

当世界无法改变时 改变自己

万变世界绝对不变自我提升法则

高原·著

不要抱怨，不要气馁！要改变世界前，首先要改变自己

8大诀窍5种练习7个步骤15种方法全面提升你的硬实力！

成就自我

改变自我

认识自我

认清世界

这个世界唯一不变的就是变化
当这个世界已经变得不是你想象的样子
你该如何改变？

一本让你在残酷现实中成长、成功、成熟的实用之书
读一读，悟一悟，你的心理、观念、命运，或许将从此改变！



湖南文艺出版社



博集天卷

当世界无法改变时 改变自己

万变世界绝对不变自我提升法则

高原●著



CTS
HUMAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

湖南文艺出版社
HUMAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

- 让你看清世界的正反两面，认识自我，改变自我，成就自我。
- 让你拥有强大的内心，从此再也没有困难可以阻止你，再也没有人可以伤害你！
- 让你悟透潜意识与个人突破的基本原理，结合宇宙法则、潜能训练，全面提升自己！
- 教会你时间管理，全球上市公司总裁都在学习的时间管理法让你改掉懒惰、拒绝拖沓、有计划地对你的人生与时间进行管理，从此，你个人的效率将提高10倍，团队效率将提高25倍！
- 用具体的方法训练并完善你的领袖气质：信念力、意志力、自制力、专注精神、气场、勇气与自信，这些原本就属于你的超强力量将真正地属于你，让优秀成为你的习惯！
- 提供一系列实用的方法教你全面提升：培养积极心态的12种方法；提升自我意识的5大诀窍；走出低谷、战胜自我的8种方法；挖掘潜能的5种练习；效率提高10倍的时间管理法；培养热忱的15种方法；学会倾听的10个技巧；培养自制力的7个步骤；拒绝拖沓的8种方法；创造奇迹的3大步骤；培养创新能力的想象力训练课程；可持续创新的基本方法……

● 潜意识大师高原在引导人激发潜能上受到大众广泛认可。在本书中，他首次跳开潜意识概念从更深远的角度讲个人的突破和改变。

● 作者从心理学的角度破解我们在成长路上的各种行为心理——不同类型的人在“改变这个世界又被这个世界所改变”的同时，心理上会有怎样的变化，如何在变化中把握自己，激发潜能，运用成功定律，全面改变，提升自己！

● 通过自我的成功经验与全球的名人案例，高原把晦涩的心理学概念实用化，把复杂的问题简单化，让渴望改变、渴望成功的人找到完全可以效仿的样子。

● 这是一本让你在这个社会上立足、生存、成功的实用之书，它让你认清世界、认识自我、改变自己、成就自我。



引言：这个世界唯一不变的就是变化_001

Part_1 突破意识之墙，做最优秀的自己_001

- ◎ 只要你愿意，这个世界上没有人能够伤害你_002
- ◎ 看透世界正反面，从骨子里让自己变得乐观起来_005
- ◎ 提升自我，你先要清晰地认识你自己_028
- ◎ 运用宇宙法则，激发你的无限潜能_047

Part_2 只需三步，你就可以创造奇迹_069

- ◎ 方向比方法更重要_070
- ◎ 目标是如何设定的_079
- ◎ 奇迹是如何创造的_084

Part_3 时间管理，让你效率提高10倍_089

- ◎ 现在就做，绝不拖延_090

◎ 如何找出隐藏的时间_099

◎ 当勤奋成为一种习惯_127

Part_4 高贵品格，持续成功的根本力量_133

◎ 征服一切的意志力_134

◎ 战胜挫折的强大勇气_146

◎ 热忱是一种力量_149

◎ 控制一切的自制力_168

◎ 因为专注，所以简单_176

Part_5 转换思维，快速成功_189

◎ 培养正确的思考方法_190

◎ 你一定要懂得的成功公式_193

◎ 敢于创新是成功的翅膀_198

Part_6 训练出众的社交技巧_215

◎ 成功者善于合作_216

◎ 一定要学会沟通_219

◎ 怎样才能获得合作_223

Part_7 先改变自己，再改变世界_241

◎ 关注内心，让自己变得更强大_242

- ◎ 树立正确的金钱观，学会自我投资_247
- ◎ 健康是你爱情、生活、事业成功的根本保障_253

Part_8 从优秀到卓越，超越自我_257

8

- ◎ 优秀领导人物的16种必备素质_258
- ◎ 自我成功的必备条件_265
- ◎ 自我成功的宝贵方法_269
- ◎ 更大的成功是帮助他人成功_273



这个世界唯一不变的就是变化

这个世界唯一不变的就是变化。人的一生总要遇到许多问题，比如公司的倒闭，工作的失去，财务出现危机，健康出现状况，感情的结束，亲人的离去，生活失去方向。当这个世界已经变得不是你想象的样子，你又该如何改变？

在这个动荡的世界，我们怎样可以让自己过得更好？

也许，我们无法改变这个世界，但是最起码可以改变自己，改变自己的内心，改变自己的观念，世界也会因为我们的改变而转变，雨过天晴，阴霾散去。

一直以来，我都想写出这样的一本书：一本让你改变自己的书，更是个人与这个世界的一次对话，一次非同寻常的探索，一次对自我成功经验与失败经验的总结。在本书中，我将跳开潜意识概念，从更深远的角度讲个人的突破和改变，从心理学的角度破解我们在成长路上的各种古怪的

行为心理、生活劣习，并提出应对之道——不同类型的人在“改变这个世界又被这个世界所改变”的同时，心理上会有怎样的变化，如何在变化中把握自己，激发潜能，运用成功定律，全面改变，提升自己！

本书除了我个人与身边朋友的成功经验外，也汇集了全球许多名人的案例。我也试图将潜意识等心理学上的晦涩概念进行实用化、简单化的处理，让渴望改变、渴望成功的人能够在成功路上找到完全可以效仿的样子。

希望本书能成为一本让你在这个社会上立足、生存、成功的实用之书。它能让你认清世界、认识自我、改变自我、成就自我。建议大学生、青少年、职场白领、商场奋斗的广大人士、喜欢思考的社会人士，可以读一读、悟一悟，你的人生、心理、观念、命运，或许能够从此改变。

突破意识之墙，做最优秀的自己



Part

>> 人不能一直停留在一种固定不变的模式里，我们需要一种更新的眼光来审视这个世界，并且证明自己的能力。也许我们认为做某些事情好似异想天开，于是不去一试。但是，想象一下当你以一种全新的思维去从事一项充满神奇的活动时，那会是非常有趣的体验。而且，这会是你收获难得的勇气。



◎ 只要你愿意，这个世界上没有人能够伤害你

不少人都曾经问过我“如何才能成功”，他们过多地关注成功的技术，对于成功所需要的伟大品质却视而不见。就像人们投资一种股票，只关心怎么才能上涨而忽视股票背后的企业一样。一个人的成功和企业的恒久强大，在本质上往往是相同的，每一个优秀的人或强大的企业，都独一无二的一颗坚强的灵魂，那就是信念。

信念平时并不挂在嘴边，她隐藏在我们的潜意识深处，融入我们的血液，成为我们灵魂的一部分，来主导我们的生命运行。关于她的伟大价值，著名的黑人领袖马丁·路德·金有一句名言可以向我们证明：“这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立着的话。”

对一个希望取得成功、希望在奋斗的过程中完善自己的人来说，我们很难想象他会是一个没有信念的人。坚强的信念之于成功，就像人的骨架决定着人的高度、宽度还有抵抗外力的能力。通过研究全世界各国成功

人士的案例我们发现，凡是信念不坚定、经常半途而废的人，他们的事业往往充满了波折，很难实现自己的人生理想。那些破产者倒下的原因，更多是他们没有将信仰坚持到底。当他自身出现动摇时，才会有一些技术性的失误乘虚而入把他击倒。

上帝在创造人的时候，给了每个人一根拐杖，以便让他学会行走，这就是信仰。一个人一旦对此深信不疑，这件事就有可能做成，遇到困难也能坚持到底，不轻易放弃，否则就很容易半途而废。

有一支探险队艰难地跋涉在大沙漠，烈日的暴晒让他们口干舌燥，每个人都感觉自己快要被抽干了。更糟糕的是，他们已经无水。在干旱的沙漠中，水就是他们赖以生存的信念，没有了信念的支撑，就像掉入了无底的黑洞，一个个失魂落魄，把唯一的希望寄托在队长身上，希望上帝保佑他们不被渴死在这荒无人烟的鬼地方。

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”沉甸甸的水壶在队员们的手中依次传递，濒临绝望的脸上又显露了坚定的神色。他们坚信一定能走出沙漠，一步步地踉跄着向前挪动。实在渴了，他们就看着水壶，抿抿干裂的嘴唇，想想走出这鬼地方就可以喝到水，又会感觉充满了力量。

经过辛苦跋涉，他们终于死里逃生，大家喜极而泣，久久凝视着那个支撑他们信念的水壶。队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的

却是一缕缕的沙子。

“就算我们没有水，沙子一样可以支撑我们走下来，因为我们每个人都心怀必胜的信念。”这是队长的感言，也是人生的忠告。

干旱的沙漠，没有水，是信念让人们逃出死神的魔爪。不论是沙子还是清泉，重要的是，我们身在绝境，要坚信定有清泉。

困难本身并不具有把人打倒的威力，它往往被人们惧怕的心所放大。从这个故事你可以想到，即使濒临绝境，只要心中的信念之火不灭，上帝就不会让你遭到苦难的惩罚，相反，你会遇到很多好运气，它们会将你带出绝境。

我在华尔街时，有位投行的总监曾向我讲过下面这个发生在非洲的真实故事：有六名矿工在很深的矿井下采煤，突然矿井倒塌了，出口被堵住，他们彻底与外界隔绝了。这是一场巨大的难以预料的灾难，这种事故在当地并不少见，凭借经验，他们意识到自己面临的最大问题是缺乏氧气，井下的空气最多还能让他们生存三个半小时，这是很短暂的时间。

六人当中只有一个人有手表，于是大家商定，由戴表的这人每半小时通报一次。当第一个半小时过去的时候，戴表的矿工轻描淡写地说：“过了半小时了。”但是他的心里却是异常地紧张和焦虑，因为他是在向大家通报死亡线的临近，他无法预料后果是什么。

然而，他突然灵机一动，决定不让大家死得那么痛苦。第二个半小时很快到了，他没有出声，又过了一刻钟，才打起精神说：“一个小时

了。”其实时间已经过了75分钟。又过了一个小时，他才第三次通报所谓的“半小时”。同伴们都以为时间只过了90分钟，只有他自己知道，135分钟已经过去了。

事故发生四个半小时后，救援人员终于赶到了，令他们感到惊异的是，六人中竟有五人还活着。这完全是不可思议的事，因为在这种极度缺乏氧气的情况下，人是不可能存活到现在的。只有一个人窒息而死——他就是那个戴表的矿工。

奇迹往往就是这么产生的，只要坚定地认为某种事物真实存在着，人们就可以凭借坚强的意志力把它们变成现实，哪怕它只是一种假象。这就是信念的伟大力量，我们在生活中经常见到，很多人看上去根本不可能完成一件高难度的工作，但他硬是在自己无比坚定的意志下，创造出让你目瞪口呆的壮举。

◎看透世界正反面，从骨子里让自己变得乐观起来

★当心境变了，处境也就跟着变了

成功者与失败者会拥有完全不同的人生，从同一个起跑线出发，结果却截然相反，心态是起决定性作用的一个重要因素，尤其在关键时刻，心态的不同将产生截然不同的结果。在推销行业中广泛流传着这样一个故事：有两个欧洲人被派到非洲去推销皮鞋，去了之后却发现情况是这

样的：由于天气炎热，当地人全都赤脚走路，他们根本不穿鞋子。其中一个推销员想：“唉，这帮人肯定不会买我的鞋子了。”于是失望地离开。而另一个推销员见此情景兴奋得不得了，他惊喜道：“这么多人没有鞋子穿，我一定要抓住这次机会！”于是，他想方设法，去引导人们穿鞋和买鞋，最后他由此发了一笔大财。

面临同样的市场，一个人心灰气丧，自认失败；另一个则信心满满，积极地想办法应对。这就是一念之差所导致的天壤之别。

很多时候，当我们的的心境变了，生活的处境也就跟着改变了。

有一位叫做塞尔玛的女士，她陪伴着丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。她的丈夫奉命到沙漠中去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了，足有125华氏度（约52摄氏度）。她没有人可以聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。这让她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回到温暖的家里去。

她父亲的回信只有短短的两行，这两行信却永远地留在了她的心中，完全改变了她的生活：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个人看到泥土，一个人却看到了星星。”

塞尔玛感到非常惭愧，她决定要在沙漠中找到属于她的星星。从这时起，她尝试着和当地人交朋友，融入当地人的生活。当她主动靠近时，发现他们是那么热情友好，这让她大为吃惊和感动。她喜欢他们的纺织品和陶器，于是他们送给她作为礼物。她还喜欢上了那

些神奇的沙漠植物、稀有的小动物。她研究仙人掌、土拨鼠，观看雄伟壮观的日落景象，寻找那远古时代沉积下来的海螺壳，那个时候的沙漠还是一片迷人的海洋，她感觉自己就像一个考古队员在经历奇妙的旅行。

呀！这一切简直太令人兴奋了！她一点都不想回去了。

那么，在同样的环境中，是什么让这位女士的内心有了如此大的转变？

现实没有变，沙漠还是一样的荒凉燥热，印第安人也没有学会说英语，但是这位女士的心态改变了。原来在她看来那么恶劣的情况，因为自己观念的转变而成为生命中最有趣的事了。她就像发现了新世界一样，兴奋不已。为了记录下这次有意义的冒险，她写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版。

在现实生活中，我们发现大部分的失败者都是被自己的心态打败的。每当遇到困难，他们的第一反应往往是“这太难了”“我不可能做到的”，没有经过努力就认定自己不行，他们不会去认真地思考对策，不做尝试，就选择了放弃，最后只能是陷入失败的深渊了。而成功者无不是以一种积极的心态来面对人生的，在困难面前，他们只会对自己说“我能行，我可以”。在积极心理的暗示下，他们发现事情的确没有想象中困难，于是就能突破障碍，想出办法，不断进步，直至达到目标。

也有些人喜欢把自己的不成功归结于身边的环境，我们每天都会听

到这样的抱怨：我没有好的学习条件，朋友对自己不忠，似乎好运气从来不会找到自己。他们对待自身处境的态度十分消极，愚蠢地以为现在的环境就能决定他将来人生的位置。

在这种心理下，他们的活动是消极而没有效果的，所以他们更加认为自己的判断是对的，以至于不管外界环境如何变化，他始终都不会改变自己的想法。

实际上，这些人只需要明白一点：环境并不能造成我们的失败。你用什么态度对待环境，你就会拥有什么样的人生，这些都由你自己决定。纳粹集中营的幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

类似的忠告和提醒比比皆是。还有马尔比·D. 马布科克，他警告人们说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是认为成功有赖于某种天才，某种魔力，某些我们不具备的东西。”而实际上成功的要素很简单，最重要的一条就是你的心态。

一个人的内心环境，包括心理、情感、精神，完全由个人的态度所创造。外部环境则复杂得多，要改变它绝不是一件简单的事，所以不要把你的注意力过多地放在外在条件上，那只会让你对他人心怀敌意，对自己一次次失望。积极的心态虽然不能让一个人事事成功，但肯定能够改善一个人思考问题和做事情的习惯，让他更加接近成功。反之，一个心态消极的人绝对不可能成功，即使遇到好运气暂时获得一点成绩，也是不稳固不牢靠的，经不起困难的考验。