓶颈所必需的。在追逐梦想的过程中，你会碰到五道心智里的墙。当你看到实现自己梦想的路有很多条时，这意味着你突破了。

216 / 应对挫败感

221 / 应对重压感

230 / 应对消极感

235 / 应对不自信感

240 / 应对气馁感

第十一章
七天毅力挑战

请将这个七天的训练看作是一次让自己学习如何采取行动的机会，同时也请把它看作是一次提升整体幸福感的过程。

247 / 七天毅力训练

结 束 语 认定人生的梦想 / 254

附 录 / 263

致 谢 / 269

关于作者 / 272

第一篇

为什么你无法 实现梦想

如果我可以在取得成就和无所事事两者
之间选择，我宁愿选择无所事事。

毋庸置疑！

——埃里克·克莱普顿

英国吉他大师、歌手和作曲家



第一章

禁用延迟按钮

总有那么几天，你感到自己兴致勃勃，无所不能。你早早起床，在别人醒来之前就已运动一番，大汗淋漓，为你的一天定下了基调。那些天里，你感到咖啡出奇地香，交通出奇地顺畅。在工作中，你的进度突飞猛进，表现犹如英雄一般。你还会巧遇几个月未曾碰面的朋友，和他们走到户外，在清凉的夏日之风中小酌。说不定还会有人将多出的演出票送你几张。于是，你随性而行，观看了一场很棒的演出，然后在月光中驱车回家，与爱人一番云雨后安然入梦。

我们都曾有过这样的日子。当其时，我们感受到年轻的活力，拥有无限自信，对生活也充满憧憬，如同一切都已经上好了发条，身体内有一股冲劲，正驱使着我们奔向奋斗目标。我们感到自己充满了力量和干劲。

其实那个力量强大的自己时刻都在待命，就好像你的身体里有个开关，只是有待激活一样！你这个“自己”充满好奇心，勇于探索和挑战，热爱健身与交际；有理想，敢于行动，不断完成目标；慷慨陈词，指点江山。它是你内心激荡着的一股力量，而你只需要找到并打开那个开关，将其释放。

但同时，你的内心深处还有另一股与之抗衡的力量，这力量使你踌躇不前。这股反面的力量，便是人与生俱来的抵触心态，它是进化中形成的



内心偏好，总喜欢循规蹈矩，选择确定的事情，走已知的路。当你感到无聊、失望或是沮丧的时候，你的能量开关就关上了，而抵触心态的开关则被打开了。你上网成瘾、贪恋电视、拒接电话、延迟闹钟等，都是抵触心态在作怪。这时的你不敢直面困难，而是寻找各种借口、胡思乱想，甚至变得离群索居。

抵触心态会使你故步自封，内心的正面力量则会推动你不断向前，每个人终其一生都将感受到这两股力量间的抗衡。生活中的每一天，你都可以选择是原地踏步还是朝着新方向迈进，问题在于：是那个力量强大的“自己”被激活并立即开始行动呢，还是那个怀着抵触心态的“自己”占了上风，希冀着也许继续等待一会儿，便能得到该有的快乐、满足和成就？

延迟按钮

现在，其实是抵触心态正占优势。想想你每天是如何起床的吧：闹钟响了，对于熟睡的你来说，那声音震耳欲聋，你不假思索就按了延迟按钮，四周又恢复了清静。你开始思考你的下一步：今天是你实行新健身计划的第五天，但是这个点就起床并赤足踏上冰冷的地板实在是太残酷了。单是这么一想，就让你觉得头疼不已。

你想起了挂在橱柜上的日历，那上面已经贴了四颗金色的星星，这是你完成每一次晨跑后贴上的。突然之间，你觉得用这种看似光鲜的战略来

糊弄自己贯彻实施健身计划很荒唐。你知道坚持目标很重要，但是关于动力的那一套理论总感觉有几分虚假和烦人。大清早就起床可一点儿也不鼓舞人心，它让人讨厌透了。话说回来，当初是谁出的傻主意承诺要健身的？一天不去也没什么，再说今天可比前几天冷多了。你闭上眼睛，瞌睡再度来临。

几分钟后，闹钟再次响起，你又按下了延迟按钮。你今天没有锻炼的心情，而且昨天膝盖的老毛病又犯了，最好还是别把自己逼得太紧，不然你还得用冰敷膝盖，而多花的这个时间会使你上班迟到。况且，你明天肯定会去晨跑的，这样你的膝盖也可以好好养一天。想着想着，你又睡着了。

闹钟又响了，但此时已来不及晨跑了。你又按了延迟按钮，迷迷糊糊睡着了。

在整个现代史上，再没有哪个发明能如闹钟的延迟按钮这般，凝聚了人类思想中的全部邪恶力量来对抗人类最美好的意图。位于睡梦和睡醒之间的延迟按钮，让你只需付出最小程度的努力便能推迟你所有的必做之事。每次按下延迟按钮，你都在交出自己的力量。这轻轻一按，就可以将你所有的豪情壮志、所有的承诺与计划都抛诸脑后。延迟按钮是人类抵触心态绝好的标志，是任何一个身陷僵局的人的图腾。如果你正身陷一个没有出路的工作、一种固定的生活规律、一段了无生气的关系，或是受困于一个肥胖的身体、一堆没有时间执行的好主意，这就代表，你已经完完全全身陷僵局了。

当你身陷僵局之时，延迟按钮是你最好的朋友，同时也是你最可憎的敌人。它允许你获得安逸，却如同仓鼠般，被困于笼中的滚轮，并且让你毫不费劲地推迟去做那些能改变你人生的工作。不要问为什么人类发明了