

<<改变>>

图书基本信息

书名：<<改变>>

13位ISBN编号：9787539947969

10位ISBN编号：7539947969

出版时间：2011-10

出版时间：江苏文艺出版社

作者：中原

页数：268

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>

<<改变>>

前言

世界上只有少数人才能取得辉煌成就，他们成为最伟大的科学家、思想家、企业家……你本可以成为其中的一员。

世界上有一种方法能够让痛苦从此远离我们的生活，使我们能够尽情享受精彩的人生，你本可以掌握。

世界上有一种途径能够帮助我们实现梦想，让我们过上所能想象得到的最幸福的生活，你本可以找到。

然而，现在的你却穷困潦倒，一事无成，失去了生活目标，始终在恐惧和焦虑之中挣扎，饱受苦难的折磨……你一定会问：难道自己这一辈子注定是失败者？

自己注定要被这个时代淘汰？

答案当然是“NO”。

在英国圣公会主教的墓碑上有这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！

但是我的国家似乎也是我无法改变的。

当我到了迟暮之年，抱着最后一丝希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人。

但是，唉！

他们根本不接受改变！

现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。

然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。

再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

你也梦想过改变世界吗？

那么从现在开始，试着改变自己，奇迹就会发生。

的确，我们有能力改变生活、改变世界，但我们首先要学会改变自己，人的生命就是不断的适应，再适应。

学会改变自己，将潜能变为“可能”，你将会做到任何想要做的事情，彻底改变糟糕的生活。

本书将带你进入古老超能力体验之旅，帮助你顿悟苏格拉底、柏拉图、牛顿、达·芬奇、比尔·盖茨等众多伟人的成功心法，从而见证改变的神奇力量。

牛顿因改变而从“蹩脚的农民”变成了“伟大的科学家”；达·芬奇因改变而保全了老师韦罗基奥的荣誉，自己也一夜成名，最终成为名垂千古的画家；比尔·盖茨因改变而建立了自己的财富王国，晚年投身慈善事业，他认为：“减少不平等才是人类最大的成就”；乔布斯因改变而开创了一个商业与艺术完美结合的时代。

如果你能够安静地读完这本书，并将书中的秘诀持之以恒地实践于日常生活中，你将会找到打开宇宙能量宝库大门的钥匙，在汲取力量的同时，踏上更美好、更成功的道路。

改变，是一次命运的转折；改变，是一次成功的奠基；改变，是一切的重新开始。

你，准备好了吗？

<<改变>>

内容概要

这是一本让你迅速改变现状、实现事业升腾的魔力之书！

读懂它，你就可以改变际遇、心理和财务现状，你整个工作和生活将获得惊人的新能量，你将成为吸引宇宙正面能量的磁石，从而拥有你最想要的一切！

在古老的欧洲，一个叫做“ 郇山隐修会 ”的神秘组织内部世代流传着一只宝盒，相传盒子里的宝藏可以改变世界，让得到它的人拥有超能力。

然而，当盒子在万众瞩目之下隆重揭开，里边却只有一张破旧的羊皮纸，纸上唯有一句话：“ Change to be !

”

一位华裔记者执着追查羊皮纸里的秘密，真相终于层层剥开……无数证据表明，这一页羊皮纸彻底改变了苏格拉底、柏拉图、牛顿、达·芬奇、雨果、乔布斯、比尔·盖茨、奥普拉、史泰龙……使他们成为这个世界上最富有、最成功的一群人。

今天，它也将助你登上成功之巅！

你需要的一切，都包含在这本“ 改变 ”之书里……

<<改变>>

作者简介

中原，文化学者，学贯中西的心灵励志专家，深谙西方现代心理学，并将其与中国传统文化熔为一炉。著有《心态的能量》《做最好的心态教练》《九型人格使用手册》《九型人格读人术》等畅销书。

他是CCTV《心理访谈》长期特邀嘉宾，山东教育卫视《名家论坛》特邀主讲人；他是性格领导力的权威人士，北京德融达教育机构创办人；他开创了国内心态培训先河，被誉为“心态大师”。

<<改变>>

书籍目录

第一章 解密羊皮卷——改变只为做到

- (一) 震撼世界的秘密
- (二) 机会来了！
- (三) 一句话可以拥有多大的能量
- (四) 藏在国家档案馆里的解密之书
- (五) 改变人生的五个关键
- (六) 转念，你就可以拥有一切
- (七) 如果你不想拥有，请不要改变
- (八) 击破假相，开启真实的改变之旅

第二章 智慧神庙的启示——认识

- (一) 你想要什么，只有你知道
- (二) 你看到自己了吗？
- (三) 哈哈镜里看自己：不是太大就是太小
- (四) 从婚姻里看自己：此一时彼一时
- (五) 禅是一面镜子、一盏灯
- (六) 圆桌会议法：伟人助你看清自己
- (七) 别忘了！

其实你有无限潜能

- (八) 九星面具——神秘的识人术

第三章 先知圣者的关怀——接受

- (一) 最成功的人，是接受自己弱点的人
- (二) 奇迹，永远藏在难关背后
- (三) 圣人也有七情六欲
- (四) 幸福的方法：接受你的小情绪
- (五) 贩卖失败，赚取成功
- (六) 你总会抽到“YES”牌
- (七) 改变关系，就改变了命运
- (八) 深度对话，让你的奇迹提前到来！

- (九) 你就是你——永远不要自我怀疑

第四章 “秘密”之秘密——肯定

- (一) 断箭亦神箭：自我肯定的力量
- (二) 赢：你只需要超过自己
- (三) 重量递增法则——终结者心法
- (四) 你正在做全世界最美的工作
- (五) 与潜意识保持高度一致
- (六) “人生”这款游戏，你打通第几关？

- (七) 先享受财富，再拥有财富
- (八) 成功声明——完美人生是你喊出来的！

- (九) 世界如此现实，请快走出虚幻王国

第五章 你是自己的国王——呈现

<<改变>>

(一) 你的热情，足以感召全世界

(二) 叛逆，也是一种超强改变

(三) 忘我呈现吧！

谁都可以充满能量

(四) 君子坦荡荡：拥有无限魅力的法门

(五) 幸福宣言：你的梦想超越“秘密”

(六) 让好状态“飞”一会儿

第六章 你本该拥有一切美好——实现

(一) 最重要的箴言——“记住你即将死去”

(二) 比尔·盖茨说：“我是偏执狂”

(三) 与“制约”共舞，你的“实现”更精彩

(四) 意识越强烈，实现越容易

(五) “娜”样成功——用气场压球场

(六) “就这么干下去！

”——伟大的秘密如此简单

(七) 你手中已经握着最大的麦穗！

(八) 最好的人生，从问题开始

(九) 卓越，源自无数次小小的改变

(十) 最强大的力量，在你内心！

(十一) 停下来思考，然后改变和做到！

(十二) 不断改变的人，注定拥有超效能

(十三) 最后的秘密——伟大从改变开始、

结语：2012——是世界末日还是一次改变

<<改变>>

章节摘录

版权页：第一章 解密羊皮卷--改变只为做到(一) 震撼世界的秘密美国国家博物馆。
还有几分钟，记者会才开始，现场几百家媒体的记者早已经严阵以待。

“哦，上帝，别想把我挤开，站到我后面去。”

一位扛着摄像机的记者大叫。

但他身后的记者仍然像饿狼一样往前挤着，想尽量接近自己的猎物。

他们的猎物就是新闻。

几天以前，全美所有的媒体都收到了美国国家博物馆寄来的邀请函。

信函上的内容很简单：“我们邀请您一起见证历史。”

所有的媒体立刻兴奋起来，要知道，每当美国国家博物馆这样郑重其事地故弄玄虚，就代表着一定有什么重大的发现将要公开。

一束灯光亮起，一个盒子出现在讲台的中央。

盒子上有古老的木纹，盒盖的正中央是一朵嵌有五芒星的金色蔷薇。

“郇山隐修会！”

“有懂行的记者叫出声来。”

“没错，”这时，美国国家博物馆的诺特里博士走了出来，他大声向大家介绍，“一位神秘的先生把这个盒子捐给了国家博物馆，经过我们的鉴定，这个盒子的确来自郇山隐修会。”

他的话音刚落，记者们立刻变得激动起来。

郇山隐修会实在是太传奇了。

据说，许多历史上的名人都是郇山隐修会的成员，像牛顿、雨果、达·芬奇等。

还有人说，苹果教父乔布斯也是郇山隐修会的成员。

诺特里博士接着说：“据这位神秘的先生介绍，这个盒子是郇山隐修会历史上的一位重要人物留下的，里面有着一件能够改变世界的东西。”

而如果某个人得到了这件东西，会立刻变得强大，拥有做到一切事情的能力。

“郇山隐修会的会员中，有如此多的杰出人士，是因为他们得到了这个盒子吗？”

一位记者问道。

“那位神秘的先生是这样说的。”

诺特里博士回答，“据他所说，因为盒子里的东西具有神秘的力量，所以也曾有一些人，为了得到这个盒子，千方百计地想要加入郇山隐修会。”

“可是在1996年，一位叫安德烈·博霍梅先生不是否认了郇山隐修会的存在吗？”

他说所谓的隐修会，不过是几个朋友寻开心的产物，不是吗？”

记者的职业习惯就是不断地提出问题。

“是的，这位记者先生说得没错。”

这也正是为什么，那位神秘的先生决定把盒子交给我们，并委托我们向全世界公开这个秘密。

他说，有人否认隐修会的存在，目的就是想隐瞒这个盒子的秘密，将它永久地据为私有。

但是这位先生觉得，没有谁能够独享盒子里的东西，即使是君主和帝王也不行，它是属于全人类的财富。

“博士，盒子里究竟是什么？”

“是藏宝图吗？”

“不，我猜是关于点金术的档案。”

记者们已经有些迫不及待。

诺特里博士耸耸肩：“很遗憾，各位，虽然我也很好奇，但是现在我也不知道盒子里的东西究竟是什么，我们之前只对盒子进行了鉴定。”

因为那位神秘的先生要求，我们必须在媒体的见证下，才可以打开盒子。

现在，就让我们一起来看看吧。

“(二) 机会来了！”

<<改变>>

华裔留学生孙明第一次走进《纽约时报》报社。

两年前，孙明来到美国哈佛大学读新闻。

大二的暑假，他又在许多竞争者中胜出，得到了到《纽约时报》实习的机会。

“你就是那个叫Sun的男孩？”

这名字很好，年轻人，就该像太阳一样活力四射。

”《纽约时报》的主编马克亲切地说。

孙明在简历上写的名字是Sun Ming，老外常常会很自然地以为他的名字是第一个词--Sun。

“谢谢您这么说，我会让您看到我的活力的。

”孙明笑着回答，并没有纠正这个美丽的误会。

他的心里已经在暗下决心：“马克先生，我可不仅仅是活力四射，我还要成为像太阳一样光芒四射的传媒新星，您等着瞧吧！”

”这时候，马克的电话响了。

他对孙明说：“那么，孩子，立刻开始工作吧！”

”秘书小姐把孙明带到了一台传真机旁，礼貌地告诉他：“你的工作就是接收发到报社的传真，然后把它们分类送到报社的各个部门。

明白了吗？”

”孙明有些疑惑：“等等，小姐，我想你弄错了。

我的工作应该是记者助理。

”“哦，是的，记者助理的工作职责之一就是整理新闻线索，对吗？”

”秘书小姐露出职业微笑，“这些传真里就有新闻线索，好好整理吧！”

”“好吧，我知道了。

”孙明有些失望地坐到传真机旁的办公桌前。

接下来的三天，尽管这份工作很枯燥，孙明仍然做得很认真。

每次收到传真，他都会将它们整理好，然后按类别贴上标签，送到各个部门。

认真，是华人的美德，也是他们取得成功的优势，孙明很明白这一点。

他相信只要自己有耐心，一定会等到一鸣惊人的机会。

机会很快来了。

这天，孙明在整理传真时，发现了一封来自美国国家博物馆的邀请函。

邀请函上只写了一句话：“我们邀请您一起见证历史。”

”孙明眼前一亮，心里很快有了想法。

他来到负责采访历史考古新闻的记者福德的办公桌前。

“福德先生，这里有两封邀请函，一封来自哈佛大学玛雅历法研究成果发布会，另一封来自国家博物馆的记者会。

”孙明说。

福德正忙着，他头也不抬地回答：“好的，帮我放在桌上吧，谢谢。”

”孙明并没有立即离开，继续对福德说：“福德先生，这两个记者会的时间似乎有些冲突。

哈佛大学的那个发布会，应该是跟2012世界末日有关，这个大新闻您自己去采访。

另外那个记者会，您让我去，可以吗？”

”福德这才抬起头，匆忙看了一眼两张邀请函的时间，确实是冲突的。

于是，他笑着对孙明说：“好吧，孩子，就给你一个机会。”

”“太感谢您了！”

”孙明拿起美国国家博物馆的邀请函，兴奋地致谢。

(三)一句话可以拥有多大的能量凭邀请函和《纽约时报》记者证，孙明进入了现场。

听完诺特里博士的介绍，他越发觉得，盒子里的东西非同寻常。

原来盒子里的东西来自郇山隐修会。

他读过丹o布朗的《达o芬奇密码》，对这个神秘的组织有一些了解。

如果说这个世界上有一个组织可能保存着什么改变世界的东西的话，那么这个组织最有可能是郇山隐

<<改变>>

修会。

“也许我能拍到一张得普利策奖的照片，以后所有的历史教科书上都会用我的这张新闻照……”孙明一边开心地憧憬着，一边拼命地往前面挤。

他太想近距离地拍摄盒子里的东西了。

但是前面的记者不肯让出丝毫的缝隙。

因为诺特里博士已经拿出一把钥匙，正在小心翼翼地开盒子上的锁，那个神秘的盒子马上就要被打开了。

这种关键时刻，任何一个记者都不可能让别人挤到自己前面去。

终于，盒子被打开了。

闪光灯拼命地闪，所有人的目光都投向这个神秘的盒子。

盒子里好像什么也没有。

这是怎么回事？

诺特里博士也觉得很奇怪，他连忙往盒子的深处仔细寻找了一番，好不容易才在盒子的底部找到了一张发黄的羊皮纸。

那张羊皮纸上只写了一句话：“Change to be！”

“这就是能够改变世界的东西吗？”

这就是能够让人拥有超能力的东西吗？

所有的人霎时安静了下来，所有的闪光灯也停止了闪烁。

很快，安静又被重新打破，有记者愤怒地喊道：“这一定是恶作剧！”

“这是比解剖外星人更大的谎言！”

“记者们纷纷失望地离开。”

孙明愣在原地，难道自己好不容易争取到的采访机会，就这样结束了吗？

就在这时，他看到一个人在角落里，好像偷偷地叹了一口气。

孙明立刻注意到了这个举止和别人完全不同的人。

他的直觉告诉他，这个人一定和这个盒子有关，说不定就是那位捐盒子的神秘人士。

来不及多想，他起身朝那个人追了过去。

那位先生正准备离开。

孙明连忙叫住他：“先生，我刚才看到您在叹气，能告诉我是为什么吗？”

“那位先生慢慢转过身：“我是在感叹，人们喜欢看到所谓的宝藏，甚至热衷于各种与阴谋有关的故事，却不愿意相信，隐修会珍藏的东西，其实就是一句格言。

一句看上去普通，却足以改变世界的格言。

”接着，那位先生又说起几位隐修会名流的故事：“牛顿小的时候，除了酷爱读书之外，并没有什么与众不同的地方，他的母亲希望他成为一个农民，所以让牛顿辍了学。

牛顿并没有反抗。

只是，每次母亲让他和佣人一起到市场去熟悉做买卖的生意经的时候，牛顿都会让佣人一个人上街，自己则在半路的某个草地上看书。

如果一直持续这样的状况，牛顿最多也不过是个爱读书的农民，而不是伟大的科学家。

你知道牛顿为什么能够回到学校，更加系统地学习知识吗？

“因为他得到了隐修会所守护的秘密吗？”

“孙明问。

“是的。

虽然普遍的说法是牛顿的舅舅说服了牛顿的母亲，让他复了学。

其实并不是这样！

是牛顿在看到隐修会所守护的秘密后，意识到自己必须做出改变，因为他心里想做的事情，并不是一辈子都当农民。

于是，他告诉自己的母亲，如果做农民，他只会是个蹩脚的农民。

但是如果能够研究自然界的奥秘，自己会很出色。

<<改变>>

” “天哪！

'秘密'的意义实在太重大了。

如果牛顿最后选择做一个农民，对科学界的损失简直不可估量。

”孙明惊叹。

“的确是这样。

”那位先生肯定地说。

孙明又追问道：“那么达·芬奇呢？”

他得到'秘密'，是在什么时候？”

”“是在做韦罗基奥的学生的時候。

”神秘先生讲述道：“当时，达·芬奇的老师韦罗基奥，受圣萨尔宾诺教堂的委托绘制《基督受洗》

。教堂一再催促，限定韦罗基奥必须在复活节前交画。

韦罗基奥日夜赶工，在距离复活节仅有七天的时候，他已经将整幅画的人物画好，只剩下背景没有完成。

但是他自己却不小心着凉发烧，一病不起。

无奈之下，韦罗基奥只好命自己最优秀的学生达·芬奇来完成画作的背景。

达·芬奇欣然接受了任务。

他反复琢磨体会老师的创作意图，模仿老师的画风，经过一天的辛勤劳动，终于将背景画完了。

但是，第二天早晨，当达·芬奇揭开画布时，他惊呆了！

原来，老师以达·芬奇为模特所画的那个手捧圣衣的天使，竟被嫉妒自己的师兄从画上刮掉了。

达·芬奇顿时大惊失色。

这时，他想起了'秘密'的启示，他知道如果自己不想办法补救，老师的荣誉将毁于一旦。

于是，达·芬奇决定自己动手来补画这个天使。

他对着镜子，以自己为模特，重新画上了捧衣天使。

他的做法，不但使老师韦罗基奥的名誉得到了保全，他自己也从此一夜成名，成为了当地知名的画家

。” “原来'秘密'曾经影响了如此多伟大的人物。

”孙明又一次发出了惊叹。

“唉！

遗憾的是，原来有时候，你把财富秘笈送到世人手中，他们却并不一定能够明白并接受。

”那位先生又重重地叹了一口气。

神秘先生的这番话，让孙明陷入了沉思。

“圣人被褐而怀玉”。

就像老子所说的，圣人的外表极其寻常，却拥有宝贵的思想。

东西方的文化，总有相通之处。

这个盒子背后，一定也隐含着人生的箴言。

孙明看着那位先生，真诚地对他说：“先生，人们总会明白的，他们只不过需要一些时间。

”说这句话的时候，孙明的心里已经有了一个计划。

他决心挖掘所有与此有关的故事，让人们真正了解那个盒子里面装着的那句话的含义。

他相信自己一定会成功的。

就像在中国，人们也许很难理解唐僧取来的真经，但取经路上的故事编成的《西游记》，却可以流传千古，老少皆宜，并且能够让人们领悟到一些真理。

心意已定，孙明匆匆回到报社，来到主编马克的桌子前：“马克先生，请您允许我在《纽约时报》上征集与郇山隐修会的那只盒子有关的线索。

相信我！

这背后一定有惊动天地的大新闻。

”第二章 智慧神庙的启示--认识(一) 你想要什么，只有你知道这天，孙明正在学校图书馆里看书，身

<<改变>>

上的手机忽然响了，是表姐打来的。

“喂？”

表姐，找我有事吗？

”孙明接听了手机。

表姐迟疑了片刻，问孙明：“可以陪我聊天吗？”

我心情不好！

”“好吧。

”孙明走到图书馆的一个角落，问道：“怎么啦，姐？”

”“我觉得自己不快乐，很孤独，很可怜！”

”表姐悲伤地说。

孙明简直不敢相信，这句话是从表姐口中说出来的。

表姐也是哈佛毕业生，而且已经读完了博士学位，现在在华尔街做投资。

在国内的时候，爸爸妈妈经常拿表姐做榜样，督促孙明好好学习。

更难得的是，表姐不但聪明，人长得也很漂亮。

一个既聪明又美丽的女人，也会不快乐吗？

孙明连忙问：“是发生什么事情了吗？”

”“没有！”

”表姐沮丧地说：“一直以来，我就像个战士一样，披荆斩棘，不断地斗争。

在学校的时候，我把学习放在第一位；从学校毕业以后，我又把事业摆在第一位。

等到我自己终于登上了高不可攀的山巅，我才发现山巅的珍珠虽然昂贵和华美，对我而言却只是一文不值的玻璃球。

”孙明还是不理解：“为什么会有这样的感觉呢？”

山巅上的东西不是你一直想要的吗？”

”“不，我得到的时候才发现，那些完全不是我想要的。

我想要朋友，渴望爱情，想跟自己的亲人变得亲近。

如果可以重来，我愿意把原来攀爬山峰的时间和精力，都用到身边的人身上去。

如果可以交换，我愿意用山巅的珍珠，去卑微地交换一个爱自己的人。

”表姐由衷地感叹，“我以前真是太不了解自己了！”

”听了表姐的这番话，孙明忽然对《秘密之书》第一个故事中所说的“认识自己”有了另一重领悟。

认识自己，并不仅仅是为了充分发掘自己的优势去做到。

还因为我们想要做到的，应该是我们自己想要的。

如果不先弄清自己想要的，就快马加鞭地改变，很有可能南辕北辙，走到一条完全相反的路上。

对于表姐来说，如果她可以先了解自己，再做出改变，就不会花了那么多年的时间，却得到一个自己不要的人生。

人生就如一场电影，我们自己，既是这部电影的演员，也是这部电影的导演和编剧。

在拍摄的机器运转之前，作为导演是不是应该先了解一下演员呢？”

他到底是什么样的人？”

适合怎样的戏路？”

这部电影里可能遇到的悲欢离合，他会怎样去感受和演绎？”

在参与这部电影之前，作为演员，当然也需要了解导演和编剧。

他们想拍出怎样的电影？”

他们会写出怎样的剧本？”

如果在拍摄的过程中遇到什么麻烦和困难，他们会怎样去应对和解决？”

只有演员、导演和编剧彼此了解，才能产生最好的默契，拍出最伟大的电影。

有人问苏格拉底什么是哲学？”

苏格拉底回答：“哲学，就是认识你自己。”

”在希腊纳克索斯城北的阿波罗智慧神殿上的显要位置，刻着一句话：“认识你自己”。

<<改变>>

“你”到底是谁？

“你”真的认识你自己吗？

带着许多的感慨，孙明来到学校附近的一家日式铁板烧用餐。

为孙明服务的厨师也是一个亚洲人，他看到孙明，便用英文问道：“你好！”

你来自哪个国家？

”“我是中国人！”

”孙明回答。

厨师立刻兴奋地改说中文：“我也是华人。”

”他乡遇故知，总是格外亲切。

服务的时候，厨师特意给了孙明更大分量的食物。

孙明尝了一口，立刻啧啧赞叹：“你做得太好吃了！”

”“谢谢，我很喜欢做铁板烧，所以五年前特意辞了在电脑公司的工作，来学做铁板烧。”

”那位厨师显然很开心，跟孙明又一次聊了起来。

孙明大吃一惊：“你辞了电脑公司的工作？”

家里人会同意的吗？

”孙明深知华人的观念里，觉得厨师就是“伙夫”，和电脑公司的工作简直不可同日而语。

亚洲人过去贫困，造成爱面子，爱炫富，或者炫耀自己的职业出身等等，大部分人都有那种衣锦还乡的情结，那位厨师做出这样的决定，肯定会遇到来自家里的阻力。

厨师笑笑：“家里人当然很反对！”

我曾经在Facebook上，看到一个叫Bronnie Ware的护士所记录的Nurse reveals the top 5 regrets people make on their deathbed（临终病人最后悔的5件事）。

在这五件事中，排名Top1的事情便是‘希望有勇气过我真正想要的生活，而不是别人决定我过的生活’。

一个人辛辛苦苦地拼搏了一生，在疾病缠身的最后时刻，才发现其实自己一直在实现别人想要做到的事情！

这样是不是太凄凉了一点呢？

我从小就很喜欢吃，我知道如果我来做铁板烧厨师，会很开心！

为了让自己不在生命的尽头充满遗憾，我对自己说，一定要做自己想要做到的事情！

”“那你转行也不容易吧？”

”孙明又问。

“是的！”

一开始我来这家餐厅，经理不肯收我。

但是我相信，阻碍就像一道墙。

它的存在，只是为了拦住意志不够坚定的人。

而我一定可以穿过这道墙，一定可以做到！”

”厨师回忆起当年入行的经历：“所以我又不断地到这个餐厅来找经理，最后经理终于被我感动，我才在这家餐厅，成为了一名铁板烧厨师。”

”孙明没有再问他做的是不是开心，因为他的脸上洋溢着笑容，他作食物的时候，甚至还会随着餐厅的音乐轻微地摇晃着身体。

这个世界上，从职业的角度，分工的确不同，但是理想没有界限。

在这个世界上，国家与种族也有不同，但是幸福和快乐，永远没有界限。

看着眼前的厨师，想起刚刚向自己诉苦的表姐，孙明再一次深深地体会到，只有认识到自己想要成为什么样的人，才会得到真正的快乐！

(二) 你看到自己了吗？

“Sun，你来了。”

”主编马克看到孙明，亲切地招呼他：“快过来，向你介绍一位新闻界的大人物，他可是好几届普利策奖的获得者。”

<<改变>>

” “你好！”

” 孙明向那位大人物打了个招呼。

“ Hi, Sun, 你好！”

我读过你的报道，你的资质相当不错！”

” 大人物真诚地夸赞孙明。

孙明看着那位大人物，故作谦虚地问道：“那请问您，就我目前的资质，要练多久才能成为一流的记者呢？”

” 他满以为可以获得大人物更多的称赞，毕竟自己还是一个实习生，就已经在《纽约时报》上声名远播了。

没想到，那位大人物认真地回答：“最少也要十年！”

” “哇！”

十年太久了！”

先生，那么如果我加倍地寻找新闻线索，加倍练习写作，多久可以成为一流的记者呢？”

” 孙明有点不甘心，他又换了一种方式“索取”表扬。

让孙明没想到的是，那位大人物这次回答：“那就要二十年了。”

” 孙明顿时一脸狐疑，他又问：“假如我不睡觉，夜以继日地写新闻，多久才可以成为一流的记者呢？”

” “晚上不睡觉，熬夜写新闻？”

这样的记者必死无疑，更不用说成为一流的记者了。

” 大人物毫不客气地回答。

孙明有些不忿：“先生，您的话让我无法理解。

为什么我越努力，成为一流记者的时间反而越久呢？”

” 那位大人物看着孙明，严肃地说：“要当一流的记者，先决条件除了每天拼命地努力这一点外，还必须永远保留一只眼睛注视着自己。

现在你的两只眼睛都盯着‘一流记者’的称号，根本没有眼睛注视着你自已，又怎么能很快成为一名好记者呢？”

” 大人物的话，让孙明羞愧难当。

最近一段时间，孙明的报道在《纽约时报》上引起了空前的轰动。

这个成功虽然不算大，却也足以让孙明这样的实习生欣喜若狂，有时候难免失去了谦虚的态度。

如果不是这位大人物及时地提醒，孙明可能就真的失去了那只看自己的眼睛。

谢谢您！”

先生，我会记住你的话！”

” 孙明认真地向那位大人物道谢。

(三) 哈哈镜里看自己：不是太大就是太小这天，孙明在哈佛的网站上，看到了一个心理学讲座的公告。

这个讲座的主题-- “我是谁”。

刚刚被《秘密之书》引到这个命题上的孙明，立刻决定去听这个讲座。

” 生活中的挫折和问题，可能有千万种不同的形式。

但在每一个具体的挫折和问题，最后都可以归结到‘我是谁’这个问题上。

‘我认为’我’是一个什么样的人，影响着我们的选择，影响着我们和他人的互动，影响着我们和这个世界的关系，也就影响着我们的成功和幸福！”

” 心理学教授赛科在开场这样讲道。

” 赛科教授，失恋的人的痛苦，应该跟您所说的这个问题无关吧？”

” 有人立刻问了这样一个问题。

” 不，也跟这个问题有关。

一个失恋的人之所以痛苦，是基于自我的痛苦。

恋人的离去，不仅让他失去了爱的对象，也让他失去了被爱情支撑的自我。

<<改变>>

”赛科教授回答。

那位提问的同学频频点头，他显然信服了赛科教授的话。

孙明也觉得赛科教授的话很有道理。

一个人对自我的认识和定位，的确会主导这个人的行为，从而得到相应的结果--也就是人生的幸福或者不幸，成功或者失败。

“要怎样才能真正认识自己呢？”

”有同学心急地举手提问。

赛科教授和蔼地说：“别着急，我正要讲到这个问题。

'我'可以分为'我眼中的我'，'别人眼中的我'和'客观的我'三种。

大家都知道哈哈镜吧？

它会将照镜子的物体放大或者缩小。

某种程度上，'我眼中的我'和'别人眼中的我'像两面功能不同的哈哈镜一样，都不是真正的我，'我'常常喜欢美化自己，而别人则在某种程度上丑化'我'，或者误解了'我'。

但通过综合这两个'我'，我们可以尽量地还原'客观的我'。

”赛科教授继续说：“如何认识'我眼中的我'呢？”

从心理学的角度来说，要认识自我，不是简单地找出自己的优缺点，而是应该深入地了解自己的需求和欲望，了解自己的心智模式，了解自己内心的冲突，了解自己过去的经历怎样影响着现在，了解自己是如何被塑造的。

心理学有一个'冰山模型'，我们自己的行为仅仅是冰山露在水面以上的部分，而我们要认识的”真正的我“，是在水面以下的。

这需要我们根据水面以上的行为，去进一步地洞察和推敲。

”“既然别人总是丑化，误解'我'，为什么还要管别人对'我'的看法？”

”有个男生站起来问道。

孙明心想，美国的青年果然自我。

赛科教授立即解答了他的问题：“认识自我不是孤立的，必须在互动中觉察，需要透过关系的互动和对待他人的方式来发现真相。

我们与别人之间的关系，本身就是一面镜子。

周围的人对我们的态度和评价，也能帮助我们认识自己、了解自己。

当然，要想发现别人对于我们的真正反应，我们的心必须是敏锐的、觉醒的。

就像我一开始所说的，别人通常都会误解，甚至丑化我们。

所以，对于别人的评价，我们既不能盲从，也不能忽视，而是应该尊重，并且冷静地分析。

最终结合'我眼中的我'，去得到那个相对'客观的我'，否则就会出现对自我认知的偏差，甚至扭曲。

”赛科教授这时候停下来，放了两段短片。

一段是美国影视明星詹妮弗·安妮斯顿。

面对记者的采访，这位许多美国女孩心中的偶像居然说：“我总是不够自信，我觉得自己长得一点也不美丽，我长着一张太过普通的脸。

”另一段是美国前总统小布什的演讲，他高声说道：“在美国悠久的历史中，我们每个人都有自己的位置；我们还在继续推动着历史前进，但是我们看不到它的尽头。

”片子放完了，赛科教授说：“我们常常会遇到这样的例子。

一些人明明长得很漂亮，却总觉得自己不好看，就好像詹妮弗这样。

相反，另一些人明明智商只有90，这个干不好，那个也干不好，却总觉得自己能力很强，甚至敢当美国总统。

”赛科教授这句话刚说完，讲台下立刻爆发出笑声。

孙明也笑了，他心想：“调侃小布什在美国真是经久不衰的节目。

”同学们笑玩之后，赛科教授又继续前面的话题：“詹妮弗·安妮斯顿这样的人，是让'别人眼中的我'占据了主导，让外界的评价扭曲了她对自己的看法，使她不知道哪些是自我真实的部分，哪些是别人强加的。

<<改变>>

她把外界反映的虚假信息当成真实的，从而发生了认识上的偏差。

这样的偏差，通常在一个人的童年时期就已经造成。

对于孩子来说，重要人物的评价往往起着很重要的作用。

这个时候如果孩子评价不当，很容易使她发生自我认识的偏差。

如果这种偏差形成了她的信念，就会影响这个人的一生。

而后一种人，像我们的小布什先生这样的，则是典型的让‘我眼中的我’占了上风，认为这个‘我’就是‘客观的我’。

这样的自我认知，同样是有偏差的。

偏差产生的原因，是因为没有用镜子来看自己，自己对自己的盲点太多。

”教室里听课的同学再一次笑了。

笑完之后，安静下来，又都陷入了沉思。

“认识自我真的是一个宏大的命题。

”讲座结束以后，孙明也不由得感叹。

孙明举起酒杯：“赵爷爷说得好！

我们大碗喝酒，大块吃肉。

”这句话说完，孙明忽然想起了自己最喜欢的一个武侠人物——令狐冲。

这时候，赵爷爷却先说起来：“说到君子坦荡荡，最配得上这句话的人，就是金庸先生笔下的令狐冲

。他从不为世俗礼法所拘，潇洒坦荡，想喝酒便喝酒，想吃肉便吃肉。

身为名门正派的大弟子，却和魔教的朋友称兄道弟，谈笑风生。

自由自在做自己，这真是做人的至高境界啊。

”孙明拍手大笑：“赵爷爷和我真是心有灵犀，我也最欣赏令狐冲。

他是一个最自然的人，不卑劣，也不造作，对旁人的看法全然不顾。

他从不掩饰自己的感情，他对岳灵珊的痴心，即使在任盈盈面前也从不掩饰。

他纵声嘲笑日月神教对任我行阿谀奉承，毫不顾忌对方是他的未来岳父。

他毫无心机，没有任何‘千秋万载，一统江湖’的野心，他的人生里只需有酒喝，有肉吃，有音乐，有朋友，携所爱之人平淡终老，便可笑傲江湖。

”“是啊！

令狐冲的忘年交风清扬曾经说过，‘大丈夫行事，爱怎样便怎样，行云流水，随意所之，什么武林规矩，门派教条，全是放他妈的狗臭屁！

’这句话真是大快人心啊！

”赵爷爷说。

孙明又说：“可惜我们中国的正统文化，却好像并不宣扬这种个性，令狐冲就不被当时武林的名门正派所容。

”赵爷爷却笑道：“不被几个自命清高的老先生所容有什么关系。

自古以来，在普通人的心目中，还是这种坦荡荡的人，最得人心。

看《三国演义》的人，会说‘刘备摔孩子——假慈悲’，会排斥曹孟德的虚伪多疑，但却多半都喜欢关云长、张飞这种毫不掩饰自己的真性情。

看《水浒》的人，也通通都会被众好汉大块吃肉、大碗喝酒的直率江湖情所吸引。

《西游记》里，恐怕喜欢唐三藏的人不多，喜欢见妖怪就打的孙猴子，还有见到美食美女就现原形的猪八戒的人却大有人在。

就算是《红楼梦》这种阳春白雪的文学，人们也多半喜欢爱吃醋、爱使小性子的黛玉，却对那个贤惠得不显露一点脾气的宝钗敬而远之。

这全是因为，坦荡荡的人是真实的、最接近人心的。

”孙明接话道：“赵爷爷这么一说，好像还真是这样。

让人束缚在教条中，应该是宋代和明代时期的事情。

在中国历史上最辉煌的朝代，汉和唐，中国还是很崇尚‘坦荡荡’的，尤其是唐。

<<改变>>

所以唐朝才会有李白这样的浪漫诗人，写出‘安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜’这样的诗句。唐朝还用自已的坦荡荡，吸引了世界各国的使者，在中国的上地上开成奇葩。

”“是啊！

真实的表现自己，不仅是对个人来说，是一种震撼和吸引别人的方式。

对于一个国家来说也一样，表现自己是基于一种自信，只有真实地呈现了自己国家的性格，才能慢慢得到别的国家的了解和尊重。

”赵爷爷说。

孙明和赵爷爷相视一笑，忘年交的情谊更加深厚。

<<改变>>

媒体关注与评论

这个世界永远不变的东西就是变化。

改变是主动的变化，适应是被动的变化，而change to be 是教你如何按照自己的愿望去变化。

中原就是在change to be 中实践这种变化的人，他的成功说明一个道理：只有有能力改变自己的人，才能去改变别人。

——CCTV《百家讲坛》制片人 聂丛丛 我一直坚信，故事可见真理，职场励志故事尤为可读。

过去我只知道中原的课好、书好，不知道原来他的故事也讲得这么好。

从《九型人格使用手册》到《心态的能量》，再到这本《改变》，挚友中原华丽转身，用一个《达芬奇密码》一样的悬疑故事，引领读者层层透视玄机、步步自我成长，完美诠释了“态度改变一切”的人生真谛，这也是作者引爆自我能量的一种结果。

中国优秀的培训大师，我们见过太多太多，但敢于并善于以自身突破和升华为自己理论体系作注解的，我内心以中原为第一人。

——CCTV《法律讲堂》著名律师 余婧 中原是国内心态教练领域的著名导师，曾对总局公务员进行培训，他理论功底深厚，实践经验丰富，语言生动，感染力强，广受好评。

现在，他又将推出新作，向世人昭示成功的秘密，实为善莫大焉！

——国家体育总局人事司 叶海 用小说体的形式去反映教练技术的相关内容，生动有趣、润物无声，颇见中原老师之功力及良苦用心！

——中国人民大学培训部主任 罗天生

<<改变>>

编辑推荐

一部破解吸引力法则的核心探秘笔记，最成功人士、最伟大团队，登顶之谜现在揭晓！
什么人因它而彻底改变命运？

苏格拉底、柏拉图、牛顿、雨果、达·芬奇、乔布斯、比尔·盖茨、奥普拉……全球政治圈、财经圈、科学界、体育界、艺术界顶端人物都在实践的五步成功心法，CCTV 12《心理访谈》特邀嘉宾，著名心态大师中原倾力打造，CCTV、国家机关、高校领导联袂推荐 改变1%的当下，见证100%的生命焕新——改变，只为做到。

<<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>