

<<周五前的新自己>>

图书基本信息

书名：<<周五前的新自己>>

13位ISBN编号：9787121171529

10位ISBN编号：712117152X

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：凯文·莱曼博士

页数：242

字数：180000

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>

## <<周五前的新自己>>

### 前言

这本书应该价值199美元 你想怎么交付“新的你”？  
UPS，联邦快递？

（美国邮政也可以，但是费用会稍微高点。

）或者你想通过私人专递员来交付“新的你”？

有凯文莱曼在，就有“满意度的保障”！

如果你能改变自己身上一样东西，你会改变什么？

“好吧，莱曼博士，”你说，“我可以想起一堆事情。

到底我怎么才能只挑一样呢？

” 恭喜你！

你就是我为你写这本书的那个人。

你看，你挑这本书是有原因的。

你希望看到一些或很多事情在你生活中改变。

你可能已经尝试用其他办法来帮助这个改变发生——叫一个朋友对你负责，去看心理医生，给一个期刊写信，每一次在你做些会让你惹上麻烦的事前数10下，等等。

但它们起作用了吗？

没有。

或者你已经“治愈了你自己”，那你就需要这本书了。

有多少次你对自己承诺要对你知道你会被要求去做的某些事讲“不”……然后，发现你到底还是妥协了？

在过去的五或十年内（或更多），你做了多少次节食？

有多少次你减去了同样的10磅肉？

（据保守计算，像我这样的人在他的一生中会减去超过750磅。

）有多少次你告诉自己，我绝不会对自己的孩子说那样的话，结果你不仅说了，而且用的是跟你父母当初同样的口气？

有多少次你感觉自己像一只笼子里的沙鼠，在滚球上一直一圈圈地跑却永远在原地不动，永远做不成任何事？

如果你可以把这些联系起来，《周五前的新自己》就是为你准备的。

成千上万个家庭在《周五前的新孩子》（对孩子蛮横无理的行为举止没有比这本书里的秘密更好的“疗法”）和《周五前的新丈夫》（注意婚姻——即便是那些注定要上离婚法庭的——也会在短短五天内转变）里寻求帮助。

现在，就这么简单！

一个五天行动计划将会改变你的人生。

如果你不想改变你的生活，现在就把这书放回到书架上。

否则，你只是在你那一摞自我帮助的书里又白添了一本书，最后在寒冷的夜晚烧了取暖。

它从你这里拿走了什么？

你愿意做一点检测工作来搞明白：我到底是谁？

是什么驱动我的所作所为吗？

你知道每一天你告诉自己关于你是谁的那些谎言吗？

哪些是你付诸行动的谎言？

哪些谎言会影响你如何对待自己和处理与他人的关系？

现在该将这些谎言扼杀在萌芽阶段并使真相大白了——看在你和那些你爱的人的份上。

这会很容易吗？

不，因为我们经常在考虑改变自己前想去改变其他人。

（你想知道为什么《周五前的新孩子》和《周五前的新丈夫》会成为畅销书吗？

啊，你现在明白了吧……）改变我们自己要困难得多。

## <<周五前的新自己>>

但所有能达成的美好事物都离不开一些艰苦的付出（你想念在小学时念的那堂课了吗？

）比如，埃文·奥尼尔·凯恩医生，是纽约市山顶医院的前首席外科大夫。

他了解关于艰苦努力的一切。

作为一个19世纪末20世纪初医疗领域内的先驱者，他见过太多人因全身麻醉而死亡和残疾。

所以，他确信大多数手术可以并应该施行局部麻醉（在整个手术进程中，病人都是清醒的）。

但是，凯恩医生有一个问题——他没有任何自愿者来做这类手术。

他花了很长时间到处搜寻合适的病人来实验他的新方法，但每个人对做实验小白鼠都很紧张（确定无疑的）。

终于，有一个病人自愿接受手术。

1921年2月15日，凯恩医生第一次实施了局麻手术。

他在手术室切除了病人的阑尾。

神奇的是，这个病人恢复得太快了，以至于手术后的两天，他就出院了——这在20世纪末是闻所未闻的事。

它在医疗领域里是一个里程碑式的成功。

为什么凯恩医生可以成功？

因为他没让一些小坎坷阻止他的尝试。

因为他相信总有一个更好、更安全、更少风险的办法可用来对病人施行手术。

他意识到，承担一点点的疼痛（局麻相对于全麻），从长远来看是对病人有益无害的。

同样，在星期五前成为一个新的你也会伴随着一些痛苦。

其实，我本来把这本书命名为《在星期六夜晚之前拥有一个新的你》。

因为我知道改变你自己将会是多么困难。

这有点像用个肥皂钢丝球试图擦去猎豹身上的斑点。

我今年的目标是能看到自己的鞋尖。

我已很多年没见过它们了。

（当然，我膨胀的腰围同玛丽卡伦德“小小的切片”馅饼有点关系。

在我妻子不注意的时候，我发现自己总是在冰箱里偷东西吃。

）我知道我有多固执和坚持己见。

改变并不容易。

你能设身处地地想象吗？

但太难改变的原因跟我们不断告诉自己的谎言有关吗——关于我们自己的谎言？

《周五前的新自己》会带你进入一些关于自我的领域而让你有点不自在。

但这是一种有益的伤害会推动你前行而非让你陷在一成不变中徒增困扰。

我们所有的人都有一些关于我们自己的东西想改变。

所以为什么不开始行动成为你想要做的那个人呢？

告诉你自己，这一次我真的要付诸行动了。

没有借口，没有退缩。

我想变得不一样。

我想要我的人际关系从此不同。

所以，为什么不现在就掌控你的人生呢？

与其每次付225美元让心理医生听你对自己的生活发牢骚，不如让我顺其自然地成为你的私人咨询师。

你将会逐渐了解你的个性；那个影响你的谈吐、思考和行为的秘密力量；以及你如何能够最大限度地接受和给予爱来改善你的人际关系。

这不是一本婆婆妈妈的心理指南让你为自我“焕发”一个小时……而第二天，你就发现自己还是回到原点。

不，这本书让你想告诉你所有的朋友关于改造人生的蜕变（甚至包括你不喜欢的那个表弟）。

所以，为什么不现在就驾驭那个新的你呢？

毕竟，没有人能像你一样了解自己。

## <<周五前的新自己>>

这里没有不必要的等待。

没有没完没了的保险单要填。

没有月底VISA信用卡账单的高额欠费。

你会深深地领悟你不能等到明天才开始来展示新的你。

为什么不以你真正想要的方式来生活？

别因那些你告诉自己的谎言而犹豫退缩。

今天就是那一天。

你要成为新的自我的主宰。

我来教你如何做到：接受关于你自己的真相。

认清你不断告诉自己的那些谎话来提升自信……并让这些谎言永远结束。改变你的生活并专注于你真正想要成为的那个人。

所有这些只需要区区5天时间。

这就是为什么这本书应该价值199美元。

这样，你仍然能在你的钱包里留下26美元（而不是花225美元跟心理医生做预约）外出并做一些有意思的事来庆祝那个脱颖而出的你。

为什么不体验你一直所期待的快速成功呢？

你可以在星期二前成为一个更好的人，在星期三拥有更开阔的视野，在星期四获得新的驱动力，并在星期五前成为你自己的心理医生——所有这些只需要做一些很简单的事。

走向新自我的导向图 星期一，我们将要发现那个真正的你——如何在你自己最好的优势上运用这个理解。

你有什么样的个性？

这些特征如何影响你和你爱的那些人？

为什么那些家庭子女不尽相同——有大量的个性差异——即使所有孩子都源于同样的塑造？

星期二，我们会看看抚育你长大的家庭——及在那个“动物园”里你自己的地盘如何影响你比你可能猜想得多。

你知道为你人生谱写的脚本一大部分是基于你父母做出的决策吗？

（这听起来真的不公平，不是吗？

但我会向你说明为什么这是真的。

你父母有多少孩子，他们如何安排孩子们的降生顺序，他们怎么对待你，等等；所有事情都跟什么缔造了“你”有关——包括那些你成功和失败的领域。

）如果你不懂得哺育你的家庭动态，你就不能真正地了解你自己。

星期三，我们会揭开那些你告诉自己的谎言（你们没有人可以从那些在你脑海中播放的令人生厌的录音带中免疫），它们如何影响你，你能为它们做什么。

早期童年记忆提供了解密你价值观的钥匙，为什么有些事烦扰你而不是别人，为什么有些东西让你感觉舒适却吓着别人。

它们揭示了那些关于思考人生是与非的不言而喻的假设。

星期四，我们将会谈到爱。

不，不是那种煽情的浪漫让情侣们两情相悦的爱，而是我们中的每一个人给予和接受爱的方式。更多地了解爱的类型有助于平缓潜在的波折并帮你在人际交往中取得成功。

星期五，你将成为你自己的心理医生，免费的。

我会教你如何运用你学到的成为了解你自己的专家——并保证这个新的你会持续终身。

些微的痛苦，巨大的收获 还记得那个埃文奥尼尔凯恩医生的故事吗？

他实施了划时代的手术？

好吧，这有个你未料到的结果：这个自愿接受实验性手术的病人就是凯恩医生自己！

是的，凯恩医生竟然在手术台上取下了自己的阑尾。

他就是活生生的榜样，来证明只要你尝试你就能做任何事，这些微的痛苦可以带来巨大的收获——为你和你所爱的那些人。

## <<周五前的新自己>>

通过《周五前的新自己》，你会发现你的优点和缺点、你的偏见、你对生活的最基本设想（包括如何和为什么有时它们会和你日常的设想冲突），并能为相关的成功描画出你自己的导向图。

毕竟，如果你了解你是谁，你就会知道如何去改善那些让你犹豫不决的地方。

那样就没有任何事能阻碍你了。

你会以新发现的决心来过你自己真正想要的生活。

我简直等不及看你起飞。

## <<周五前的新自己>>

### 内容概要

多少次，我们试图改变自己的习惯，才发现，改变自己，甚至比试图改变别人更难！

现在，跟随心理学博士凯文·莱曼的脚步，通过自己的个人为期五天的行动计划，读者会接受自己改变的真相，提高自己的信心，从而改变自己的生活，获得一个全新的你、一个更快乐的你、一个更充实的生活方式。

<<周五前的新自己>>

作者简介

作者:(美)莱曼

## <<周五前的新自己>>

### 书籍目录

#### 星期一

想一想，你认为自己是谁？

（你可能会很吃惊）

#### 星期二

也许你确实属于动物园！

额外的一段给有兴趣的人

是谁？

出生顺序的典型案列

提示：你学到的也可以帮你找到“新的你”。

#### 星期三

哦，这些我们告诉自己的……谎言

#### 星期四

你如何拼写“LOVE”？

（我妻子拼成V-i-s-a）

#### 星期五

做你们自己的心理医生

额外的一段给有兴趣的人

重生的你

在星期五前拥有一个新的你之倒数十步骤

#### 注释

关于凯文莱曼博士



<<周五前的新自己>>

章节摘录

## <<周五前的新自己>>

### 编辑推荐

如果你曾思考过这个问题，那么恭喜你，你就是《周五前的新自己》的最佳读者。你曾经尝试过用其他方法来使自己发生改变，也许是朋友的帮助，也许是心理医生的辅导，又或许是期刊专栏作家的回信。

但这些方法起作用了吗？

显然没有。

不要灰心，试试《周五前的新自己》介绍的方法吧。

只要5天，你就能改变你自己和你的生活。

听起来似乎不可置信，但这是真的。

你唯一需要做的事情，就是仔细阅读《周五前的新自己》，采纳书中的建议。

5天过后，你就会迎来一个全新的自己。

<<周五前的新自己>>

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>