



在不如意的人生里 改变自己2

按自己的
意愿过一生

张瀚文◎编著

温柔而又坚定地过一生

知人情而不世故，懂迎合却不媚俗，会示弱但不攀附。

愿80岁时

梦想也能如星辰大海般豪情万丈，
把生活过成诗与远方的肆意安康。

 中国纺织出版社

在不如意的人生里 改变自己2

按自己的
意愿过一生
张瀚文◎编著

内 容 提 要

人的怯懦和软弱，常常使人们不得不接受命运的安排，只好随波逐流地度过一生。这样的人生，会给人们带来莫大的遗憾。每一个人只有勇敢地改变自己，才能真正做到按照自己的意愿过一生。

本书从心理学的角度，帮助读者朋友们勇敢地剖析自己，直面自己的优势和劣势，也深入自己的心灵，从而赢得自己真正想要的人生。其实改变并不像我们想象中那么难，当我们切实展开行动时，一切都将变得水到渠成。

图书在版编目(CIP)数据

在不如意的人生里改变自己. 2, 按自己的意愿过一生 / 张潮文编著. --北京: 中国纺织出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5180-3837-4

I. ①在… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第173625号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 王佳新 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 184千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

在漫长的人生中，每个人都处于不断的成长之中，也因此变得越来越成熟。然而，蓦然回首，总有人对自己一路走来的脚印感到陌生：这真的是我想要的生活吗？现在的我真的是我想看到的样子吗？

每个人对于自己的未来都有着深深的憧憬。有的人从小立志成为教师，有的人希望当个科学家，还有的人想回到老家当村长，也有人希望像风一样自由自在……总而言之，每个人心目中的人生都是截然不同的。

一个人想要拥有怎样的人生，最终实现怎样的理想，并非完全由客观外界所决定的。尽管看起来我们的命运受到很多因素的影响，但是归根结底，我们的命运掌握在自己的手中，只有自己才是命运的主宰，才是人生的舵手。

人在一生之中总是面临着各种各样的选择，因而也可以说人生就是由形形色色的选择组成的。的确，很多时候人们的命运之所以发生转折，并非在于那些看似生死攸关的重要关头，而是发生于对那些不经意的小事作决定的过程中。人的命运和大自然一样神奇，充满无穷的魅力，也正因为如此，人生对于每个人都充满诱惑，让每个人都欲罢不能。

也许有人会说，我们从出生开始，起点就比别人低，这样一来怎么可能把握自己的命运，与他人平起平坐呢？首先，我们无须与他人比较高低，



只要对自己负责。其次，尽管我们的命运起点很低，但是只要坚持不懈地努力，一切就都有可能实现。人生中最让人骄傲的时刻之一，就是实现人生的逆袭。当我们成功改变命运，当我们真正驾驶着生命之舟驶向成功的彼岸，我们会充分感受到自身的力量，也会坚定不移地相信，原来我们真的是命运的主人。

当然，人生不如意十之八九，每个人在人生的旅途中都会遭遇各种各样的坎坷困境。唯有真正的强者，才能超越重重阻碍和困难，战胜人生的绝境，成就最精彩的人生。

这个世界上根本没有救世主，就让我们从现在开始，扬起生命的风帆，努力改变自己，获得自己想要的人生吧！

编著者

2017年3月

第01章 与自己的心灵对话，你想拥有怎样的一生	001
你是不是也曾有个梦想，把日子过成诗	002
努力奋斗，是为了可以有更多的选择权	004
你现在的焦虑，不过是对未来的恐惧	005
了解自己内心最真实的渴望	008
有些“努力”值得肯定，但不一定值得推崇	010
第02章 为什么害怕改变？是因为你缺乏勇敢的心	013
你到底在害怕什么	014
人生是勇敢者的天堂	016
胆小慎微也许反而适得其反	018
超越自我，才能打破囚牢	020
做一棵向日葵，永远向着太阳	023
畏惧现实，只会让你止步不前	025
勇敢者才能柳暗花明又一村	028
学会遗忘，人生才能轻松向前	030

第03章 挣脱人生的枷锁，按自己的规则走自己的路	035
发散性思维，让你突破思维的墙	036
换个角度，欣赏其实很优秀的自己	038
山不转水转，你也可以走到山那里	040
善于倾听，才能找到交流的突破口	042
不被枷锁束缚的人生，才能走出精彩	044
学会辩证看待问题，你才能从容快乐	046
正确认知自我，才能迅速提升自我	048
第04章 认识自己的优点，你从来都不是一个弱者	051
认清自己，人贵有自知之明	052
人生与时俱进，你也不再是从前的你	054
把自己看成钻石，才能璀璨夺目	056
挖掘自身潜能，实现人生的奇迹	059
认识优点，才能充分发挥优点	061
有时，缺点也会变成优点成就我们	064
第05章 去你想去的地方，过你想过的生活	067
勇敢展开行动，才能真正改变人生	068
走自己的路，让别人说去吧	070
你不可能赢得所有人的满意	072
独辟蹊径，助你获得与众不同的人生	075
削足适履并不是人生的长远之道	077
墨守成规的人很难求得创新	079



相信自己是正确的，你才能勇敢地怀疑一切.....	082
第06章 只有敢于去挑战，你的人生才会不平凡	085
当一天和尚撞一天钟，怎能成就精彩.....	086
当第一个吃螃蟹的人	088
成功的天堂永远是探险家的乐园	091
只要迈出第一步，冒险并不可怕.....	093
接受挑战，你比想象中强大	095
把“不可能”变成不打折扣的“可能”	097
追求卓越，才能真正成就卓越.....	100
第07章 没有人帮你奋斗，你必须自己去收获	103
拼搏的人生，才是充实有意义的.....	104
当你学会依赖，你也就离成功越来越远.....	107
当别人对困难绕道而行，你理应迎难而上.....	109
成为三头六臂的孙悟空，才能扫平一切困难.....	111
有责任心的人，从不推卸责任.....	114
自助者，天助也，你要靠自己才能成功.....	116
第08章 确定一个目标，并朝着那个方向去努力	121
目标坚定的人，更容易获得成功.....	122
南辕北辙的人，永远也到达不了目的地.....	125
希望是人生的引航灯，唯有一往无前才能到达彼岸	127
近朱者赤，近墨者黑，与优秀者为伍才能进步.....	130

超越成功者，你才能获得更大的成功	133
 第09章 人生只有一种失败，那就是半途而废	137
面对不幸，你可以表现得更坚强	138
站在人生的瓦砾上，你就是英雄	140
凤凰涅槃，人生要经历磨难才能绽放	142
熬过去，你就是人生的强者	144
半途而废的人，永远也无法获得成功	147
站在失败的阶梯上，你的人生更有资本	149
 第10章 打造强大内心，自信让一切皆有可能	153
相信自己，才有可能获得成功的人生	154
失败只是人生中的体验，而不是人生的噩梦	156
积极的自我暗示，让你更加从容自信	158
学会平衡自己，才能淡然面对人生	161
打破心牢，才能畅享人生	164
被贴“标签”，强者从不认命	167
 第11章 你或许不完美，但是这并不妨碍你的努力	171
你知道自己其实这么好吗	172
随大流有的时候也能帮助我们平衡自己	174
自欺欺人的努力，永远与成功绝缘	176
生活的本质就是不完美，你要学会接受	178
不要过心比天高、命比纸薄的人生	180



岁月是一把杀猪刀，也是一把锋利的刻刀·····	182
君子爱财，取之有道，爱财也可以光明磊落·····	184
第12章 控制好情绪，让你的世界没有雾霾·····	189
成为情绪的主宰，你才能得到命运的眷顾·····	190
赶走人生的雾霾，让自己每一天都阳光明媚·····	193
好汉不提当年勇，重要的是过好当下·····	195
聪明人从不用别人的错误惩罚自己·····	198
戒除抱怨，勤于反省，人生才能一片光明·····	200
宁停三分不抢一秒的人生，才能更从容不迫·····	203
第13章 换一种态度，人生最有价值的是积极的心态·····	207
既然世界无法改变，我们唯有学会适应·····	208
悲伤的心充满负能量，乐观的心才能笑对人生·····	210
热情就像冬天里的一把火，燃烧了人生的沙漠·····	212
主宰命运，你会发现不一样的自己·····	214
成为欲望的主人，享受知足常乐的人生·····	217
如果你因为错过太阳而哭泣，你将会错过群星·····	220
第14章 做生活的管理者，让自己拥有高质量的生活·····	223
时间就像海绵里的水，挤一挤总是有的·····	224
唯有勤奋，才能让人生变得更加充实·····	226
行动是治疗“拖延症”的良药·····	228
整理好办公桌，似乎也清洁了思绪·····	230



有了想法，就一定要当即展开行动·····	232
身体是革命的本钱，健康是一切的1·····	234
第15章 不停止学习和成长，人总可以变得更强 ·····	237
敢于正视自己的弱点，才能不断提升自己·····	238
特立独行是展现个性，而不是排斥他人·····	240
良好的修养比渊博的学识更能加分·····	242
活到老学到老，人生处处皆学问·····	244
趁着年轻，给自己充充电吧·····	246
坚持学习，才能不断提升能力·····	248
你的核心竞争力是什么·····	250
参考文献 ·····	254



第01章

与自己的心灵对话，你想拥有怎样的一生

✕

每个人对于自己的人生都曾有过无限的设想，尤其是年少的时候，更是对未来充满畅想和憧憬。随着年岁增长，人们变得越来越现实，越来越实际，最终也就使心灵渐渐干涸，甚至忘却了初心。然而，人生总是螺旋式上升的，在某一个人生阶段，我们突然想起那些曾经的梦想，再看看自己如今满目苍痕的生活，不由得扪心自问：我想要拥有怎样的生活，我想要度过怎样的人生？所谓不忘初心，方得始终，就是让我们保持赤子之心，清晰地洞察自己的内心。

✕



你是不是也曾有个梦想，把日子过成诗

小时候，每个人都有很多关于人生的梦想，那时候我们还很天真，以为只要自己认真努力，不懈拼搏，就一定能够实现人生所有的梦想。随着年龄渐渐长大，少年时代的我们更是多了几分浪漫，甚至以为人生的未来必然是绚烂多彩的。直到真正长大成人，我们才发现生活的残酷，意识到生活原来就是艰难地挣扎，还有痛苦地忍耐。那些梦想在生活的煎熬中渐渐干涸，甚至被沉浸在心底的最深处，再也不曾提起。然而，终有一天我们会发现，没有梦想的人生更难熬，也必然苦涩。这时候，我们再次想起人生的梦想，却发现一切都变得遥不可及，甚至模糊不清，看不到本来的面目。

其实对于人生而言，即便拥有再多的财富，也抵不上一颗赤子之心。大多数获得成功的人，他们都拥有赤子之心。在漫长的人生旅途中，这些人不管遭受多少艰难坎坷，都能够勇往无前。最重要的是，他们对生活总是满怀热爱，因而能够最大限度地拥有完美的人生。

很多人理解的成功人生，都是以金钱名声和权势为标准的。殊不知，真正成功的人生，是拥有内心的淡定平和，也拥有对人生的执着热爱。人生的赢不总是获得，更多时候能够从容放下，才是人生豁达乐观的表现。人生的输也未必是失去，唯有保持一颗生生不息的心，我们才能更加从容地面对得失。总而言之，对于每个人，成功和失败的标准都是不同的，每个人都应该拥有属于自己的人生，而不要盲目羡慕他人的成功。



古人云，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这样豁达的心境，是每个人都想拥有的，也是需要修炼才能得到的。

很多人都曾把日子想成一首诗，最终却现实一步步地逼近时，发现日子并不是诗，也不可能成为诗。殊不知，日子是顺遂还是坎坷，在于我们的内心。正如一位名人所说，这个世界上并不缺少美，缺少的只是发现美的眼睛；我们也要说，这个世界上并不缺少诗意和浪漫，缺少的是拥有诗意和浪漫的心。假如我们始终能够怀着诗意看待生活，生活必然变得更加浪漫；就像我们怀着爱看待自己喜欢的人一样，总是把他们的缺点也看成优点。这就是生活的神奇和魅力。

如今，网络上流传着一句话，叫生活不止苟且，还有诗和远方。其实，诗并非都在远方，而更多地在我们的心里。只要保持一颗充满诗意的心，即使不远走，我们也能够寻找到诗意和浪漫，也能赋予生活更加美丽的模样。

诗意的生活必然是幸福的，然而每个人对于幸福的定义却不尽相同，甚至相去甚远。举个最简单的例子，一位富翁赚了很多的钱，对他而言只是账面上的财产数增加了而已，不能给他带来任何切实的幸福。相反，一个乞丐在凛冽寒风中乞讨，得到了一碗热粥，他喝完这碗热粥感到非常幸福，甚至比富翁赚取了金钱更觉幸福，这就是幸福与金钱和物质之间最本质的关系。它们并不像我们所想的那样呈正比，有的时候还恰恰相反，即金钱和物质的增多甚至会给人们带来更多的烦恼。归根结底，人活着就要讲究心态。唯有保持积极乐观的心态，我们才能得到更多的幸福和快乐。可以说，快乐幸福的人生原本就是一首诗，一首美丽浪漫的诗。

当然，人生并不总是一帆风顺的，也不会像人们所期盼的那样永远顺利。面对命运的坎坷，我们唯有保持淡然的心境，兵来将挡，水来土掩，才



能享受人生的平静。一惊一乍的人是不可能得到命运善待的。

要想拥有诗意的人生，还要注意不能斤斤计较。很多时候，不能顺遂如意是人生的常态，我们即便吃了亏又有什么关系呢，正所谓吃亏是福。有的时候，我们会走很多弯路，在这种情况下，我们与其抱怨人生曲折，不如随遇而安，看看沿途更多的风景，也许能够给予自己与众不同的体验。很多时候，我们遭遇人生的困境，当时觉得自己简直难以熬过去，事后才发现那只是人生中一个很有锻炼意义的时刻，也帮助我们努力提高了自己。曾经有记者采访百岁老人的人生感悟，这个老人只说了一个字——“熬”，恰恰是这个字道出了人生的真谛。的确，面对困难时，即便觉得自己无计可施，也要顽强不屈地熬下去，使其成为人生中最宝贵的经历。

人生就像是一首旋律优美的歌，时而低沉，时而高亢，时而平缓，时而湍急。作为自己人生的主宰，我们必须调整好自己的心态，让自己拥有诗意的心灵，才能找到人生诗意的栖息地。

努力奋斗，是为了可以有更多的选择权

让自己多一些选择，这才是我们奋斗的本质意义。也正因为如此，尽管现代社会有很多人都觉得上大学没用，也挣不到更多的钱，找工作还很困难，但目光长远的父母们依然会坚定不移地支持孩子们上学，追求上进的孩子们也会排除万难继续坚定不移地读书。这就是奋斗的动力。其实在人生之中，不仅努力读书能够改变命运，奋斗也可以以多种多样的形式和意义出现。例如，开创自己的事业是奋斗，在平凡的岗位上坚持不懈地努力是奋斗，当人生遇到困难和阻碍时坚定不移地执着往前，也是奋斗。总而言之，我们既然行走在人生的路上，就应该永不放弃，勇往直前。只有一直奋斗，



我们的人生才能拥有更多的机会和契机，也才能以更好的状态面对未来。

前几年，关于北大毕业生回家卖猪肉的事情被炒得沸沸扬扬，不管是传统媒体还是网络都对此事进行了报道和宣扬。也许有人会说，既然是卖猪肉，不读书也可以卖猪肉啊，又何必浪费那么多年的时间和父母的金钱呢！此话差矣。一个从未读过书的人，卖猪肉也许就是为了谋生，为了养家糊口；而北大毕业生作为一个有理想、有思想、也有胆识、有谋略的时代新青年，对于卖猪肉这件看似简单的事情实际上却很有想法，也有创见。可想而知，他最终必然从卖猪肉这项工作中获得比普通人更大的成功，人生也会因此拥有丰硕的收获。

不能否认的是，人站得越高，也就看得越远；人越是优秀，也就拥有更多的选择。我们往往羡慕那些成功者人前的光鲜亮丽，在选择时游刃有余地潇洒随意，却没有看到他们背后实际上付出了数倍于常人的努力，也因而才取得了如今的成就。所以朋友们，要想获得成功的人生，要想得到命运的馈赠，我们首先要做的就是提升自己，完善自己，让自己变得越来越优秀。虽然每个人也许生而并不平等，但是只要我们后天持续努力，总能够弥补起点，甚至反超他人。

为了改变命运，就让我们努力奋斗吧！在人生路上，只有不停奔跑着的我们，才能得到命运的青睐和馈赠，也才能成就属于自己的辉煌人生！

你现在的焦虑，不过是对未来的恐惧

在现代社会中，每个人都对焦虑毫不陌生，从某种意义上说，焦虑甚至已经席卷全社会，成为如同感冒发烧一般常见的症状。的确，你没看错，焦虑就是一种现代社会病，也是一种症状。从心理学的角度而言，焦虑本质



上是一种心理状态，通常是因为实际行动与预期有一定差距而产生的负面情绪。正是因为心比天高，命比纸薄，理想很丰满，现实很骨感，所以人们焦虑的状态才越来越严重。可以说，现代社会的大多数人几乎无时无刻不被焦虑折磨。

随着学业压力的增大，不仅孩子们越来越感受到焦虑，成年人也成为焦虑的载体。尤其是那些上有老、下有小且人生和事业都处于关键期的中年人，更是承受着巨大的压力，也因为焦虑倍增，很多中年人都面临人生窘境。那么，人们为什么会感到焦虑呢？心理学家经过研究发现，人之所以会焦虑，实际上是因为对未来的恐惧。

在通常情况下，越是未知的东西，人们因此产生的焦虑也就越严重。没有人喜欢毫无把握的感觉，尤其是人生，这是一场没有归途的旅程，往往一旦错过，或者做错，就再也无法弥补、逆转。因而大多数人的焦虑都来自于对未来的未知和恐惧，尤其是那种待定的感觉，更是让心理脆弱的人们感到无所适从。假如有人告诉我们：“你的人生肯定会飞黄腾达，一帆风顺。”听到这些，我们还会焦虑吗？只怕会无比惬意且心安地坐等成功的到来，更是会始终保持心情的愉悦。

尽管人人都说要成为命运的主宰，然而这并非容易且简单的事情。尽管我们总是祝福他人心想事成、万事如意，但是人生总是不能让人如意。尤其是在面对命运的坎坷和挫折时，很多人就更加焦虑不安。殊不知，一味地焦虑并不能很好地解决问题，唯有冷静下来理智思考，才能帮助我们厘清思路，从而作出正确的选择。

假如人生一直保持现状，每一天都如同今天一样普通而又平凡地度过，那么即便岁月静好，人生也会变得索然无味。其实，人生独特的魅力正在于未知，就像是在探索一个神秘世界一样，每一天都是新鲜而又充满诱惑的。当我们能够摆正心态，坦然面对未知的未来时，也许我们的焦虑便会随