

# 《改变》

## 图书基本信息

# 《改变》

## 内容概要

《改变:28天让自己内心强大》内容简介：请想象自己一年后的情况，如果那时生活没有发生任何改变。你会满意吗？我曾向无数的客户、朋友和同事提出过这个问题，他们中的大多数人都会沉思一阵子后摇摇头，肯定地说：“不满意。”我接着问他们：“你有采取过什么行动来改变生活吗？”大多数人茫然地直视前方，喃喃地回答道：“没有，什么也没做。”他们觉得身陷困境，关于未来好像没有什么可以做的。他们也想改变生活，但却不知道该如何着手。

我猜想你可能也会有这种感觉。可能你厌倦了目前的工作、一段不和睦的感情或者一些行为恶劣的朋友和家庭成员；或许你一直想做些改变——重返校园、换份工作、环游世界或者参加一次马拉松比赛，等等；又或者想要改掉一些坏习惯，比如抽烟。改变生活的念头可能已经在你心头萦绕很长时间了——几周、几个月，甚至几年。

海报：

# 《改变》

## 作者简介

乔纳森·阿尔珀特（Jonathan Alpert），美国最成功、最有经验的心理治疗师之一。他的心理建议专栏拥有上百万读者。他本人出现在奥斯卡获奖纪录片《内幕工作》（Inside Job）中。他还定期接受国内和国际各大报纸和杂志的采访，谈及的内容从名人丑闻到经济形势不一而足。

此外，他经常应邀出席美国的电视与广播节目，包括《今日秀》（Today Show）、《早安美国》（Good Morning America）和《NBC夜间新闻》（NBC Nightly News）。他被《纽约观察家报》（The New York Observer）称为“曼哈顿对媒体最友好的心理治疗师”。

阿利萨·包曼（Alisa Bowman），经验丰富的记者，曾与人合著或代笔写过20多本书，其中包括7本《纽约时报》畅销书，总销量超过200万册。她的作品《从此，过上了幸福的生活》（Project: Happily Ever After）描写了她是如何从“离婚梦想家”转变成重温结婚誓词的幸福女人的心路历程。

作为《奔跑者世界》杂志的前高级编辑，她曾担任多家广播和电视节目的嘉宾，并曾在《最初》（First）、《红书》（Redbook）和《怀孕》（Pregnancy）杂志上开辟专栏。她的作品还刊登在《家庭圈》（Family Circle）、《为人父母》（Parents）、《妇女健康》（Women's Health）等出版物上。

自从她的博客“自由婚姻建议”开设以来，每月访问量超过5万次，吸引了国家级媒体的注意。目前她与丈夫、女儿和狗一起快乐地生活在埃姆斯（Emmaus）。

## 书籍目录

### 简介

#### Part 1 准备篇

##### 第一章 我是这样变得无畏的，你也可以！

与你一样，我也一度受困于内心的恐惧。由于我太害怕而不敢冒险试一试，错失了生活中的许多精彩。通过克服自身的恐惧，我成了一名非常优秀的心理医生，并更能理解客户的恐惧心理。在拜访我之前，一些客户已经长年累月地深陷于各种心理疗程。为了改变生活，他们已经进行过无数次尝试。他们的目标和恐惧各有不同，但改变生活的过程却是一样的。我很快意识到，借助同样的五个步骤，我的所有客户都能够达成直面恐惧、改变生活的目标。因此，这五个步骤构成了“无畏训练计划”。

再也吻不到的女孩

敢于做自己

户外治疗

害怕接近异性

恐惧是必然存在的

##### 第二章 为什么人人都害怕改变

恐惧是普遍存在的，每个人都会有。不但每个人都会经历恐惧，而且他们害怕的原因都是一样的。所有的恐惧都有着同一个原因：未知之物。未来的不确定性越多，你就越害怕；未来越有章可循，你就越觉得安心。到目前为止，不确定性正在阻挡你开始改变，它驱散了你的积极性，让你裹足不前。“无畏训练计划”将通过在不确定性的迷雾中创造出一些确定性，从而帮助你克服这个路障。

对未来的恐惧

对不了解的事物的恐惧

消极思想导致恐惧

怎样克服失败经历的阴影

为什么我们会感到紧张不安

传染效应是怎样散播恐惧的

覆盖恐惧本能的方法

##### 第三章 让恐惧者困于现状的13种错误应对方式

很多客户在拜访我之前都被现实所困，想改变生活但却似乎无法取得进展。他们最初认为是命运注定了自己郁郁不得志，然而最终我发现其问题同命运毫无关系，完全源于恐惧所导致的错误的应对方式，使得他们裹足不前。数年来，我归纳总结了13种错误的应对方式，它们让人们困于现状，阻碍人们追求梦想。有趣的是，人们求助于这些方法通常是为了减轻和避免恐惧，但却往往事与愿违地加剧了恐惧。“无畏训练计划”将帮你打破错误的恐惧应对方式，让你最终能够向前迈进，创造自己应有的生活。

无畏解决方案

宣泄

无效的心理疗程

依赖药物

一厢情愿的幻想

回避恐惧

总爱钻牛角尖

总是关注消极面

试图掌控能力范围之外的事物

因失败而放弃

恋栈熟悉的环境

想得太多

过于迁就他人

社会洗脑

##### 第四章 驱动无畏者前进的7种行为和信念

# 《改变》

在现实中，恐惧者与无畏者之间的差异并非恐惧的存在与否，而是无畏者对恐惧有着不同解释。这些无畏者设法将恐惧反应纳为己用，将掌心出汗和心跳加速转化成了一种力量。无畏是一种态度、信念和生活方式。当你决定开始无畏，并不意味着保证永远不再感到害怕，而是选择接受本章即将描述的7种无畏行为和信念。这7种行为和信念也正是“无畏训练计划”的基础，你将通过训练来养成和强化它们。一旦如此，你就不会觉得自己离无畏者很远；相反，你也能加入他们的行列。

无畏者在正门迎接恐惧  
无畏者将恐惧视作兴奋  
无畏者跌倒后能爬起来  
不要将拒绝个人化  
在不确定之中寻找确定性  
通过练习变得无畏  
无畏者相信一切皆有可能

## Part 2 实践篇

### 第五章 无畏训练计划的准备工作

依照你的“无畏训练计划”，短期内你将做出许多改变。但改变总会让人不安，当你踏上这个旅程时，多少会有些疑虑。本章中的准备工作正是为了帮助你克服这些紧张感，减少不确定感，让你觉得准备充分，更有信心进行此后的五步训练；同时，准备工作也会帮助你预测、规划和克服各种各样的挑战。虽然不是100%必需，但我仍强烈建议你全部阅读并加以思考，由此，你就能明白即将尝试的并非海市蜃楼。

#### 无畏训练计划规则

准备工作1：准备一个笔记本  
准备工作2：测试你的无畏潜力  
准备工作3：远离散布恐惧者  
准备工作4：让自己对恐惧免疫  
准备工作5：建立无畏后援团队

### 第六章 第一步：确定你的理想生活

每个人都有梦想，但是只有为数不多的人能让梦想成真，你即将成为他们中的一员。你所需要的就是一支笔、一张纸，以及一份想要改变的决心。本章会让你有所改变，让你重拾久违的激情与活力，让你警醒，认识到摆脱平庸单调的必要，然后就能够勇于面对那些曾经貌似不可能的挑战。第一步中包括5个练习，不论你的情况如何，这些练习都能在2到3小时内完成。

练习1：设想你的未来  
练习2：写下你的理想清单  
练习3：强化你的理想清单  
练习4：保护你的理想清单免受恐惧的侵袭  
练习5：按优先级为你的理想清单排序

### 第七章 第二步：打破恐惧模式

任何一种改变都是可怕的、有压力的、需要付出努力。当你面对恐惧，努力前进的时候，你会感到焦虑和恐慌。本章会帮助你直面你对改变的恐惧，让你摆脱很多因恐惧改变所带来的折磨，激励你朝目标迈进。第二步训练包含4个练习，完成这些练习会花1~2个小时。

练习1：创建恐惧倾吐单  
练习2：清除你理想道路上的拦路虎  
练习3：承认你与恐惧之间的相互依赖关系  
练习4：强化你的回报清单

### 第八章 第三步：重塑思维模式

我们每个人脑中都有一种思维模式在发挥作用，通过本章你将重塑你的思维模式，使之变得更加积极、可信和鼓舞人心，你将拥有成为自己的故事主角的无畏之心。第三步包括5个练习，你需要在1个星期之内花费大约1个小时的时间来完成。

练习1：留意你的想法  
练习2：觉察自己的情绪和感觉

# 《改变》

练习3：识别对话陷阱

练习4：重塑心理模式

练习5：重塑思维模式

第九章 第四步：消除恐惧反应

很多反应是自动形成的，你可能无法阻止或者消灭它们，但是你可以让这些反应不再那么强烈。你的身体并不能够主宰你，你才是你身体的主人。本章内容将证明这一点，并帮助你学会更多的控制，同时你将练习在非常时刻让自己平静下来的“恐惧反应策略”。第四步包括6个练习，这并不需要花太长的时间来尝试，但是你必须反复训练，逐渐掌握。

练习1：恐惧反应正常化

练习2：证明你可以控制恐惧反应

练习3：控制恐惧反应

练习4：化恐惧为力量

练习5：创建恐惧反应策略

练习6：消除生活压力

第十章 第五步：实现梦想

当我们尝试从未做过的事情，特别是我们事先一无所知的事情时，就会感到恐惧。在本章中，你将通过制订并执行你的无畏行动计划，把不确定变为确定，把恐惧变为无畏，把不可能变为可能，这样你就能够实现梦想并超越梦想。第五步包括两项练习，练习1需要花费30~45分钟，练习2需要花费2周以上的时间，以便你能够全力以赴地投入到实践中。

练习1：精心制订你的无畏训练计划

练习2：实施你的无畏训练计划

第十一章 终生无畏

当第一次拿起这本书时，你也许在怀疑自己。但看看现在的自己，你已经走了多远！你实现了梦想--一个你认为自己永远不可能实现的梦想。但是你要继续下去，朝理想清单上的下一个目标迈进。请记住：无畏就像肌肉，你用得越多，它就会越发达；你用得越少，它就会越无力。如果停在这里，你就会倒退。你最终会倒退并终结在你开始的地方，而不是在无畏中继续成长。虽然，你可能不会失去你已经取得的成功，但是你会发现自己对其他方面的恐惧仍感到无能为力。

丽莎对无畏的追求

怎样变得更加无畏

你的终极人生就在前方

活在当下

第十二章 无畏行动计划与其他练习、窍门

在本章你将会看到多年来我为许多客户制订的无畏行动计划。当你在制订自己的无畏行动计划时，把它们作为理念和灵感。其中包括一些额外的练习和窍门，你可以用它们来克服计划中出现的各种挑战。

行动计划案例

其他练习和窍门

版权页： 敢于做自己 我之所以成了心理医生，是因为从小就对人类行为和心理抱有浓厚的兴趣。即便还是一个害羞的孩童时，我就对受大家排斥的伙伴有着兴趣，想弄明白他们心里在想什么。当我十几岁时，每周日的晚上都会准时打开索尼随声听，收听著名性治疗专家露丝·魏斯太摩（Ruth Westheimer）博士的节目而那时本应是我安然入眠的时间。我不只是在向她学习，还渴望着长大后成为和露丝博士一样的人。我想从事一项能和许多人沟通交流，能够帮助别人改变生活的职业。与露丝博士一样，我想借助媒体帮助成千上万的人，帮助他们克服心理挑战并获得成功。不仅如此，我想在这个领域做出一番伟大的成就。然而，成为心理医生不久后，我意识到自己无法按照学校传授的方式去做。在研究生院的学习中，我被告知只应通过问一些有洞察力的问题帮助客户实现领悟；所受的教育告诫我，不要在治疗中加入自己的意见。我本应坐下来倾听，询问病人那个令人沮丧的老问题——“这让你感觉如何？”，而不是告诉客户该怎样做。但是，我做不到。相比起简单地倾听客户宣泄，我发现自己在治疗中不断地注入自己的观点、提供建议，并为客户精心地制订计划。举个例子，早先有一位客户里克，在拜访中告诉我，他生活在一个谎言中，整个人因此变得郁郁寡欢。里克已经结婚了，但他经常去色情场所不加选择地与其他男人滥交。当我在听里克讲述越轨之举时，我脑中不断浮现出他家里那位可怜妻子的身影。里克不只是让自己和妻子受到性传染病的威胁，还迫使妻子生活在谎言中。里克是个地下同性恋者，他把自己伪装成了一个快乐的已婚男人。我能想象到，里克的妻子在卧室里或许会感到不满足，不明白自己为什么不能取悦丈夫，为什么吸引不了他。在这种情况下，我怎能不对里克说一些话呢？我怎能只是点点头，然后继续倾听他讲述自己的不忠呢？我怎能摆出一副事不关己的态度，只是问他：“这让你感觉如何？”我不能。我明确地告诉他：“你这样做是不对的，很让人恶心。”他震惊了，说道：“我之前拜访过8个心理医生，但没有一个人告诉我这样做是错的。”最初，里克对我的直言不讳感到不悦，但他还是选择了再来见我。里克尝试了自我控制，不再前往色情场所和陌生人滥交。与此同时，他在努力寻求勇气走出地下生活，发展一段健康的性关系。尽管如此，里克吐露的过往求诊经历让我感到生气和沮丧。当里克说出了他正在做的事情以后，8个不同的心理医生都只是继续枯坐倾听，没有对他说过任何话。

# 《改变》

## 媒体关注与评论

史蒂芬·柯维 《高效能人士的七个习惯》作者 一本强大的书，它将改变你的生活。 丹·詹森 奥运套金牌得主，速滑运动员在本书中，阿尔珀特不仅告诉你如何克服对失败的恐惧，而且告诉你如何消除达成目标、实现梦想的阻力。 艾拉沙克 医学博士。畅销书《生死是薄》合著者《回归自我》的作者 本书提供了清晰、实用的方法来帮助你克服消极的思想、战胜恐惧的恶魔，并最终找到自己的真正优势。 伊恩·克纳博士 《纽约时报》畅销书《性别补培》作者 这个世界机会层出不穷，乔纳森·阿尔珀特为读者提供了一个宝贵的机会——排除噪声，倾听真实的自己。 彼得·布雷格曼 《18分钟：专注，做正确的事》作者我通常不喜欢在书里面掺杂过多的步骤，并承诺改变读者的生活。但是，毫无疑问，阿尔珀特在本书中所言极是，因为你不能仅凭想象来消除恐惧，你必须用行动来战胜它。享读这本书吧！



# 《改变》

## 编辑推荐

提供克服负面情绪的一切良方，让那些认为“你做不到”的人们，重获自信、快乐、爱情和成功！《改变:28天让自己内心强大》将让你学会怎样停止关注那些无法掌控的人和事，转而将精力投入到你所能够掌控的领域。你抱怨目前的工作有多久了？你发誓要结束走入死胡同的恋情有多久了？你梦想自己创业，成功减肥、戒烟，找到意中人结婚生子又有多久了？你想彻底改变自己的生活到底有多久了？如果你同大多数人一样，那么这已经耽误了太长时间了。心理治疗师乔纳森·阿尔珀特（Jonathan Alpert）希望你过上自己梦想和应得的生活，并且他希望你现在就拥有这种生活。

# 《改变》

## 名人推荐

一本强大的书，它将改变你的生活。——史蒂芬·柯维（Stephen R.Covey）《高效能人士的七个习惯》作者 在本书中，阿尔珀特不仅告诉你如何克服对失败的恐惧，而且告诉你如何消除达成目标、实现梦想的阻力。——丹·詹森（Dan Jansen）奥运会金牌得主，速滑运动员 本书提供了清晰、实用的方法来帮助你克服消极的思想、战胜恐惧的恶魔，并最终找到自己的真正优势。——艾拉·沙克（Ira M.Sacker）医学博士，畅销书《生死是薄》合著者《回归自我》的作者 这个世界机会层出不穷，乔纳森·阿尔珀特为读者提供了一个宝贵的机会——排除噪声，倾听真实的自己。——伊恩·克纳博士（Ian Kerner.Ph.D）《纽约时报》畅销书《性别补给》作者 我通常不喜欢在书里面掺杂过多的步骤，并承诺改变读者的生活。但是，毫无疑问，阿尔珀特在本书中所言极是，因为你不能仅凭想象来消除恐惧，你必须用行动来战胜它。享读这本书吧！——彼得·布雷格曼（Peter Bregman）《18分钟：专注，做正确的事》作者

# 《改变》

## 精彩短评

- 1、不怎么样，跟一般的成功学的东西没什么两样
- 2、在本书中，作者不仅告诉你如何克服对失败的恐惧，而且告诉你如何消除达成目标、实现梦想的阻力。
- 3、书不错，包装各方面都不错，哈哈哈哈
- 4、买这书后我后悔了，废话很多，基本上都是。上面的无畏计划可行性不大，很空洞，很多作者作为一个心理咨询师为客户解决心理问题的案例，可是，可是这些案例看完之后完全觉得是废话呀！！！哎，浪费钱，只是用了半个小时就瞄完了，嗯，经历过这本书，我以后一定要改变——不再买垃圾书籍了！！！
- 5、北大出版社还真是没操守。。这烂书也出。。。
- 6、还可以吧，重要的是真正实践。
- 7、朋友买了一本，我随手拿来翻翻，感觉不错，就下单买了一本，读完之后，觉得真的没买错。以前觉得自己是个内心很强大的人，可是还是会对工作、生活、爱情有所抱怨，一直没弄清是怎么回事。这本书却让我摆脱了裹足不前的困扰，对于生活，需要的不单单是勇气和孜孜不倦的努力，还要我们有坚定的信念和应对困难的方式，也许我们认为自己一直在变，事实上可能从未真正的改变过，幸福生活要让自己内心变强大，就从当下开始。
- 8、努力去做
- 9、还行吧，大部分概念和10 selfdiscipline差不多。
- 10、下次送货时包装严实一点，外面就包个袋子，导致书稍有损坏。建议老板妥善处理一下
- 11、感觉有点乏味，需要心特别平静的时候才能看的进，纸张质量很好，一如既往的支持亚马逊，找个时间重新好好看一遍
- 12、看了几页，感觉还不错看看没什么坏处
- 13、自信
- 14、直面恐惧，才能克服恐惧。
- 15、挺好的书，适合我这种三分钟热度的人
- 16、这本书很好 精辟 实用 给我的弟弟妹妹们都推荐了
- 17、太多大道理~
- 18、有心理阴影的孩子值得看，我发现了内心最大的问题!这书看的真累啊，把自己内心不堪的存货都挖出来，真是件令人不舒服的事啊！但是都“吐”完了，确实觉得自己轻松了一些。。。
- 19、很实用的心灵拯救书，在拥挤的地铁车厢中，我翻阅的这书，《改变:28天让自己内心强大》给自己的青春和心灵一次洗礼，赞一下吧！
- 20、xx天怎样怎样的书其实都是不可能实现的
- 21、内容很喜欢，很有用的。特别喜欢这本书的纸张，摸着很舒服！
- 22、书的内容还行，但还是言过其实了。装订太差了，看着看着就散页了，买了这么多书还从没出现过这种情况。亟待找出版社重新排版装订。
- 23、当初看评价是很不错的，但是当我真正阅读的时候，感觉内容很粗浅。没有让人一读再读的感觉。搁着了，等有feel再看吧
- 24、为着前面几页的噱头去的，但是看到后来，发现就那么回事
- 25、看完容易，做起来难，坚持不容易
- 26、不同的人需要不同的心理学激励。少有人走的路那本我看了之后得了抑郁症。这本书使我真正走出了一切不可改变的思维定势。
- 27、很好的一本书，个人推荐。以改变为主题的书，把事情当做问题来解决，接受、面对、分析自己的反应记录并以积极正能量的方式理解，已解决问题为目的，制定解决方法要具体然后实施，以达到目的。
- 28、尽量按课程分十周看。
- 29、废话一大堆一大堆一大堆的，这种类型的书不再看了，浪费时间。
- 30、有非常强的可实践性，我带着它去了我的第一次旅行。鼓起勇气，适应变化，做一个内心更加强大的自己。

## 《改变》

- 31、关于克服恐惧
- 32、不愿改变源自恐惧，恐惧源自不确定。跟随作者，完成无畏训练，打破恐惧，实现梦想
- 33、看了一点点，觉得并不如意
- 34、一直没涉猎这方面的书，看了之后觉得非常没用。
- 35、没有醍醐灌顶的感觉，也觉得写的东西很多都是我们已经知道的。不过对于恐惧的描述与克服方法，还是让我觉得很有用。  
正在认真分析要求加薪所需要做的事情。  
开卷有益，摘抄了不少。3星
- 36、记住一点：一定要足够爱自己。
- 37、没读完
- 38、中规中矩
- 39、不同于一般的励志书只讲道理，这本书提供了详细的行动步骤和大量真实客户的案例，可操作性、借鉴性非常强。喜欢！
- 40、付诸于行动！
- 41、每天精进一点点！
- 42、理论还需要实践
- 43、很快就读完了，受益匪浅。准备看第二部。
- 44、看完书后，很激动，激动的原因不是书中有什么煽动性的语言，令人热血沸腾，而是本书足够实用，拿起来照着做，就能取得我想要的结果。身边的太多人包括我自己都不满意于现状，憧憬着改变，问题或大或小，都逃不掉书中所列举的案例范围，毕竟作者有着多年的咨询经验，积累了大量真实的第一手资料。所以，如果我们想要改变的话，在书中都能够找到可以参照的案例。在看书的过程中，很舒服，每每和案例中的主人公发生着共鸣。他们是普通人，但通过行动，改变了自己，改变了自己的生活。与其抱怨命运的不公，不如用行动让自己足够强大。值得一提的是，本书的纸张非常有质感，排版设计上也很适合阅读。值得阅读收藏的好书。
- 45、内容不错，但总觉得应该多说些生活性的故事。
- 46、Timing很好
- 47、阻碍改变的直接诱因是恐惧情绪，恐惧情绪的引发是由于对未来不确定性的判断，作者进一步列举了6个具体的不确定性例子。所以改变的第一步是对恐惧情绪的再解读，对不确定性判断的再判断，这时作者又列举了7个再解读再判断的例子。正反两方都举例之后，才正式引出了概括性的乐观思维，我觉得这要比塞里格曼《活出更乐观的自己》引出乐观解释风格更自然，更接地气。但是，美中不足是没有深入探讨改变的中后期——养成习惯。
- 48、改变:28天让自己内心强大
- 49、读了这本书太发现很多问题都是自己恐惧造成的！书中作者提的一些克服恐惧的建议非常好
- 50、每个人心中都有恐惧，恐惧来源于未知。不要逃避，敢于直视自己心中的恐惧感才能克服心中障碍，过上自己想要的生活！
- 51、认识自己
- 52、这本书完完全全的唤醒你行动的力量，很好很强大
- 53、“请想象自己一年以后的情况，如果那时生活没有任何改变，你会满意么？”  
加粗的黑体字，出现在简介的第一行，看书时我正吊儿郎当地半倚靠在寝室的床上，手里转着一只破油笔，头发胡乱一束，散下几根垂在脸旁。  
当这句话映入眼帘，我下意识地闭上眼睛，心里一个声音默默地说：不满意。  
然后我爬下梯子，以一个比较规矩的姿势端坐在桌子前，从新审视这本书。  
全书分为12章，两个部分。第一部分为准备篇，主要是进行灌心灵鸡汤之前的洗胃工作，第二部分需要读者按照作者给出的五个步骤循序渐进。首先确定你要成为武林至尊的伟大目标（理想的生活状态），然后打通任督二脉（恐惧模式），历经艰辛重塑金身（思维模式），消除与高手对决的恐惧反应，最终称霸武林（实现梦想）终生无畏！

1、过去的时光里我虽然抑郁，但却足够爱自己。那时出版的几乎所有灵修、自助书籍我都有买下。本书也购于彼时。有几点体悟：1、文字和语言是有力量的，不可滥用。冲口而出前先想想，话是不是我真心要说的，语言文字里有没有侮辱、贬损自己的字眼，有的话，替换他们，用带有积极力量的文字。2、永远对自己真实。用李民杰的话讲就是“脱掉裤子”，脱掉伪装，和自己“裸裎相对”（笑，字眼虽糙但道理不糙。）3、对目标进行图像化。（题外话插入。）4、明确目标能减少恐惧概率。比如你找工作，找了10家，9家拒绝你，1家给了offer。你若时刻记着自己的目标，那么得到offer了应该感到高兴，而不是为“被拒绝9次”的无关紧要事实懊恼。5、强大起来，坚定信念，才不会被坏人趁虚而入。（8月份曾吃过苦头。）6、勇敢、坚定地宣告自己。（《与神对话》里提到过宣告自己，就像耶稣基督宣告他一样。）7、拥有理解、支持我的朋友很重要。8、就是要有钱。9、真理往往简单而有力量。

2、让我们战胜恐惧《改变28天让自己内心强大》其实这本书的主要内容是让我们克服恐惧，恐惧其实是无处不在的，我们为什么会恐惧呢？那是因为我们对我们没经历过的事情，对不了解的事物天生就会感觉恐惧。那么恐惧又是从何而来的呢？我们为什么会怕蛇？我们为什么会上台演讲产生恐惧？我们为什么会怕火灾地震？这个为什么我们还真没太想过，在书中作者解释到，我们为什么会怕蛇？而那些训蛇人为什么不怕蛇？那就是“你未来的不确定性越多，你就越害怕；你的未来越有章可循，你就会越觉得越安心。”我们恐惧的不是蛇，而是对蛇的未知，我们不知道这条蛇有毒没毒，不知道这条蛇会不会咬你，不知道咬了以后你要怎么处理，也不知道咬伤以后能不能有生命的危险。而这些训蛇人都知道，所以他不会害怕，而我们会怕。作者通过这本书就是想办法让我们告别恐惧，这个过程作者叫做“无畏训练计划”一共有二十八天，这就是书名的由来。首先要准备，如何获得援助，如何对恐惧免疫，如何激发无畏潜力，并且远离散布恐惧者，还要准备一个笔记本。告别恐惧首先要找到一个你恐惧的东西，这个目标应该就是你的理想，然后清除掉阻碍你走向理想的东西，如何消除恐惧，最后实现梦想，当然这个梦想也许并不是太遥远，也许很简单，在书中作者提到了很多个通过“无畏训练计划”而成功的例子，比如如何克服地铁恐惧症，比如如何克服婚姻的心理障碍，如何克服社交恐惧症等等。其实书里面很多内容并没有什么太出奇的地方，以前我一向看不上这种实用的心理学，不过这次却明白了，作者的意思，作者是面对一项你恐惧的目标，面对一个你不熟悉的目标，你往往因为不熟悉，不确定，不了解而感觉恐惧，你可以想一个办法去克服一个恐惧，但是能不能找到一个克服所有恐惧的模式呢？那么就是作者说的“无畏训练计划”，虽然你感觉这里面每一步都没什么特别的，但是只要你明白这么做就可以克服恐惧，那么你对恐惧本身就会不那么害怕了。呵呵，这么看这本书的用处还是蛮大的！

3、个人觉得这是应对恐惧和不安全感的最有效的书！研究心理学久了你会发现，很多时候如果真的按照心理咨询里面一板一眼的来，你这辈子都不会摆脱现状。在心理咨询界最受推崇的咨询师是米尔顿艾瑞克森，其他什么七七八八学派的祖师爷的咨询效果都没有艾瑞克森好，可惜艾瑞克森的能力很多是不可言、无法形容的，只有亲身经历才能感受到，所以他不像其他流派的导师那样到喜欢四处演讲、宣传，所以他在心理学界的地位并没有他应得的那么高。其实真正有效的心理咨询并不只是严守45分钟，两人成90度状的死板互动，而是应该流畅的、灵动的交流。再厉害的心理咨询师也很难抵得过父母的言传身教以及环境的作用，所以改变起来的难度可想而知。幸好这本书的作者不是古板的心理咨询师，他会创造性的运用一些方法，带来访者走进真正的生活，教他们在具体情境下的应对方式，使咨询效果最大化。我觉得这才是心理咨询以后的方向。草草写了几段话，词不达意，请大家见谅

4、恐惧是情绪的基本形式，从心理学的角度讲，恐惧是一种有机体企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力的情绪体验，正是这种情绪体验阻碍我们前进的脚步。如何面对恐惧，获得自己想要的生活？乔纳森·阿尔伯特开展“无畏训练计划”，用5个步骤，为我们绘制一份行动蓝图，第一步：确定你的理想生活；第二步：打破恐惧模式；第三步：重塑思维方式；第四步：消除恐惧反应；第五步：实现梦想，五部曲环环相扣，在现实与梦想生活之间架起桥梁。书中讲到卡罗尔女士是一名优秀的员工，又是一名超级妈妈，包办一切家务，她看来表面上很成功，内心却很脆弱，为了讨好别人，她全然抛弃自我需求，出现虚假自我，这让我想起萨提亚应对模式中的讨好模式，在讨好中获得期望，期望无法满足时，就会指责对方，形成焦虑，造成痛苦。静心想想，现实生活中，像卡罗尔女士的人很多，她

们形成恐惧的原因，我个人感觉有以下两点：第一是安全感不足。0-3岁关键期，妈妈、奶奶等重要他人对她们的忽视，使她们缺乏安全感；第二是自信心不足。父母指责、批评的教养方式，导致孩子害怕出错，对自己要求甚高，“你做错了，你不够好”的声音总在耳边回响，这些负面的评价，让孩子否定自己，成年后，凡事追求完美，同时渴望别人的赞许，将自我的价值、成功、对错，评价权交给别人，用别人的标尺，丈量自己，他人说对，他就开心，他人说错，他就苦恼，完全无视自我的存在，自己的内心需求，当付出得不到回报后，内心的冲突让自己痛苦，造成个人困惑。28天让自己内心强大，28天带给你难以想象的结果，书中的宣传语，让人心动，内心的强大不是短短的一个时间节点，就可以完全消除的，我个人感觉，应为28天让自己内心逐步强大，毕竟我们惯有的思维、行为模式，已经伴随我们很久，要想28天改变，很不现实，只有自己觉察，用书中讲解的五部曲，反复的修炼，一遍遍打地基，久而久之，就会破茧而出，蛹化成蝶.....

5、尽管作者在书的开头有污蔑同行之嫌，但作为一本励志/自我管理的书，这本书还是很值得看一看的。作者是一位心理医生，或者具体的说是位心理咨询师——而在米国取得这个资格不光要有学位支持，还要考到至少2个证，所以作者的建议基本可以认为是靠谱的——至少，即使不能像书中所说的那样“28天改变自己的生活”，但也不会像国内某些既没有专业训练也没有读过多少书的“专家”的建议那样会毁了你的生活。书一共有两部分，第一部分是让你认识到自己“恐惧”的原因和恐惧带来的“危害”；第二部分是讲如何克服恐惧，实现自己的梦想——其中也包括去认识自己真正的梦想是什么等基础问题。相比“只要有信念就一定会实现梦想”的鸡汤文，本书的实际意义和实践性还是蛮高的。它不是空洞的给你打气（当然本书的打气部分还是不少的，不过就算真的去咨询，咨询师的主要工作也就是倾听和打气了.....）、给你一些廉价的安慰，而是告诉你，如何去做才能克服“改变”带来的恐惧；并且这些方法实的可实践性也蛮高的，买个本子，写下你的计划，多联系靠谱的正能量小伙伴等等，这些在看书的同时都可以马上着手做起来。而由于作者的专业知识，这些做法的确可以在一定程度上帮助你克服对未知的恐惧（对某些人来说也许帮助会极大），当然，话说回来，其实如果你身边有一直支持自己的家人和朋友，不需要这本书的训练，你也能很快克服对未知的恐惧。只是我们大多没有办法得到家人的支持，而很多心中的念想也不便对朋友倾诉，如果你在国家电网拿着超过15W的年薪，突然告诉朋友你想辞职去写科幻小说，恐怕没有几个人会真心的支持你——即使你是告诉朋友要去读研究生/学习心理咨询这样比“写科幻”靠谱得多的事情，得到的支持怕也不会更多——中国人的价值观大多比较单一，无论读研还是做心理咨询师，在同一个城市的收入都很难同国家电网相比，这种时候劝你不要辞职的反而更像是真朋友了；那些表示“当心理咨询师好啊”的人也不见得是真正理解了你的梦想.....所以读这本书还是很有用的，至少对那些对“改变现状”非常犹豫、不敢迈出第一步的人来说是很容易帮你坚定目标的——但光克服恐惧是不够的，通常情况下，想要改变糟糕的现状，你还要为梦想制定切实可行的计划；并且，要监督自己把这个计划坚持下去。不足的地方是是，尽管作者说“第二至第五步都是帮助你制定并执行计划”的，但实际上仍然是在按着一个个案例来告诉你如何成功克服恐惧。至于计划是什么，估计到后面作者也忘了吧.....克服恐惧只是实现自己“理想生活”这个万里长征的第一步，这本书的作用就是帮助你下定决心走出第一步。但只走出第一步，离目的地还有很远。并且，有些梦，有些理想大概永远，即使努力，也不一定能实现——所以，在这种情况下，有没有这第一步也不重要了。所以尽管是碗不错的鸡汤，但归根结底还是鸡汤，不能果腹，更不能治病——要治病还得看自身免疫系统。

6、作者：[美]阿尔珀特，[美]包曼 著 乔纳森·阿尔珀特（Jonathan Alpert），美国最成功、最有经验的心理治疗师之一。阿利萨·包曼（Alisa Bowman），经验丰富的记者，曾与人合著或代笔写过20多本书，其中包括7本《纽约时报》畅销书，总销量超过200万册。心理治疗师+知名记者=一本好书！推荐星级：4颗半星明明不满现状，无时无刻不再抱怨当下（工作、生活、感情...），但却好似有种无形的圈圈束缚着你，让你无法改变，这就是恐惧，你存在过类似困扰吗？答案如果是肯定的，那么恭喜你，你的内心还不够强大，但是没关系，就像肌肉一样，内心的强大也可以锻炼出来。《改变》这本书从1到12很详尽严谨的论述“如何让自己内心强大”，这里有“准备篇”也有“实践篇”，或许真能给你带来些许改变！其中半颗星，遗憾在本书的噱头意味太浓“28天”远远不足以让你有翻天覆地的改变，但这是一个好的开始，难道不是吗？

7、这本书真的改变了我。连我都没有想到，因为像我这样行动力极差的人，在读到这样一本操作手册时，最大的可能就是只读而不做，但也许是机缘，我在阅读的期间有机会去被动地实践书里给我的一个启示，那就是不要怕，要变得无畏。在这个实践的期间，总是有很多时刻让我感到畏惧，但我总

是跟自己说，什么也不要怕，于是我就真的做到了我以前想都不敢想的事，变成了一个无畏的自己。不知道要感谢这本书，还是曾经读过的那许多书，身边的朋友，因为是所有这些因素的集结才造就今天这样一个收获。所以，改变不是不可能，但在改变之前，你就必须有所行动，永远相信改变的可能，永远告诉自己要无所畏惧。这不是一个不变的结果，而是需要不断与自己的恐惧进行斗争的一场持久战役，我要选择做获胜的一方。ps这本书我真的带去很多地方，所以也被我蹂躏的很惨，并非是我在反复阅读，而是心里总有一个声音让自己一定要坚持把它读完。所以，我说这是一个神奇的变化，因为要说这本书写得有多好，我倒未必认同，事实上我真的花了很长时间才把它读完，但也正是在阅读的期间，我的改变就真的发生了，所以，或许这就是这本书好看的地方吧，总有一种未知的可能在等待你，或许这也是阅读的乐趣，我们永远不知道阅读一本书会带给我们什么，但总是有一些改变在我们身上慢慢发生。

8、“请想象自己一年以后的情况，如果那时生活没有任何改变，你会满意么？”加粗的黑体字，出现在简介的第一行，看书时我正吊儿郎当地半倚靠在寝室的床上，手里转着一只破油笔，头发胡乱一束，散下几根垂在脸旁。当这句话映入眼帘，我下意识地闭上眼睛，心里一个声音默默地说：不满意。然后我爬下梯子，以一个比较规矩的姿势端坐在桌子前，从新审视这本书。全书分为12章，两个部分。第一部分为准备篇，主要是进行灌心灵鸡汤之前的洗胃工作，第二部分需要读者按照作者给出的五个步骤循序渐进。首先确定你要成为武林至尊的伟大目标（理想的生活状态），然后打通任督二脉（恐惧模式），历经艰辛重塑金身（思维模式），消除与高手对决的恐惧反应，最终称霸武林（实现梦想）终生无畏！书里会让你准备一个本子作为“无畏训练笔记本”，我就很听话的找了个高数作业本，因为我觉得高数作业是世界上最恐怖的东西，用它定然事半功倍。拿起手里的破油笔，虔诚的写下我的理想清单，然后跟着书里的步骤改了又改，用了大概1个多小时时间涂涂画画，一张清单完成。看着这个有点混乱的纸张，我就觉得，如果我真的做到了，我以后估计会是个很牛逼的人。在写清单的过程中，有一项强化让我挺有感触，作者让我们对每项理想思考一个问题：它确实是我的理想么？或者它是别人的理想？它是你内心深处的愿望？还是外在的愿望——或许是在生活中取悦他人的愿望？记得好像是郑渊洁说过这样一句话：跟别人活的一样就是替别人活。为了不替别人活，我重新扪心自问每一条理想。自我拷问总是个艰辛的过程，再划掉几项后，清单终于清爽干净。就像书里说：源于内心深处的动机远比外在动机更加持久有力。所以你自己的理想比别人强加于你的理想更容易实现得多。然后我华丽丽地来到了书里的第二步：打破恐惧模式，又经历了1个多小时，我顺利闯关来到第三关。鉴于第三关需要一周时间才见成效，我就先把体验经历写到这。在第一章中有个把恐惧转化为兴奋的方法颇有趣味，看完那部分的几天后我刚好迎来了一个校内的小型选举。虽然笔者不是那种公众演讲会紧张到腿肚子转筋的人类，但是内心还是忍不住小紧张。在心中默念一万遍“我叫不紧张”无效后，我开始死马当活马医地告诉自己“我这就是赤裸裸的兴奋！”然后不知是命运的安排还是我内心已经足够强大，虽然没有一道灵光突然出现在我的脑袋里，但是我还是有一种比较安稳的感觉，然后就顺利地拿下了演讲。买了这本书的读友有机会可以试试。总的来说，全书语言基调朴实中略带零星幽默，改变方法也简单易懂，渴望改变生活现状的朋友可以买一本读读，对于确立以后伟大的人生方向还是有用的。爱之深责之切，一家之言不当之处还望海涵。

9、我相信，每个人都患有不同程度的拖延症。当然，对不同的人而言，这种拖延所表现的外在形式不尽相同。较为表浅的拖延症所呈现的状态，通常只是日常生活和工作中的小事，比如刺耳的闹钟响起后仍贪恋温暖的床，明明家里乱得一塌糊涂了可就是不想收拾，下周一是提交报告的最后期限可周日晚上仍然放不下《非诚勿扰》……对于这种浅层次的拖延症，基本上无需特别治疗，只要自己拿出足够的决心去战胜身体里那个懒惰的小恶魔，就可以轻松地得以解决。然而谈到较深层的拖延症，则必须拿出如临大敌的状态去勇敢应对。或许你并没有意识到，自己对于目前的生活和工作存在诸多不满。我们常常在不知不觉中给自己一个个美好的梦想，然后让这些色彩斑斓的梦想，如肥皂泡一样飘浮在现实世界中，装点（仅仅是装点）我们苍白乏味的生活。不管是对于人际关系的处理，还是对于自己未来前程的规划，或是对家人、对伴侣的单方面期待，我们都存在一种美好的想象，却从来未曾想要真正地去实践它们。这或许是缘于对未知世界的莫名恐惧。我们熟悉自己目前的生活状态，即使它糟糕透顶，但它毕竟是已知而安全的，即使这安全在别人看来可笑之极。我们在一方面期待着更为美好的改变，另一方面却又因为害怕失败而不敢轻易走出改变的第一步，于是纵容着自己内心的胆怯和恐惧，一任它们象毒蛇般盘踞在自己脑海中，摧毁自己幸福的可能。我也是一样，但在憎恨这个懦弱无能的自己的同时，却又苦于无法找到一个能彻底改变自己的方法。当我抱着一丝怀疑打开《改变

## 《改变》

《28天让自己内心强大》这本书的时候，我想我已经找到了自己的症结所在。书中分析了人们对改变心存恐惧的种种原因及错误的应对方式，阅读的时候不幸地发现，书中提到的13种错误应对方式，自己似乎无一幸免，正是这种错误的思维模式阻碍着自己的改变行为，让梦想和现实严重脱节。个人比较喜欢书中提到的驱动无畏者前进的7种行为和信念。比如当你决定开始无畏的生活，并不意味着你将不再感到害怕，而是将其视为一种态度、信念和生活方式。掌心出汗或心跳加速都不是阻挡你改变的因素，而是一种催促自己改变的力量，它是良性而美好的，标志着你正在努力克服那些曾经被认为不可克服的障碍。这对于内向羞涩、不擅言谈和表现自己的人们而言，相信是一剂充满勇气的强心针。你需要做的，仅仅是不断加强的练习，而不是害怕失败的逃避。当然，在改变之前，一定要先理清自己的思路。对未来进行适当的设想，这样你就能对可能遇到的种种情况进行合理的应对，最终实现那个曾经被你认为是永远不可能实现的梦想。“无畏就象肌肉，你用得越多，它就会越发达；你用得越少，它就会越无力。如果停在这里，你就会倒退，并最终终结在你开始的地方，而不是在无畏中继续成长。”很喜欢书中提到的这段话，阻碍我们改变的最大因素就是恐惧，只有克服自己内心的恐惧，勇敢地去迎接面前的所有挑战，才能真正达成自己的愿望。比较有意思的是作者提到的28天这个期限，通常认为人的习惯培养需要21天的时间。或许，我们可以用21天的时间去适应崭新的无畏生活所带来的挑战，再用7天的时间去迎接一个宛如新生般的自己，不知道这是否是作者设定此期限的本来用意呢？

10、至少在我看这本书之前，我确信我是了解我的，但是在看的过程中我由越来越不了解我自己到一点一点的寻找自己，作者作为一个心理医生那种循循善诱的功力可见一斑，很感谢在我最需要帮助的时候遇到了这本书，它让我找到了我自己，并相信自己可以战胜内心的恐惧，勇敢的面对自己，认真的做喜欢自己的自己。我想这本书最大的能量在于发现自己，哪怕是任何一点点内心的蛛丝马迹，都要坦诚的面对，并选择做出最正确的选择。



## 章节试读

### 1、《改变》的笔记-第52页

拖延不会让恐惧自动走开。

### 2、《改变》的笔记-第62页

将恐惧视作兴奋

### 3、《改变》的笔记-第112页

文中提到的散布恐惧者，仔细研究一下，发现真的是遍地都是啊！他们擅长抱怨，他们不会关心你的理想和目标，不会说些鼓励的话，只是热衷于自己的想法和需求，往往持有受害者心理，而且缺乏同情心。最最重要的是，他们跟你在一起交流，有没有发现经常会感觉精疲力尽，会耗尽你所有的正能量。

### 4、《改变》的笔记-第68页

### 5、《改变》的笔记-第53页

拖延的行为实际上会增加焦虑。每一次推迟行动，你就避免了行动所致的暂时焦虑，从而感觉舒适，这让你觉得推迟行动是个好主意。但事实并非如此，考虑得越久，就越不可能将全部想法付诸行动。不要想，只要做。

### 6、《改变》的笔记-第206页

一个原因：所有的恐惧者都有一个原因：未知之物。未来的不确定性越多，你就越害怕；未来越有章可循，你就越觉得安心。

四周时间：

第一周：把书读完

第二周：启动五个步骤

第三周：流畅完成以上步骤

第四周：创建“无畏行动计划”

五个步骤：

第一步：确定理想生活

第二步：打破恐惧模式

第三步：重塑思维方式

第四步：消除恐惧反应

第五步：实现梦想

无畏者的七种信念：

正面迎接恐惧

将恐惧视作兴奋

跌倒后能爬起来

不将拒绝个人化

不确定中找确定性  
练习变得无畏  
相信一切皆有可能

困于现状的十三种错误

宣泄  
无效的心理疗程  
依赖药物  
一厢情愿的幻想  
回避恐惧  
总爱钻牛角尖  
总是关注消极面  
试图掌控能力范围之外的事物  
因失败而放弃  
恋栈熟悉的环境  
想得太多  
过于迁就他人  
社会洗脑

二十二项训练

( 第一步 )

练习1：设想你的未来  
练习2：写下你的理想清单  
练习3：强化你的理想清单  
练习4：保护你的理想清单免受恐惧的侵袭  
练习5：按优先级为你的理想清单排序

( 第二步 )

练习6：创建恐惧倾吐单  
练习7：清除你理想道路上的拦路虎  
练习8：承认你与恐惧之间的相互依赖关系  
练习9：强化你的回报清单

( 第三步 )

练习10：留意你的想法  
练习11：觉察自己的情绪和感觉  
练习12：识别对话陷阱  
练习13：重塑心理模式  
练习14：重塑思维模式

( 第四步 )

练习15：恐惧反应正常化  
练习16：证明你可以控制恐惧反应  
练习17：控制恐惧反应  
练习18：化恐惧为力量  
练习19：创建恐惧反应策略  
练习20：消除生活压力

( 第五步 )

练习21：精心制订你的无畏训练计划  
练习22：实施你的无畏训练计划

## 《改变》

7、《改变》的笔记-第56页

8、《改变》的笔记-第71页

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)