

生活需要你先变好，它才会好

变好

高英◎著

只有自己越来越好，
遇到的人和事才会好



逆转人生。跨越窘境，不再受限。

更幸运、更优秀、更健康，也更快快乐。

台海出版社

变好。

高英
著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

变好 / 高英著. — 北京: 台海出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5168-1314-0

I. ①变… II. ①高… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-48

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 080077 号

变好

著 者: 高 英

责任编辑: 姚红梅 装帧设计: 仙 境

版式设计: 小蘑菇 责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 165×235 1/16

字 数: 194 千字 印 张: 16

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1314-0

定 价: 36.00 元

版权所有 翻版必究



生活需要你先
变好，

它才会好

序言

工作原地踏步，在公司可有可无，升职加薪始终无望。

体重又增加了，身体越来越差，精神也越来越懒散。

看见喜欢的东西就想买，常常入不敷出，恨不得剁手。

这也想学，那也想学，书买了一大堆，却没有完整看完过一本。

羡慕别人有钱有闲想去哪儿就去哪儿的潇洒，自己却哪儿也去不了。

.....

每个人或多或少都有这样的现实困惑，如果今年的你和去年一样，那么还希望明年的你也和去年一样吗？如果不想，那就要做出改变，就要想方设法摆脱不利局面，突破现实困境。从现在开始改变吧，只有你做出改变，一切才可能变好，你才能够脱胎换骨，趋近理想。

然而说起来容易，做起来难。当你一边害怕上班迟到，一边躺在温暖舒适的被窝里安慰自己“再睡一会儿”；上一刻还信誓旦旦地给领导承诺“保证完成任务”，转身却悠然自得地刷网页、聊QQ，时不时地翻看微信、微

博；约了好久的客户，你却迟迟不见，每天都推说“明天去”；你总对自己说要学习要与时俱进，可一有空就想着玩……这样的你，还能变好吗？

变好是一句誓言，更需要你付出行动。其间，你不仅要有一颗上进的心，而且还要有良好的自制力。制订的计划，你要全力以赴。上司交给的任务，你要不找借口地完成。该见的客户，你要按时赴约。上班不许迟到，怕堵车，你可以从家里早点出发。手机需要充电，大脑更需要充电，想要不落后于时代，成功应对外界的变化，你就得不断学习。

生活需要你先变好，它才会变好。要自信，要相信自己有能力变好。虽然，眼前的情况很糟，你或许有点迷茫，不知道做什么怎么做，还会觉得自己是个很没用的人，现在、将来也就这样了。其实，你大可不必看轻自己。要冷静思考一下，究竟是哪儿出了问题，导致你目前的生活一团糟。只要你静下心来，理清思路，一定会有所发现、有所突破。除非，你不想改变，不想变好。

人们常说，选择大于努力。诚然，有些职业是薪资高，待遇丰厚，可并不是每个人都适合。要变好，也要量力而行，选择自己喜欢的，兴趣不只是你的老师，还会最大限度地激发你的潜力，使你持之以恒的坚持，从而让你在擅长的领域做到极致。

张德芬说：“想要有美好的人生，我们必须正视自己的习惯。”那么，一个人想要变好，就必须戒掉那些坏的习惯，而坏习惯的形成通常是受了某些消极的暗示，致使其身上的不良行为重复作用。要彻底清除坏习惯，就得抛弃那些消极的暗示，让那些不良行为绝迹。为此，需要进行一些积极的锻炼，并时刻提醒自己坏习惯的危害，直到将其清理干净。当然，坏习惯没有了，好习惯也就形成了。这时，人生开始步入正轨。

有些人个性强，做事易冲动，动不动就闹情绪。他们在变好的过程中不时地犯错，让人远远地躲开，人际关系一塌糊涂。虽然是性格使然，但是在工作、恋爱中，恐怕很少有人会迁就你的这一缺陷。长此以往，很多机遇就会与你失之交臂，你会沉沦在情绪的泥淖里不可自拔。为了避免这种不利局面出现，需要你适时转化情绪，懂得抑制冲动。在自己生气紧张时，不妨长吁一口气，转换个话题，或者及时闭嘴，以免祸从口出。如果你做不到以和颜悦色示人，也不必动辄摆出一副得理不饶人的架势。

不管你是谁，处于什么环境，从事何种职业，想要突破、想要改变、想要与时俱进，就要改变心态，敢于尝试。要提高自律性，养成良好的习惯，戒掉拖延症，有效地控制情绪，营造良好的人际氛围，这样才能与你所处的时代发生关系，活成自己喜欢的样子。

目 录

第一章 改变心态，好心态成就好未来

总想着不幸，你就会遇见不幸 / 2

乐观是一种财富 / 7

你无法左右天气，但能改变心情 / 11

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 / 15

乐观者总能为自己找到一扇窗 / 20

别害怕，再糟糕的结果也只是失败 / 25

第二章 找准目标，全世界都会为你让路

你可以不了解世界，但一定要了解自己 / 30

选对了方向，努力才不会白费 / 34

新生活从选定目标开始 / 38

树立正确的目标，你才可以走得更远 / 42

将大目标分解，成功要步步为营 / 46

带着使命去闯荡，人生会更精彩 / 50

第三章 点亮自信，做个内心强大的人

克服自卑的心态，相信自己能行 / 56

为自己喝彩，你是自己的唯一 / 61

信心加持的人生更完美 / 65

给自己打气，敢说“我是第一” / 70

最重要的力量永远在你身上 / 75

第四章 养成习惯，有了盔甲何惧风霜刀剑

驶向美好的生活，从今天的好习惯起航 / 82

做事没计划，忙了也白忙 / 87

不找借口，就不会有拖延症 / 92

把每天多做一点点当成习惯 / 97

养成积极思考的习惯 / 101

当感恩成为习惯，机会就会来敲门 / 106

第五章 掌控情绪，战胜别人前先战胜自己

控制好脾气，你才能驾驭自己的人生 / 112

淡定一点，别为小事抓狂 / 117

伤害当前，钝感是最好的防御武器 / 121

咽下一口气，没有解决不了的事 / 126

走出悲观，学会将痛苦“格式化” / 131

心情阴郁时，不妨到有阳光的地方走走 / 135

第六章 搞好人际，保障职业发展和个人成功

赞美对方，让他觉得自己很重要 / 140

先考虑他人感受，再决定要不要开口 / 144

别人不是你，不要过于苛求 / 150

示弱不是懦弱，放低姿态才能赢得人心 / 154

不揭人短，不在别人伤口上撒盐 / 157

原谅别人，也是放过自己 / 161

第七章 克服拖延症，遇见心想事成的自己

成为时间的主人，也就成了命运的主人 / 168

战胜拖延，用日事日清来检验自己 / 172

珍惜一分一秒，盘活那些零碎时间 / 177

告别瞎忙，忙要忙对地方 / 182

拖延症，不想被它毁掉就戒掉它 / 187

Just do it！一分钟也不要耽搁 / 191

第八章 积极进取，活出全新的自己

心有多大，世界就有多大 / 196

把困难踩在脚下，做你成功的垫脚石 / 201

你可以平凡，但不可以平庸 / 204

激发潜能，没有过不去的“火焰山” / 208

一切皆有可能，不试怎么知道 / 212

不想被替代，就得具备不可替代性 / 218

第九章 给自己充电，像对待手机一样对待自己

千里马是训练出来的，天才是学出来的 / 224

选择空杯心态，心空了才能装进更多的东西 / 229

不断地学习，在竞争中保持优势 / 234

善于从错误中学习，不畏惧失败 / 238

第一章

改变心态，好心态成就好未来

很多时候我们所处的逆境都是自己的心态问题，其实转变一下心态，就可峰回路转；转变一下心态，就可化险为夷。是的，心态在我们的生活、工作、学习中就是这么的重要，那么，怎样改变我们自己的心态，进而改变我们所处的逆境，让自己变得更好呢？

总想着不幸，你就会遇见不幸

一休和尚曾说：“自己认为能成功，便有成功的可能；相反的，没有成功的信心，也就没有成功的机会。”没错，很多时候，一个人之所以屡屡和成功失之交臂，是因为他总在心里大唱哀歌，觉得自己注定一事无成。

相信很多人都曾有过类似的经历，比如，在公交站等了半天，车还是没来，情急之下，我们上了一辆出租车，可回头一看，公交车又来了；吃一块沾了果酱的面包，手一抖，面包掉在了地上，有果酱的那一面总是朝下，我们捡起来的时候，它已经沾满了灰尘，根本不能再入口。

总之，发生的这一切，都让人觉得生活好像处处在和我们作对，倒霉的事总是发生在我们的身上，幸运却从未敲过我们的门。

话说到这里，就不得不提到一个倒霉蛋定律，即有名的墨菲定律了。墨菲定律源于美国一位名叫墨菲的上尉。有一天，他觉得自己的某位同事

是一个倒霉蛋，于是不经意间说了一句笑话：“如果一件事情有可能被弄糟，让他去做就一定会弄糟。”

根据墨菲定律，人们惊奇地发现，如果我们担心某种情况发生，那么它就更有可能发生。因此，我们要想避免倒霉事的发生，除了要做好万全的防护措施之外，还要保持积极乐观的心态，凡事多往好处想，千万不要陷入“我会不幸”的主观想象的死胡同里，唱衰自己的前途和命运。

要知道，在这个世界上，幸运的人，普遍认为自己是一个幸运之神眷顾的人；而不幸的人，总是杞人忧天地觉得自己触了霉运，诸事不顺。

王月在一所大学担任心理学讲师，有一天，她参加高中同学聚会，在大伙儿闲聊之际，她给在座的老同学讲了一个有趣的故事。

故事的主人公是她所教班级的一位学生，这位学生名叫刘庆。刘庆喜欢上了班上的一个女生，在长达一年的暗恋之后，他终于按捺不住内心的思念和渴望，决定邀请这个女生出去喝咖啡，然后再找一个适当的时机表明自己的心迹。

由于这是他的初恋，所以他感到特别紧张，一整天，身上的各处神经都绷得紧紧的。他害怕自己的言行举止有不得体的地方，更担心自己会在心仪的女生面前出丑，弄砸这次来之不易的约会。

结果，他真的就像被“墨菲定律”施了魔法一样，最终所有担心的恐惧的事情都发生在他身上，一件不剩。

那天上午，刘庆和心仪的女生在外面喝咖啡，咖啡店的气氛非常好，原本是一件挺浪漫的事儿。然而，他一不留神，就把桌上的一杯咖啡打翻了，差点烫着了那个女生，弄得对方惊叫连连。

喝完咖啡后，他俩又一起去郊外散步。郊外的空气清新怡人，树木青翠葱茏，花草娇艳美丽，如此美景之下，忧心忡忡的他又倒霉地踩到了地上的一块香蕉皮，最后结结实实地摔了一跤，把自己弄得特别狼狈。

别以为倒霉的事情从此就画上了句号，接下来还有更倒霉的呢！

吃晚饭的时候，刘庆和女孩都在埋头吃饭，彼此各怀心事。刘庆一边吃，一边在心里构思着该如何开口向女孩表白。

正当他鼓足勇气，决定豁出去对女孩说“我喜欢你，请你做我的女朋友好吗”时，“我”字还没出口，嗓子却被一根鱼刺卡住了。硬生生折腾了半天，他才把那根鱼刺吐出来，可等他抬头的时候，心仪的女生却早已经不见了踪影。

听完这个故事后，在座的老同学都直愣愣地发了半天呆，有位老同学最后冷不丁地感叹了一句：“总想着不幸就会不幸，果真是一语成谶啊！”

王月告诉老同学，当刘庆因为这事来找她诉苦时，她让他在以后一定要学会调整心态，多一点自我积极暗示，因为只有这样，他才能从焦虑恐惧的牢笼里走出来，以乐观自信的精神面貌应对一切未知的事物，最后让事情的结果朝着自己想要的好的方向发展。

其实，在一定程度上，好运气和坏运气都是我们自主选择的结果。也就是说，当我们选择积极向上的生活时，好运气可能会随之而来。反之，当我们自我暗示要过一种糟糕的生活时，坏运气可能会接踵而至。

由此可见，我们脑海里的每一个念头最终可能都会发展成一种力量，幸运或是不幸，在我们的选择里都将成为一种现实。好的念头可能会给我们带来幸运，坏的念头可能给我们带来不幸。所以，我们幸运与否，最终

都将取决于我们的心态。

在美国有两位住在乡下的陶瓷艺人，一位叫杰克，一位叫亨利。

他们听说城里人喜欢用陶罐，便决定将自己烧制的最好的陶罐卖到哥伦比亚特区去。经过十多年的反复试验，他们终于烧制出了自认为最好的陶罐。他们雇了一艘轮船，准备将所有的陶罐都运到哥伦比亚特区去。

没想到轮船中途遇到了大风暴，等风暴过后，轮船靠岸，陶罐全部成了碎片，他们的富翁梦也随着陶罐一起碎了。

杰克提议先去酒店住上一晚，明天再去城里四处走走，好好见识见识。而亨利则捶胸顿足地痛苦了一番后，问杰克：“你还有心思去城里逛，难道你就不心疼我们辛辛苦苦烧出来的那些陶罐？”

杰克心平气和地说：“我们失去了那些陶罐，本来就够不幸的了，如果还因此不快乐，那不是更加不幸？”

亨利觉得他的话有道理，于是跟着杰克去城里好好地玩了几天。在游玩的过程中，他们意外地发现，城里人用来装饰墙面的东西很像他们烧制陶罐的材料。于是，他们索性将那些碎陶罐全部砸得更碎，做成了马赛克，出售给了城里的建筑工地。结果，他们不但没有因为陶罐的破碎而亏本，反而因为出售马赛克而大赚了一笔。

这个故事告诉我们一个道理：在曲折的人生道路上，机遇就像一个调皮的孩子，与我们玩着捉迷藏，而懂得转变心态是决定我们能否抓住机遇的关键。

美国著名社会心理学家亚伯拉罕·马斯洛曾说：“心态若改变，态度跟

着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”从这段话中，我们可以得出一个结论，那就是心态决定成败。

积极乐观的心态，能使人奋发上进，灵活适应不同的环境和变化，从容应对各种困难和挑战，从而获得幸运的人生；而消极悲观的心态，则会使人萎靡不振，不思进取，最终坠入不幸的深渊，再无回转之地。

总之，一个人拥有什么样的心态，最终就会拥有什么样的命运。我们若想让自己变得更好一点，拥有更好的工作、感情和生活，就要努力调整心态，不管遇到什么事情，都不要消极悲观。要知道，一个人总想着不幸就会不幸，而唯有保持好心态，才能与幸运相拥。