

## <<今天就改变>>

### 图书基本信息

书名：<<今天就改变>>

13位ISBN编号：9787508836430

10位ISBN编号：750883643X

出版时间：2012-5

出版时间：龙门书局

作者：伊莱恩（Harrison, E.）著，刘路薇 译

页数：184

字数：135000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<今天就改变>>

### 前言

对我而言，写这本书就像踏上一个充满奇妙变化的旅程，在此我要向旅途中碰到的人们表达我的感激之情。

我要感谢安德鲁·麦克法雷恩和“引领改变潮流”这个团队的成员，当本书还在构思阶段时，是你们激励了我，并给我带来了机遇。

感谢帕瑞做了那么多繁杂的秘书工作，你对我的观点深信不疑，为了替我省时间还让你儿子帮忙跑了不少腿。

感谢桑德拉·塞基碧儿(改变生活观念的指导大师)对我一如既往的支持，对我写作能力的信心，还有给我的启迪。

感谢那些自始至终支持我的人们：母亲、父亲、史蒂夫、菲奥娜、彼得、基李安、詹姆斯、萨拉、索菲——你们是最强大的亲友团(对你们的感激之情我无以言表！

感谢泰瑞、吉姆，还有你们的孩子，在我最困难的时候，是你们的温馨和笑容让我有了坚持下来的勇气。

感谢陪我一路走来为我提供了不少便利的人们：凯罗琳·乔丹，感谢你为这本书的理念找到了恰当的归宿；感谢皮尔森公司的瑞秋尔·斯托克，感谢你的信任和宝贵意见，是你让这一切成为可能；感谢所有的制作方和营销部门，是你们将这本书最终交到了读者的手中。

最后，我要郑重感谢约瑟夫对“变化”这一理念的启发和推动作用；感谢我的挚友阿尔齐陪伴我走完了这段写作的旅程。

## <<今天就改变>>

### 内容概要

面对现实生活的无奈，你是否觉得自己的生活离当初的梦想越来越远？  
你是否总陷在想要改变现状却又害怕改变现状的痛苦中？  
你是否想过要换一种活法，但却又不知从何开始？

现在，该采取行动了！  
一切就从今天开始，从现在开始！

这是一本改变人生、带来勇气与希望的智慧书。  
本书作者世界著名励志大师哈里森·伊莱恩，根据自己10年的培训实践，20年来在自我突破方面的研究和思考，融入自身丰富阅历及大量励志故事，以其专注、细腻、激情的文字，带领读者寻找幸福与成功人生的智慧，帮助更多人的破除心中的怯懦，跨出改变的步伐，从而实现自我，获得理想生活。

书中提出了一套激动人心的让我们勇于做出改变、最终成功改变命运的智慧与方法，这些智慧与方法将帮助你唤醒自己内心最真实的声音，看清楚自己努力的方向，并最终实现自己的目标。

## <<今天就改变>>

### 作者简介

哈里森·伊莱恩，世界著名积极心理学的培训大师，培生集团三大心理励志大师之一，在多个国家开办了研习会，给许多企业的高级管理人员和顶级团队做过培训。她极具感染力的积极心理培训方法，已成功帮助千百万人积极地做出改变。她满心热忱地激励人们实现自我，追求自己梦想中的生活。

## <<今天就改变>>

### 书籍目录

致谢

引言

第1章 今天，是改变的起点

审视自己的人生

未来的你

第2章 今天，先弄清楚你不想要什么

大扫除

转折点

取悦他人

把我放在第一位

第3章 今天，想清楚自己想要什么

开始行动

一辆崭新的保时捷

图片提醒

第4章 今天，改变你的人际关系

给你的关系打分

你，你，你

了解自己的追求

接受现实

镜子

第5章 今天，让工作成就你的梦想

这个工作适合你吗？

可是我得挣钱养家啊！

开始改变

第6章 今天，设定目标，制订行动计划

什么样的目标是好目标

不同的选择等于不同的结果

过去的目标

可能碰到的拦路虎

第7章 今天，让头脑成就你的梦想

今天你要讲什么故事

不要担心，保持快乐的心境

信念——想法——景象——行动

视觉感觉类型、听觉感觉类型和运动感觉类型

第8章 今天，为了成就大事，我们需要从小事情做起

做些不一样的事

采取行动：第一步

养成习惯

从哪里开始

第9章 今天，你愿意听从谁的建议

谁在控制着你

把思想变成行动

把消极转变为积极

## <<今天就改变>>

倾听内心的声音

第10章 今天，把过去抛开

过去的生活

人要往前看

专注于美好的事情

宽恕的重要性

第11章 今天，你找到了成功的钥匙

通往成功的第一把钥匙：你

通往成功的第二把钥匙：别人

通往成功的第三把钥匙：紧张的反应很正常，不用害怕

通往成功的第四把钥匙：如果一开始没有成功，请继续努力

通往成功的第五把钥匙：坚定信念，一心一意

通往成功的第六把钥匙：专注

通往成功的第七把钥匙：勇气

通往成功的第八把钥匙：从你现在的起点出发

第12章 今天，浴火重生，新生命的开始

选择权在你手上

顺势而为

活在当下

成就一个全新的你

享受你的人生旅途

附录 今天，一切准备就绪，迎接新生活的来临

神奇的你

锻炼

倾听

行动起来

## &lt;&lt;今天就改变&gt;&gt;

## 章节摘录

因为生活不尽如人意，因为你从来都没有从现在的生活中获得过满足，所以你想要改变命运。

这种意愿的力量非常强大，而且这样的意愿完全由你支配。

生活中的不如意可以给你沉重的打击，却无法左右你的态度，因为采取什么样的态度来面对挫折——这个决定权在你手上(虽然你不相信，但是确实如此)。

但是非常不幸，忙乱的生活常常蒙蔽了我们的双眼，让我们听凭命运的摆布，遭受接连不幸的打击。

你觉得这番话就是你生活的写照？

恭喜你，现在有人来拯救你了——我要给你一个救生筏，跟你一起齐心协力驶过生命中的险滩，前往心中的目的地；而你所要走的关键一步就是确定自己不想要的东西是什么。

现在马上停下手上的事，扪心自问：今天你想做什么事情？

你能作出什么改变？

你能作出跟以前不一样的决定吗？

假如你想实现的目标太大，你能把它分解成几个小的目标吗？

怎么样才能实现百分之五、百分之十，或者百分之二十的改变？

我来打个比方。

把你的生活想象成一间房屋，里面的设施一应俱全：家具、设施、配件、装潢，甚至附属的车库、花园等。

但是房子不知道什么地方让你觉得不对头，你总觉得不够舒适自在，所以想改变房子的模样。

你可能希望重新装修一下房屋，改变一下房子的格局，把旧的东西全都扔掉换成新的，或者干脆换个新家。

要想实现自己的想法，到底该从何处着手？

一种选择是在原来的墙漆基础上重新粉刷或者贴上一层墙纸，把房间里的物件挪动一下位置，或者添置些新家具；还有一种选择是把房子卖了，换个地方住。

无论怎样，你都应该认真审视一番，弄清楚哪些东西是你不想要的，哪种改进方法适合你、哪种方法不能奏效，不然的话无论你怎么做都不会感到满意。

在原来开裂的墙体上贴墙纸的做法根本无济于事；原先的东西没有归置整齐就不停地添置新东西也是白费工夫；而带着行李搬家的做法更加极端，根本无法实现理想家园的梦想。

有时候我们说不清楚自己心中的梦想到底是什么——当生活中充斥着你不想要的东西，你的双眼会被蒙蔽。

我们也不知道自己到底不想要什么——因为我们对眼下的生活已经习以为常，根本不会质疑它们是否真的如我所愿。

当局者迷！

假如这就是你陷入的谜团，那么我建议你先来个大扫除。

大扫除 好了，现在我们要把所有的垃圾都清理掉！

凡是让你无法忍受的东西，从别人那儿继承过来却不想要的东西，沉重的包袱，累人的负担，统统都清理干净！

让你的生活焕然一新！

最简单易行的办法，就是列出一份标题为“我不想要的东西”的单子，把你不再需要的所有东西都写上去。

拿出一两张纸，开始行动！

你不想要的可以是某种生活状况、某件物品，也可以是某个人，一定要直抒胸臆。

还可以尝试“意识流”的写作方法，把头脑中能想到的都写下来，不做任何加工。

不用管拼写和语法的问题，只凭着感觉走。

利用这个机会坦诚地叩问自己，找到问题的答案。

思路不畅的时候也不要停顿，只需胡乱写些“等等”，直到你有了新的思路。

在眼下这个阶段不要对自我作任何评判，只看重写的内容。

## <<今天就改变>>

把你所有的困惑、痛苦、烦恼都写下来，把阻碍你成功、让你失落不满的事情都写下来，把你的愤懑和渴望写下来。

这个把思考形成文字的过程非同小可，它有助于宣泄你的情绪。

记住，你得首先有想法，然后才能采取行动。

你经常会碰到这些问题：要么想法不甚清晰，要么你的认识还不够深刻，而把你的思考写到纸上、形成文字这个过程可以帮助你澄清自己的想法，并使思想更凝练。

只有这样你才有行动的动力，才能开始改写自己的人生。

想象变化 如果眼下你写的单子不全，不能把所有“不想要的东西”都概括进去也没关系，就算你只想出来一个东西也可以。

但是你必须清楚地知道自己不想要的东西是什么，这样你才知道该怎么写。

然后请你把纸翻过来，把你想要的、向往的东西清楚明确地写在背面。

现在不要再抱怨说：“我不想要这份工作了，我想换个新的。

”相反，你应该想象自己的愿望已经得到满足、已经找到新工作的样子。

随时随地都要记着默念这句话：“我热爱自己从事的工作”，要“假戏真做”。

这个练习看似简单，却能给你带来一系列的连锁反应，而你的心理也会慢慢发生改变。

出门办事时，或者等人的时候抽出短短五分钟时间就能做这个练习。

P12-15

## <<今天就改变>>

### 编辑推荐

面对现实生活的无奈，你是否觉得自己的生活离当初的梦想越来越远？

你是否总陷在想要改变现状却又害怕改变现状的痛苦中？

你是否想过要换一种活法，但却又不知从何开始？

现在，该采取行动了！

一切就从今天开始，从糊在开始！

哈里森·伊莱恩编著的《今天就改变(开启你的精彩人生)》将帮助你唤醒自己内心最真实的声音，看清楚自己努力的方向，并告诉你实现目标的方法。

在本书的指引和激励下：你可以破除内心的不安和怯懦，重新主宰自己的命运；你将学会怎样树立积极的生活目标，如何正确地看待自己失败的过去，如何调动一切可动用的资源；你将找到一种实实在在而又合情合理的方法，来实现你的人生理想！

不管你追求的目标是多么宏大，抑或是多么渺小，改变过去的做法，你就能得到不一样的结果。

<<今天就改变>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>