

WILEY

成为 了不起的 自己

学校不会 教给你的心理成长课

[英] 安迪·科普 (Andy Cope)
[英] 艾米·布拉德利 (Amy Bradley) 著
郭书彩 王艳永 译

亚马逊
青少年心理学
图书畅销榜
榜首

The Art of Being A
Brilliant Teenager

学校
教你知识



这本书
教你成为自己



你不完美
也能发光



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

WILEY



成为了不起的自己

学校不会教给你的心理成长课

[英] 安迪·科普 (Andy Cope)
[英] 艾米·布拉德利 (Amy Bradley) 著
郭书彩 王艳永 译

亚马逊
青少年心理学
图书畅销榜
榜首

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

版权信息

COPYRIGHT

书名：成为了了不起的自己：学校不会教给你的心理成长课

作者：【英】安迪·科普；艾米·布拉德利

译者：郭书彩；王艳永

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2026年4月

ISBN：9787115692818

字数：46千字

(分享书在搜索. 雅书Yabook.org)

内容提要

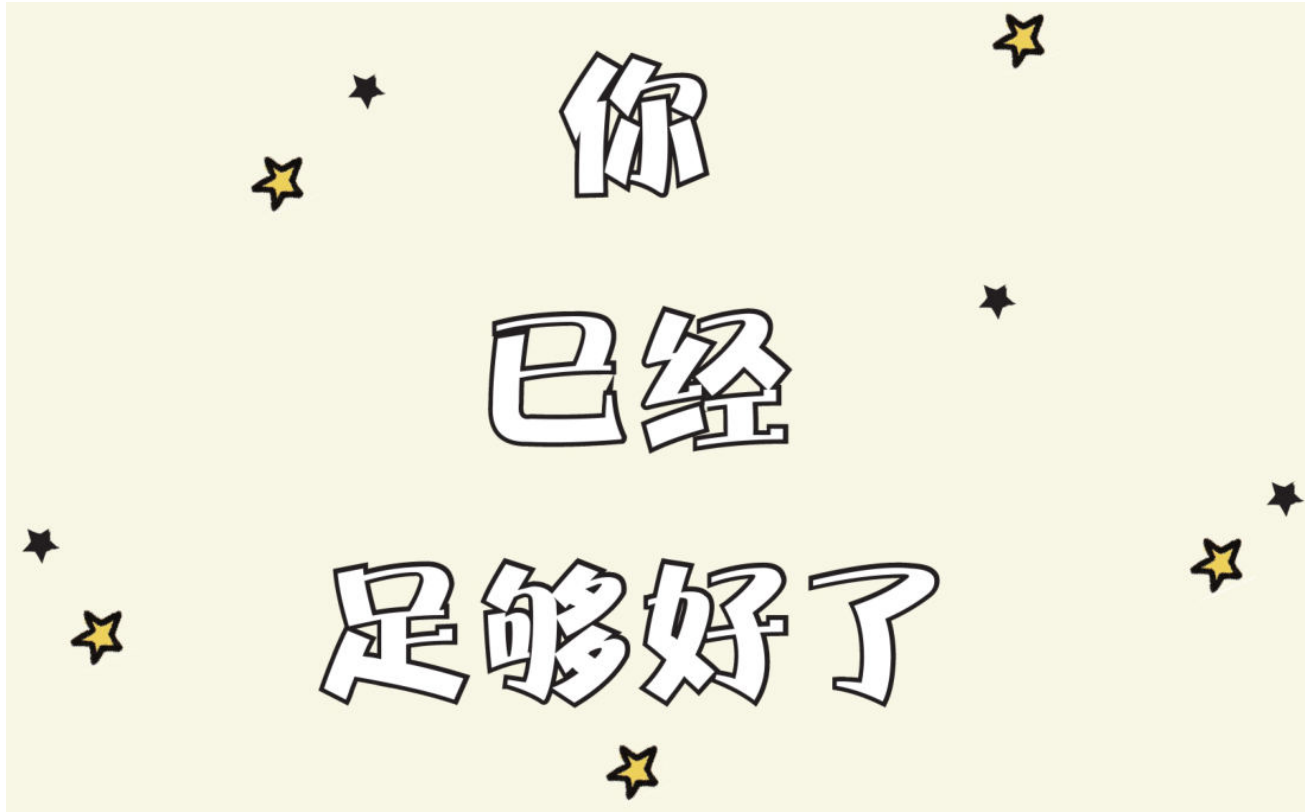
学校教育我们努力学习、遵守纪律、与人合作……却很少告诉我们如何真正地爱自己、尊重自己，以及如何拥有恰当的自尊和自我价值感。

每个青少年都会经历一场身心的蜕变，随之而来的也常有困惑与挑战。本书鼓励每一位青少年：你不必完美，但一定要发光。作者用亲切幽默的笔调，围绕那些真正影响成长的主题展开分享——不仅涉及潜能挖掘、品格塑造、自信养成，也关注那些容易被忽略却至关重要的话题，例如如何理解生命与告别、如何健康地使用网络、如何建立正确的金钱观念等。全书内容贴近青少年日常生活，语言生动，情感真挚。每一章还配有互动练习和温暖寄语，陪伴青少年读者在阅读中思考，在行动中成长。

这本书既适合青少年自主阅读，也可作为家长和教育工作者理解青少年内心世界的桥梁读物。

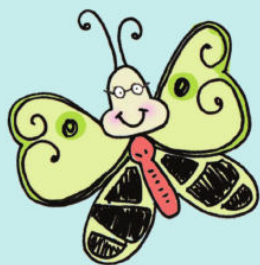
七字真言

给所有阅读此书的青少年：



现实生活不以章节划分，它充满了教训、想法、挑战、疑问、顿悟、争论、讨论和最后通牒。

欢迎阅读这本助你应对真实人生的指南之书。



第1章 学校不会教给你的人生真相

是自豪、耀眼还是“嘟囔”

众所周知，在英语中，对不同的动物群有不同的描述。描述一群鱼用school，描述一群羊用flock，描述一群牛用herd，描述一群蚂蚁用army，描述一群狮子用pride。还有一些鲜为人知的词语，如描述一群长颈鹿用tower，描述一群火烈鸟用flamboyance，而我一直最钟爱的是描述一群斑马的词——dazzle。

有趣的是，描述一群青少年用的词是grunt（译为“嘟囔”）。我要为这种可怕的刻板印象道歉，但是，请别把枪口对准我这个传信者！它不是我发明的，我只是在报道。

那么，你会选什么样的词语来描述你自己和你的同伴们呢？

也许是勇气、风险、决心，或是无聊、生闷气、抱怨，也可能是希望、失望、能量、创造力、喜悦、祝福、痛苦、快乐、混乱……或者以上所有。

或许有一个词绝对适合你们，那就是潜力。剧透一下，这本书的内容就是关于这一主题的。

但是在你开始阅读之前，我需要对它做简单介绍。我们的目标是创作一本适合所有青少年阅读的书。

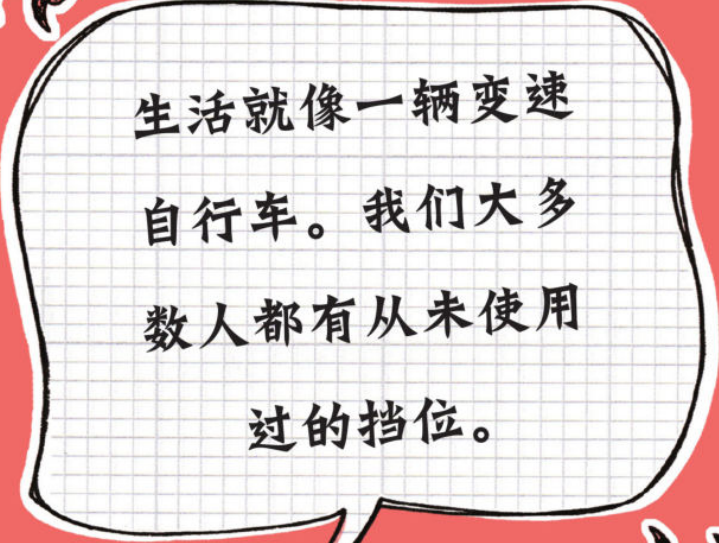
生活就像马里奥赛车，有很多疯狂的角色在争夺位置，真是太刺激了！你会经历颠簸、急转弯和小把戏。你无须困惑于“是什么造成了这些麻烦”“为什么会出问题”，你只需要专注于提升自己并成为独一无二的人。

本书的目的是挑战你、激励你，并让你开心。本书的内容有深度、有广度、有幽默感。如果它能让你思考、琢磨、质疑、大笑，那就太好了！如果你还能流下眼泪，那就更好了！

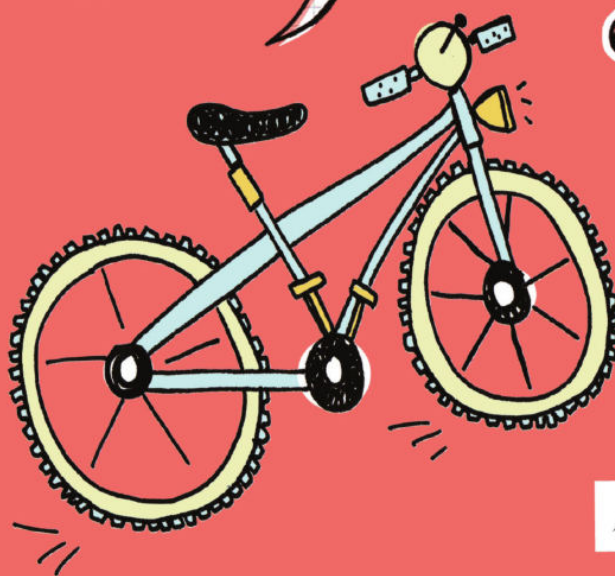
这是你的书，所以请拥有它，并参与其中。如果我哪天去你家喝茶、吃蛋糕，而这本书却完好无损地放在你的书架上，我会心碎的！

我希望这本书里有咖啡渍、便利贴和折起的书角。也就是说，它越破旧、越卷边越好。

我希望它让你感觉更像是一本日记，而不是一本书，所以请沉浸其中，尽情地乱写、乱画、乱涂、思考……把这本书当作心灵的挡风玻璃雨刮器，刮去生活的阴霾吧！



生活就像一辆变速
自行车。我们大多
数人都有从未使用
过的挡位。



查尔斯·舒尔茨
(Charles Schulz)

美国漫画家
他创作的著名角色是史努比

生活可能会让人感到沉重，这就是为什么我特意让这本书给你带来一些轻松的感觉。我认为你需要一些东西来照亮你的每一天，挑战你的思维，让你的脚步充满活力。请不要因为我说的轻松感就误以为这本书内容轻浮。恰恰相反，书中充满了科学知识，只是“伪装”成了常识和乐趣而已。



世界的压力

少说话，多做事

站在你的立场上，我猜你两个大问题和一个需求：

两个大问题是：

当我被这个世界的压力压得喘不过气来的时候，我到底怎么才能变得优秀呢？

为什么我对生活要求不多，而生活却一直对我要求这么多？

你的需求则是：

我希望世界因它对待人们的残酷方式签一份道歉声明，包括对我！

“

少说点儿话，
多做点儿事。

”

残酷的现实是，这个世界并不在乎你的感受。如果你的计划是耐心地坐着等待一个道歉，那么你会在等待中死去。成功也是一样的。

“耐心地坐等”是被动的。空谈是廉价的。

本书将激励你振作起来，忙一些有意义的事。但是有一件事比你正在做的事重要100万倍，那就是你当下所表现出来的状态。这就是本书的不同之处：它让你去做更多的事，成为了了不起的自己。

完全不同！

这个世界需要最好状态的你，本书其余部分是讲述关于如何去做的内容。





★ 我的目标是变得非常富有，

这里的“富有”是指：

拥有丰富的知识；

富有冒险精神；

充满欢笑；

拥有健康；

家庭幸福；

充满爱。★



快快醒来

要惊艳

要善良

要勇敢

要做你自己



再来一遍

你必须知道的6个人生真相

我决定告诉你一些人生真相。

第一个人生真相，即使在科学课中，你也学不到，尽管这实际上是宇宙的法则之一，它就是：越努力，你就越幸运。



很典型！米莉最近总是经历糟心事。她报名参加了“应对失望”的课程，但老师从未出现。

你是自己 最大的承诺！

我知道，你身体的一部分或许在说：“我可能会中彩票呢！”如果你的目标是中彩票，那么你的人生可能会非常悲惨。为了让你免受伤害和避免失望，相信我，你不需要彩票或刮刮卡，而是其他更好的策略。

如果你想变得超级幸运，那么你就需要在学校和自己身上努力。注意，我不是说你一定要对自己苛刻，我是指你要努力地提升自己。你必须努力打造一个更好的你，因为第二个非常残酷的人生真相是：只有少数人能够完全发挥出自己的潜能，太多人注定要过平凡的一生。

那么，你将如何成为这些少数人中的一员呢？

多数人认为，学校是提升自己能力的好地方。的确，没有比学校更适合学习历史、艺术、科学和数学的地方了。我绝对不否定学校的价值，但如果你想获得更多，那就要多学习。我完全赞成！

但是，以我的经验来看，我在学校学的很多东西在我的成年生活中根本用不上。比如，成为大人后，没有一个人——我重复一遍，从来没有一个人——要求我算出平行四边形的面积，或者根据元素在周期表中的位置判断其化学反应性。

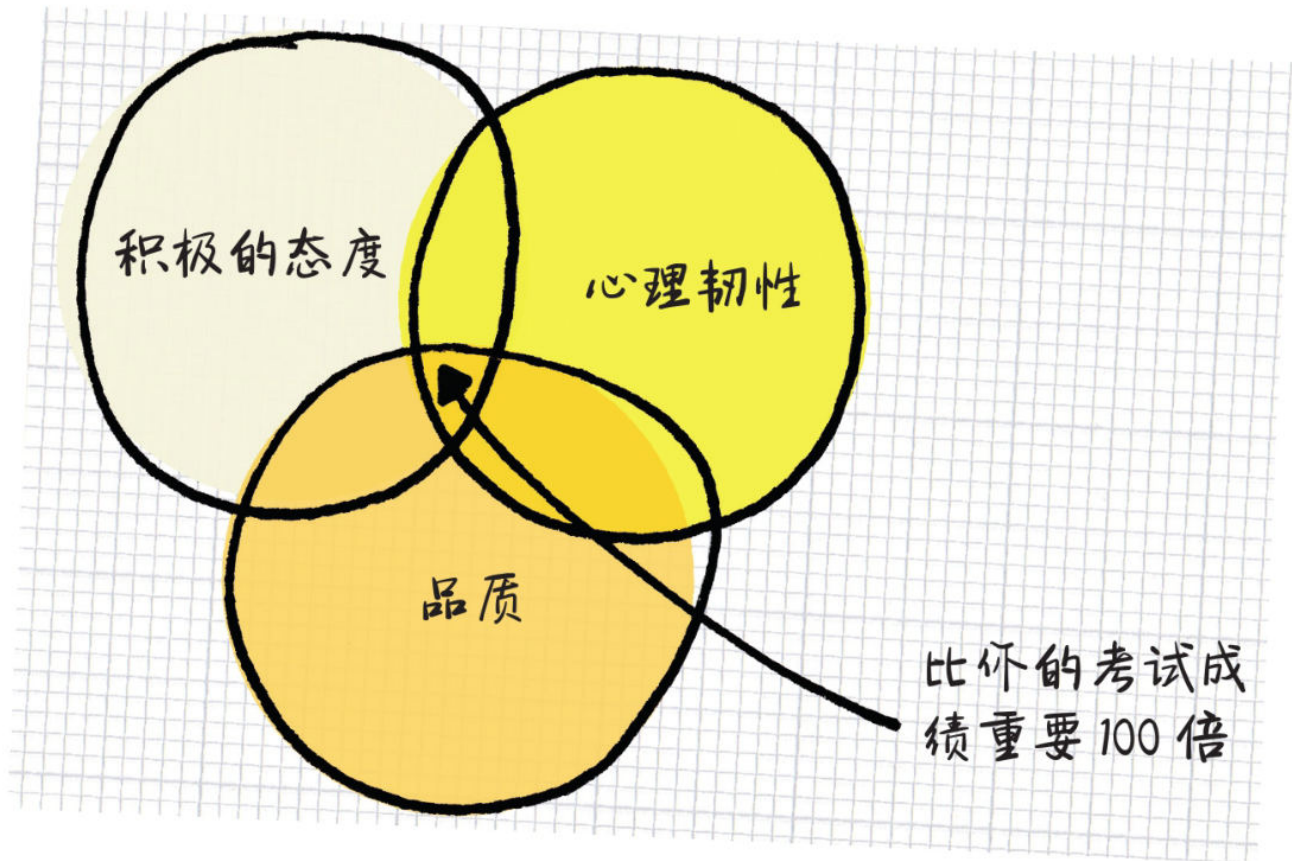
一堂令人困惑的英语课……

如果有一堂课能告诉我为什么我会时时无缘无故地感到沮丧，那会更有用；或者告诉我如何从失望、遗憾和逆境中恢复——这些是我每天都需要的技能！

在学校，我们读过《罗密欧与朱丽叶》的爱情故事，但是我的老师从来没有教过我如何去爱，或者如何被爱，抑或到底什么是爱。

我的体育老师说我满腔热情，但他到底是什么意思？这份热情在哪里？它是怎么到那里的？如果它熄灭了怎么办？

学校里没有一门课教给我如何修复一颗破碎的心，如何交朋友，如何在世界变得非常艰难时我依然能保持对生活的热情。我和我最好的朋友因为一件非常愚蠢的事大吵了一架，学校只教会我道歉，但并没有教会我如何有效地避免冲突、维系友谊。



我学了一门外语，但从来没有人教我如何应对自己内心的声音，以及如何忍受挥之不去的自我怀疑和担忧。学校会督促我努力学习、按时完成任务、通过考试。它教会我做更多的事，但很少教我如何成为更好的人。最大的遗憾是，没有人——无论是在中学、大学还是在生活中——教我如何爱自己和尊重自己，如何培养强大的精神力量，哪怕世界向我扔香蕉皮时，这种力量也不会消失。

要知道，这样的事绝对会发生的！

学校是个很棒的地方，你应该学习，所以请全心全意地投入你的学业中。但你也明白，学习和生活是两码事。

因此，我想告诉你的第三个人生真相是：在学校，你先上完一课，然后接受一次测试；在生活中，你先接受一次测试，然后获得一个教训。

所以，这是生活每天向你抛出的一个测试，它也会给你带来一种低级的沉闷感。所以没有人能一直感觉美好（除了你的狗）。当然，美好是存在的，但它夹杂着一大堆东西：同情、爱、负担、恐惧、羞耻、共情、内疚、尴尬、困惑、责任、喜悦、嫉妒、不知所措、沮丧、不确定和愤怒……

所以，如果你有以上任何一种感觉，放松些，你是完全正常的。美好的生活意味着你体验过每一种情绪，诀窍是学会体验更多美好的感觉，少去经历不那么愉快的时刻。

第四个人生真相是：你总是会搞砸一些事的！现在，你需要知道的是，仅仅因为你搞砸了一些事并不意味着你就是个糟糕的人。不好的东西肯定会让你感觉很糟，但这是人生旅程的一部分。如果你想让自己感觉更好，那就想想你生命中出现的那些了不起的人，以及所有取得伟大成就的超级名人——我保证他们也有很多事被自己搞砸了！

小狗的日记						
我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天
我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天
我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天
我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天
我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天	我生命中最美好的一天				

我将用两个最大的真相来结束这个话题。

第五个人生真相是：这是你的人生，不是彩排。你不是在练习，没有机会重来，因此明智之举是拥抱一切，愿意尝试美好的事物，也能从不好的事物中汲取教训。

第六个人生真相是：好的坏的都会过去。

在成长过程中，我们总是要克服一些挑战或障碍，之后我们的生活才会真正开始。

直到有一天，我意识到，这些障碍就是我的生活。这一认知改变了一切。我没有翻白眼，没有抱怨“生活不公”，而是意识到从来没有人说过生活是公平的。生活本就不是公平的。

“

因为你很好，所以就期待世界会公平地对待你，这就像因为你吃素就期望狮子不会攻击你一样。

”



我猜，如果你有一份人生合同，它可能如下文一样。读一读它，拿起笔，在虚线处签上你的名字，然后我们在第2章一个精彩的故事中再见。

生活：附属细则

仅在有限的时间内可用，仅限一人。

如有变化，恕不另行通知。

生活中有高峰也有低谷。

没有保修期。

不退款。

保证会有香蕉皮。

公平未包括在内。

在死亡之前最佳。

签名：

开始日期：

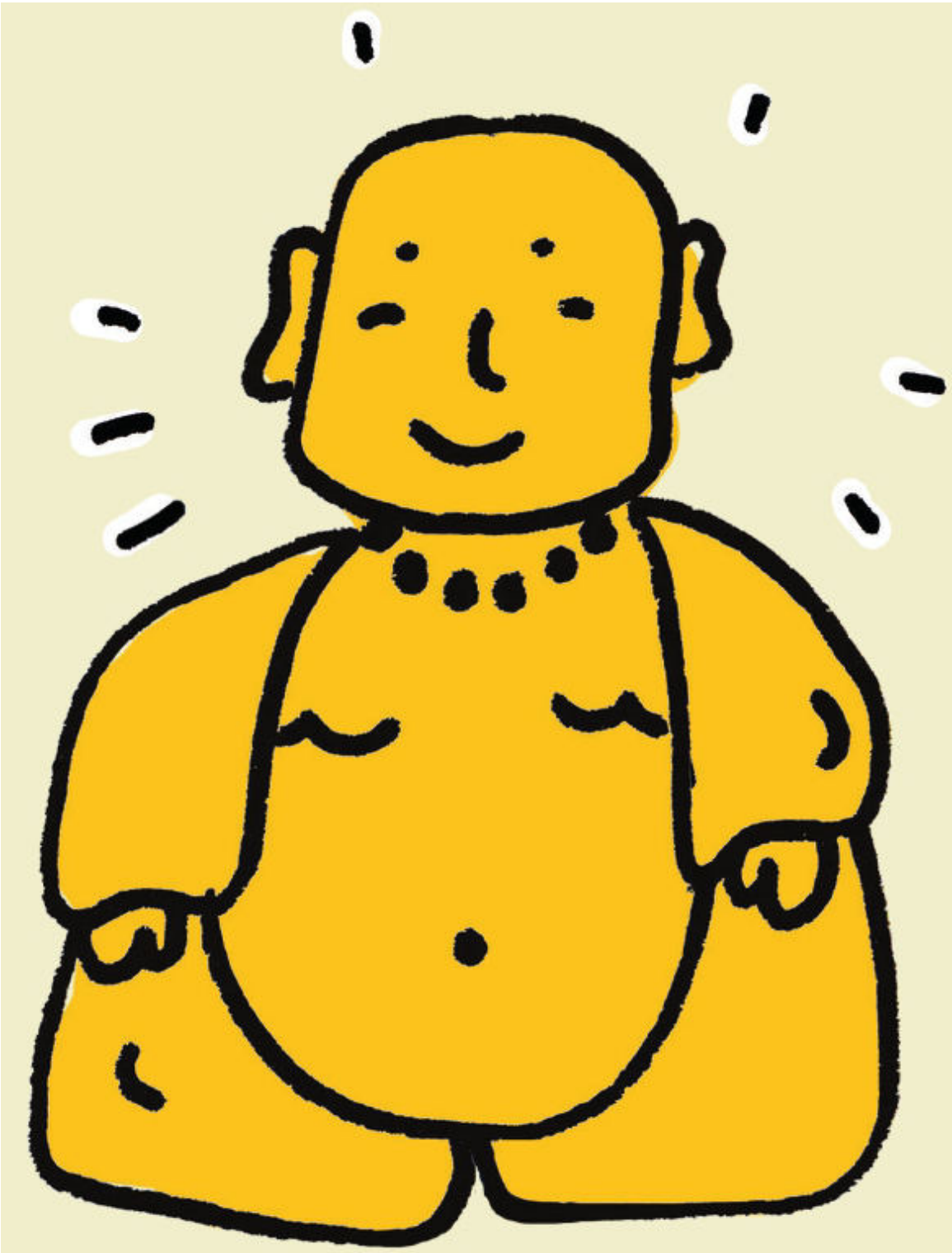
#成为了不起的自己#马里奥赛车#像小狗一样生活

重要提示



你必须先照顾好自己，
才能照顾他人。

第2章 金佛的故事



你本来就是宝藏

炼金术

定义：希望将贱金属转变为黄金的古老学问。

今年早些时候，我访问了泰国。在一座寺院里，矗立着一尊5米高的纯金佛像，佛像旁边是一大块黏土。看起来不相关，但两者是有联系的，它们的故事可以追溯到很多年前……

最初，金佛被安置在一座古老的寺院里。

僧侣们听说强盗计划袭击寺院，抢走艺术品和古董，于是僧侣们在金佛身上涂了一层厚厚的黏土。他们认为没有人会偷一尊“泥”佛。

好消息是僧侣们猜对了，佛像被忽略了。但坏消息是，所有的僧侣都在这次袭击中丧生。

数百年过去了，寺院杂草丛生。最终，一队考古学家穿过灌木丛，发现了这座破败不堪的寺院。他们看到了这尊巨大的“泥”佛，决定把它放在博物馆里。于是，他们用绳子绑住佛像，试图把它抬到马车上。

黄金当然是超级重的。这尊“泥”佛实际上有6吨重，绳子不堪重负断了，雕像摔在了地上，上面的黏土稍微有些破裂。

其中一个队员用手电筒照了照，发现有什么东西在闪闪发光。你肯定猜到了——在接下来的两天里，他们削掉黏土，一座金光闪闪的佛像露了出来。今天，这尊价值连城的金佛就被安放在泰国首都。

这不仅仅是一个好故事，它也说明了一个道理。你本来就很棒，但随着时间的推移，你会被消极思维、自我怀疑、压力和责任压得喘不过气来；你学会了适应、妥协，你敷衍、应付，抱怨生活不公；你在周末变得活跃，但在周一到周五却缩回壳子里。

“黏土”被加了一层又一层，最终你会失去光泽。

这个故事提醒你，你的才华一直都在。阅读这本书就像拿起凿子，凿掉裹在你身上的那些“黏土”：

- ★ 自我怀疑：你首先可以摒弃掉它。
- ★ 翻白眼又叹气：这个习惯不妨也改掉。
- ★ 拿自己和别人比较：彻底根除。
- ★ 掰着指头等周末：问一问自己为什么要这么做。
- ★ 发牢骚：这是懒惰的习惯，还不如把它扔了。
- ★ 纠结过去，担忧未来：人生苦短，不应把时间浪费在那些无意义的事情上。
- ★ 认为自己不够优秀/聪明/自信：别再这样想了！

你本身就是快乐的，但它会被你的消极想法所掩盖。如果你继续凿掉那些让自己感到沉重的东西，就会展现出闪亮的内在自我。这就是你本来的样子！记住，你生来就是宝藏，如果你现在还没感觉到自己很棒，它并不是消失了，只是被遗忘了！

哦，对了，金佛为我们指明了另一个重要的方向——其他人身上也有金子。发现它、呼唤它，激发出他人最好的一面吧！

道理很简单：你处于最佳状态是一回事，而成为人类炼金术士是你给这个世界的礼物。

给自己准备一个手电筒吧！因为你需要它来照亮自己，也照亮他人。

#成为了不起的自己#金佛#宝藏#要发光

“

我希望我是一只萤火虫，
萤火虫从不忧郁，
而是闪闪发光。

”

长寿与充实生活的秘诀

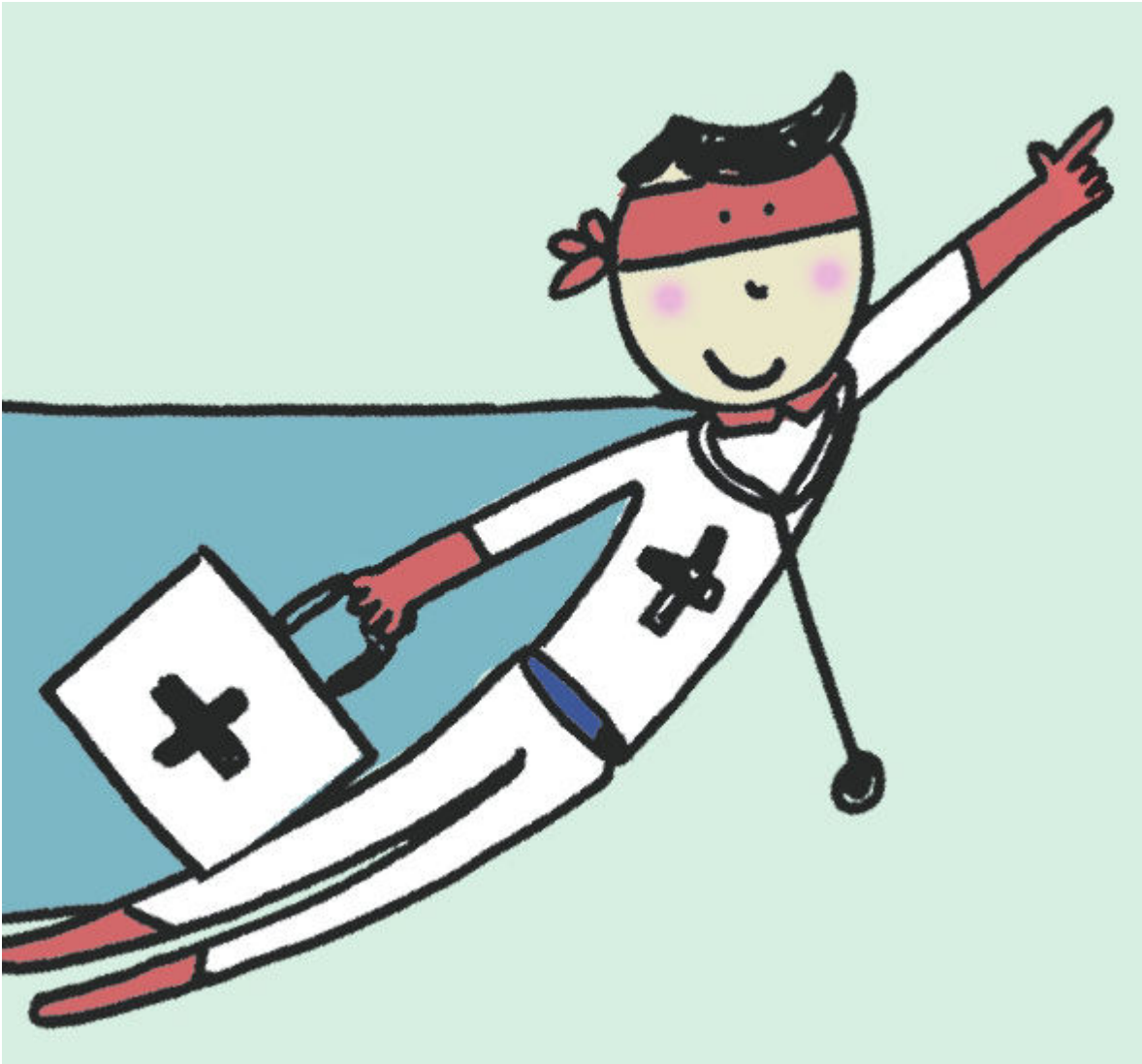
♥ 一倍的行走

♥♥ 双倍的微笑

♥♥♥ 三倍的爱

注意：少“刷”手机

第3章 安迪博士的奇妙药方



总觉得无聊的梅兰妮

我上小学的时候，老师让我坐在一个叫梅兰妮的女孩旁边。

梅兰妮曾经很好，但在9岁时，她开始变得易怒，学习态度也很差。她常说的一个口头禅准确反映了她对学习的态度。梅兰妮会懒洋洋地坐在座位上，翻着白眼，抱怨周遭的一切：“简直无聊死了！”

她认为一切的一切都是极端无聊的。

我记得有一次全班轮流读故事。我很喜欢这个故事，但轮到梅兰妮时，她怒气冲冲地问：“老师，这个故事有什么意义？太无聊了！”

“算术是关于数字的，数字很无聊。”“历史就是关于过去的，也很无聊。”

她会打开装三明治的盒子，看着妈妈精心准备的奶酪三明治，翻着白眼说：“无聊！”

你知道她是什么样的人了吧？

后来，我们升入了中学。你肯定猜到了，梅兰妮懒懒散散地度过了她的青少年时代，抱怨中学和小学一样无聊。

梅兰妮找到了自己的“舒适区”，她满足于自己的考试成绩低于平均分，她的态度是消极的。她的考试成绩反映了她的性格，我不禁觉得，梅兰妮可能浪费了一个机会。

成为那2%的人

上文讲的是40年前的事了，让我们切回到今天。

我成了一个rotcod，也就是反着写的“doctor”（医生）！我基本上与你见过的所有其他医生完全不同。

我不是一名医生，我不能给你做阑尾炎手术，也请你不要让我看你的皮疹或脚趾间的真菌。

我是一名心理学博士。大多数心理学家研究精神障碍——焦虑、抑郁、恐怖症——诸如此类的疾病。一旦他们诊断出你患有某种疾病，他们就可以着手为你治疗了。

这很不错，但抑郁、焦虑、恐慌和压力……越来越普遍。尽管医生、心理治疗师和心理咨询师都为此做出了努力，但事实是，精神疾病的发病情况一直在恶化，而不是好转。这是一个很重要的线索，表明我们可能需要重新思考自己目前正在做的事情。

早在你出生之前，我就决定反其道而行之了。与其他心理学家研究有精神障碍的人不同，我决定研究快乐的人。我的想法是——换个方式，不再研究有问题的人，而是研究健康快乐的人，那会怎么样？所以，我们不是研究你哪里出了问题，而是研究你哪里很好。

当医学界的专业人士都疯狂地忙于为需要帮助的人治病时，我却提出了一个非常有趣、反直觉的问题：什么样的人没有病？

请皱起眉头，摆出你的求知面孔，让你的脑细胞活跃起来。下面是一些科学依据……

如果你问一群人他们有多幸福，并将结果绘制在棒棒糖幸福图谱上（我就是这样做的），结果看起来可能像这样……

总体而言，如果我们在棒棒糖幸福图谱上衡量幸福感的水平，那么我们通常会发现，大多数人都位于“正常值的快乐”区域。我们通常身体健康，有一个栖身之所，有一个装满食物的冰箱和一张舒适的床。就幸福感而言，大多数人大多数时候都比较快乐。

但是（一个大大的“但是”），自千禧年以来，世界变化的速度快到离谱。气候危机、社交媒体、技术、算法、神经多样性、性别流动性、区域性流行病、全球性流

行病、人工智能、假新闻、战争……在这样一个充满挑战的时代，即使是那些处于“正常值的快乐”区域的人也开始强撑着了，不知不觉中，轻度的消极情绪开始出现。

长期被消极想法困扰的人可能会陷入“危险区域”。此时，心理健康的警钟开始响起，专业人士会介入并提供治疗、咨询或药物。正如我在前面所说的，医学界一直以来都是这样运作的。他们等待人们生病，然后介入、救治。这样做的确是高尚的、有用的、绝对正确的。



两倍于其他人的快乐

正常值的快乐

充斥负面情绪

陷入危险区域

但是（一个比上面更大的“但是”），积极心理学研究的是那些处于幸福图谱顶端的人——我们都能想到的少数人，他们身上有额外的特质，如积极心态、能量、活

力、热情、对生活的激情……我给他们起了个绰号“2%者”，因为这样的人并不多见。

那2%的人会花更多的时间停留在幸福图谱的顶端，他们被心理学家以“没有生病”为由忽略了。

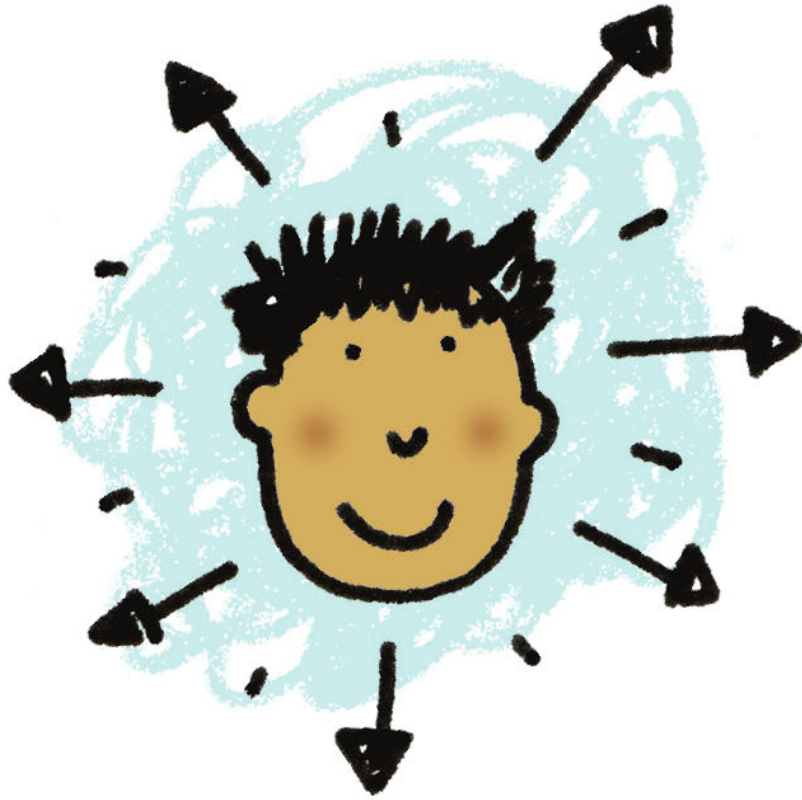
我颠覆了心理学一贯的研究方式，我从幸福图谱的顶端开始，研究那些快乐的“异类”，那些健康幸福的少数人，那些真正过着最好生活的人……我想知道3件事：

- (1) 那些经常感觉很棒的人，他们到底是谁？
- (2) 他们做了什么事，让他们得以健康快乐？
- (3) 我们能学到什么，以便我们更有可能过上最好的生活？

现在，成为那2%的人有3个好消息。首先，也是最明显的，就是更多的时候做“最好的自己”，这将从根本上改变你的余生。研究表明，快乐的人更具创造力、更有动力、更有活力，他们更健康，与他人的社会联系也更密切。我们有时都感觉很棒，诀窍是更频繁地拥有这种感觉。

其次，研究表明，提升到“最佳自我”实际上是一系列习得的行为。那2%的人并非偶尔感觉很棒。他们的惊人之处来自一系列习得的行为。应用一些简单的原则，你就会走向正确的方向。

最后，也是最好的消息，你的幸福感比你自已更具影响力。人类的情绪是会传染的，所以当你处于最佳状态时，也会让周围的人情绪高涨。当然，成为那2%的人对你有好处，这种好处也会惠及你的家人、朋友、老师、邻居和社区中。



你的快乐很有
感染力！

在我继续之前，也许你需要停下来反思一下你和你的生活。专注于幸福图谱的积极端——那2%的人，那些快乐、发光的少数人——他们到底是一群什么样的人？

记住，这些年
你一直在批评自己，
但并没有奏效。
试着去认可自己，
看看会发生什么。

28



活动他们都是谁

谁是你生活中最杰出的人（不必是名人，请想想你的家人、朋友、老师、邻居），他们为什么如此出众？

现在，让我们把注意力转移到你自己身上！这不是自大，也不是自卑。这可能会让你感觉不舒服，但花时间反思你的最佳状态是实现这一目标的第一步。用那2%的人的思维模式去描述你自己，要具体一些。你最好的时候是什么样的？听起来怎么样？你感觉怎么样？

亲爱的，
无聊是
世界上
最大的疾病。



你现在养成的习惯会伴随你一生

哦，差点忘了，还有一件事……想象一下这个场景，我在超市，确切地说，我在蔬菜区挑选西蓝花。我把一堆好东西放进我的购物车里，当我抬起头时，注意到一个女人在盯着我。

这是一个让人难堪的瞬间，我觉得我好像在某个地方见过她，但是我叫不出她的名字，于是我尴尬地继续寻找清单上的下一样东西。

烤箱专用薯片。这么多选择！我在冰柜旁抬起头，又看见了她，她依然在盯着我！多无礼啊！这一次，那个女人对我微微一笑，开始向我走来。

哇！

她开始小跑起来，张开双臂，准备拥抱我。她开始尖叫：“你是安迪吗？”

我的脑海里闪过存储的图像。梅兰妮？她真的是我的同学梅兰妮吗？

“是的！”我点点头，我们开始向对方跑去。我们在波浪薯条旁来了个大大的拥抱。

“天啊，真的是你吗？”我问道。

“是的！”她尖叫着，脸涨得有些发红，“是我，我刚才看见你了，在西蓝花旁边。我想可能是你，安迪。”

我很高兴见到她。“有30年了吧？”我说着，脸上露出了灿烂的笑容。

“快40年了，”梅兰妮自豪地说，“自从我们离开学校后，我就没再见过你。”

我很高兴在时隔近40年后偶然在超市遇到一位老同学。我们曾一起上课，几乎是一起长大的。“梅兰妮，”我说，“你过得怎么样？”

她翻了个白眼，深深地叹了口气。“安迪，”她说，“很无聊！”

知道吗？我从那个故事中发现了一个真正的问题。

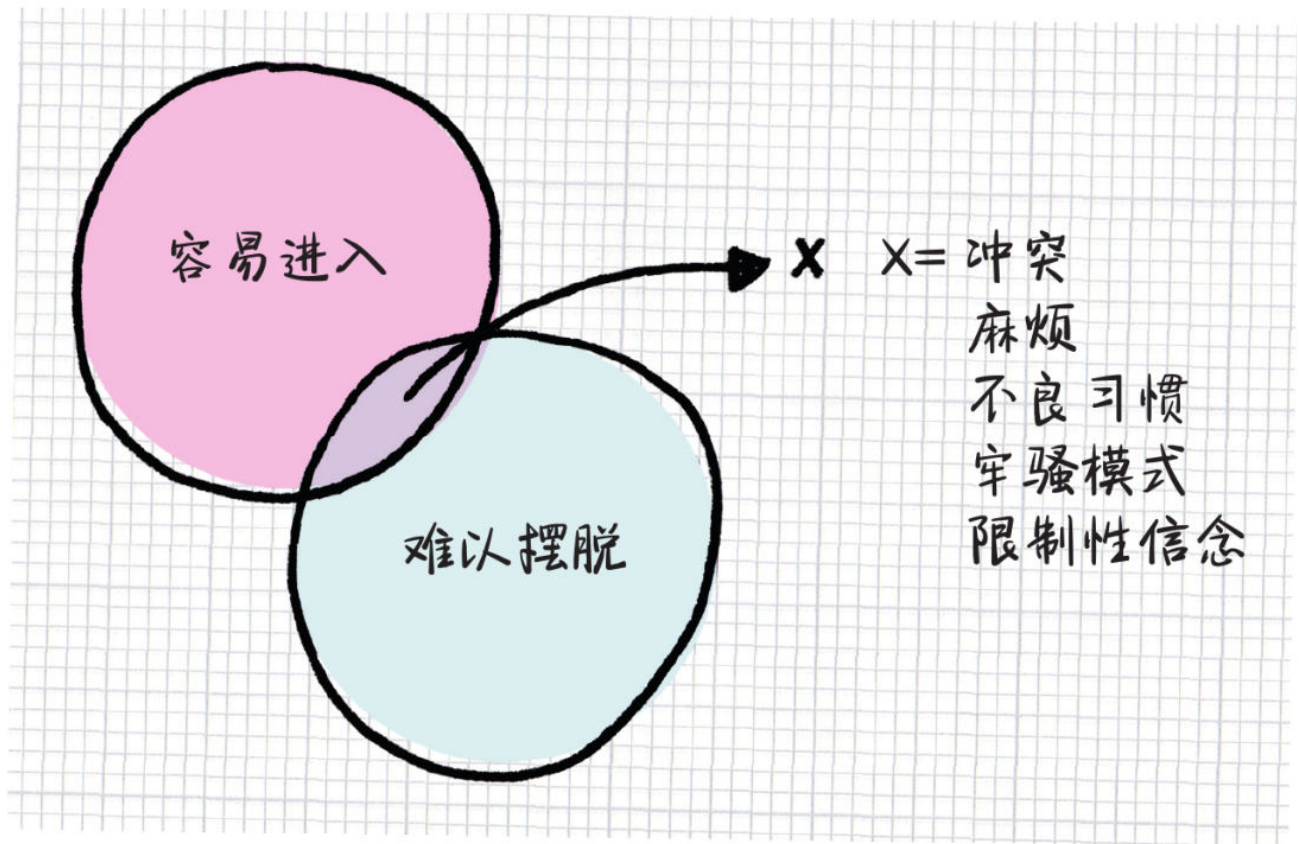
是的！

它突出了支撑整本书的一个现实——你现在养成的习惯会伴随你一生。



记住，梅兰妮在9岁的时候感觉很无聊，她在59岁的时候依然感觉很无聊。但是，好消息是，反过来也一样——如果你现在养成好习惯，这些好习惯也会永远伴随着你。

从今天开始，每天坚持练习，因为练习能让这些好习惯持久！



活动践行好习惯

你正在致力于哪些好的行为？如果你日复一日地践行这些行为，那么它们将会成为使你的生活变得更美好的习惯。

1



2



3



4



5



#成为了不起的自己#那2%的人#习惯

第4章 每天都是选择日



[活动20年后的校友聚会](#)

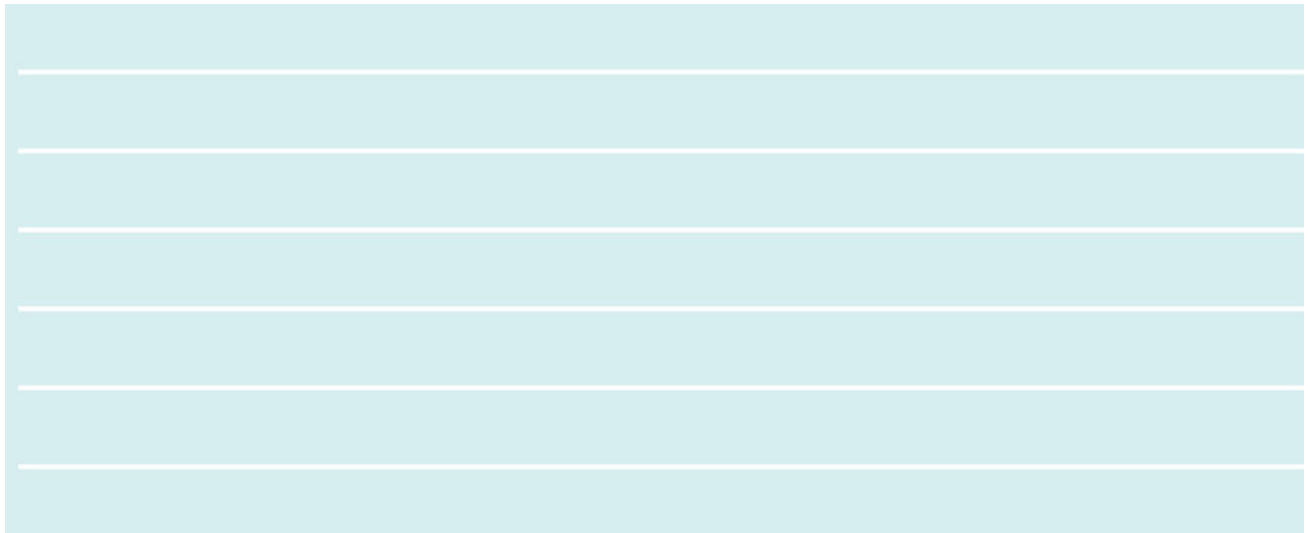
20年后，你将与你同年级的同学相聚，一起度过一个夜晚，叙旧、反思、分享各自在生活中取得的成就。

20年后你多大？现在想象一下你正处在哪个年龄段。写两篇关于那次同学聚会的文章……

想象一下，你得过且过了20年。你在学校无心向学，度日如年，对什么都不在乎。20年来，你始终抱着这种得过且过的态度生活。

在同学聚会上，你得谈论自己的生活。你做什么工作？你和谁在一起？你住在哪里？描述一下你的生活方式。

你感觉如何？人们是怎么说你的？



现在反过来想象一下，这20年来你做得非常出色！你曾在学校刻苦学习，态度非常积极，为自己创造了很多机会，也有过几次冒险，那是在深思熟虑之后完成的。你一直在坚持学习，这意味着20年后你会过得很好，未来还有更多的成功在等待着你。你非常期待与同年级的同学重聚。你过得怎么样？你做什么工作？你和谁在一起？你住在哪里？描述一下你那时的生活方式。你感觉如何？人们是怎么说你的？



比较你可能会过的两种生活。

两种都有可能。



顶级提示

选择最好的一种去生活。

你的2.0版本

大多数人之所以完全无法感受到那种很棒的状态，最大原因是消极处世要容易得多。因为你有很多借口：床是如此温暖、舒适，指责的手指是如此容易地指向他人，生活的不公平也是如此明显！

但是，做最好的自己需要努力，这是一种后天习得的行为，而且因为它有点难且需要练习，所以大多数人都不愿意去做。

我要说的很简单：

要愿意去做！

抱歉，我用如此激烈的语气对你说话，但这非常重要！事实上，我想不出还有什么事情比这更重要，更值得你去学习了。我向你保证，如果你学会做最好的自己，并且在接下来的80年里持续这样做，它将彻底改变你的生活。不用过于谨慎，我不是在开玩笑。我想告诉你，成为那2%的人（并学会尽可能长时间地保持在那个段位）将从根本上改变你的生活，引导你走向各种令人兴奋的方向。

哦，对了，你是否明白，我绝对不是在谈论一个全新的你。那个了不起的你已经存在——那是你在美好的一天展现的样子。

那2%的人才是真正的你。你生来就好奇、有求知欲、渴望学习；你生来就愿意冒险，你有无限的潜力和纯粹的爱。

这个世界需要那个版本的你不断地向前迈进。

快乐的选择日



问题是怎么做？我如何才能创造出真正精彩的生活？我怎样才能创造出最好的自己，尤其是当我周围的人似乎甘心满足于平庸的时候？

让我们来揭秘吧！那2%的人所做的最重要的事，也是世界上最简单的事，就是他们选择保持积极的态度。

我再说一遍，好让这显而易见的道理渗入你的骨髓。

那些过着最好生活的人实际上每天都在以适合他们的态度对待生活。

需要明确的是，选择积极的态度不会让家庭作业消失，也不会让雨停下来，更会让数学变得容易，也不意味着你一定会赢得下一场足球比赛。无论你选择多么积极的态度，逆境和不公平仍然会存在。

积极的作用作用是让你以更好的姿态来对待家庭作业、下雨、数学、足球比赛和逆境。这些小问题不会阻止你前进，它们只是你需要克服的障碍。当其他人对家庭作业持消极态度、抱怨下雨、挣扎于数学、在比赛前感到紧张时，你的积极情绪则闪耀着光芒。

选择一种对你有利的态度会带给你巨大的能量，而且每一天都是选择日！

以下是你可以立即开始做出的一些积极选择。

选择进步而不是完美。

选择勇气而不是恐惧。

选择积极回应而不是消极回应。

选择从失败中学习，而不是在胜利时庆祝。

选择乐观而不是悲观。

选择成为你自己，而不是试图成为别人。

选择接纳而不是评判。

选择努力工作而不是安逸的生活。

选择做正确的事，而不是做最容易的事。

选择愿意去做而不是懒得去做。

选择善良而不是卑鄙。

选择周一而不是周五。

选择尝试而不是放弃。

选择承担责任而不是责怪他人。

选择睁开眼睛而不是翻白眼。

但最重要的是，选择这一章所讲的……你的态度会影响你一整天。

所以选择积极的态度而不是消极的态度是值得的。

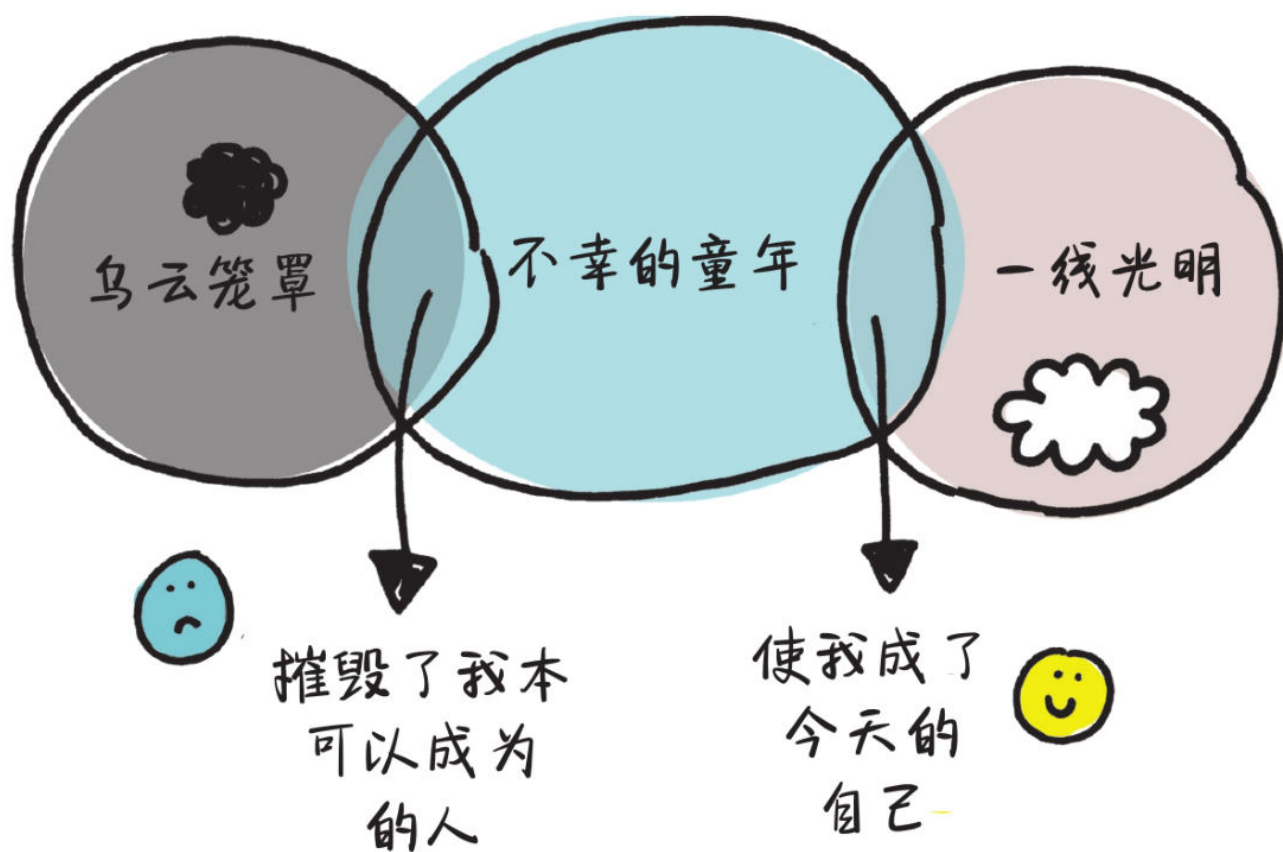
这很重要！

真的很重要！

90/10原则

只有两件事是你可以真正控制的：

- ★ 你对可能发生事情的准备；
- ★ 你对刚刚发生的事情的反应。



宇宙几乎控制了其他一切！

90/10原则让你为上述两种情况做好准备。

每天都有很多事情发生在你的身上。例如，你要乘坐的公交车晚点了，或者你在超市购物需要排长队，抑或你不得不在雨中露营，又或者你有太多的家庭作业……

这就是你无法控制的10%的“生活”，它们可能每天都发生在你身上。

但是90/10原则意味着，你今天过得好还是不好，还有90%的部分取决于你是如何回应那10%的生活的。

从根本上说，你无法控制公交车晚点、超市排队、天是否下雨或家庭作业的多少……不管你愿不愿意，它们都会发生。

你的一天是好是坏，90%取决于你对这些情况的反应。

你的态度就是这90%，它影响太大了！

一旦认识到你可以选择更好的态度时，你会发现，你的每一天都会过得更好，很多难题也会迎刃而解。

家庭作业——又难又多，但90/10原则会让你有掌控感。你不只是坐在那里看着它，而是带着满腔热情去攻克它，作业就顺理成章地完成了。

在雨中露营——这不是完美的情况——但你不是坐在帐篷里抱怨这是有史以来最糟糕的假期，而是穿上雨靴，在水坑里蹦蹦跳跳。

你妈妈喊你起床——那10%告诉你，不管你喜不喜欢，你都必须起床；但那90%说，你不妨以积极的态度去迎接新的一天。

在上面的三个例子中，发生在你身上的事情是完全相同的，但是选择不同的态度会让你得到更好的结果。

90/10原则可以归结为——浴室镜子里的那个人远比你想象的更能控制你的一天。

#成为了不起的自己#要愿意去做#态度#选择日



积极的态度

可能 无法解决

你所有的 **问题**，

但它会吸引

足够 多的人

出手帮你，

使你的 **努力有结果！**



第5章 心灵学校



捕猴人的魔法

我在考虑创建一所学校，并将之命名为“心灵学校”。在这里，你不会被灌输更多的知识，也不必承受太大的压力，我将反其道而行之。学校的课程将揭去一些不真实的面纱，而将重点放在消除你一路上无意发现的谎言上。

虽然有成千上万的谎言，但它们往往只围绕着一个巨大的谎言展开：“我不够好。”

为了戳穿这个谎言，下面是你在心灵学校第一天会听到的故事。它是如此强大，一旦你理解了它，你就可以在这周剩下的时间里好好休息了。

你如何抓住一只猴子？这听起来像是要讲一个笑话，但接着往下读吧！因为这是真事。

首先，要想抓住猴子，捕猴人就必须去猴子生活的地方（即森林），在森林的地面上挖一个洞，然后把一只笼子放进洞里，在笼子里放一根香蕉。

做完以上工作之后，捕猴人退到树后等待。

接下来，这只灵长类动物会蹦蹦跳跳地穿过森林，看到香蕉时心想：“太好了，我喜欢香蕉。”然后这个毛茸茸的朋友会伸手去拿香蕉。但是该笼子的设计很巧妙，一旦猴子抓到了香蕉，它的手就无法再从笼子里出来了。

想象一下，一只迷惑的狒狒、困惑的黑猩猩或不知所措的猕猴——它的手在笼子里，紧紧抓着香蕉——但它无法把食物放进嘴里。

一旦猴子抓住香蕉，它就完蛋了。捕猴人不必悄悄溜出来扑向它，而是可以大摇大摆地走到猴子面前，把它抓住。“抓住你了！一辈子都在动物园待着吧！”

猴子能看到那个人靠近，知道自己会被抓住。但问题是，猴子宁愿握着香蕉被抓住，也不愿放手。

这个真实的故事引出了一个非常有趣的隐喻式问题——你脑海里有多少根香蕉？你一直在思考多少消极的想法（对你没有好处的想法）——但你还是一直想着它们。

★ “我对某事一窍不通。”

★ “我太蠢了。”

★ “我不够自信。”

★ “我不够聪明。”

★ “我被困住了。”

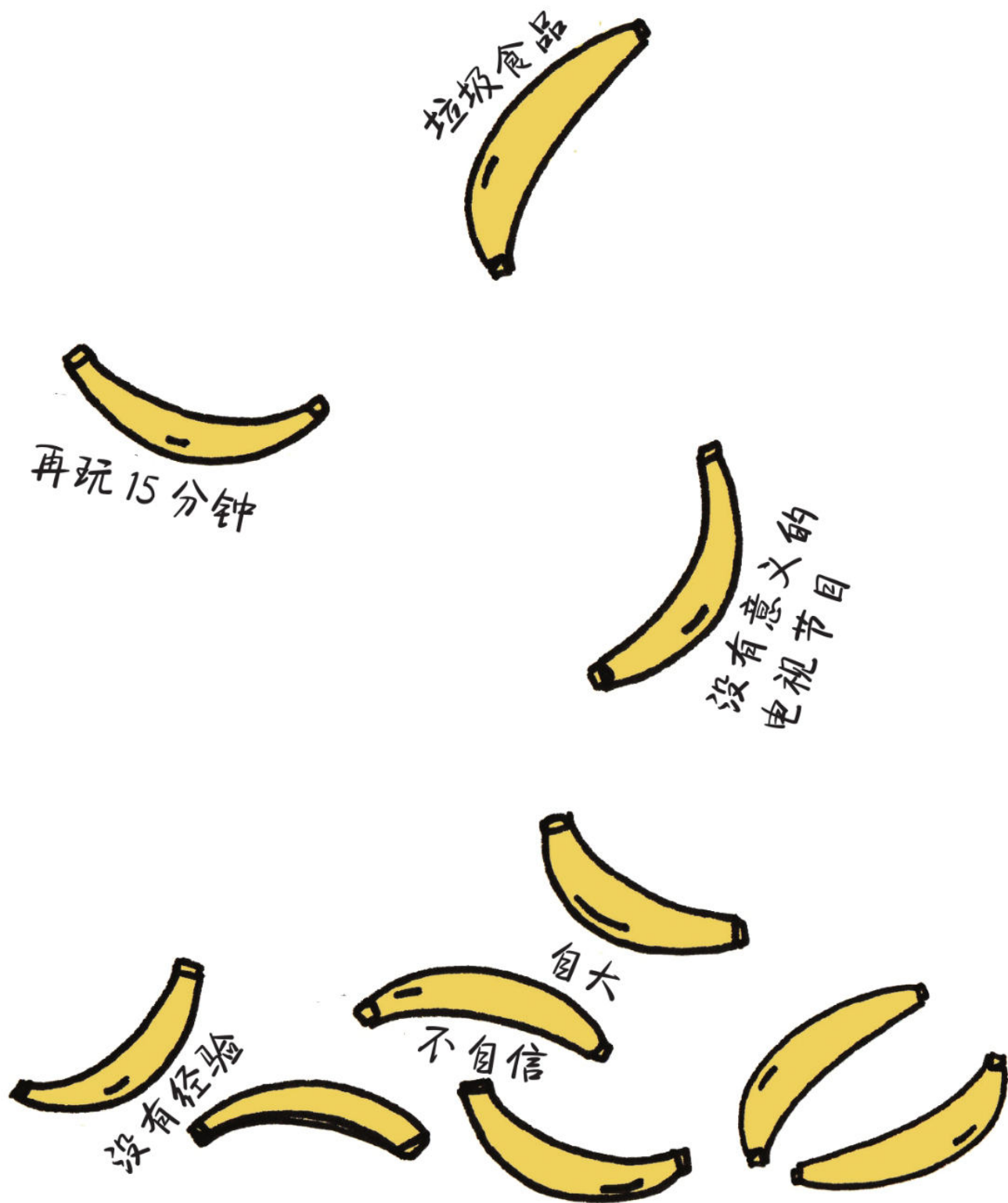
★ “我永远学不好数学/英语/体育/艺术/历史……”

或者，更糟糕的是，这些消极的想法中有多少会转化为消极的行为，使你养成了一些不好的习惯，但你还是继续这样做？

- ★ 看太多没有意义的电视节目。
- ★ 吃太多垃圾食品。
- ★ 在床上多躺30分钟，而不是做一些运动。
- ★ 上学路上步履沉重，而不是脚步轻快。
- ★ 总有起床气。
- ★ 以低迷的状态出现在学校。

要想像那2%的人那样生活（即升级到“最好的自己”，并尽可能经常保持那种状态），你就需要养成一些好习惯。人类擅长学习，尤其擅长学习新事物。

但是，有一点其他人可能不会告诉你，而这也是“心灵学校”重点要教给你的——要过上美好的生活，你还需要停止做对自己不利的事。就像猴子的故事一样，面对诱惑时，我们都需要放手，但你猜怎么着？人类真的不擅长放手。



戒掉你的不良思维和行为习惯比学习新习惯要困难得多。

这揭示了一个惊人的发现——阻止你变得出色的最大因素是你自己！如果你想最大限度地挖掘自己的潜力，那你就必须给自己让路。

当然，放弃一个你不知道自己拥有的信念几乎是不可能的。这句话听起来很奇怪，但你内心的“香蕉”如此难以被清除，以至于它们往往已经成了你的一部分，它们如此根深蒂固，以至于你都没有意识到它们是你想象出来的。所以，确定你的“香蕉”是什么，实际上是一个很好的起点。

好好想想：你一直在说的或做的是是什么，以及它是如何阻碍你的？

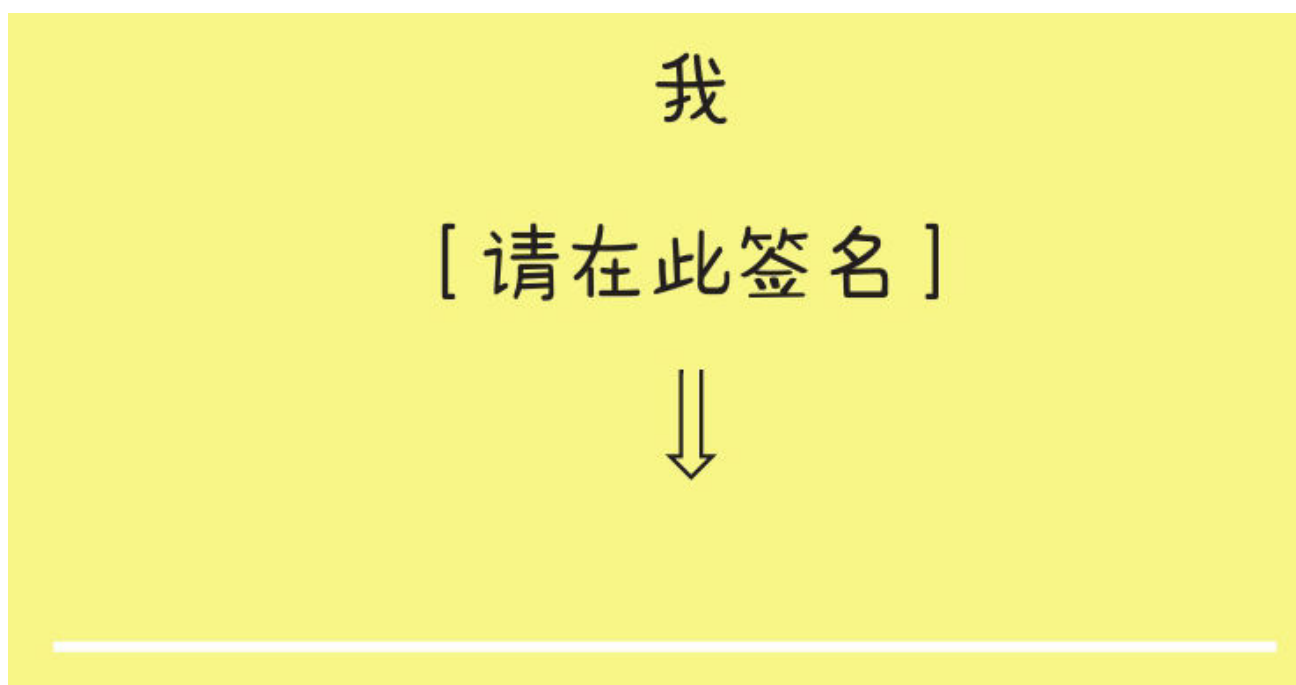
然后，你要做的就是丢掉那些“香蕉”！

允许自己发光

你很难用价格来衡量后面这两页纸的价值，因为这是一张能让你放下“香蕉”的特权卡，它甚至能从一开始就阻止你伸手去拿“香蕉”。

你的特权卡终身有效，你可以随时使用它。你要做的就是签名，在需要的时候记得去用它。

活动我的特权卡



在此，我允许自己变得优秀，我不会因为出类拔萃而感到尴尬。相反，我会发光，并让其他人捕捉到光芒。

从今天起，我允许自己改变需要改变的。我赋予自己爱和被爱的力量。当我取得成就时，我会拍拍自己的肩膀；当我搞砸的时候，我会原谅自己；当我需要帮助的时候，我允许自己寻求帮助。我会摒弃可能阻碍我前进的消极想法和不良习惯。

我不需要任何人批准，我只需要自己批准。因此，我把决定自己未来的责任交给我自己。我同意自己提高个人生活标准，追求梦想，让生活过得更好。

我承认生活不会为我铺开红毯，我为自己所做的选择和所需的努力负责，我允许自己为打造我想要的生活所需的繁重工作而感到兴奋。

“我不够好”这句咒语是会应验的。事实是：我已经足够好了。我是八十三亿分之一的奇迹，这就是为什么我同意自己不再做渺小的自己。不要再等了，从现在开始，我有了做我自己和喜欢我自己的特权卡。我不是以一种自大的方式自爱，而是以一种沉稳、自信的“我能行”的方式。

这可能不容易，但这是值得的。最好的生活，我来找你了！

爱我自己


[请在此签名]

↓

日期：_____



#成为了了不起的自己#心灵学校#丢掉“香蕉”#特权卡

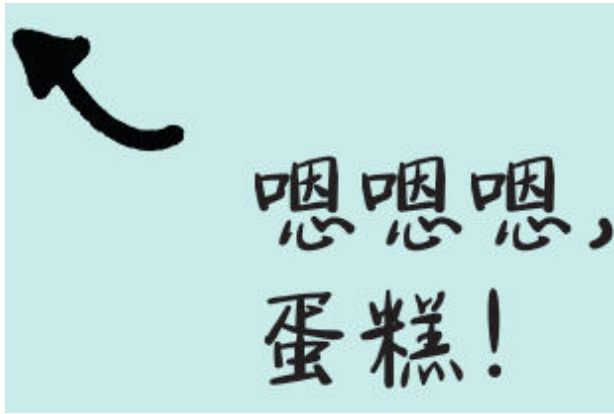


请花一点时间，为自
己在那些感觉无法度
过的日子里挺过来而
感到骄傲。



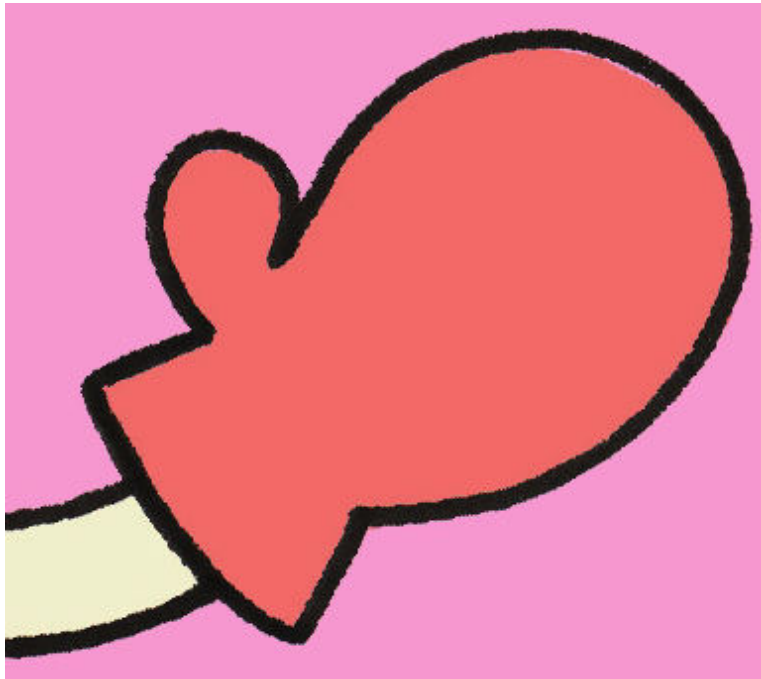
世界上最好的12位医生：

1. 户外；
2. 休息；
3. 锻炼；
4. 健康饮食（但偶尔吃蛋糕）；



5. 自信;
6. 友谊;
7. 优质的睡眠;
8. 幸福;
9. 爱;
10. 时间;
11. 玩乐;
12. 别把自己看得太重。

第6章 复原力：应对生活中的挑战



普通魔法

我比你年长很多，因此我可以用所谓的后见之明回顾生活。在最初几十年里，我缺乏自信。后来我意识到，当我对自己都不认可时，我又如何让别人相信我呢？

我想和你分享我的很多人生感悟，但我的后见之明要从坏消息开始。你不会停止担心自己不够好，这个世界也不会竭尽全力让你快乐，你也不会停止受伤。而且你猜怎么着？坏事也可能会发生在好人身上。

虽然很多书会详细地阐述心理韧性是什么，但值得反思的是，它不是什么？在我看来，心理韧性不是在事情不好的时候假装一切都好，也不是压抑消极情绪或隐藏它们。

每个人的生活中总会有一些起起伏伏，这就是为什么拥有心理韧性非常重要。

我们都知道人的身体是有弹性的，它是可以自我修复的。想想看，如果你不小心划伤了自己，伤口会流血，然后结痂，开始发痒，结痂脱落后，下面会有一块全新的皮肤。

大多数人没有意识到，情绪也遵循同样的自我修复原则。我们都拥有所谓的“普通魔法”。当坏事发生时，你的反应可能是：“哎哟，好疼！甚至比断腿还糟糕。”例如，当你鼓起勇气约某人出去玩，而他说“不”时，尴尬会刺痛你！相信我，你需要一段时间才能恢复。

或者，更糟糕的是，你爱的人去世了。这些都是令人心碎的时刻。如果你在成长过程中没有经历过焦虑、眼泪、争吵和情绪爆发，那么我会感到很惊讶。崩溃实际上是意料之中的事。知道吗？成年人也会崩溃！

所以请放心，如果你偶尔因为别人让你不高兴而哭泣，或者仅仅因为成长本身的压力而不知所措，那么这并不表明你心理不健康。偶尔的崩溃表明你正在学习体验强烈的情绪。随着时间的推移，你开始掌控它们。这就是它的运作方式。

不要擦去我的眼泪，
我想感受它们在我脸上的感觉。

相信我，有时候你别无选择，只能坐下来大哭一场。哭是有目的的，它会传递出一些信息，让世界知道你受伤了。眼泪是修复过程的开始。

虽然哭泣会让你狼狈不堪，但哭泣是你的安全阀。

向河马学习

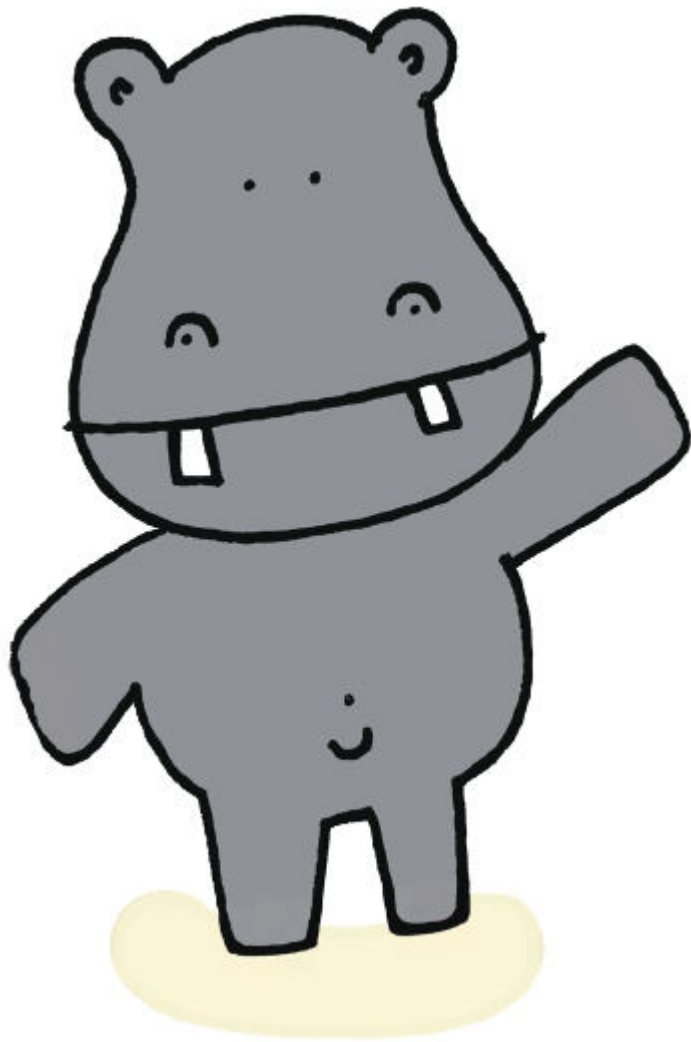
英国著名演说家。

有时候你完全有权利为自己感到难过。我的朋友保罗·麦吉（Paul McGee）^①教授建议人类应该向河马学习。我们偶尔需要在泥泞中“打个滚”。

所以，多学学河马吧！今天要是过得不好，就去“打个滚”吧！“河马时间”是你人生旅程中必要且重要的一部分，但请花点时间消化麦吉教授的下一个建议：打滚不是你的最终目的，你必须鼓起勇气把自己拖出沼泽。


你需要练就一种精神力量，那就是要重新回到生活的竞赛中，还要拥有积极的心态，从挫折中学习，并始终如一地做出明智的选择，合理地分配你的精力。



我有必要提醒你一点——有时你需要做的最勇敢的事就是寻求帮助。仔细想想，寻求帮助正是一种非凡勇气的体现，这是你拒绝放弃的信号。






关注你的朋友


 关注爱吵闹的朋友 

 关注爱安静的朋友

 关注总是说“没问题”的朋友 


关注爱抱怨的朋友 

 关注总生病的朋友 

关注身体健康的朋友 

 关注你的校友

关注你的队友 

→ 关注你最好的朋友 

关注一下你自己，朋友



有时候你是
挡风玻璃，
有时候你是
毛毛虫。

从芬兰远道而来

我注意到一个现象：生活中轻易放弃的人太多了。当事情不顺利时，总有太多的人过早地举起了白旗。

为此，我特意从芬兰给你带来一个词——SISU（发音为“see-soo”）。

SISU类似于我们所说的毅力或勇气，它是能让人克服挑战的心理力量。它是你的“备用油箱”，是你在精疲力竭时可以挖掘的潜能。SISU意味着挖掘出比你想象中更深层的力量——决心、勇气和即使你想放弃也会坚持下去的意愿。

你可能需要为足球比赛的最后10分钟调动额外的体能储备，或者为当众演讲找到自信，抑或只是在你的数学老师讲方程时坚持听下去。但SISU的力量远比这些更深刻——SISU是在你最糟糕的时候能让你坚持下去的力量。

SISU是普通的魔法、勇气、勇敢、韧性、深挖潜能……这些都能让你直面困难，帮助你以某种方式继续前进，这实际上相当了不起！

下面我将告诉你如何找到你的SISU。

我的人生拥有一支卓越的演员阵容，
可我却弄不清楚情节。

意想不到的故事

你是个善于讲故事的人——其实每个人都是。故事将我们与我们的祖先和那些还不存在的人联系在一起。你的内心故事就是伟大的经典之一，虽然它们只是在你的脑海里上演。

所以我的建议是：改写你的故事。当事情不按你的预期发展时，我希望你将其称为“情节转折”，而不是“灾难”“问题”“噩梦”或“这不公平”。

不要只是想或只是说，喊出来，甚至欢呼吧！所有精彩的著作和电影都有情节转折——一个意想不到的转折事件。

想象一下相反的情况，想象没有情节转折的一本书或一部电影……

哈利·波特只是一个10岁的孩子，他的额头上有一个从滑板上摔下来留下的伤疤。
剧终！

如果一切都可预料，那么世界将多么乏味！

没有情节转折，没有起起落落，没有动荡、挑战、压力、悲伤、灾难和快乐时刻，这算不上精彩的人生。

你还年轻，你的人生故事才刚刚开始，还有很多情节等待书写，许多转折即将上演。你有足够的时间去塑造一段跌宕起伏的中章和一个美好的结局。

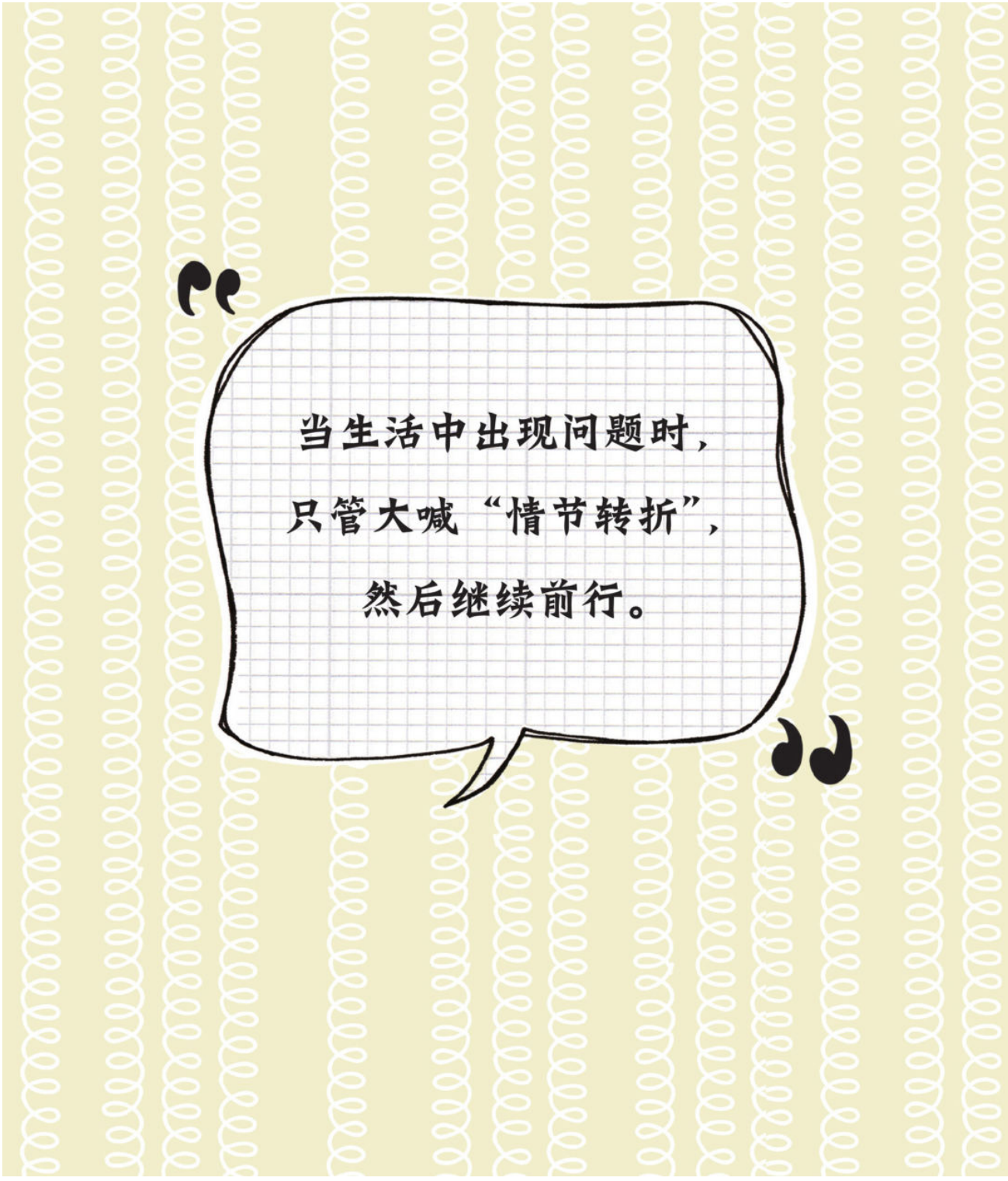
所以，请重写你的故事吧！你不是受害者、冒名顶替者或坏人，也不是无名之辈——你很了不起。你是自己人生故事中的主角，生命中没有灾难或噩梦，只有一些意想不到的情节转折。

我希望你把自己写进你的生活中，做英雄般的主角。

活动80岁的你上电视了

想象一下，你已经80岁了，你取得了一些惊人的成就。新闻频道将在其“本地英雄”网站上报道你。

请撰写这篇报道。你希望这篇报道的标题是什么？你经历了哪些情节转折？你赢得了哪些个人挑战？你在生活中做成了什么事？人们怎么评价你？你会对记者说些什么？



当生活中出现问题时，
只管大喊“情节转折”，
然后继续前行。

有魔力的一句话

以下是改变我生活的8个字，它们听起来不像是一个能改变人生的句子，但我向你保证，它们确实可以。

做得比“必须”好一点

我指的是一切事情！

比“必须”付出更多的努力。

主动举手回答问题的次数比“必须”多一点。

比“必须”更有礼貌。

做一个比“必须”更好的学习者。

比“必须”多吃一点蔬菜。

帮忙做家务的次数比“必须”多一点。

对家人比“必须”好一点。

把功课做得比“必须”好一点。

把字写得比“必须”工整一点。

做一个比“必须”更友好的人……

所有这些“比必须好一点”加起来就是你的初始版本和你的2.0版本之间的区别。我并不是要求你做出巨大的改变。我建议你这样开始：把很多小事做得比昨天好一点，明天又比今天做得再好一点。

再好一点点

再好一点点

再好一点点

再好一点点

再好一点点

一旦你每天的态度和行为都有小小的改善，你就会喜欢上这种提升，你猜怎么着？它们会融入你的习惯。嘿！瞧！当你刷牙时，每天都会有一个超级英雄在看着你！

#成为了不起的自己#心理韧性#普通魔法

#关注朋友#SISU#情节转折



跌倒
7次，
站起来
8次。



哎哟



你的未来尚未书写，
无人例外。
你的未来，
由你自己创造。
因此给自己一个
美好的未来吧！



第7章 5秒改变你的生活



向前跳跃

顶级提示

传统观点认为，如果感到愤怒，你就从1数到10，怒火就会消失。

但研究表明，神经系统阻止情绪失控大约需要20分钟。所以，顶级提示：当你愤怒时，不要从1数到10了，而是数到1200吧！

触底反弹是一回事，向前跳跃是下一个层次。这就是为什么当逆境来袭时，你会变得更强大。

这里有一样东西帮我找到了勇气，让我变得自信、坚韧和勇敢。我把它称为“5秒法则”，它真的让我开始行动了。

有时候闹钟响了，我真的不想起床。尤其是当外面很黑，同时我不得不做一些事时，而且这些事并不让我感到兴奋。

虽然在床上多躺半小时很舒服，但这意味着我要晚半小时才能开始新的一天，这会导致我一整天都在追赶，匆忙、紧张、烦躁、生自己的气。

于是在每天早晨，我不会翻身继续睡觉，而是遵循5秒法则……

我倒数——5、4、3、2、1——然后从床上一跃而起。

“

**朋友，
舒适区
在阻碍你。**

”

它之所以奏效，是因为你的大脑非常善于为你不去做事寻找借口。人类是动物界最好的过度思考者。你在采取行动之前留给大脑的时间越长，过度思考的时间就越长，这个间隔就越有可能被恐惧、焦虑、自我怀疑等消极情绪，或者被称为借口的把戏填满。

在我“起床”的例子中，如果我考虑得太久，我的大脑就会为“躺在床上是最好的选择”想出很多理由。

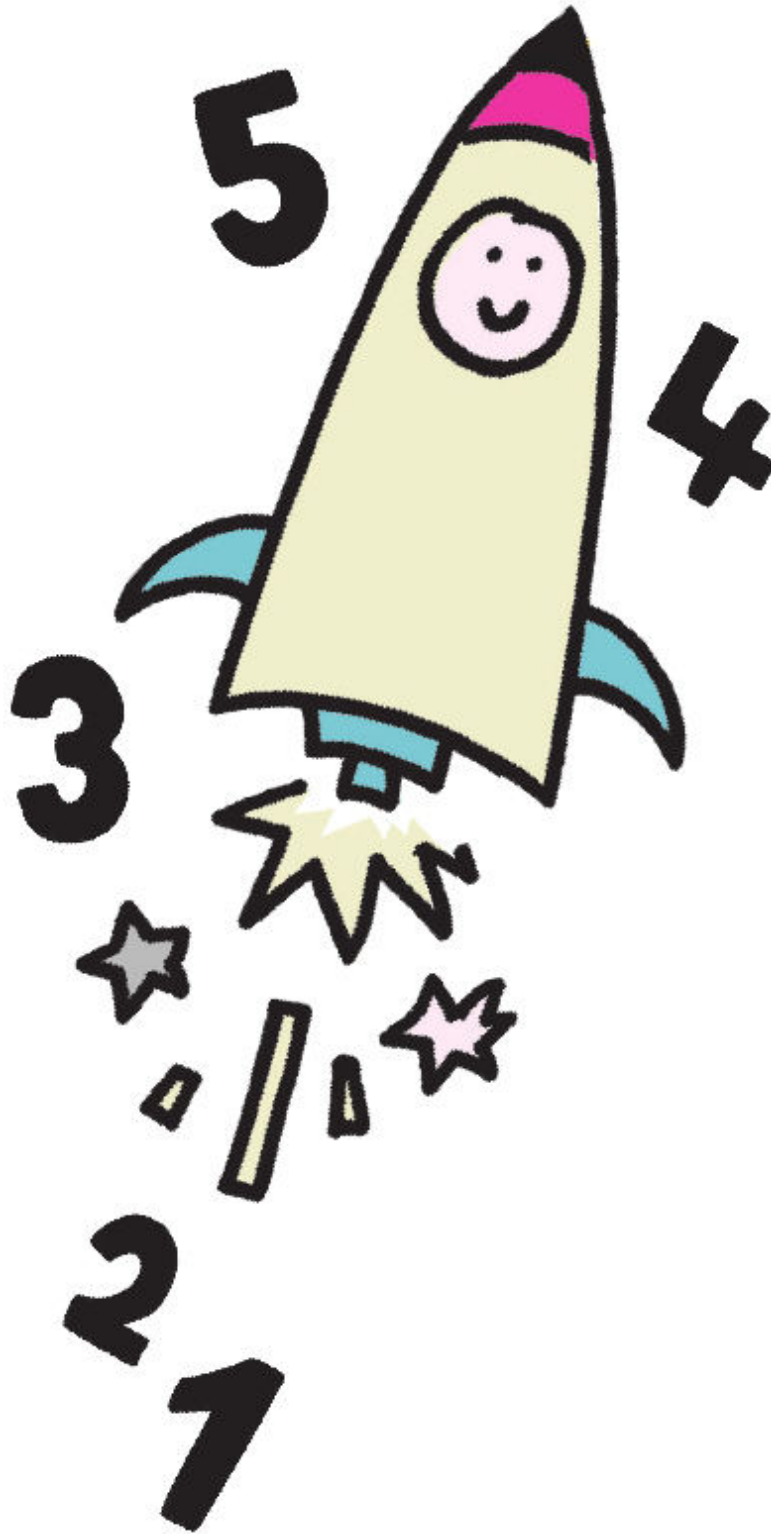
我的想法和你的想法一模一样，它可以非常令人信服——床上如此温暖舒适，而且多睡半小时不会怎么样。事实上，它还有可能对我有好处，我还可以不吃早餐……不知不觉中，我又睡着了。结果我迟到了，肚子咕咕叫，内心焦虑不安。

5秒法则消除了无用的思考时间。闹钟响起，5、4、3、2、1……我起床准备行动，双脚站稳，睡意从我的眼睛里消失，我的大脑提醒我：“哇，你很清醒！你今天真的要行动了。”

除了早上起床的问题之外，5秒法则还适用于日常生活中的各种情况。

你妈妈让你停止玩游戏，去做作业，5、4、3、2、1……你坐在书桌旁开始做作业。最棒的是，你的家里没有争吵了。

学校戏剧表演开始报名了，你不确定是否应该参加，5、4、3、2、1……主角是你了！



你该去练橄榄球，但是下着毛毛雨，所以你不确定要不要去。如果你愿意，5、4、3、2、1……你走出家门，享受着细雨，赛季最佳球员奖杯就是你的了！

你的生活中有一个了不起的人，但你没有足够的勇气去和他说话，5、4、3、2、1……“你好，我是xxx，我喜欢你的运动鞋，你从哪儿买的？”

记住，你的大脑擅长发明各种完美的借口（太累、害怕、忙碌、身体不适、压力大、没有准备好）。所以不要让它发生！

否则你会推迟……推迟……再推迟……机会就会从你身边溜走。

5秒法则既是加速器，也是刹车。它可以促使你行动，也可以阻止你做无意义的事。

你坐在书桌前盯着你的作业，作业也盯着你。你没有心情做作业，正要登录社交网站，5、4、3、2、1……你有了一个积极的开始，30分钟后你把作业搞定了。

你正要在社交媒体上发布负面信息，5、4、3、2、1……你把它换成了一条充满正能量的信息。

你正要狂饮一罐含糖汽水，5、4、3、2、1……“我能要一杯水吗？”

你正要打开一包饼干，把它们吃掉，5、4、3、2、1……你伸手去拿了一块水果。

5秒法则简单、免费、快捷。最重要的是，5秒法则让你掌控了自己的生活。

5、4、3、2、1——采取一个行动——你将从舒适区的束缚中解放出来，你将成为一名行动者，你将比那些想出一个又一个借口的人领先很远。



5秒法则会让你走出舒适区，进入扩展区。这很重要，因为一个鲜为人知的事实是，生活在舒适区的人实际上非常不舒适。

是的，“舒适区”和“后悔泡沫”是一枚硬币的两面。

我给你留了一些空间来思考你自己的例子，看看你可以在哪些方面应用5秒法则。最后一个提示是：在你的脑海里悄悄地使用5秒法则，否则人们可能会觉得你有点奇怪！

人类都是血肉之躯，有情感、有梦想、有希望、有恐惧、有不安。我们的身体是按照一定的规格而“制造”的，因此能够承受生活中正常的磨损，但请记住，现代社会的压力是相当大的。

人们确实会崩溃，不过没关系，这是意料之中的。你的家人和朋友没有收据，如果他们在压力下性能变差，或者出现了故障，抑或损坏，你不能把他们带回商店换一个的。

但是有一个万无一失100%有效的方法，可以帮助你修复崩溃的朋友或家人——那就是你必须把爱放回他们的心里。

如果是你导致他们崩溃，那就真诚地说声“对不起”。这将帮助你和他们继续前进，把过去的一切都抛在脑后，而过去的所有烦恼也正是你需要抛弃的。

如果不是你让他们情绪低落，而是生活造成的，那就真诚地告诉他们，你爱他们。

你的爱心修复工具包中的第三个工具是给予他们一个神奇的7秒拥抱。请注意，一次拥抱平均持续2.1秒，所以7秒真的很长，这是重点。

有时候你爱的人需要提振情绪，所以一个长达7秒的拥抱，加上一句“我爱你”或“真的对不起”是真情的、美妙的法宝，这几乎能治愈一切。

如果你不相信我，那就把书放下，去给对方一个7秒的拥抱，看看效果如何。

活动应用5秒法则

列出你可以使用5秒法则的10种情况：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



金钱可以买到一只好狗，
但只有爱才能让它摇尾巴。

给予拥抱

拥抱给予者附属细则

7秒的拥抱，不需要言语，这足以让对方知道你爱他们。

它具有改变人生的力量，但你只应将拥抱给予非常亲近的家人和朋友，绝对不适合公园里遇到的陌生人，因为那会让人感觉很奇怪。千万不要大声数数，因为这会破坏所有的效果。

实际上，你不必等到你的兄弟姐妹、父母、爷爷奶奶或好朋友看起来很疲惫时，再给他们7秒的拥抱，拥抱几乎在任何时候都能提振情绪。

警告：7秒的拥抱是高级拥抱，那些习惯拥抱的人绝对会喜欢足足7秒的拥抱，但你会发现那些不习惯拥抱的人一开始会扭动身体，但你必须紧紧抱住对方，好让爱意传递出去。

祝你好运！

#成为了不起的自己#5秒法则#7秒的拥抱



你那微不足
道的舒适区



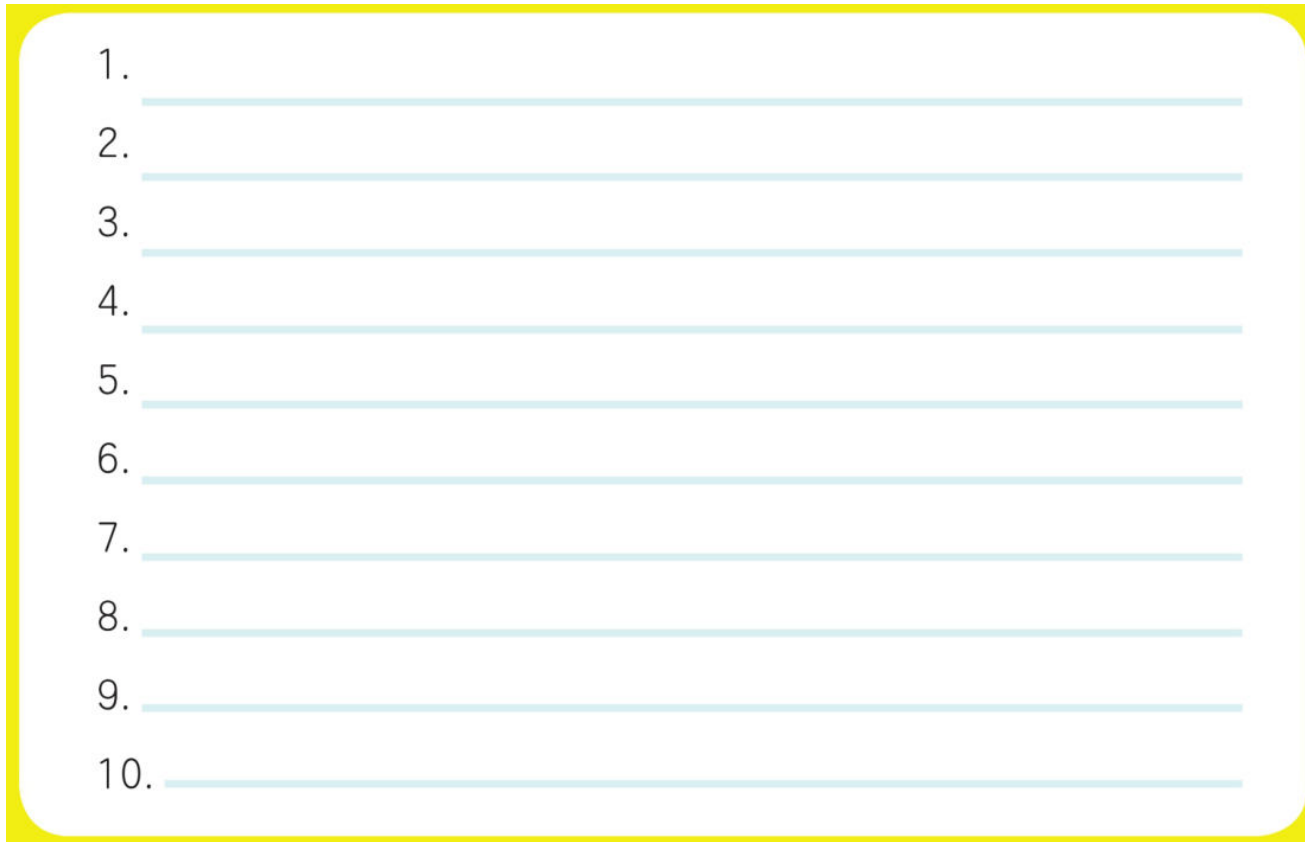
当下

(名词)

这是一片神秘的土地，储存了人类
99%的生产力、动力和成就。

第8章 如何成为一名影响者

写下你生命中最快乐的10个时刻。来吧！试一试。我稍后会回到这个问题上。



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

幸福公式

伦敦大学学院的研究人员花了大量的时间和金钱研究幸福的秘密，你猜怎么着？他们竟然发明了一个公式。

你准备好了吗？

当我揭示人类自古以来一直在寻找的东西时，请想象此时响起了一串击鼓声……

根据伦敦大学学院的说法，幸福的秘密公式就是：

$$\text{Happiness}(t) = \omega_0 + \omega_1 \sum_{j=1}^t y^{t-j} CR_j + \omega_2 \sum_{j=1}^t y^{t-j} EV_j + \omega_3 \sum_{j=1}^t y^{t-j} RPE_j \\ + \omega_4 \sum_{j=1}^t y^{t-j} \max(R_j - O_j, 0) + \omega_5 \sum_{j=1}^t \max(O_j - R_j, 0)$$

这简直不可思议！

如果把这个公式进行拆解，大概意思就是，你应该降低对幸福的期望，这样你就永远不会失望了。

我认为这个公式有几个问题：第一，它似乎将幸福与高等数学混为一谈了；第二，你究竟为什么要以如此低的期望度过一生呢？第三，了解幸福的奥秘根本不需要复杂的公式。

如果你看过那些有关积极心理学的研究，做一个所谓的元分析（即对很多分析进行分析），你就会发现，幸福的奥秘实际上是一一关系！

是的，天气、金钱、目标、态度和感激都在你的幸福馅饼中占据一席之地，但最大的一块是一一人。更具体地说，你是否拥有归属于一个团队、朋友圈、家族、社区或家庭的能力。

再来看看之前的活动列表中你最快乐的10个时刻，我几乎可以肯定，你最快乐的时刻是和你爱的人在一起经历的。

幸福=经历+人

这就是幸福公式！

秘密

我们要懂得付出，而非一味索取。

- ★ 如果你希望收获更多的快乐，那就让自己先快乐起来。
- ★ 如果你希望遇到善良的人，自己先要善良。
- ★ 如果你希望获得爱，自己先要招人喜爱。
- ★ 如果你希望获得友谊，自己先要做一个讲义气的朋友。
- ★ 如果人们不理解你，那就先采取措施去理解他们。
- ★ 如果人们对你不友好，那就先试着对他们友好。

我敢保证，如果你持续表现出色，那么世界将变得更美好。

然而，你不得不了解的一个真相是，你升级为了了不起的人，也并不意味着每个人总会对你友好、微笑和善良。这个世界仍然会有相当多的坏人。你唯一能做的，就是确保自己不会成为那样的人。记住，当你发光时，你会脱颖而出；当你脱颖而出时，机会就会降临到你身上。

但是，你要知道，最好的你令人瞩目，但在你之上，还有更重要的，叫作“家庭”；还有比家庭更重要的，叫作“社会”；还有比社会更重要的，叫作“人类命运共同体”。

那么，如果你想为人类尽自己的一份力量，可以这样做……



你有时会觉得
自己有多神奇



你
真是
太棒了！！

情感汤

人类的大脑无比精妙，它不仅赋予我们强大的信息处理能力，还让我们天生具有传达情绪的能力。在最浅显的层面上，有人因为感到快乐而微笑——当你回应这个微笑时，你也会感到快乐。

实际上，情绪是会传染的！

情绪传染帮助我们建立社区和联结，爱、同理心、快乐，这些将我们联系在一起。事实上，更进一步来说，一个绝对的真理是，你不可能不对你周围的人产生情绪影响。

如果你的态度和行为是有感染力的，我想最重要的问题是：你会“感染”谁？你会用什么情绪来“感染”他们？

这就让我想到了家庭和学校。为了理解我的观点，你可以把任何社交场景都想象成一种汤——一种情感汤，每个人都可以在其中添加某种“味道”。以你的家庭为例，当你与家人共处时，每个人都在家庭中发挥作用！

所以你需要考虑自己希望在这锅家庭情感汤中加入什么味道。你是带着喜悦和热情走进门，还是用怒气和埋怨破坏整个家庭气氛？

此外，虽然每个人都会在家庭情感汤里添加一些东西，但并非所有家庭成员都是平等的。我刚刚读了一篇研究，文章写道：青少年竟是对家庭气氛影响最大的人！

哦，天啊！原来你才是那一味核心食材！

归根结底，道理很简单：情绪是藏不住的。当一个青少年心情愉悦时，那种状态是令人赏心悦目的，他会点亮他的教室、朋友圈和家庭。

而如果是度过了糟糕一天的青少年，几乎不用去想，他的负面情绪的毒性就像二手烟，会对他遇到的每个人都造成负面影响。

可以说，你选择的态度不仅能决定自己一天的心情如何，还会影响你最亲近的人。所以请非常小心地做出选择。



态度是会传染的……
你今天的态度是否值得被传染上？



你是地球上
超过 80 亿人
中的一员，
虽然你可能无法改变
整个世界，
但你可以让其中一部分
变得更明亮一点。

涟漪效应

我在英格兰中部为一群14岁的孩子开展“优秀学校”项目时，曾经和他们聊起职业这个话题，我发现一些青少年立志从事的工作，在几年前就已不存在了。一个男孩已经从游戏中赚了一些钱，还有两个孩子在社交媒体上吸引了大量的粉丝，还有一个女孩坚持要成为一名有影响力的人。

于是我把讨论引向了那个方向。要知道，我们每个人都是影响者。



我就不给你讲科学背景故事了，但是请相信我，当你处于最佳状态时，就会收到一些意想不到的积极效果，我称之为涟漪效应。你会体验到更好的人际关系、更少的压力、更多的激情和对生活更多的参与感。你的情绪感染力会产生涟漪效应，影响到与你相隔3层人际关系的人，这意味着你正在影响你的朋友、你朋友的朋友和你朋友的朋友的朋友。

以下是3个重要的数字：16、10和6。我将通过一个例子来说明情绪感染力产生的涟漪效应。

想象一下，当你脸上带着微笑且态度积极时，你遇到的每个人——家人、朋友、老师——都会感受到情绪能量提升了16%。这说明，在你心情好的时候，你至少能让身边最亲近的人的情绪能量提升16%。

但这个影响，还不止于此。

那些因你而提升了16%情绪能量的人又将他们的快乐传递给他们遇到的每个人，使这些人的情绪能量提升10%。例如，因为你在课堂上表现优异，老师的快乐增加了16%。回到家里，老师的家人的快乐都增加了10%（虽然你没有见过老师的家人，但他们的快乐正源于你）。

但这份情绪的涟漪效应还在延续，你老师的爱人去超市买晚餐食材，因为他的快乐增加了10%，所以他和收银员聊得很开心，这样一来，那名收银员的快乐增加了6%。

这一切都源于你当初的一份好心情！

你每天直接接触多少人？保守估计，假设你有3位家人，在学校接触了30位同学，吃午饭时遇到了5位顾客和1名店员，放学回家的路上遇到了5位素不相识的路人。

这些是你直接接触到的44人，但请记住，这种涟漪效应会影响到与你间隔3层人际关系的人。你的第一层情绪涟漪已经触达44人。

简单起见，我们假设你遇到的44人也遇到了44人，这样一来，你的情绪涟漪已经触达1936人（ 44×44 ）。换句话说，已经有多达1936人感受到了你的第二层情绪涟漪。

为计算你的全部影响力，我们假设这1936人中的每个人都与另外44人产生交集。

接下来这个数字，你怕是得坐稳了再听！你会对85 184人（ 1936×44 ）产生某种情绪影响。

这哪里是什么情绪涟漪，你简直就是你的家庭、学校和社区感受到的情绪海啸的中心。这是超级英雄影响者的领域——你真的在为人类尽自己的一份力量！

注：我反复提这些数字不是为了给你施压，迫使你强颜欢笑——明明心情很糟糕，还要装作万事顺遂的样子。请记住，糟糕的日子是不可避免的。

我告诉你情绪的涟漪效应只是为了让你了解这个事实，这可能会让你的决心更加坚定。一旦你明白自己的影响力有多大，你就会发现努力创造更多积极的日子才是明智的。如果你懒得为自己保持积极的态度，那就为你爱的人去这样做吧！

有一份学术报告显示，一个快乐的朋友会让你的快乐增加25%，一个快乐的兄弟姐妹会让你的快乐增加14%，一个快乐的邻居会让你的快乐增加34%。

因此，在本节最后，我请求你为人类尽自己的一份力量：

成为那个朋友。

成为那个兄弟姐妹。

成为那个邻居。

#成为了不起的自己#影响者#幸福公式#情感汤#涟漪效应

第9章 闭上嘴巴，学会倾听



通讯录里好友的数量并非越多越好

邓巴数字由牛津大学人类学家罗宾·邓巴（Robin Dunbar）在20世纪90年代提出，又称为“150定律”，即人类大脑新皮层的认知能力，决定了一个人能稳定维持的社交关系人数上限为150人。——译者注

在积极心理学中，有个术语叫邓巴数字^①。这意味着你大约40%的时间与6~8人在一起，他们是你非常亲密的家人和朋友。

你的另一部分时间花在了一个范围稍大的圈子上，简单来说，就是你大约60%的时间是与十几个人在一起的。

停下来想想你的朋友圈，
谁是你最亲近的那十几个人？



科学研究表明，尽管你可能在网上有10 000个“好友”，但你的幸福感更有可能与你与最亲密的十几个朋友和家人的关系质量有关。

所以，我在这里给你提供一些关于人际关系的建议。

我认为我们中的许多人，如果能放慢脚步用足够长的时间来审视自己，就会发现，我们并没有为了维系健康美满的人际关系付出足够的时间与精力。最终我们会把身边人的付出视为理所当然，尤其是那些我们最爱的人，这很奇怪。

矛盾的是，在这个高度互联的世界里，越来越多的人发现自己很难单纯地陪伴他人片刻。我说的是那种有眼神交流、不戴耳机、和一个真实的人面对面的时刻。

任何人都会倾听。你要做的就是摘下耳机、眼睛移开屏幕、停止说话！但要成为倾听高手，你必须对他人真正感兴趣。

是的，真正感兴趣！我称之为“满怀热忱地倾听”，这是一种值得培养的技能。满怀热忱地倾听意味着你要对对方感兴趣并提出后续问题。

我保证，如果你对他人真正感兴趣，那么他们也会认为你更有趣。我知道，我这样说你会觉得很奇怪，因为你谈论自己越多，似乎就会显得自己越有趣。

不，事实并非如此。

你需要知道这个事实——你真正喜欢的人才会对你感兴趣。

要多提积极的问题，不要问“你今天过得怎么样”，试着问“你一天中最精彩的部分是什么”“你今天做得最棒的事是什么”“今天什么事进展得很顺利”……

当他们分享好事时，接着问一个有史以来最好的问题，一个能让你看起来更有趣的问题，那就是：“展开说说……”

然后闭上嘴巴，认真倾听，拿出真正感兴趣的态度。你有两只耳朵和一张嘴是有原因的。

他们正在背后议论你

大多数人都明白“偏执多疑”是什么意思。这是一种挥之不去的感觉，即总觉得人们在背后议论自己，多半在说三道四，肯定在说自己的坏话。偏执多疑就是这个意思。

你或许不知道偏执多疑还有一个反义词，那就是“积极臆想”，即总觉得别人在背后夸赞自己！

想象一下，其他人在私下谈论你时，满是溢美之间，说你有多棒、多善良、多努力，或者他们为你感到自豪。

积极臆想这个词给了我们两个重要的提示：第一，想要快速地与一个人拉近距离，就要在背后说这个人的好话；第二，当面也要说好话。但是，背后的好话更有力量。因为很多时候，你背后说一个人的好话，会传到这个人的耳朵里，这会让他们感觉很棒。

当然，人们很容易滑向相反的方向——在背后说人闲话、挑毛病或说坏话。

所以不要这样做！

这套规则同样适用于你的线上人际关系。请记住，这叫社交媒体，而不是反社交媒体，因此要少浏览那些坏消息，不在网上传播恶意言论，不要理睬恶意言论发布者，不发表令人反感的评论，只发布正能量的内容——赞美、鼓励、爱、积极、感激……

你无法阻止别人散播恶意，但你不是别人，你就是你。他们在做什么并不重要，重要的是你在做什么。所以，做一个爱人者，而不是一个仇恨者。

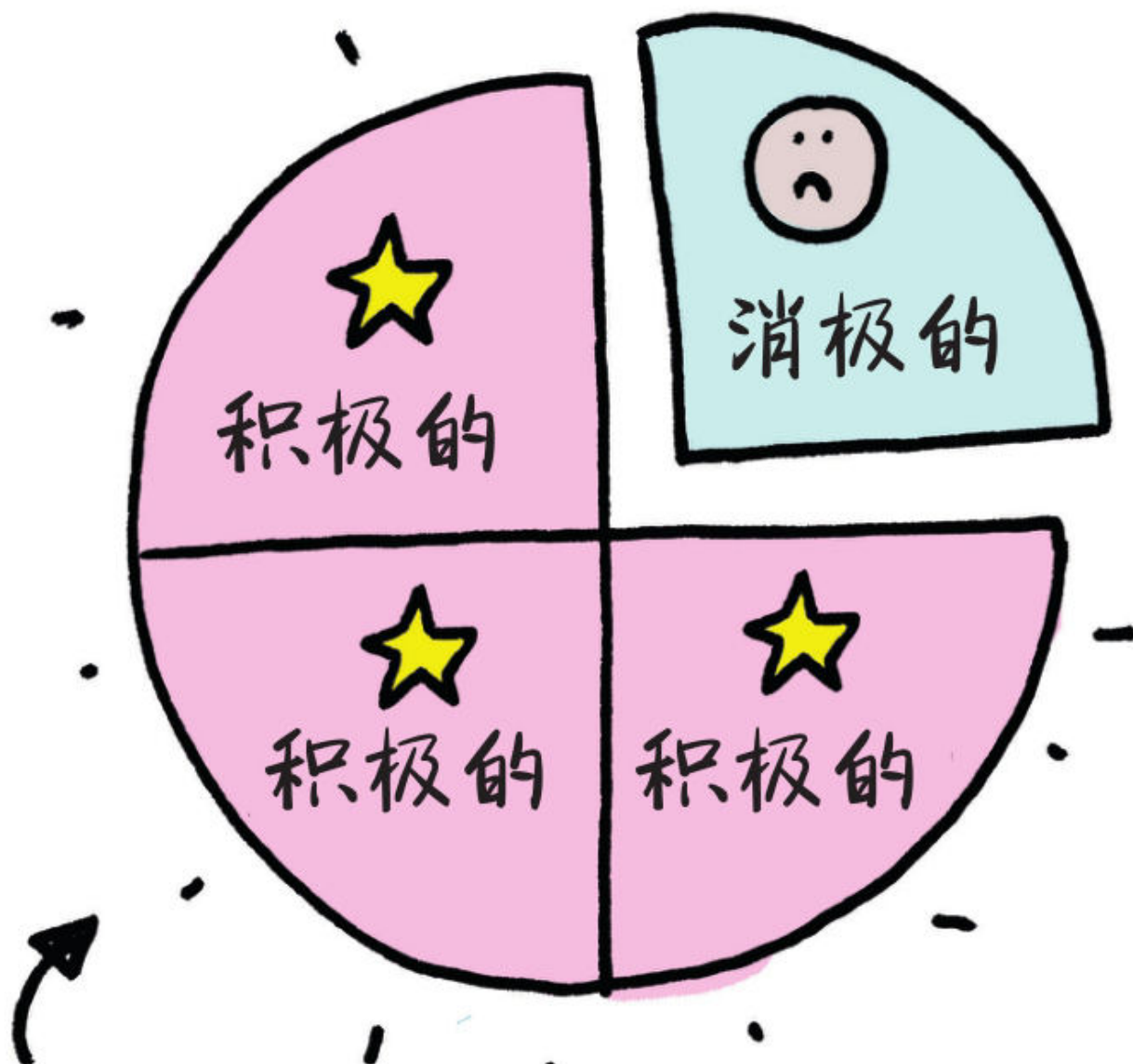
活动有趣的问题

人们很容易在互联网上说别人的坏话——那些永远不会当别人面说的话。

为什么会有人这样做呢？

学会赞美

要想长久维系一段关系，积极互动与消极互动的比例应该是3：1。请注意，比例是3：1，而不是3：0。所以，你可以适当地抱怨，也可以偶尔消极，但每次你说一句抱怨或消极的话，都应该用3句积极的话来平衡。



3：1是你应力求达到的标准

比如3句赞美、3句鼓励、3个好消息、3次感谢、3次发现别人做得好并告诉对方……

若想建立更稳固的关系，那么你的积极互动与消极互动的比例应该是6：1——在人背后说6句好话，例如6次赞美、鼓励、好消息、感谢、发现别人做得好并告诉对方。

我不是要求你无缘无故地赞美别人。6：1的比例是让你发现他人在细微之处的闪光点，并让他们知道你注意到了。以下是赞美之词的示例。

干得漂亮！

非常感谢！

你真是太善良了！

多么可爱的笑容啊！

我喜欢和你一起学习/工作！

谢谢你的准时！

你帮了我的大忙！

我喜欢你的积极态度！

我很喜欢那条围巾，你从哪里买的？


谢谢老师，您的课堂这么有趣，我很喜欢！

爸爸，你做的煎蛋是世界上最好吃的！

如果你用心观察，就会发现，很多人在做相反的事——他们每说1句好话，都会伴随着6次抱怨！

记住，做最好的自己意味着你为自己设定了一个高标准，比你周围人的标准都高。坦诚地审视一下自己吧！回想一下自己平时说的话。如果你想建立真正稳固、长久的关系，那么每个负面评价对应6个积极表达才是正确的选择。

#成为了了不起的自己#邓巴数字#积极臆想#学会赞美



我一直在想
为什么某人
总是怨声载道，
后来我才意识到，
我就是那个“某人”。

第10章 缺失的44天



你的手机掉进过马桶里吗

普通人每天看手机150次。

有一类超级用户每天看他们心爱的屏幕358次。

71%的人一醒来就查看手机（其中3%的人睡觉时手里拿着手机，15%的人睡觉时把手机放在枕头下）。

64%的人坐在马桶上使用手机（其中1/3的人曾经把手机掉进马桶，有些人的手机还不止掉进马桶一次）。

61%的人曾经给身处同一个房间的人发过短信。

48%的人在手机电量降至20%以下时感到恐慌、焦虑。

36%的人宁愿放弃宠物也不愿放弃手机。

66%的人患有“无手机恐惧症”（智能手机成瘾）。

52%的青少年与朋友在一起时，会静静地坐着并盯着手机。

41%的青少年感觉电子设备上的通知过多，无法应对。

人们平均每天使用手机的时长为2小时54分（相当于每年44天）。注意，我们平均每天与家人面对面接触的时间才1小时左右。

顶级小贴士



醒来就查看手机和社交媒体，就像让1000个聒噪的人在起床前进入你的卧室。于是，宁静被打破，肾上腺素被激活，烦躁模式开启。

为了避免你被如此糟糕的方式唤醒，请把手机放在厨房里。



可能发生

就算世界末日来临，人们依旧“刷”着手机，没有人抬起头来。

重要思考



关于错失恐惧症和屏幕使用时长，有一个重要思考。极具讽刺意味的是，我们彻底错过了，错过当下——这一秒的每分每秒。请把自己放在首位给自己安排一段“手机戒断期”吧！这就像给大脑补充羽衣甘蓝一样有益。

吉尔和泰德的故事

你出生在一个被屏幕裹挟的世界里，从小到大，你的生活都被你的妈妈和长辈拍摄和分享着。只要拥有一个小型手持设备，人们就可以了解全世界的所有信息。这个设备安装了一些应用程序，可以让你交流、互动和分享。

难怪你经常看它！

科技的发展似乎无所不能，但唯独没教会我们如何活得快乐和满足。如果我告诉你少花点时间在手机上，或者把花在电子游戏上的时间减少70%，你可能会翻白眼。如果我列出一些关于屏幕使用时长和抑郁之间关系的统计数据，大概也无济于事。

放轻松，我不打算对你说教。相反，我相信你有足够的智慧来阅读和领会吉尔和泰德的故事。如果你尝试参与接下来的活动，那么你的变化可能会随之而来。当然，你也可能毫无变化，谁知道呢？

坐好了吗？让我来给你讲9岁的同学吉尔和泰德的故事……

这两人都有游戏机，都喜欢玩《FIFA足球》游戏。有时，他们会在晚上登录，偷偷玩一两局游戏。不过，有时也可能是八九局。

有一天，老师给全班同学布置了一项家庭作业。“本周，”她宣布，“我希望大家都记录下你们使用屏幕的时长。不要说谎，不要找借口，不要推脱，不要欺骗。每次你坐在屏幕前，都要开始计算时间并记录下来。”

“所有？”贝拉嘀咕道，“比如看电视、使用iPad、笔记本电脑，等等？”

“所有的屏幕！”老师点点头。

“手机算吗？”拉维问。

“当然算了！”老师确定地说。

1周后，结果出来了。老师在黑板上画了一个曲线图，展示出每个人的屏幕使用时长。

泰德的使用时间最长。他的周末几乎完全耗在游戏机上，加上每个上学日还要玩大约2小时，他平均每天的屏幕使用时长是4小时13分钟。

泰德从来没有在任何事情上得过第一名，但在屏幕使用时长排行榜上占据一席之地，这让他走在操场上走路时开始大摇大摆起来。

吉尔平均每天3小时2分钟的屏幕使用时长让她排名靠后。她心想，排在屏幕使用时长排行榜的底部是不是更好？然后，她转念一想，如果她用3小时2分钟去操场踢足球，以取代3小时2分钟的虚拟足球游戏，那会怎么样呢？

她拿出计算器，开始算起来。

3小时2分钟=182分钟，这是我一天花在屏幕上的时间。

然后，她计算了自己每年的屏幕使用时长，从现在到20岁。接着她将这个庞大的数字转换成小时，然后转换成天数——500多天！

这个数字看起来太大了，所以她又计算了一遍，结果是一样的！

从现在到20岁，她要花1年多的时间盯着屏幕。

很显然，她不会那样做的。因为当泰德继续沉浸于他的屏幕时，吉尔决定每天花3小时2分钟去户外踢足球。然后，她邀请了几个伙伴，在公园里玩了起来。

然后她加入了一支球队，每周训练两次，周六和周日参加联赛。

她变得更健康、更强壮、更乐观。有时下雨，没人想踢球，吉尔就一个人练习，一次又一次地把足球踢到墙上。

当泰德坐在他的卧室里痴迷于虚拟足球游戏时，吉尔在户外变成了足球健将。

日复一日，泰德在他的游戏机上玩。

日复一日，吉尔在真实的生活中玩。

500多天。

泰德对他21岁生日的到来感到异常兴奋。送货车在外面停了下来，泰德出去帮忙卸下了一台超大宽屏环绕声全息电视。他们把电视搬到楼上泰德的小卧室里并插上了电源。

“你这个小可爱！”他一边说，一边登录并下载了全新的游戏：《FIFA足球41》。

他的大拇指熟练地做了所有的工作。坦白讲，虽然他长了一点比萨肚和饼干双下巴，但他的大拇指非常健康。是的，泰德的大拇指绝对是最灵活的。

泰德要挑选最好的球队。他滚动屏幕，勾选守门员，勾选防守队员，勾选中场球员……



活动计算你的屏幕使用时长

计算你每周的屏幕使用时长。所有带屏幕的设备都要算！

不要撒谎、不要找借口、不要讨价还价、不要含糊其词。



你每年的屏幕使用时长是多少？

累计10年，你的屏幕使用时长是多少？

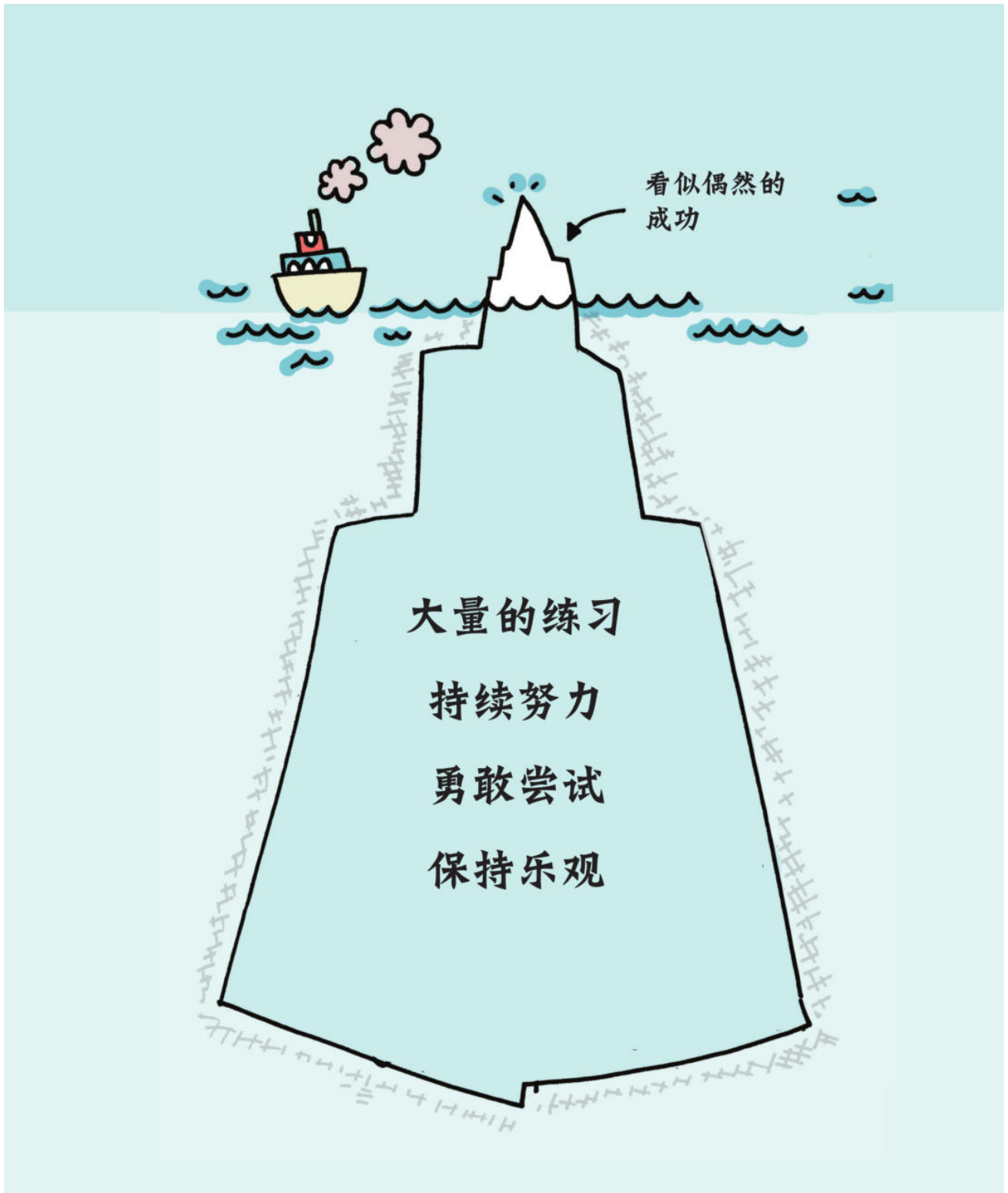
如果按80年寿命估算，你这一生的屏幕使用时长是多少？

如果把这些时间减半，你可以用这些时间来学什么或做什么？

你的这些所学、所做会给你带来怎样的改变



#成为了不起的自己#屏幕使用时长#额外的44天



第11章 四种价值观胜利法

一种生活方式

无所畏惧地追求
让你灵魂燃烧的东西。

好的、坏的和修饰过的

回想小时候，我的老师、父母、阿姨和叔叔都会问同样的问题：“安迪，你长大后想做什么？”

那时我大概9岁，我真的不知道。“也许我想成为一名宇航员，如果不能成为宇航员，也许我会成为一名擦窗工。”

“你长大后想做什么”是个乏味的问题。这个问题问得太敷衍了，我更喜欢这个问题的优化版，力道要胜过它1000倍：“你长大后想成为什么样的人？”

我在9岁、15岁、37岁和56岁时知道答案是什么，我在95岁零9个月时也会知道答案是什么。对我来说，这非常简单：我想成为最好的、独一无二的人。



我猜你的答案会很相似。你想成为一个亲切、有爱、积极、乐观、诚实、善良、感恩、友好、快乐、成功的人。

但还有一个词非常重要。我将通过自己写的一个小故事来引出它，故事节选如下。

杰克陷入了沉思，他想弄清楚自己更喜欢什么，于是他列了一个清单，名为“选择”，清单内容大致如下。



选择橙子味道的饮料还是新鲜的橙子？

选择现磨咖啡还是速溶咖啡？

选择普通冰激凌还是正宗手工冰激凌？

选择印着风景的明信片还是真正的旅行？

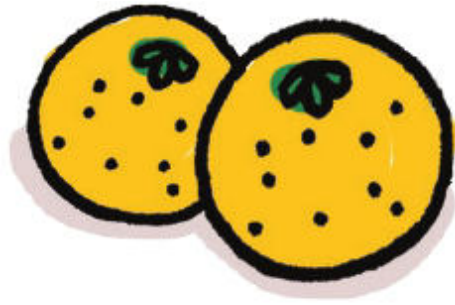
选择假睫毛还是真睫毛？

选择可口可乐还是纯净水？

选择自拍原图还是美颜照片？

选择去看英国的布莱克浦塔还是法国的埃菲尔铁塔？

选择现实中真正的朋友还是存在于互联网上的“好友”？



选择去芬兰看“真正”的圣诞老人还是去商场看装扮出来的圣诞老人？

（显然，如果你还年幼，那么它们对你来说都是真实的。）

选择人造草坪还是郁郁葱葱的真实草坪？

选择游戏币还是真正的货币？

选择虚假的微笑还是发自内心的大笑？

郑重声明，我坚决认为，自拍原图远比修饰过的美颜照片更加迷人。

诸如此类的取舍还有更多，我希望你已经开始明白了。当然，世事并非全然非黑即白。假睫毛和假指甲可能看起来比原生的好。如果你让滤镜发挥魔力，你的自拍照可能看起来更有吸引力。

但总的来说，真品永远胜过廉价的仿品和替代品。

假设，我可以给你一幅凡·高的真迹，让你挂在卧室的墙上，也可以给你一幅10英镑的复制品。你要真品还是赝品？其中的差距是无法估量的！

我想说的是，生活中有很多事是你可以通过伪造的。事实上，你几乎可以伪造生活本身。这让我回到了最初的问题：你长大后想成为什么样的人？

我的答案是：我想做真实的自己。

假装活成别人期待的样子很容易，活成一个黯然失色的自我更容易。你很容易找到借口来解释为什么你的生活没有像你希望的那样美好。如果你甘于平庸，满足于眼前的生活，那很容易。

如果“还凑合”的生活是你想要的，那也无妨。但如果你想提高人生标准，如果你想闪闪发光，那就意味着不能再有伪装，不能再有苍白的模仿，不能再满足于“就这样吧”。

别再找借口了！

真理、正义和专属于你的方式

你在丢弃什么？



哦，只是一些占据太多空间的老观念和信仰罢了。

你看过克里斯托弗·里夫（Christopher Reeve）主演的第一部现代意义上的《超人》电影吗？我记得它是在20世纪70年代上映的。当时媒体对这部电影进行了很多宣传，海报上写着：“你会相信，人类也会飞。”

电影中有一个非常酷的场景：在一个夜晚，露易丝·莱恩（Lois Lane）站在45层楼的阳台上，眺望着城市璀璨的灯光。

这时，超人飞了下来，降落在她的阳台上。她看起来很震惊，这完全可以理解。毕竟，这个家伙穿着紧身衣，而且还把内裤穿在了外面，最关键的是，他还能飞！

莱恩是一名记者，她有敏锐的新闻直觉，于是便问他：“超人，你代表什么？”

这位英雄自豪地挺起胸膛，大声地宣布：“真理、正义和美国方式！”

尽管这听起来可能很虚幻，但我还是很喜欢他，因为他知道，至少他内心有一套坚定的价值观。我们不需要拥有与超人相同的信仰和价值观，当然，也不需要把内裤

外穿，但如果我们能知道自己的价值观是什么，这就是一个很好的起点。

通常，大多数人不了解自己的价值观，正因为如此，他们很容易陷入对他们来说没有真正意义的活动中。

价值观就像人生的指南针，它们会给你指引方向。有时你可能会迷失方向，那也没关系。人生原本就有很多条路，有正确的路，有错误的路，也有介于两者之间的路。当你迷失方向时，回过头来审视自己的本心和价值观——它们能带你回到正轨。

为了防止你迷失方向，我建议你不妨花点时间关注自己的价值观。

活动价值观挑战赛

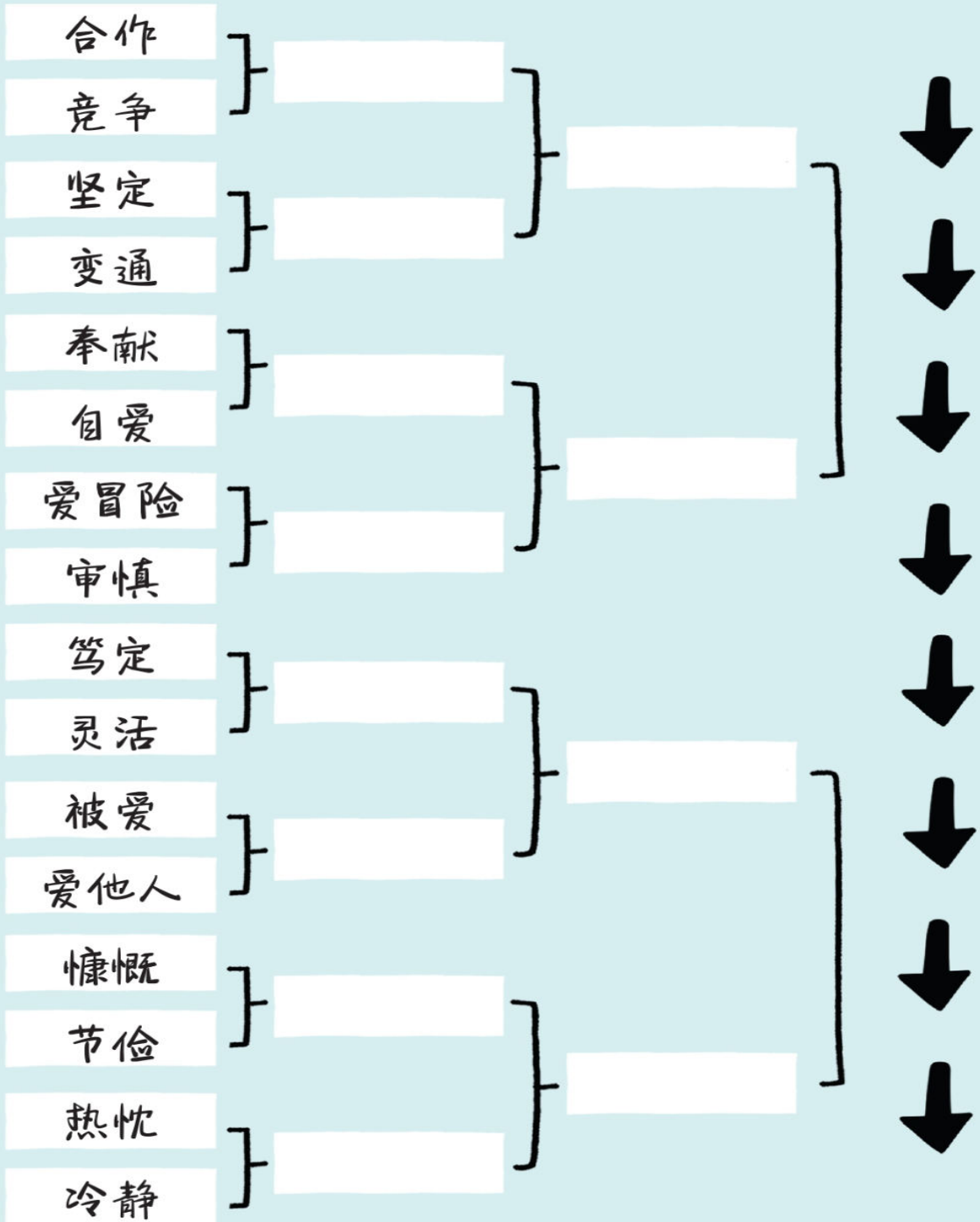
“价值观挑战赛”活动具有挑战性，旨在为你指明正确的方向。

在“价值观挑战赛”中，你可以在每一轮比赛中选择自己心中的答案。有一些选项比较难，请明智地选择。

当你最终选定四种价值观时，不妨思考一下：它们会如何指导你未来的行动？



价值观挑战赛



#成为了不起的自己#价值观#选择

第12章 成长的痛苦

当今的真相

你的青少年时期更像是激流泛舟，
而不是海上巡游。



我们以相同的方式来到这个世界——赤裸着啼哭

我只是想让你知道，在写这本书的时候，在英国，父母把一个孩子抚养到18岁的费用是208 736英镑（约合人民币近200万元）。这只是最基本的、必要的花销，如住房、供暖、衣服和食物的价格。如果再加上玩具、理发、度假、科技和教育等“奢侈品”，那花销就更令人瞠目结舌了。

所以，当你妈妈怀孕时，她就收到了一张至少208 736英镑的账单。让我们回到你的生日——你来到这个世界的那一天。

你出生的那天，事情开始变得一团糟，你妈妈真的很辛苦。所以，你应该给她一个拥抱，说一声谢谢。就现在！

你来到这个世界时，一丝不挂，哇哇大哭，浑身都是黏糊糊的。医护人员给你简单擦拭。然后，你被裹在包巾里，递给你妈妈。在别人眼里，你就像一个秃顶的外星人，耳朵里有一些黏液，但在你妈妈眼里，你是世界上最美丽的小家伙。

坦白来讲，你现在依然是她眼中最好的人。

这就是一见钟情。你对她是，她对你也是。

你没有见过自己被递给你妈妈的那一刻，她被赐予了世界上最珍贵的礼物——一个生命。你父母的任务是把这个小生命培养成一个成熟的大人，有一天，他/她会飞出巢穴，能够在外照顾自己。

你妈妈深情地凝视着她的宝贝，你也深情地回望着。你有大脑、有情感，你会发展出自己的个性，有自己的好恶。你会学习，也会忘却。你将考验父母的耐心极限，父母接下来18年的养育将伴随无尽的快乐和痛苦，更不用说数百个不眠之夜了。

但这一生命礼物的馈赠没有让人思考和细细品味的时间。医院床位紧张，产房外有一位妇女正在宫缩，她需要你妈妈的床位！



实际上，你是上天赐给你爸爸妈妈的礼物，你是独一无二的。你是有史以来被发明出来的最复杂的套件，但没有说明书！

可以说，你妈妈是一路上摸索着过来的。剧透一个真相，她现在仍然在摸索着！

因此，我可以请你帮个忙吗？

不管是谁在抚养你——妈妈、爸爸、继母、隔壁邻居、阿姨或其他人——让他们松一口气。

他们都在尽最大努力。我知道在你看来可能并非如此，有时他们也会把事情搞砸。但现在你已经到了青少年期，复杂的情况只会变得更多。你父母在你童年时期学到的所有规则现在都不管用了。

青少年所使用的是不同的操作系统。你有需求、有情感，你脑子里有各种想法。激素在你的身体里躁动，你的身体会发生改变，毛发会在一些不寻常的地方生长。你有梦想、有秘密、有价值观、有恐惧、有感情……青少年经历的情绪起伏会更大，有时登上高峰，有时又落入谷底。

就连你自己，都不了解自己，你爸爸妈妈又怎么可能完全读懂你呢？

顶级提示

你是礼物。

没有收据。

你不能退货，不能换货，所以要好好珍惜自己。

不要滥用它，不要耗尽它。

当然，你要经常晒太阳，但不要在阳光下晒太久！

活动赠送生命礼物

畅销品：人类婴儿，本礼物可预购。

所有“型号”的人类婴儿都配有无条件的爱，默认设置是快速学习模式。您可以对人类婴儿进行“编程”，让其说任何语言。人类婴儿适应大多数环境，经过训练，可以在一年内学会走路和说话，两年内学会如厕（不同“型号”会有所不同）。



人类婴儿有多种肤色可供选择，有女孩和男孩两种“型号”。

人类婴儿“出厂”时很可爱。

特点：胖乎乎的脸颊，爱睡觉，总流口水。

立即“订购”您的人类婴儿，即可获得以下配置：

★ 睡眠模式；

★ 清醒模式；

- ★ 哭泣模式；
- ★ 无缘由哭泣模式；
- ★ 凌晨3点醒来模式；
- ★ 尿尿模式；
- ★ 喷射性呕吐模式。

人类婴儿有各种“尺寸”可供选择。标准交货期为10个月，但偶有提前送达的情况。

起始价格：208 736英镑

概不退款，无质量保修，不提供咨询和培训服务，不包括“奢侈品”（玩具、教育等）。

人类操作系统：从0到12

这世间有80多亿人都在争夺《马里奥赛车》排行榜的位置。我们每个人生来都是独一无二的，但事实证明，我们都会经历一些基本的发展阶段。接下来，我简单介绍一下。

当你出生时，你带着自己的“本来面目”来到这个世界。这是纯粹的你，不添加任何调味品或色素，没有虚伪、没有羞耻，也没有试图给人留下深刻的印象。你是一块白板，随时准备被印刻。



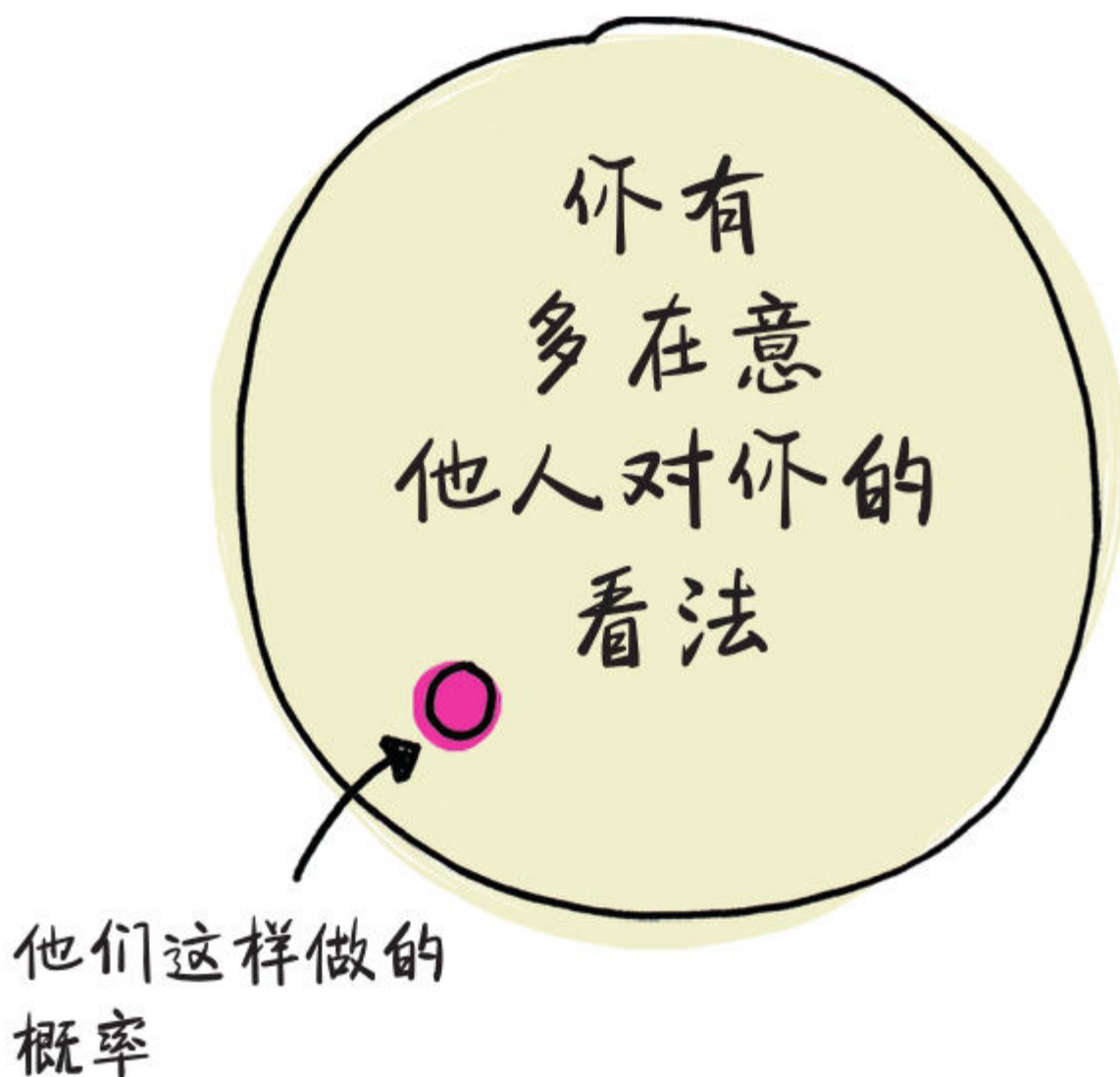
刚出生一天的你不知道性别、种族或宗教是什么意思；你不知道这个世界有学校，也不知道周一和周末有什么区别，还分不清晴天和雨天；你不会看着其他婴儿，希望有一个和他们一样酷的汽车安全座椅；你不担心自己膨胀得如仓鼠般的脸颊，也不担心自己光秃秃的头顶。

大约一岁半之前，幼儿都没有自我意识。你会照镜子，却认不出自己。你是个体验者，无论什么东西你都会挤压它、舔它、闻它、把手指伸到里面……你爱探索、有好奇心、有求知欲。婴儿时期，你的大脑像一个嗡嗡作响的神经枢纽，与外界建立着万千联结。

顺便说一句，此时你的内心也充满了爱。当两岁的你遇到其他同龄的小孩时，你们会相互拥抱、分享和玩耍。

在2~12岁，你变成了心理学家所说的“以成年人为中心”的孩子。你拥抱他们、崇拜他们。一旦你与成年人建立了安全的依恋关系，你就有信心去探索世界了。

但当你进入青春期时，大脑会经历一个重大的重塑过程。



青春期不等于麻烦期

青春期的关爱

你的大脑在发育，你的身体在蜕变成长。青少年
每晚需要大约10小时的高质量睡眠。
睡眠不足会损害健康。喝6罐红牛不是解决之道，
睡眠才是答案。
晨起时感觉神清气爽的最佳建议是：早点睡觉！

进入青春期时，你的情绪系统会超速运转。于是便会出现很多典型的青春期行为：敏感、情绪波动和自我怀疑。

这些“成长的痛苦”可能会挑战你，但它们不一定会打败你。

此阶段的大脑会分泌大量的多巴胺，于是，我们寻求快乐，我们尝试新鲜事物，冒愚蠢的风险。我说的是“我们”，因为不仅仅是你，任何处于青春期的青少年都会经历同样的事情。

人类大脑的最前部是最后一个发育成熟的脑部区域。所谓的前额叶皮层（眉毛上方的部分）起着两个关键作用：首先，它使你能够戴上帽子；其次，也许更重要的是，它使你具有了理性思维。记住，它是在你的情绪系统之后发育的，这意味着你的大脑在青春期没有真正的“刹车装置”。这就是你总是很烦躁、容易乱发脾气却不太清楚自己为什么会这样，更不知道自己该如何面对这些情绪的原因。

青春期的大脑不太善于计划。这就是为什么你会忘记带体育用品，找不到公交卡，作业非要拖到最后一刻才能完成。前额叶皮层发育不全也意味着你缺乏更高阶的能力来考虑后果。于是，你会随大流（有时即使你知道这不是一个好主意），你会质疑权威、产生逆反心理、挑战各种规则、形成自己对世界如何运作的看法和想法。

你未必事事都对，但那时的你绝对认为自己是正确的。

你变成了心理学家所说的“以同伴为中心”的孩子。青少年有一种强烈的渴望——想要融入集体，被同伴接纳，这就解释了为什么你和你的朋友会穿得一样，我猜也会有一样的发型。对你而言，你的朋友圈变得至关重要，在你眼里，你的家人可能会变得老土，那个去年你还崇拜的爸爸现在却让你有点尴尬了。

你大脑里的变化正在改变你对世界的体验。10岁之前的你并不在乎别人怎么看你。回想一下小学时光，那时你会举手回答每一个问题，在学校艺术节上用最响亮、最自豪的声音高歌一曲。可一旦迈入青春期，这一切都发生了变化，你变得极度在意自身形象。

简单说就是，你开始想象别人会怎么看你。

这对你而言是巨大的改变！

让我换一种说法再强调一遍。在此之前，你没有想过别人会怎么看你。突然间，你开始对别人有了自己的想法和看法，然后猛然惊觉：原来别人也会对自己有同样的想法和看法。

是的，朋友们，他们真的在背后谈论你！

于是，你开始自我怀疑了。那个无忧无虑的你，那个沉浸在自己世界里的你，那个在水坑里蹦蹦跳跳快乐的你，便开始把自己隐藏起来了。

生活仿佛变成了一场“融入”的游戏，你变得极度敏感，也经常脸红。但不要把它太当回事，所有灵长类动物都会经历这些阶段。虽然你对此无能为力，但我认为你有必要知道这些。下次当你感到尴尬或为了融入集体而最终做了某件蠢事时，你可以说，这都是发育的错。

好消息是，大多数人都能顺利度过动荡的青春期，情绪最终会稳定下来。到二十四五岁，你的大脑已经发育完全了，绝大多数人都会平稳地步入成年期。我相信，你也会的。

为了确保这一点，我设计了一个活动，可以帮助你更好地了解自己。

活动成长说明书

我们已经清楚人类会经历不同的发展阶段，但我们没有一本详尽的成长说明书。想象一下，假设你来到这个世界时是有成长说明书的。

想象一下，说明书里总结了你要如何去做才能成为最好的自己，接下来就是这部分内容。如果有一天你失忆了，你走进警察局寻求帮助，这一页将给警察一些线索——帮助他们找到真正的你的线索。

现在是属于你的机会……

姓名： _____

昵称： _____


形容我最好一面的三个词：

☆ _____

☆ _____




☆ _____ 

让我烦恼的事情：



我喜欢做的事：

我喜欢与谁一起做这些事：

到目前为止我最骄傲的时刻：

我最喜欢的电视节目：

我喜欢吃的东西：

我不爱吃的东西：

能让我的脚打拍子、屁股扭动的歌曲：





别让我听这个：

BEST

我的最佳品质：

我的三大优势：

-
-
-

如果我可以一遍又一遍地看一部电影，那它就是：

当……时，我往往能更好地应对：



当……时，我往往应对得不太好：

如果你想让我成为最好的自己，我希望你这样对待我：



雄心壮志：

#成为了了不起的自己#成长中的痛苦#成长中的收获

合法的“兴奋剂”



干净的衣服



健身



旅行



满足感

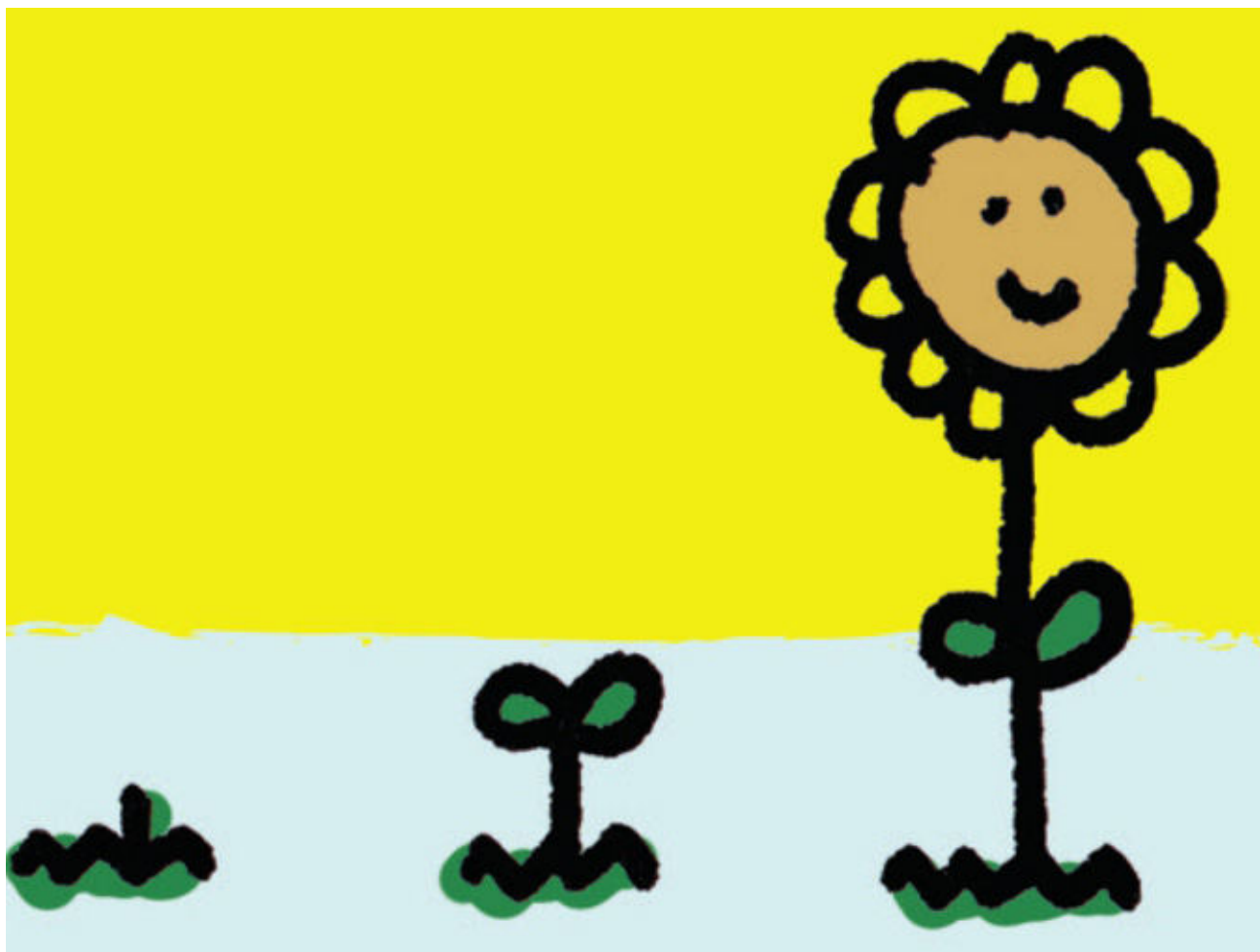
善意



成就

你的是什么呢？

第13章 成长是唯一重要的事



做老师希望你成为的那种学生，那就是：

在你心情愉快时，让我们将其提升到一个新的层次。你也可以成为你想要成为的那种人，那就是：



在梅兰妮身上，讽刺意味消失了。
这是她第一次赢得奖杯！

老师真正希望你做的事

我喜欢参加全校师生大会。这是多么美妙的一幅景象：数百名青少年涌入大厅，他们一个个坐在地板上，盘着腿，背部挺直，等待着大会开始。其中一个小家伙总是

抠着鼻孔，还把抠出来的东西给身旁的同伴看，后者对此总是看起来很有趣，点头表示赞同。

我试着想象，黑猩猩也在做同样的事情。我不是这方面的专家，但我认为我们在动物界的近亲恐怕没有全体大会吧？

如果它们也有全体大会，说不定是这样的：每天早上，首席黑猩猩会召集同伴聊天、唱歌、颁发一些证书，但我从未在野外见过这种场景。

所以我必须想象这一场景：在一个下着雨的星期二早晨，300只黑猩猩涌入大厅。现场一片混乱。它们会在大厅里互相追逐，爬上窗帘，在钢琴上胡乱敲击，还会向我扔垃圾。

我向你保证，我参观过一些很差的学校，但没有一所会比这个更糟糕！因为，总体而言，人类已经学会了遵守规则和与人相处。换句话说，我们有规则、标准和行为方式。

我有个问题要问你：你认为最重要的品格是什么？你的老师要求你成为遵守规则的人；你要有礼貌且态度积极，这样肯定会对你有所帮助；你要有开放的心态和良好的行为——这当然是大家希望的。

此外，乐于助人、友好、懂得倾听都很重要，也许你还要学会团队合作。

你还要有勇气举手发言，敢于尝试新事物。老师们肯定很看重这一点。

我刚才列出的这些品格都很重要。但是我在寻找那唯一重要的品格——你的老师真正需要你做的唯一的一件事是：

可教

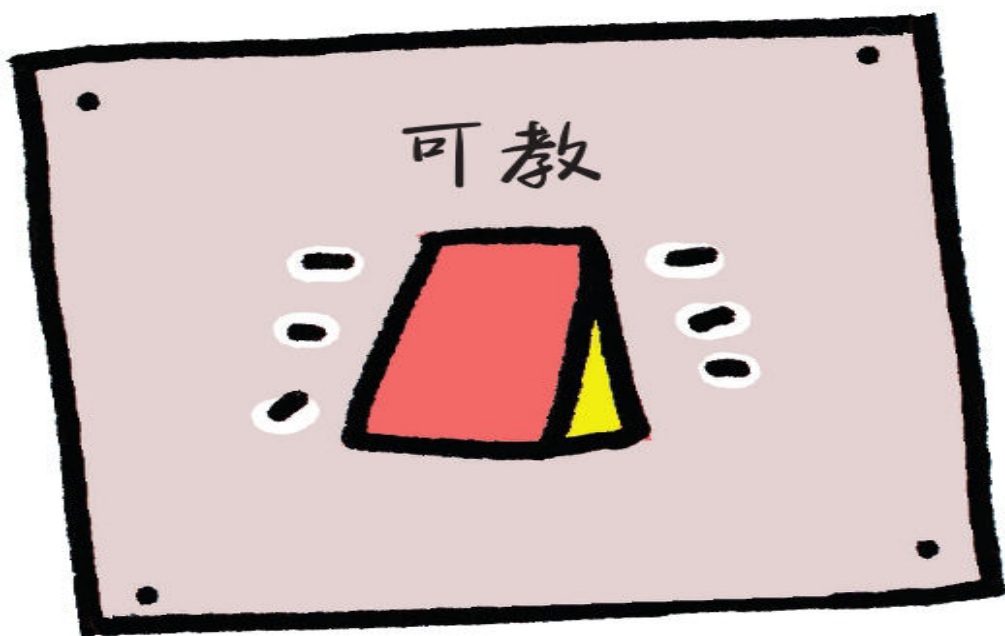
是的，就这么简单，要可教，仅此而已！

我刚才列出的所有品格——礼貌、倾听、合作、开放的心态、态度积极、乐于助人、良好的行为——都是可教的重要组成部分。

你可能听说过“成长型思维”这个词。事实上，犯错并从中汲取教训——这也是可教的重要组成部分。

准时起床
抬头挺胸
尽你所能
端正态度
认真细致
愿意去做
尊重他人
热忱地倾听

只需
这样做!



打开它

关于成长型思维模式和“可教性”，没有人告诉你，这会让学习生活变得更加有趣。一旦你变得可教，你就会爱上学习。它就像你未来的火箭燃料。

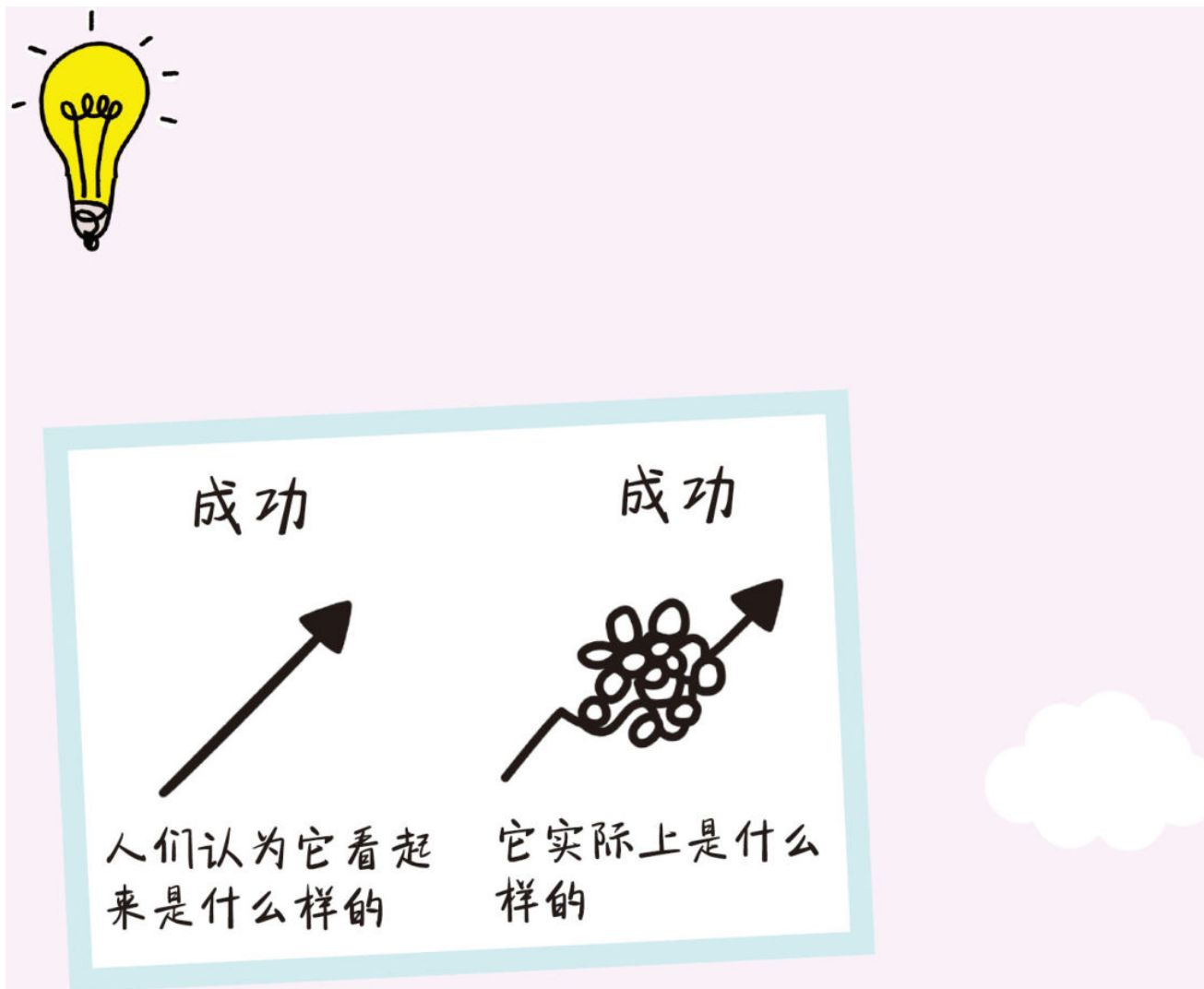
因此，要努力成为一名可教的学生，可教将真正改变你的生活。它可以让你很快取得进步，也可以让你进入理想的大学或从事梦想的职业。

事实上，其他人在做什么并不重要，重要的是你在做什么。所以，帮自己一个忙，养成可教的习惯。

可教就像打开了态度开关，它有一个惊人的附加作用——当你爱上学习时，你的老师也会爱上教学。最重要的是，当你可教时，你的未来将充满希望！

#成为了不起的自己#成为可教的人#唯一重要的事

第14章 成功秘籍



如何实现你的梦想

大多数人认为作家是一份相当轻松的工作。我的意思是，他们认为，作家所要做的工作就是写几句话，很快，一天的工作就结束了，然后就可以在游泳池边悠闲地喝着鸡尾酒了。

而实际情况并不像上面描述的那么光鲜，但毫无疑问，这是一个极好的职业。

让我们比较一下下面两个孩子长大后成为畅销书作家的可能性。

情景1：想象一下，9岁的孩子A立志成为一名作家。对他而言，读书写字是他的爱好。从上小学开始，孩子A就如饥似渴地阅读各类读物，并以全优的成绩升学，然后在一所顶尖大学学习英国文学。可以说，从9岁开始，孩子A就与书为伴。

情景2：孩子B从未想过当作家。他甚至不喜欢读书写字，整天在学校里混日子，他的成绩很差。20年后，孩子B长大成人，离开学校后连一本书也没再读过。

我真希望我能告诉你，我就是孩子A——我有一个远大的梦想，我非常努力地工作，我有勇气、有决心，最终取得了成功，实现了我毕生的抱负。结局美满，梦想成真，皆大欢喜！

但我不能，因为我是孩子B。

我成为作家的可能性太渺茫了，这就引出了一个问题，我是怎么成为一名作家的呢？

将你的目标放大

我到底是如何从零开始创造了我的事业呢？

你要明白，成功不是一条直线。

你的人生要想取得惊人的成就，我的建议是，设定远大的目标。我想不出人类有一个突破是通过一个微小的目标实现的。例如，如果只考虑“现实”和“可实现”的目标，那么太空旅行恐怕永远无法实现。

巨大的成就往往源于远大的目标，所以我认为目标应该远大，但具体的落实步骤却要从小处着手。

你是不是感到有些困惑？让我来为你解释。

HUGGs是Huge Unbelievably Great Goals的首字母缩写。

你应该把目标放大。如果你想在生活中取得惊人的成就，那么你必须拥有HUGGs——那些令人难以置信的远大目标。

HUGGs会让你感到备受鼓舞、充满动力，它在你跳一跳就能够得到的地方。它不会凭空降临，而是需要你亲手去创造。



你必须进入“最佳自我”模式，并问自己一些深刻的问题。

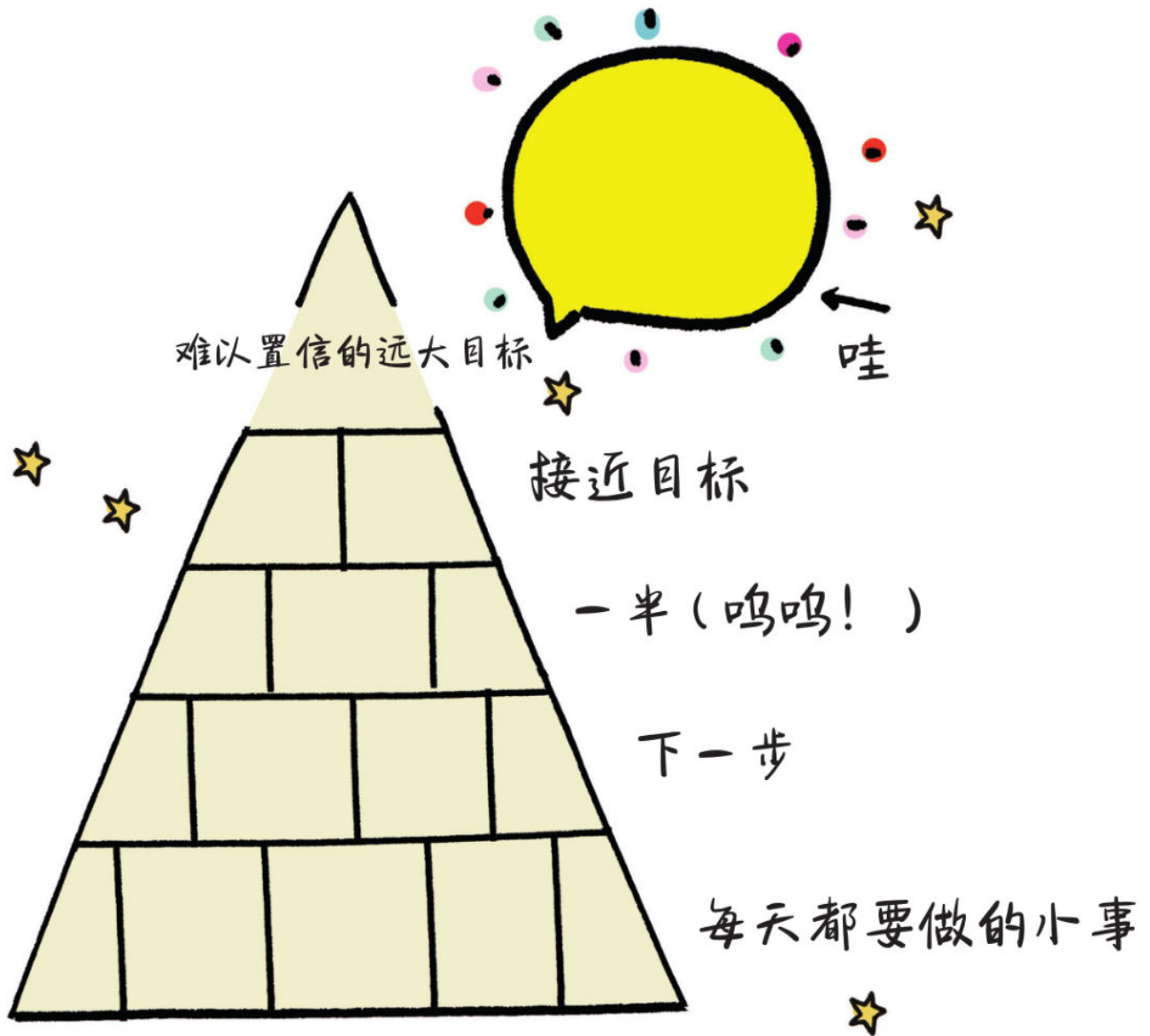
第一，你希望在未来1年、2年、5年甚至10年内实现什么目标？提示：这个目标必须是前沿的、令人兴奋的、值得努力的。

第二，你要让自己的远大目标具象化，越详细越好，它看起来、听起来和感觉起来是什么样的？闻闻它，尝尝它，全身心沉浸在实现目标的感觉中。

第三，实现你的这个目标需要哪些步骤？

第四，你是否有勇气迈出第一步，付诸行动？

下面是目标设定大师戴维·海纳（David Hyner）向我介绍的HUGGs金字塔。它真的改变了我的生活。



HUGGs操作指南

你要从终极目标开始。唯一的规则是，你的“难以置信的远大目标”必须有令人惊叹的元素，它必须能点燃你的热情。

一旦你清楚自己的HUGGs是什么，就可以开始了。HUGGs之所以特别，正是因为它们如此远大，以至于你不知道从哪里开始，这时，你就需要走到金字塔的底层，开始填写那些你每天都可以做的并能让你前进的小事。

我将金字塔底层的这些小模块称为SUGGs（Small Unbelievably Great Goals的首字母缩写）——微小却了不起的目标。金字塔最底层对应的全是日常习惯，这些习惯将塑造出一个能持续行动的你。

接着，你可以设定“下一步”的小目标。然后填写达到“一半”和“接近目标”阶段必须完成的事项。

认真考虑一下，在所有空白处填上文字，并给它们涂上颜色！当金字塔的所有部分都被填满后，把它贴在你卧室的墙上，每天看一看。这些令人兴奋的目标也会反过来注视着你，那就是你的远大目标和你实现目标的每个步骤。

HUGGs和SUGGs会带你迈向更高的台阶。

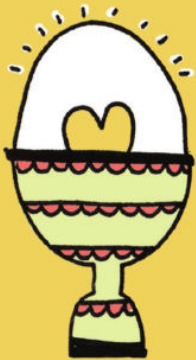
这是看似疯狂的设定目标的方法。

我之所以告诉你这些，是因为它真的有效。

把它分享出去吧！



记住，人们会根据你的
行动而不是你的意图来
判断你。你可能有一颗
金子般的心，而煮熟的
鸡蛋也一样。



少说话，多行动

说到底，设定一个普通的、无聊的目标和一个难以置信的远大目标之间的区别可归结为：就目标而言，你只是对其感兴趣还是决定全身心投入并付诸行动？

例如，你可能有兴趣成为一名兽医，有兴趣进入顶尖大学，有兴趣开发自己的应用程序，有兴趣成为一名职业足球运动员，有兴趣获得优异的成绩，有兴趣保持身材，有兴趣努力工作，有兴趣成为最好的自己……

我想说的是，有很多人会对取得惊人的成就感兴趣，但他们大多只是空谈者。

HUGGs是为那些全力以赴的人准备的，它只属于那些实干家们。

远大的目标能为你提供强大的意志力（让你摆脱困境）和力量（让你拥有宏伟的目标，让你远离困境）。

对某些人来说，人生只是一场向着平庸狂奔的百米冲刺。退出这种比赛吧！不要把你的热情与动力浪费在不值得的小事上。

全力以赴，向着远大的目标，大胆去闯吧！

从“我想做”变成“我会做”

安于现状很容易，不充分发挥自己的潜力很容易，说服自己放弃梦想很容易——“这太难了”“我不够聪明”“这会花太长时间”“如果我失败了怎么办”……

请返回前面重新阅读“心灵学校”那一章。回想一下那些讨厌的“香蕉”，你需要摒弃它们。记住，要想勇往直前，你需要养成好习惯，改掉坏习惯。这意味着你需要思考：为了实现你的抱负，你愿意放弃什么？

这一问题远比听起来深刻得多。

就像这个问题：你需要成为什么样的人才能实现你难以置信的远大目标？

我将把其他重要的事情暂且搁置，先建议你扔掉一些“香蕉”。我把我的建议隐藏在第14章，就是为了不让你的父母和老师发现，他们可能不太喜欢或难以认同这一点，因为那违背了他们所教导你的一切。

为了挑战你，我的第一个扔掉“香蕉”的小贴士是——请靠近一点，因为我得小声说——**你需要停止尝试！**

请注意，我这里的措辞非常谨慎。郑重声明，我完全赞成你去努力。努力不仅是成功的一个要素，也是成功的核心要素。

因此，请争取在努力方面获得A，但在尝试方面只获得Z就行了。

我讨厌“尝试”这个词，它会毁掉一切！

自从我停止使用“尝试”这个词，我的人生就顺利得多了。我根本没有意识到，这个微不足道的词早已悄悄进入了我的借口簿。我的意图很好，我绝对是个尝试者，我会告诉自己：

我会尝试写一本书；

我会尝试保持身材；

我会尝试吃得更健康；

我会尝试早点睡觉；

我会尝试更有信心……

然而，每次我都会因为这个词而遭遇失败！

所以我把它扔掉了，我真的停止了尝试。那是20年前的事了，直到今天，我仍然不去尝试。

如果你把上面几个句子中的“尝试”一词删掉，它们就会变成这样：

我会尝试写一本书；

我会尝试保持身材；

我会尝试吃得更健康；

我会尝试早点睡觉；

我会尝试更有信心……

突然之间，这些句子从“我想做”变成了“我会做”的坚定承诺。

我对它们从感兴趣变成了全力以赴。

从“我不得不”变成“我要”

也许有些人可以在一夜之间取得令人难以置信的成功。我不认识他们中的任何一人，我当然也不是其中一人。

不过，通过替换一个词，我也能使事情变得顺利。你总会有家务、家庭作业或其他不想做的事情要做。稍不注意，这些“不得不做的事”就会开始让你感到不堪重负：

我**不得不**起床；

我**不得不**做作业；

我**不得不**去看望曾祖母；

我**不得不**去遛狗；

我**不得不**摆好桌子喝茶……

这里有一个对我有效的小贴士，那就是把“不得不”换成“要”。突然之间，这些事情就会变得有趣起来：

我**要**起床，因为我有很多有意义的事要去做；

我**要**做作业，因为我正在接受教育；

我**要**去看望曾祖母，因为她还活着，身体很好；

我**要**去遛狗，因为我们家有宠物；

我**要**摆好桌子喝茶，因为我有家人和食物……

所以，请停止念叨不得不做某事，而是换成要去做某事，它给你带来的变化将超出你的想象！

#成为了了不起的自己#成功秘籍#难以置信的远大目标#微小却了不起的目标#停止尝试#要去做

第15章 少即是多

活动 “我是……” 的力量

你的自我就是你的身份，即你认为自己是什么样的人。我们经常贬低自己：我没有自信，我不如我最好的朋友聪明，我没有某某那么好看，我对数学一窍不通。

一旦你认同了那个身份，你就会真的活成那个样子！

要想变成更好的自己，你需要将“我是……”的自我陈述改成更鼓舞人心的内容：

- ★ 我是自信的；
- ★ 我是聪明的；
- ★ 我是漂亮的；
- ★ 我是有能力精通数学的……

无论接下来的“我是……”是什么，它都会化为现实。

这句话的力量太强大了，不能任其闲置，所以我给你留出了空间，写下10个积极的“我是……”陈述。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

请记住，你会成为你所相信的模样。因此，所有以“我是”开头的话语，最终都会成真。“我是……”将会追赶你并追上你，而你也终将成为自己口中“我是……”的那个人。

因此，将你口中的“我是……”赋予更积极的内涵吧！

常怀感恩之心

生活是一场近身博弈。考试、人际关系、激素变化、身体变化和融入群体的渴求，这些都让成长的过程喜忧参半。古往今来，每个年轻人都曾背负这样的压力。

偏偏在当下，现代社会还将更多的重担压在了年轻人的肩上。社交媒体的喧嚣、经过修图的完美形象、名人文化的裹挟、追求颜值的焦虑——这些都很容易让人产生“比较症”。你羡慕地环顾四周，其他人的生活看起来都比你的好——他们有更大的房子、更令人兴奋的假期、更昂贵的运动鞋、更智能的手机、更好看的笑容、更柔顺的头发、更多的朋友、更好的成绩、更好的书包、更完美的家庭……

你甚至感觉自己就像被生活这场“赛车比赛”远远地甩在了身后，只能望着它扬起的尘土，无力追赶。

所以，下面我将告诉你一个快速获胜的方法。

人的大脑天生就对负面的事物格外敏感，比如那些可怕、危险和意外的事情。因此，我们才很容易专注于生活中有所缺憾的事情，或者那些可能出错的事情。为了防止让自己的大脑被焦虑填满，你就应当训练自己去做与此完全相反的事情，即注意到事情好的方面。

我获得幸福的最大推动力之一就是养成感恩的心态。在这个人们普遍容易焦虑的时代，为了避免被突如其来的恐慌击垮，你可以通过“感恩洗礼”来扭转局面。

我学会了醒来时，如何面对新的一天中每一个平凡的美好，我庆幸自己能够坐在床上，揉着惺忪的双眼，拂去睡意；我能真切地感知自己生活在这一星球上的奇迹：拥有可呼吸的空气、可口可乐、无线网络和美妙的音乐。

- 心脏在跳。
- 没有牙痛的困扰。
- 有热的洗澡水。
- 有蓬松的毛巾。
- 衣柜里装满了衣服。
- 有丰盛的早餐。
- 能用最喜欢的杯子喝热饮。
- 有充满爱的家庭。
- 能看见周围的一切。
- 拥有阅读能力。
- 能接受教育。

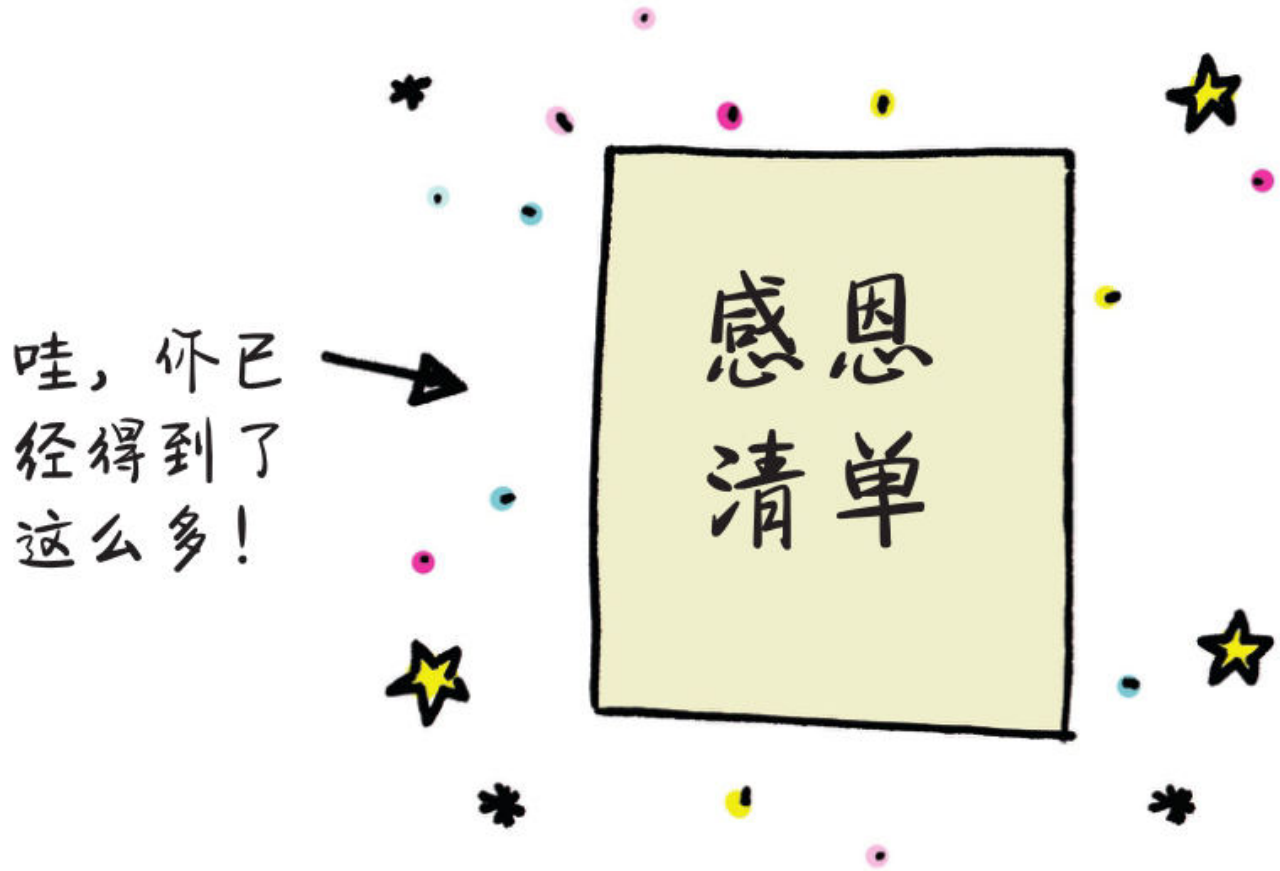


明白我的意思了吗？感恩就像幸福的肥料，能让快乐生根发芽。这是最快、最简单的获得幸福的小窍门之一。

与我的大多数重要提示一样，我后续还会补充一些额外的建议。不过在此之前，何不写下你的感恩清单？请在下一页的空白处，列出20件看似平常但你认为值得感恩

的事。也就是说，有哪些东西是你非常幸运地拥有却可能被你忽视的？

把这份清单放在床边，早上醒来时看看它。你真是太幸运了！看看你已经得到了什么！



培养感恩的心态远比听起来重要得多。一旦你掌握了它，你的生活将截然不同。很多人一生中都在抱怨他们缺少什么，你的朋友们想要名牌衣服、更智能的手机、更好看的发型、更好的书包、最新款的运动鞋……你的父母会追求更好的工作、更好的汽车、更大的房子、更长的假期……

大多数人一生都在追求更大、更好、更快、更新、更酷的东西……我们总是想要多一些，再多一些，再多一些！

查看一下你的感恩清单吧！不妨想一想——如果你已经拥有获得快乐所需的一切，如果你专注于你所拥有的，而不是抱怨你没有的，那会怎么样？

活动列出你最感恩的20件事

请列出至少20件事，当然你可以列更多（曾经有一名14岁女孩在10分钟内列出了50件事）。

我最感恩的20件事

1.

11.

2.

12.

3.

13.

4.

14.

5.

15.

6.

16.

7.

17.

8.

18.

9.

19.

10.

20.

救命！东西太多，我要窒息了

大多数人的幸福策略是预备—瞄准—消费！

我知道一款新的电子游戏、智能手机、笔记本电脑，或者一双新运动鞋都会让你快乐。但这种快乐很快就会消失，你会忍不住再次消费。如果你的幸福策略是基于获得更多的东西，那么你的快乐永远是短暂的。

下面这句话乍一看似乎很有道理：

一旦你拥有的东西足够多，你就会满足。

这句话听起来似乎是真的。今天的世界让我们觉得，我们感到不满足是因为我们拥有的不够多。如果你没有智能手机，那么你会想要一部；如果你已经有了一部，那么你又想要一部更智能的；如果你的手机已经很智能了，那么你还想要一个更好看的手机壳。所以，无论你买到什么产品，你短时间内确实会感到快乐和光鲜，有时甚至能持续整整1小时！然后是另一则广告映入眼帘，上面是另一个光鲜快乐的人，他有一部最新款的手机。

你立刻又会觉得这才是我需要的！

有些人一生都在追求“更多的东西”。只要你认为拥有更多的东西会让你快乐，这种行为就看似合情合理。

电视、网络或广告牌上的每一则广告都是为了让你对目前的生活心生不满。我们也清楚这一点，对吧？我们也知道自己被消费主义所裹挟，我们明白发生了什么，但我们还是任由它发生！

感恩

每日清晨服用一剂



可能导致视角转变



可能唤起丰盈之感



可能减少恐惧和焦虑



世界七大奇迹

1. 看

2. 听

3. 触摸

4. 品尝

5. 感受

6. 笑

7. 爱

我们才是被售卖的“商品”

我花了一段时间才认识到，对于社交媒体使用者来说，你和我都不是客户。这项服务是免费的，这意味着，我们才是被售卖的“商品”。



过了一段时间，这一事实才变得明朗。实际上，我们的注意力被标价出售。你的背景故事、喜好、偏好、你的朋友圈、你的点击量都被卖给了营销人员。社交媒体的“客户”（即付钱的人）是广告商。你的个人数据被挖掘，算法据此精准地向你推送消息，为你提供源源不断的建议。

当然，这些不一定是坏事。这本身就是市场营销一直以来的运作方式。只是要保持清醒，你就是“商品”。更确切地说，你的注意力就是核心“商品”，你的注意力是有价的。如果企业能成功地吸引你的注意力，那么你就有可能购买他们的产品和服务。

你的注意力就是他们眼中最具吸引力的流量诱饵。

满足于你已经拥有的，而非抱怨你没有的

就物质主义而言，我要传达的信息是停止追逐，少即是多。

需要明确的是，我绝对不是说购物是件坏事。但我们当下消费的疯狂速度是有问题的。我们的这个星球——地球母亲——她已不堪重负。为了生产更多可供我们购买、享用、穿戴的物品，森林正在被砍伐，猩猩只能重新安家，海洋被污染……

重要的是要明白，如果你总感觉生活中缺少了什么，那缺少的多半不是物质，而很可能就是你自己——那个处于最佳状态的你。

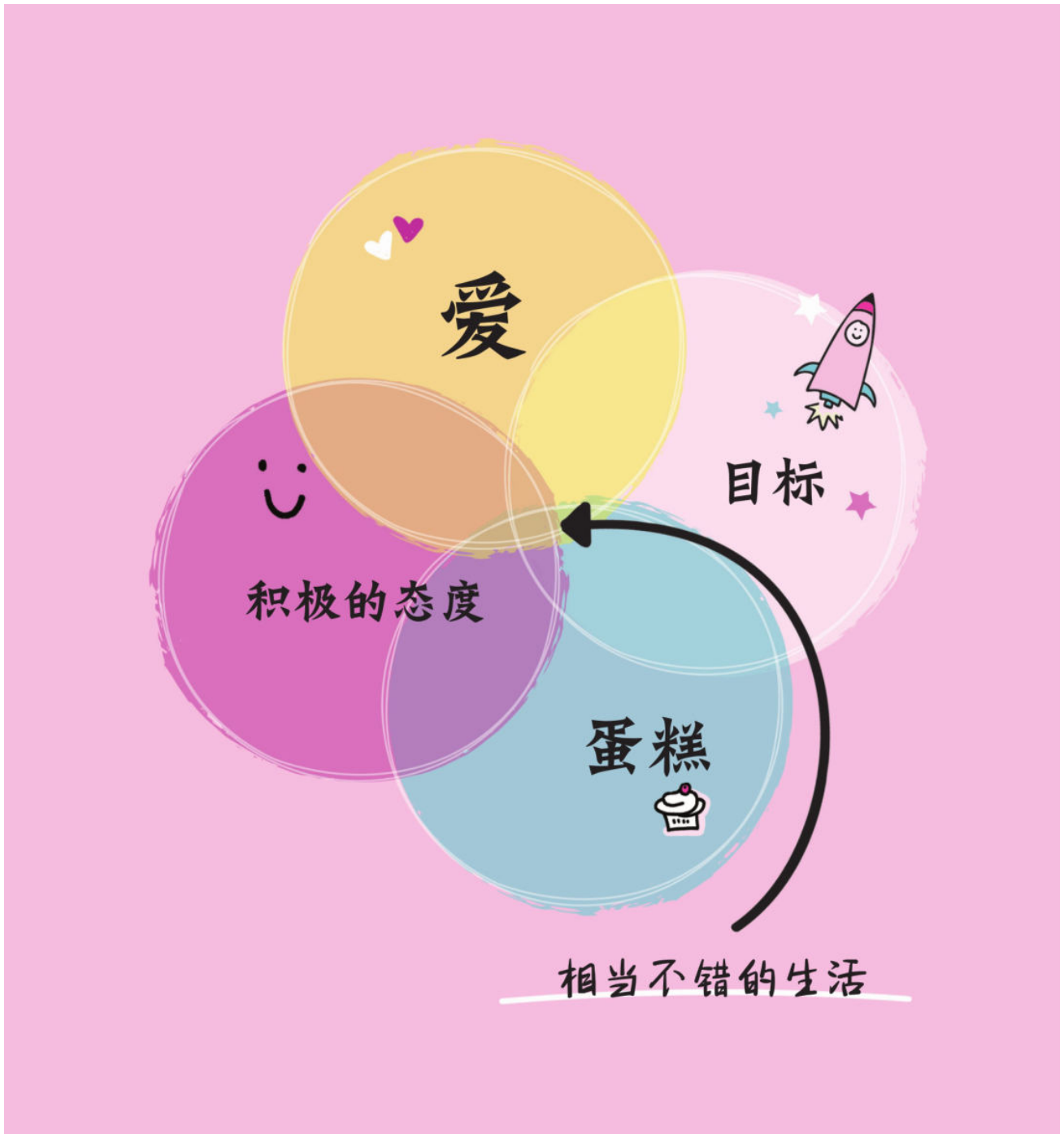
一旦你意识到了这一点，你就可以关掉你的欲望开关了。因为最好状态的你能满足于你已经拥有的一切，而不是渴望得到你没有的东西。

这让我想到了引发讨论的那句话——一旦你拥有的东西足够多，你就会满足。

然而，我对幸福感的研究揭示了恰恰相反的情况——当你感到满足时，你才会拥有足够多的东西。如果真正的快乐不是追求更多或想要更多呢？如果真正的满足感始于你对自己已经拥有的东西极致感恩呢？

我向你保证——一旦你获得真正的快乐，你就会发现，你现在拥有的东西已经足够多了。

#成为了了不起的自己#感恩#满足



第16章 找到你的“为什么”

在平行宇宙的某个地方⁴³

路公交车来了，一位女士向司机出示了公交卡。车门“砰”的一声关上了，车辆开始启动，她摇摇晃晃地走向一个座位，然后坐下来，看着窗外的景色掠过。她要去上班，她是团队中很讨人喜欢的一员，同事们称她为“J.K. 罗琳”。她不太擅长数学，但文字功底很好。

她的生活还不错，但她的内心深处总是有一个结——她总感觉自己的生命中似乎少了点什么。她坐在常坐的座位上，凝视着窗外，灰蒙蒙的街景正慢慢消失在视线里。



几年前，她开始创作一本书，讲的是一所专门培养巫师的寄宿学校的故事，主角是一个叫哈利·波特的男孩。此外，她还为哈利·波特塑造了形形色色的好朋友和敌人，并给这个主角设定了一个她认为很棒的身世背景——他的父母去世了，他住在姨妈家的楼梯下的隔间里，后来，他被选中去了一所名为霍格沃茨的神奇魔法学校。

她回想起当时构思故事情节时的情形。那些日子里，她完全沉浸在写作中，几乎每天都泡在咖啡馆。她把整个故事都策划好了。在她最狂野的梦想中，她甚至想象着这部作品会被拍成一部电影。但那些都是过去的事了。

她站起来按下红色按钮，示意司机她要下车。门“嗖”的一声打开了，她下了车，走到人行道上。她拉起衣领，朝着那个只有50米之遥的公司走去。她满脑子都是哈利·波特。她心想，也许我应该再努力一点。

她回想起与一位朋友分享那些想法时的情形。对方只是笑了笑，嗤之以鼻地说：“罗琳，你真吗？你的英雄住在楼梯下的隔间里，他平平无奇。”

这些话让罗琳备受打击，但也许，他说得没错。

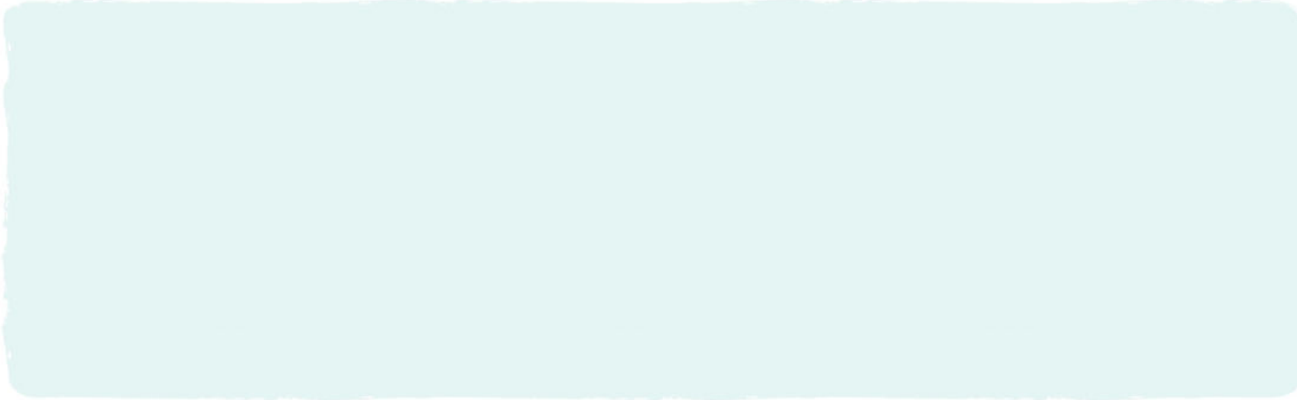
“你那些魔法名字太奇怪了，每个人都知道魔法只是普通的‘咒语’而已。听着，罗琳，你是我的好朋友，我不想看着你把时间浪费在幻想男巫、女巫上。我敢肯定，孩子们不会想读一个小巫师与那个叫沃特的人战斗的故事。”

“是伏地魔……”她低声对自己说。她失去了信心，搁置了整个霍格沃茨项目，继续按部就班地过着自己的生活。

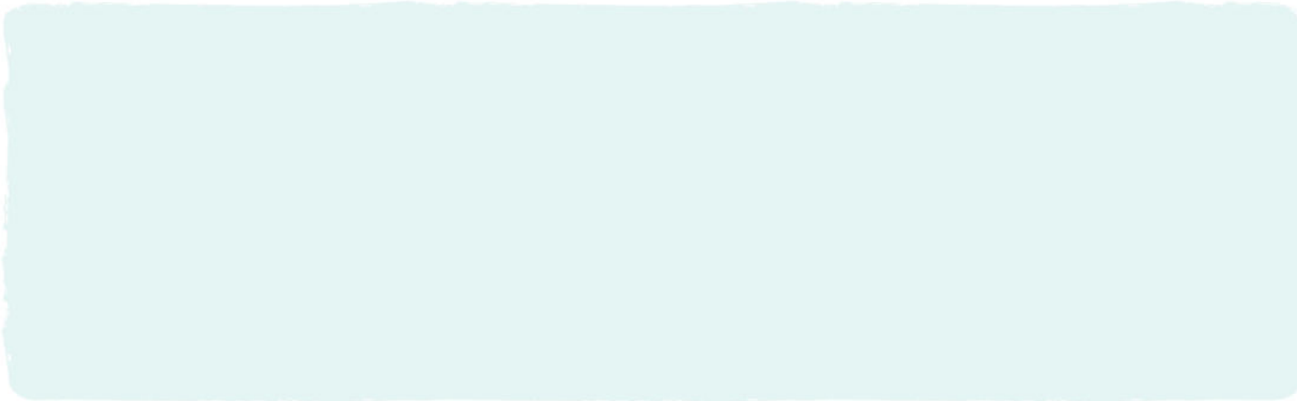
罗琳的《哈利·波特》系列已被译为80多种语言，全球总销量超过6亿册，更不用说电影、主题公园和周边商品了。

电梯门开了，她走了进去，心中的郁结又凝重了几分。就这样搁置《哈利·波特》系列创作，实在太遗憾了，但她朋友的建议听起来也是有道理的。

对以上内容的思考



梦想属于追梦的人



如果你有一个非常厉害的本领要分享给这个世界，那会是什么



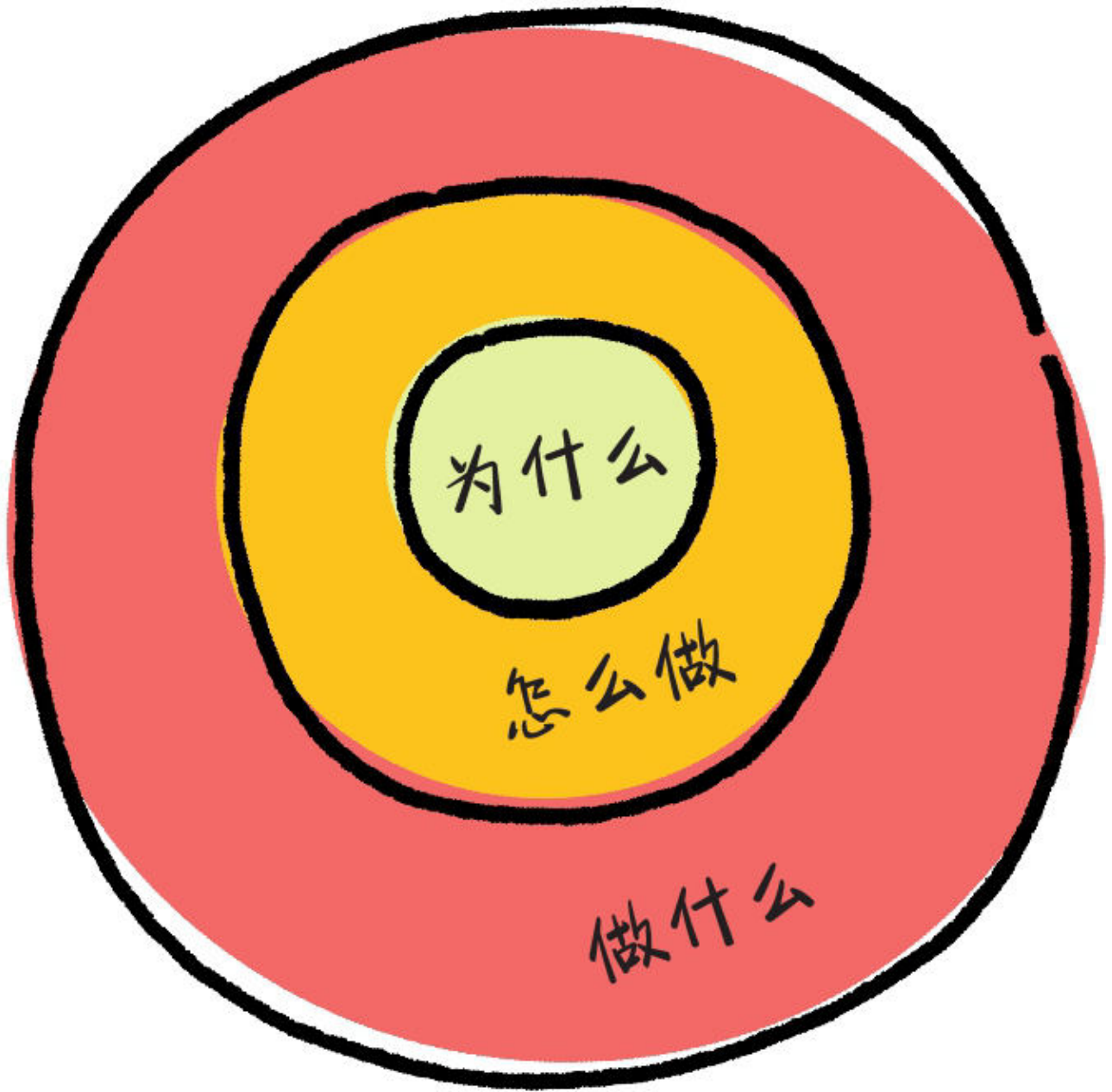
描述真实的自我

爱抱怨的大人



突然间，在23岁时，拉维感到困惑
“我的所有潜力都去哪了？”

如果人生只有一次机会，那么你将如何把握它？西蒙·斯涅克（Simon Sinek）的黄金圈法则恰好能为你指点迷津。



这个圆圈图可以应用于学习、工作或生活等方面。先来说说学习，大多数年轻人是由外向内探索的，大多数人对“做什么”和“怎么做”这两个层面的认识都没问题。

例如，如果我问：“你上学去干什么？”

你很可能会这样回答我：“我上学去学科学、英语、历史，等等。”

“你是怎么上这些课的？”

“嗯，大部分时间我能认真听课，有时我们做科学实验，有时用英语写故事。”

而非常关键但经常缺失的部分是“为什么”。如果我问你：“你为什么要学习那些科目？”你可能费好大劲才能说出一些蹩脚的答案，比如“因为我不得不学”或“为了取得好的考试成绩”。

西蒙·斯涅克建议我们由内而外探索问题。如果你从“为什么”开始思考并解决，那么，“怎么做”和“做什么”这两个问题也就迎刃而解了。

我们来试试看。

“你为什么去上学？”

“因为接受良好的教育对我充分挖掘自己的潜力至关重要。学校能为我提供绝佳的学习机会，这个机会就摆在我面前，我想充分利用它。”

“你会怎么做？”

“我将以认真的态度来上每一节课。即使是无聊的课程也很重要，因为这表明我有能力坚持完成任务并与同学友好相处。”

“那你具体会做些什么？”

“我在学校尽我所能成为最好的自己。”

哇！你找到了你的“为什么”，你内心的火焰将熊熊燃烧起来，比太阳还要炽热。

你会经常听到很多大人抱怨他们的工作有多繁重，抱怨生活有多艰难。那些抱怨者的牢骚听听就好（生活中这样的人有很多），但永远不要成为其中的一员。事实上，他们还没有找到自己的目标或激情，他们只盯着“怎么做”和“做什么”，却恰恰缺少了最重要的“为什么”。道理就这么简单，这与经济形势、他们的领导、政府或他们可能抱怨的任何事情都无关。

你经常感到疲倦，往往不是因为你做得太多，而是因为能够激发你动力的事情太少！

顶级提示：关注你的“为什么”，找到你的激情，然后和那些找到自己激情的人成为朋友。

#成为了了不起的自己#黄金圈法则#为什么#目标#激情



爱上当下，
是热爱生活的关键。

第17章 谁不希望自己的心事少一点呢



一切都是由内而外的

一个值得思考的有趣问题（事实上，也正是这个问题启动了我的研究）是：如果你周围的世界没有发生任何改变，那么你会更快乐吗？

我想，你想要的不仅是那颗金蛋，还想要那个下金蛋的鹅。

集中注意力，做好准备，现在进入“黄金鹅时间”。

如果我问你什么让你感到有压力，不同年龄段的人的回答可能各不相同：家庭作业、数学、家人、朋友、额头上的斑点、身材、他人的评价、参差不齐的牙齿、气候变化、拼写测试……

如果我问你什么让你快乐，你会说周末、假期、家人、猫、冰激凌、购物、新鲜空气、大自然、蓝天、野餐、蛋糕……

这些事情决定着我们的喜怒哀乐。我说得没错吧？

但事实上，我完全错了！

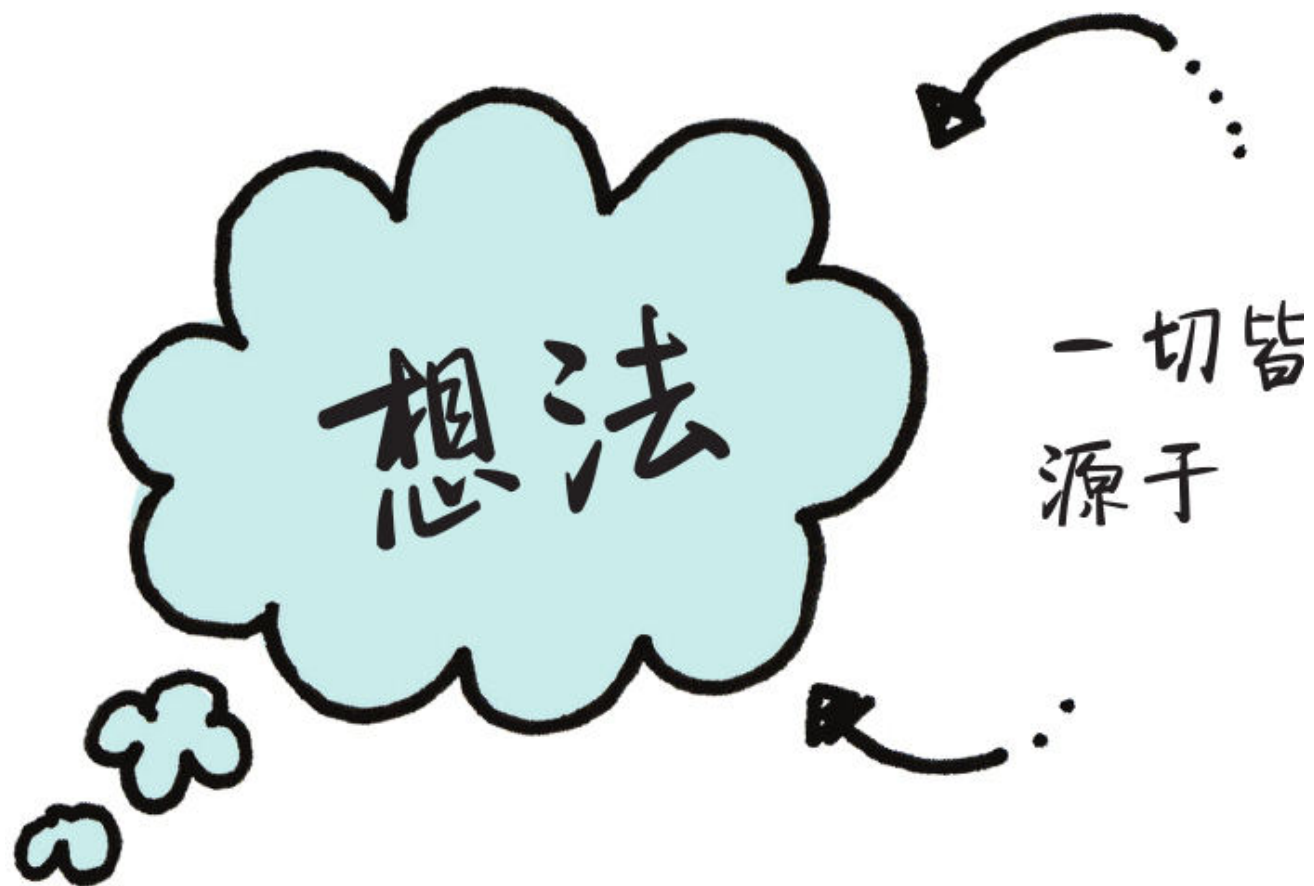
我想告诉你，你的喜怒哀乐并不来自外部世界，你曾经感受到的每一种情绪，以及你将来会感受到的每一种情绪，全都源于你当下的所思所想。

你需要花些时间来琢磨这句话，因为它彻底颠覆了你的认知。由内而外的思维模式本质上是指，引起你愤怒的不是你的家庭作业本身，而是你对“不合理”的家庭作业量的看法。

让你开心的不是周末，而是你对周末的看法——不用上学！

引起你情绪的不是人、事、地点或一周中的哪一天，是你自己在主导自己的情绪。准确地说，是你此时此刻的思维方式造成了你当下的情绪状态。

是的，我知道似乎真的是这个世界让你感到愤怒、悲伤、嫉妒、自信、快乐、痛苦、喜悦、感激……我曾经也这么认为。但实际上情况正好相反。我再说一遍，一旦你领悟了这一点，你的生活将会发生改变。你所有的情绪都来自你此时此刻的所思所想。



它们一直是这样的，将来也会是这样的。我指的是所有时间里你所有的感受都是如此。我知道这个观点可能让你难以接受，但这就是真相，没有例外！

“

我听说历史会重演……

但是“星期一现象”

必须停止!

”

解锁新关卡

我不希望你过于勉强地接受上文提到的观点，因为你得靠自己去领悟，但是，我们可以将由内而外的思维模式应用于过去和未来的场景中，来帮助你领悟。

我们过去都经历过一些糟心事。例如，几十年前，我的一位老师在全班同学面前批评我，我感到无比受伤、愤怒和尴尬，以至于现在回想起来，我都能感觉到心中涌起一股酸楚。

那么，这里就有问题了，30年前的愤怒和尴尬是如何穿越时光来到此刻的？那时的情绪现在是如何进入我的身体的？因为现在我在思考那句批评的话、在感受它，尽管它发生在几十年前。

那么未来呢？道理是一样的！你可能会因为3周后即将到来的考试而焦虑，你甚至睡不着觉。但是，这些紧张的感觉是如何从3周后回到现在而进入你的身体的呢？还没有发生的事情怎么会影响到你呢？

答案是：因为你现在正在考虑即将到来的考试。

你的情绪就像电影的特效，它们会把你当下的想法生动地呈现出来。想法可以是好的、坏的、悲伤的、愤怒的、嫉妒的、感激的、忘恩负义的、充满爱的、可怕的、积极的、消极的——但无论它们是什么，你都会真切地感受到相应的情绪。

这个概念如此简单，但绝大多数人在生活中完全意识不到。他们会陷入一种错觉，自然而然地认为一切都是外部世界造成的。

但由内而外的思维模式揭示了“星期一现象”、人际关系、自卑、家庭作业、考试、担忧、内疚、羞愧、尴尬等一切真相！

所谓的“问题”都不是问题，真正的问题在于我们对情绪如何运作的误解。

情绪不是由外而内产生的，而是由内而外生发的。

这会改变一切，因为这意味着不是世界惹了你，而是一切源于你自身。

由内而外的思维模式是人类最隐秘的制胜秘诀。我知道，星期五让你感到开心，拆快递包裹让你充满喜悦，和妈妈争吵让你恼火，不被允许去参加派对让你生气，一部有怪兽的电影让你害怕……但是如果我们揭开幕后真相，你会发现这一切都只是思想在编织情绪魔法。

由内而外的思维模式如此重要，是因为世界是个多面体，你正在学习如何长大成人，短期内需要快速掌握全新的知识。于是会有各种事情发生在你身上，其中总会有一些大事。因为是大事，所以你会对它们有一些强烈的感受——很可能是焦虑、畏难、愤怒、消极或恐惧。

我将用一个简单的场景来说明。想象一下，上周你不得不在课堂上当众演讲，而当众演讲是你最害怕的事。你别无选择，不得不做，但做得很糟糕。你浑身颤抖，喃喃自语，脸颊通红。演讲一结束，你就悄悄溜回座位。接下来的历史课和英语课，你也心不在焉的。

今天，当你回想上周的演讲时，你会感到尴尬和羞愧。看起来，那次演讲确实让你很沮丧。上历史课和英语课时，焦虑的思绪在你的脑海中盘旋：以后我如何才能避免当众演讲？同学会怎么看我？为什么我这么差劲？

但当你了解了由内而外思维模式的真实本质时，你会认识到那件事发生在上周。演讲结束了，你现在仍然能感到尴尬的唯一原因是你正在想着上周的经历。

很抱歉说得这么直白，但演讲结束了，那个经历已经成为历史，它唯一“活着”的地方就在你此刻的思绪里。

这里有两个重大发现：第一，那段创伤之所以继续存在，是因为你此刻仍在想着它；第二，你是唯一能决定是否被过往经历持续操控的人。

由内而外的思维模式并不意味着创伤从未发生过，它只是提醒你，一遍又一遍地思考它意味着你在一遍又一遍地经历它。可怕的事情发生在过去。我再重复一下上述直言不讳的真相——那个创伤已经结束了。它们已经成为历史，它唯一“活着”的地方就在你此刻的思绪里。

常识告诉我，创伤已经过去，反复重温它没有任何意义。既然你当时的经历让你如此不适，那你到底为什么还要重复经历它1000次呢？

坦率地告诉你，虽然我明白这一点，但有时我也很难做到不去复盘过往的经历。但是，总体而言，我对由内而外的思维模式（我的情绪来自我此刻的思维）的理解让我过上了更平静的生活。当我因为火车晚点而脾气暴躁，或者因为岳父的阿尔茨海默病而心烦意乱，抑或因为别人对待我的方式而生气时，由内而外的思维模式给了我选择。

A. 选择继续思考那些令我脾气暴躁或沮丧的想法，认为这就是现实世界，有时有生气、沮丧的感觉是完全可以的。

B. 重新思考我的想法，寻找一个更有益处的想法。

C. 注意到它们只是想法，选择丢掉消极的想法，不把它们当回事。

D. 明白这就是所有人类体验产生的方式。

选项A很容易，这就是为什么大多数人都选A。消极的想法在他们的脑海中盘旋，他们脾气暴躁地跺着脚度过一生。

选项B有帮助，但重新思考你的想法需要一些努力。

选项C是正念，它真的很有用，但要让那些负面的想法消散，你还需要做一些练习。

选项D则改变了游戏规则。一旦做到了这一点，你相当于已经破解了人生密码。一旦你认识到你的大脑只是在履行它的本能职责时——哦，大脑就是这样运作的——你就会开始从容地接纳生活了。如果每一种感觉都来自你当下的思考，你就能具备一种洞察力——当一堆不安的想法和感觉进入你的大脑（它肯定会有的）时，你会意识到没必要把它们当回事。一旦你不再胡思乱想，头脑就会变得清晰，这会为你想出解决问题的方法以及拥有积极的信念腾出空间。

很快，积极的情绪就会由内而外流动起来了。

昨天已成往事，明天尚未可知，当下乃是礼物，这就是为什么它被称为 present^①。

《功夫熊猫》中的乌龟大师所说
(尽管公平地说，他是从前人那里借用的)

① present既有礼物的意思，也有“当下”“现在”的意思。

如果你还不明白这一点，那么让我们用逆向思维分析一下。回想一下开心快乐的时光，那些时候你很可能没有去想自己的弱点、毛毛雨、家庭作业、脸上的斑点、不公平的生活，或者你的同学在社交媒体上的粉丝比你多。

这就是为什么艺术、音乐或体育都很有魅力。如果你能全身心投入一项爱好中，你的思想就会集中在积极的事情上，此时你的感受会很棒。

记住这一点：你本就自信满满，你本就心怀感恩，你本就温柔善良。你拥有所有这一切美好的特质，但你的思维有可能认为自己不是这样的。

当你的想法很美好时，你的感觉也会很棒。

#成为了了不起的自己#由内而外



我爱自己

一直如此

第18章 亲爱的焦虑

优先事项

下面有一项颇具挑战性的任务，我希望你把下面5样东西按优先顺序排列。不要欺骗自己，也不要过度思考，只要绝对的诚实。

这里没有对错之分，放轻松，没人会评判你。

就对你的重要性而言（当然，它们都很重要），你会如何排列这5样东西？

关系、成功、金钱、幸福、健康

1.

2.

3.

4.

5.

实际上是爱

我在伯明翰和一群14岁的孩子一起做了上述活动，他们进行了辩论和互动。有些人把金钱放在首位，但大多数人首选关系、健康或幸福。

我正要往下进行时，一个男孩举起手说：“您的清单上少了一样东西。”

我看了看屏幕上的5个词语，然后看着那个小男孩，问道：“你觉得少了什么呢？”

“爱！如果你在清单上加上爱，它会改变一切。”

230个青少年都点头表示赞同。

现在的年轻人越来越执着于某种诊断结果。在某些情况下，人们希望得到一个诊断。当专业医生告诉你你有问题时，你会相信他们。

一旦你被贴上某种疾病的标签，它就会成为你的身份，你会不自觉地按这个“设定”去生活，它甚至会变成你的全部。例如，我是安迪，我是需要治疗的人！

以焦虑为例，如今，它已成为一个非常普遍的心理困扰。焦虑有多种表现形式——广泛性焦虑障碍、社交恐怖症、惊恐障碍等——其严重程度各不相同。

接下来这段话，你可能得坐下来听。

我不信你身上真的有很大的问题，我希望你并没有患上严格意义上的焦虑障碍。这一切都可能源于人们对人类操作系统的误解。请返回上一章重新阅读，一旦你明白你所感受到的每一种情绪都来自你此刻的思考时，你就会明白焦虑到底是什么了。

它与过去发生了什么或未来可能发生什么无关。焦虑源于此刻你脑海中闪过的想法。很多时候，唯一有问题的是你不了解“人类体验是如何被创造出来的”这个基本原理。

每当你感到焦虑时，都是因为你此刻有一个令人担忧的想法。

而当你感到快乐时，那是因为你此刻正在产生一个快乐的想法。

悲伤、羞耻、嫉妒、喜悦、骄傲，都一样。你经历过的每一种情绪，都是一样的！

我完全理解，人们寻求诊断，是因为这是修复过程的开始，但试试我的诊断怎么样？改变一下你的想法怎么样？与其问自己哪里有问题，不如问一个完全相反的问题：“我哪方面做得很好？”

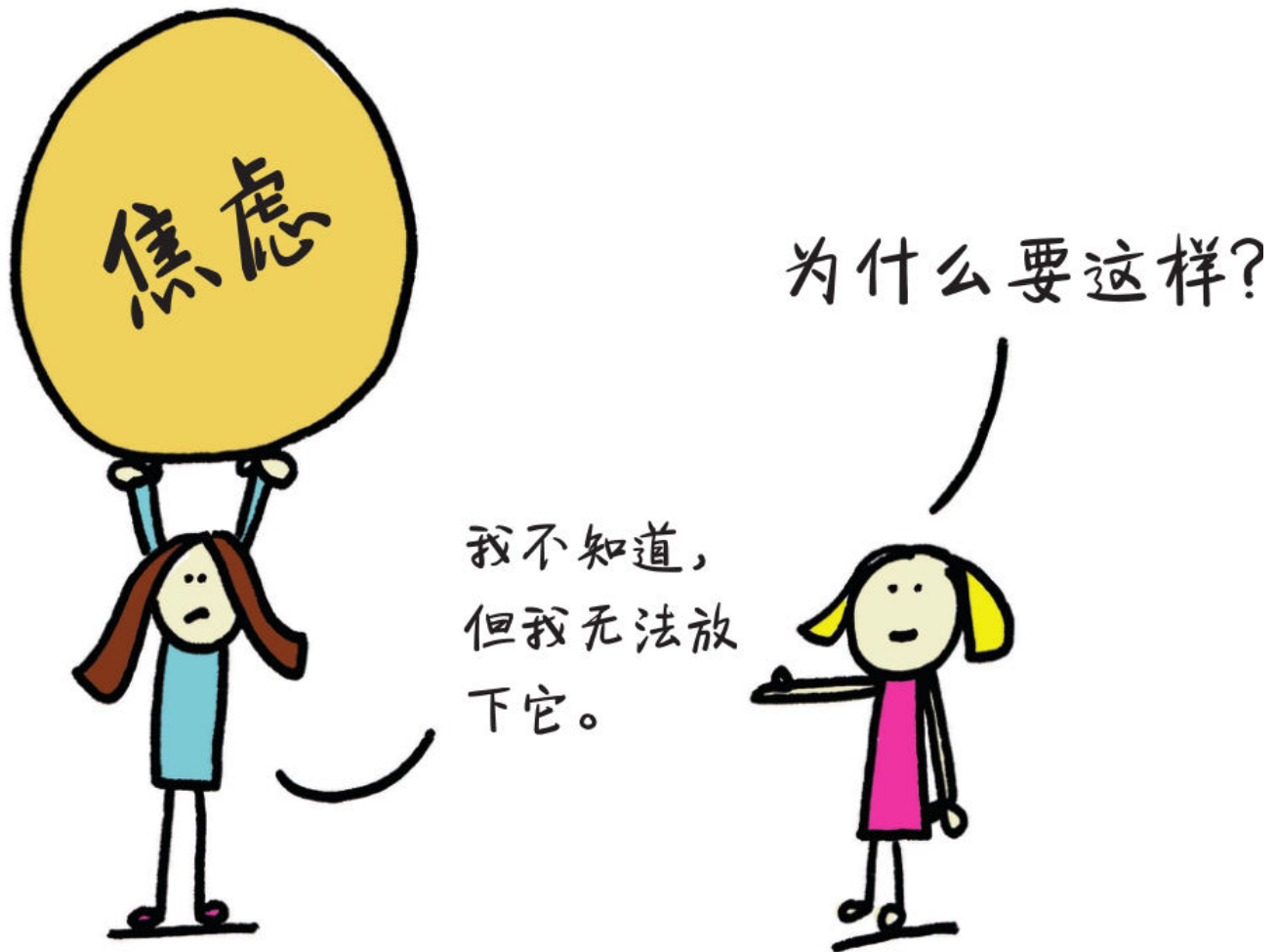
将其作为你的诊断，成为那个人，把那个剧本演出来。

所以，多想想：是什么让你充满活力？

顶级提示：多做这样的事。



给焦虑的一封信



诚然，并不是每个人都被焦虑困扰，但深受其扰的人不在少数，所以我替你给焦虑写了一封信。读一读这封信，如果你同意这些内容，那么请签名。如果这个星球上的每个年轻人都签了名，我们就可以发起一场反焦虑运动了。

如果你不喜欢，或者不同意信里的内容，那也没关系。我们为你留了一张空白页，以便你自己给焦虑写一封信。唯一的规则是，你必须在清醒冷静的心态下写信。这是一次机会，你可以写下你的真实想法，并了解你和焦虑之间的基本规则。

亲爱的焦虑：

我是安迪博士。这封信很难写，请原谅我笨拙的语言。我代表

[在此处填上你的名字_____]

因为他们不确定从哪里开始。说实话，我也不确定。

焦虑，我和你几乎是一起长大的！

起初我很感激你，你提醒我不要做蠢事。如果不是你，我可能会玩弄电锯，养一只宠物老虎。

所以，谢谢你！但现在我意识到你只是在拖我后腿！

焦虑，你最糟糕的地方是，你有一个让我夜不能寐的坏习惯！你让我想象所有可能出错的事情，我最终会害怕第二天的到来。

你还创造了白日噩梦，我感到担心或害怕，你让我心跳加速（但不是以一种好的方式），我感到口干舌燥和恐慌。你对我的控制如此之大，以至于当你来敲门时，我会感到身体不适。

你像个魁梧的保镖一样站在我身边，我知道你想保护我免受危险，但真的吗？和一个新认识的人聊天真的那么危险吗？冒着出错的风险举手回答问题真的有什么大不了的吗？参加一次考试真的值得为此紧张不安吗？真的值得为某人在社交媒体上发布的内容而失眠吗？

你这不是在保护我，你是在让我窒息。你是一个戏剧女王——太快参与进来，太快看到不存在的东西，太快认为我无法处理它，而事实上，我可以！

焦虑，我看透你了！我认识到，我担心的事情里，99%从未真正发生。我所有的恐慌以及那些口干舌燥和浑身发热的感觉，都是因为你无缘无故地让我紧张。

你就像被窝里的一個屁，让我无法呼吸，所以我要驱逐你。

我已决定从迅猛和激烈转向平静和好奇。

一直以来，你试图让我相信你来自外部世界，但当我认识到你只是我脑海里的一个想法时，我恍然大悟。这意味着你甚至不是真实的！是我想出来的！

天啊！这真是一个重大发现，因为，如果说是我创造了你，那么只有我能够让你消失。

首先，我认识到自己被困在了当下。每个人都是，我们无法摆脱当下。所以，与其纠结过去或担心未来，不如接纳当下的每一个瞬间。如果我整个人生都活在当下，那我就应该去品味这一刻，留意身边美好的事物。如果我全身心投入当下，那我就相当于与生活建立了连接，而你，焦虑，将无所遁形。



你只活一次，
但如果**方向对了**，
一次就
足够了。



第19章 移居天堂



你宁愿得哪种疾病

A. “灰脆死亡”，短篇小说《星之彩》（*Colour Out of Space*）中的一种疾病，罹患者描述其特征为“被抽走了某种东西”或“生命力被吸干了”。

B. “夏威夷猫流感”，来自吉姆·戴维斯（Jim Davis）的《加菲猫》（*Garfield*）系列中的一种罕见的疾病，其症状包括渴望夏威夷比萨、有穿花哨衬衫的冲动及无法抗拒跳草裙舞的冲动。

你的使命，如果你选择接受

想象一下这个场景……

飞船的支架展开，飞船缓缓降落在特拉法加广场。紧接着，一阵短暂的寂静后，门缓缓地打开了，烟雾翻滚而出，一道阶梯从迷雾中延伸而下。

这些画面在世界各地的新闻频道与社交媒体上实时直播。当6只绿色的小生物（我猜它们脚上有蹼，眼睛长在肉茎上，但我可能错了）从薄雾中冒出来，拖着双脚走下阶梯时，人们屏住了呼吸。首相在那里接见它们，然后邀请它们回到总部基地喝一杯啤酒，吃些三明治和海绵蛋糕。

欢迎来到地球！这里没有导弹、没有枪支、没有核武器，星际和平、友爱和美好的序幕就此拉开。

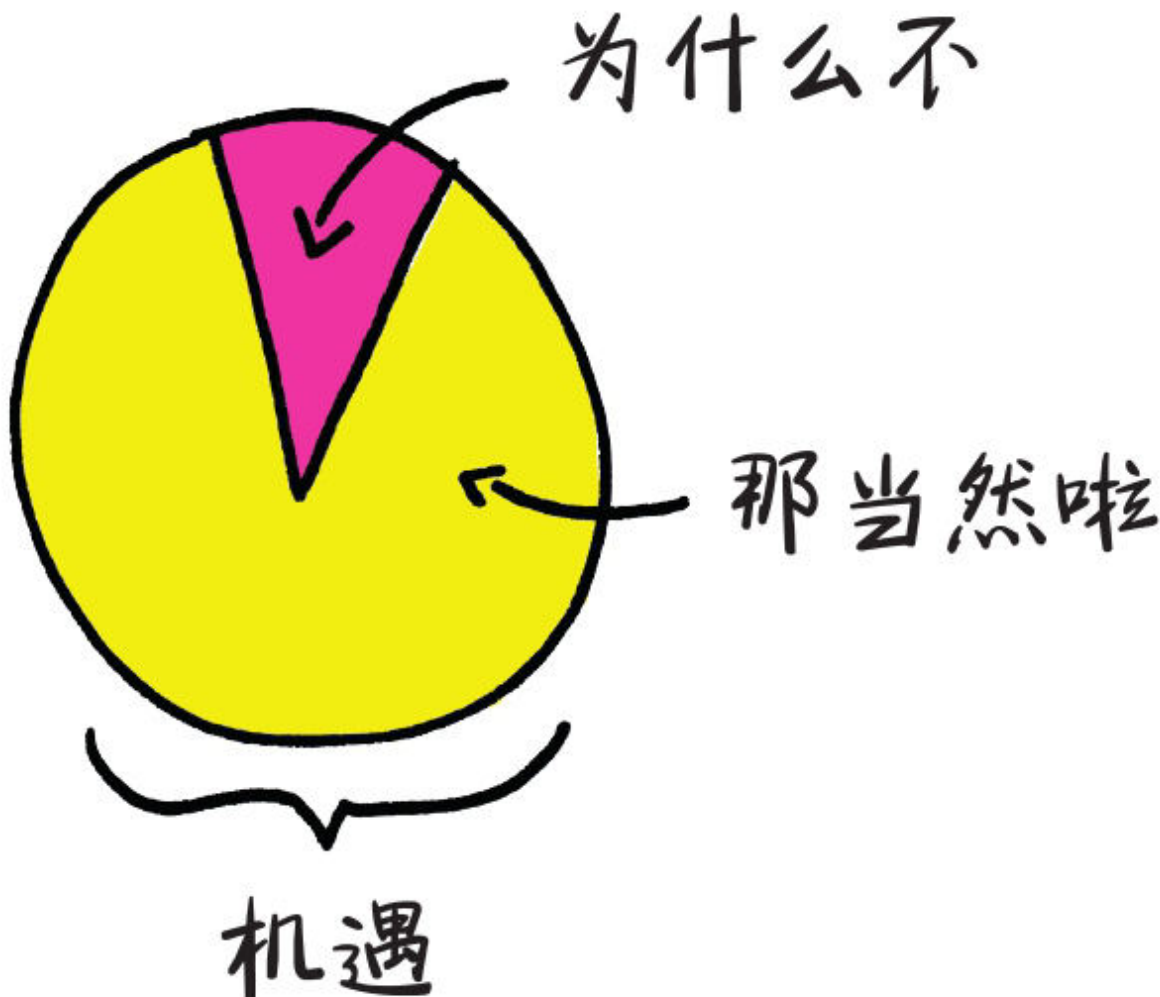
到目前为止，它们已经成功开启了地球之旅。

在运动鞋上撒点辣椒粉，就能骗过邻居，让他们以为你刚从火星回来。

4000周以后去云端

如果它们希望掀起星际福祉的涟漪，那就需要招募新成员，时间紧迫，不容拖延。

地球人的平均寿命约为4000周。你是个年轻人，似乎还有相当长的时间，但把这个数字告诉你的奶奶，我保证她不会一笑置之。



请记住，4000周是平均寿命，有些人活得更长，而有些人活得更短。

故事结局包含最直白的真相——人皆有一死，无人幸免。因此问问自己：我想活出什么样的人生状态？

如果生活也有考试，那么有太多的人恐怕只能刚刚及格。他们过着一种“要是……我本可以/本应该/本来会……”的生活。

然而，往往就在他们认为自己可能已经弄清楚生活法则的时候，生命的时钟却戛然而止了。没有人真正知道自己死后会去哪里。

想想那些已经在云端的人。你的某位亲人可能已经去世了，想象一下，当你继续忙于日常事务时，他坐在云端，俯视着你。记住，他是经历过人生的人，他品尝过世间的酸甜苦辣，熟悉“本可以”“本应该”“本来会”的懊恼，经历过“要是……就好了”的遗憾。

他爱你，这意味着他会支持你。

让我们大胆设想一下，猜猜他不会对你说什么：

- ★ 他不太可能建议你畏畏缩缩，你云端的啦啦队绝不会大喊着让你回避机遇与挑战；
- ★ 他不会督促你花更多的时间“刷”手机或玩游戏；
- ★ 他不会建议你在学业上敷衍了事，也不会建议你带着得过且过的态度去生活；
- ★ 他不会咆哮着说“皱眉吧，宝贝，一直皱眉”；
- ★ 他不想让你躺在床上，直到中午才起床，天堂的人也不会建议你整天懒洋洋，只在周末才焕发生机；
- ★ 他也不会要求你自我怀疑、吃太多的垃圾食品或喝太多含糖的碳酸饮料。

我猜他更可能这样做：

- ★ 他希望你能充分把握机会，他在云端为你助威，让你去争取，让你珍惜生命中的每一天，让你在机遇来临时，权衡利弊后勇敢去放手一搏；
- ★ 他让你放下手机，抬头看看，世界太美好了；
- ★ 他希望你用心拥抱生活，绽放笑容；
- ★ 他希望你自信，结交朋友；
- ★ 他希望你停止得过且过，不再找借口；
- ★ 他让你努力学习，因为优异的成绩会打开机遇之门；
- ★ 他让你培养一种让人惊叹的态度；

★ 他让你每天比别人早1小时起床，努力实现你心中的长远志向；

★ 他让你合理膳食、多喝水、保证高质量的睡眠，因为如果你照顾好自己的身体，你的寿命才有可能远远超过4000周。

当然了，偶尔犯错也没关系，即使你有时失败或看起来很愚蠢也没关系。事实上，失败会让你变得更强大，偶尔的狼狈模样反而显得有些可爱。

我敢保证，那些在云端为你保驾护航的人，一定在为你呐喊，让你相信自己，让你每一天的每一刻都能发挥出最大的价值。

他们希望你充分利用时间，因为总有一天，你也会移居到天堂。

在那一天到来之前，不要再留下“要是……就好了”的遗憾。摒弃那些“本可以、本应该、本来会”的思维方式。

**如果你不冒任何风险，
你就是在冒最大的风险！**

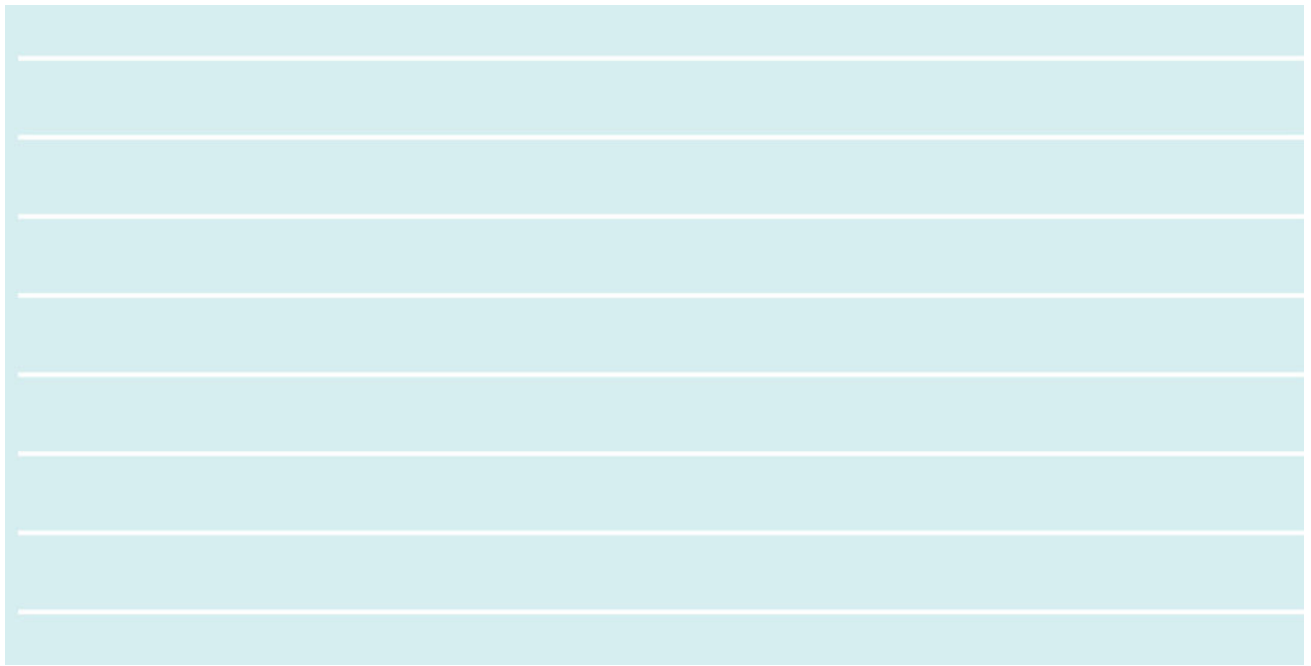
活动你在109岁时写的人生总结

想象一下，你已经109岁了，而且身体硬朗、容光焕发。这一定是你长期保持积极的心态，加上常年保持健康的饮食习惯的缘故。

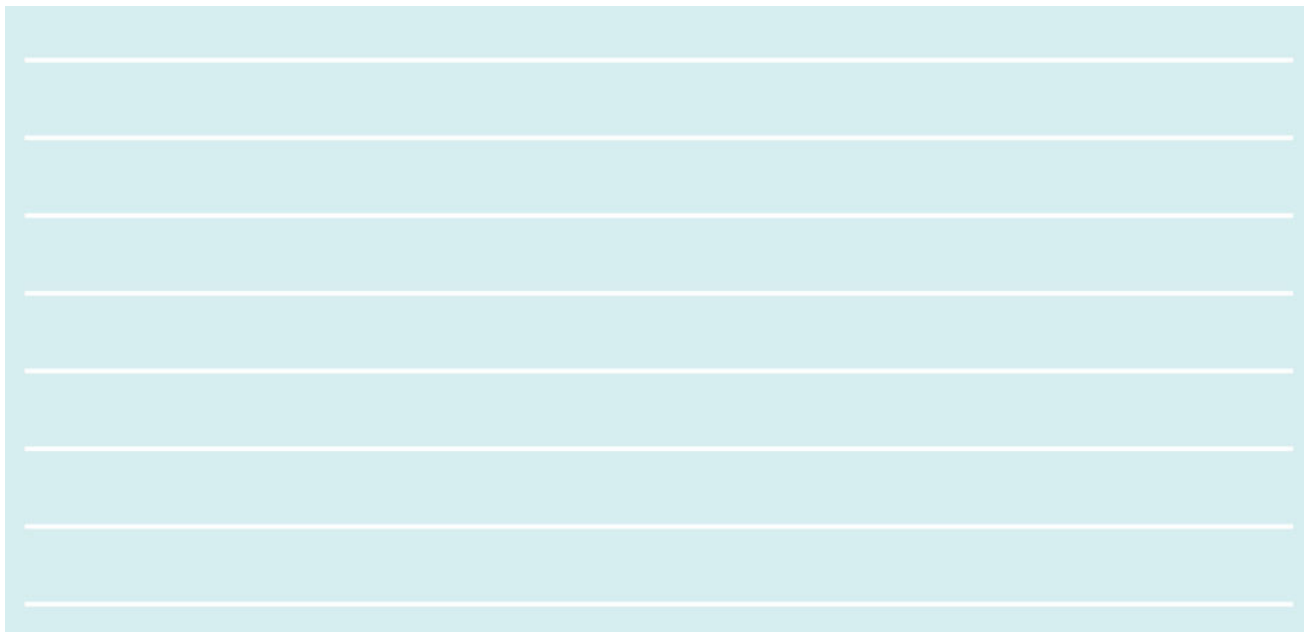
想象一下，你在回顾过往的生活，然后补全以下句子。

我花了太多时间担心……

我曾经在这些事情上花的时间太少了，比如……



如果能让时间倒流，那么我将做出改变的事情是……



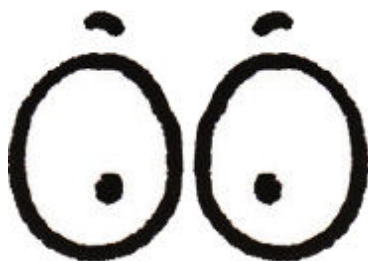
#成为了不起的自己#移居天堂



时钟滴滴答，
时间很宝贵，
切勿浪费。



结语



恭喜你，一路探索至此。谢谢你，愿意花时间聆听这些学校不会教给你的道理。

你不必追赶那个“最漂亮”“最聪明”“最擅长运动”“成绩最好”或“朋友最多”的人，这本书从头到尾只想对你说：你不必成为别人，你只需要成为更好的你自己！这就已经很了不起了！

还记得我们从一些人生真相开始，一路聊了自信、性格、网络、金钱甚至生命的意义吗？所有这些，其实都围绕着以下几个简单的道理。

1. 把自己变好，不是为了赢过谁，而是为了对自己满意。
2. 你认真对待自己，别人也会更尊重你。
3. 如果你想让世界有点不一样，别等“以后”，现在就可以开始。
4. “现在”就是你最好的起点，珍惜眼前，做你能做的。

这本书里没有枯燥的说教，我们聊的那些有趣的练习和实用的建议，都是想帮你做到以下几点。

1. 在迷茫时更清楚自己是谁。
2. 在压力中学会为自己加油。
3. 在虚拟和现实之间找到平衡。
4. 在面对未来时更有底气。

学校教会你很多知识，但这本书想陪你一起，学会真正地喜欢自己、尊重自己——哪怕不完美，你也可以活得自信、动力满满，在追求成绩之外，建立起恰当

的自尊和自我价值感。

你就是你，独一无二，不可替代！

了不起的少年，继续向前吧，用自己的节奏！



艾米和安迪到底是谁



以下是对我们引以为豪的写作团队的简要介绍。

先来讲段幕后故事。你有过这种经历吗？第一次见到某人便一见如故。

事情是这样的，艾米有阅读障碍，她甚至不会拼写“dyslexia”（阅读障碍）这个单词。但是，通常情况下，若你不擅长某件事，你的大脑会补偿你，让你在另一件事上出类拔萃。艾米在文字上的不足，由她在绘画上的才华弥补了！

安迪则正好相反，他对美术一窍不通。他不会画太妃糖、蛋糕、巧克力或任何东西。但他在绘画上的不足，用文字上的优势弥补了。

当安迪的文字遇到艾米的美术时，那真是一见钟情。他们有一个共同的信念，即有趣和简约。他们一起合作过各种图书和创意项目。

艾米在尤托克西特（Uttoxeter）的一间艺术工作室工作。她还在德比（Derby）一家非常成功的培训公司担任创意总监，过着双重生活。

你说有多巧吧！安迪在德比经营着一家非常成功的培训公司。他从一位成功的儿童作家（他的《狗狗间谍》（*Spy Dog*）系列图书风靡全球）转向对幸福和健康的科学研究。

学会照顾好自己的健康将是人们学到的最重要的一课，这就是为什么他的培训公司专门帮助人们成为最好的自己。

让我们面对现实吧，在你未来80年的生活中，什么对你最有用？

- ★ 了解历史还是掌握幸福？
- ★ 精通数学还是拥有心理健康？
- ★ 熟知地理还是获得勇气？
- ★ 擅长艺术还是保持积极的人生态度？
- ★ 精于计算还是塑造良好的性格？
- ★ 钻研科学还是发掘自身优势？

安迪现在与世界上最好的创意总监合作，为世界各地的企业和学校带来关于幸福、福祉和韧性的主题方案。这是不是很酷的一件事？

版权声明

The Art of Being A Brilliant Teenager. Copyright © 2024 by Andy Cope and Amy Bradley.

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Posts & Telecom Press Co., Ltd and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

本书中文简体版授权人民邮电出版社有限公司在全球独家出版发行。

未经出版者许可，不得以任何方式复制或节录本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

著作权合同登记号 图字：01-2024-0899号