

改变不了世界， 就改变自己

刘永兵 编著



你想过要改变老板吗？你想过要改变同事吗？

你想过要改变客户吗？……

如果想过，那么你就错了。改变别人是何其之难！但改变不了世界，我们可以改变自己。一切成就都是从改变自己开始的。



 中华工商联合出版社

改变不了世界， 就改变自己

刘永兵 编著



你想过要改变老板吗？你想过要改变同事吗？

你想过要改变客户吗？……

如果想过，那么你就错了。改变别人是何其之难！但改变不了世界，我们可以改变自己。一切成就都是从改变自己开始的。



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变不了世界, 就改变自己 / 刘永兵编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5158-0885-7

I. ①改… II. ①刘… 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 (2014) 第048517号

改变不了世界, 就改变自己

作 者: 刘永兵
策划编辑: 付德华
责任编辑: 俞 芬
封面设计: 龙 其
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司
版 次: 2014年6月第1版
印 次: 2014年6月第1次印刷
开 本: 710mm×1000mm 1/16
字 数: 140千字
印 张: 13.25
书 号: ISBN 978-7-5158-0885-7
定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前 言

在闻名世界的英国威斯特敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，有一块普通的墓碑，同周围那些质地上乘、做工优良的英国国王的墓碑，以及牛顿、达尔文、狄更斯等名人的墓碑比较起来，这块普通的墓碑可谓相形见绌。但每一个到过威斯特敏斯特大教堂的人，都会来拜谒这一块普通的墓碑。原来，这块墓碑上面刻着这样一段文字：

当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，我梦想改变这个世界。

当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了些，决定只改变我的国家。

当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。

当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。

然后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

很多人说这是一篇催人深省、洗涤灵魂的人生教条，虽然只有短短两百余字，但是字字珠玑。于2013年12月5日去世的南非总统曼德拉年轻时看到这篇碑文时，声称自己从中找到了改变南非甚至改变整个世界的金钥匙。回到南非后，这个志向远大、原本赞同以暴力手段消除南非种族歧视的黑人青年一下子改变了自己的观念。

曼德拉由于领导了反对白人种族隔离政策的斗争，白人统治者把他关在荒凉的小岛上长达27年，他44岁入狱，出狱后已71岁。曼德拉在入狱前是一个性格暴躁的人，但在监狱里，他学着改变自己、控制自己。他多半时间被监禁于开普敦附近的罗宾岛，在那里，他和狱卒建立了深厚的友谊。当曼德拉当选总统以后，他邀请当初看守他的3名狱卒前来出席他的就职典礼，并提出请当年把他关进大牢的白人领导人加入内阁。他说：“当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”曼德拉博大的胸襟让整个世界为之叹服。他从改变自己、改变自己的家庭和亲友着手，经历了几十年，终于改变了他的国家。

我们应该从碑文和曼德拉身上得到不小的启示：要想改变世界，你必须从改变你自己开始；要想撬起世界，你必须把支点放在自己的心灵上。如果你的心改变了，世界也会随之改变。

大千世界，芸芸众生，我们大多数人都是生活在其中的凡夫俗子，想通过改变世界来实现自身的价值有太多的困难。这个世界已经形成一些固有的准则，我们身在其中，无处不受着制约，一个人或者一群人的力量根本难以改变它。

既然世界上许多事我们都无法改变，我们能够改变的只有我们自己！那么我们何不试着改变一下自己呢？况且，改变自己要比改变世界容易。如果你一直在努力地改变自己，终有一天，你会突然发现，世界因你的改变而突然全变了样。

本书就带着大家正确认识我们生活的这个世界，去探寻改造自己心灵的方法，让我们从生活中得到收获、得到快乐。

目 录

第一章 世界自有法则，适者才能生存

正视不公平的现实 /3

与其费力改变他人，不如改变自己 /5

命运由自己掌握 /8

适应能力是现代社会核心技能 /13

转变思路，别和自己较劲儿 /17

第二章 不怕失败，方能收获成功

面对失败要有平常心 /23

逆境是造就强者的摇篮 /26

低谷就是起点 /30

微笑是战胜困难的强大武器 /32

调动正能量，不为失败找借口 /35

吃一堑，长一智 /38

在挑战中进步 /40

第三章 突破思维的墙，你会看见不一样的世界

思维高度决定你人生的高度 /45

磨难就是一把双刃剑 /48

有所“失”，才能有所“得” /51
学会站在别人的立场上看问题 /55
强化正面思维，摆脱负面情绪 /58

第四章 遇事冷静，成就未来的关键

冷静是理智解决问题的前提 /63
冲动会让你付出难以想象的代价 /66
受到批评才是好事 /70
冷静对待挫折，才能看到胜利的曙光 /73
公平需要自己争取 /76

第五章 拥有积极的心态，收获快乐的人生

心态是最大的本钱 /81
选择积极心态，收获全新的世界 /82
世界再暗淡，生活也有温暖 /85
想得开，放得下 /89
用积极的眼光看世界 /91

第六章 做到这点，你就可以创造奇迹

放宽自己的眼界 /97
给自己一个较高的定位 /99
拥有高人一等的眼光 /102
突破局限性，摆脱主观成见 /105

斤斤计较只会因小失大 /108

第七章 学会退让，勇于放弃

退让是一门艺术 /113

懂得放弃，才能获得更多 /115

放弃有时是一种解脱 /118

放弃是为了更好地选择 /122

宽恕别人是一种美德 /126

仇恨是你人生路上的重负 /129

对待名利要淡然 /132

放弃眼前的利益 /135

第八章 抱怨不如改变，生气不如争气

抱怨能解决问题吗 /141

你才是自己命运的主人 /144

抱怨是职场禁忌 /147

别把老板当成你的“敌人” /151

抱怨同事是下策 /153

客户对你越期待，才会越挑剔 /156

不抱怨对手 /159

第九章 宽容别人就是善待自己

宽容看待输赢 /165

严于律己，宽以待人 /168

挑别人的“刺”，就是给自己添堵 /171

宽容是人际关系的润滑剂 /174

宽容别人就是宽容自己 /177

气度大，方成大事 /181

第十章 做最好的自己

相信自己，你很棒 /187

发现自己的潜能 /190

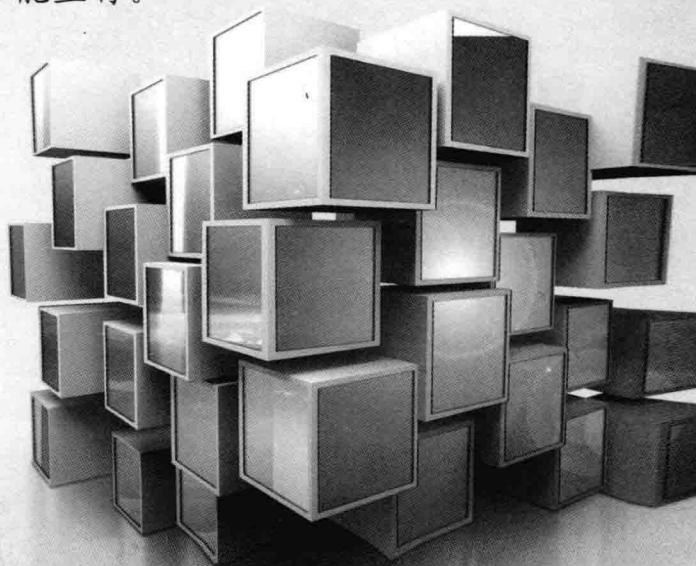
站在旁观者的角度反思自己 /194

走自己的路，活出真实的自己 /197

指责别人不如改变自己 /200

第一章 世界自有法则，适者才能生存

每个人都应该正确认识我们所处的这个世界，这样我们才能在这个世界上好好地生活。荀子是先秦诸子百家之一，是儒家学派后期重要的代表人物，他在《天论》里说：“天行有常，不为尧存，不为桀亡。”意思是说，大自然的发展有其特定的规律，它不会因为尧这样圣明的君主而存在，也不会因为桀这样残暴的君主而灭亡。这句话说明了自然界的运行有自己的规则，是不以人的意志为转移的。我们改变不了这个世界，所以我们只能改变我们自己，我们也难以改变我们周围的环境和身边的人，我们只能学着去适应，因为在这个世界上，只有适者才能生存。





正视不公平的现实

有人说“世事如棋”，不同的人可能对此有不同的解读，但是从另外一个角度来说的话，改为“世事如牌”似乎更为合适些。因为对双方来说，下棋是公平的，棋子一样多，用一个棋盘，占用同样大的地盘，条件相同，规则一样，机会均等，谁胜谁负全看谁的棋艺高。而打牌是不公平的，除了抓牌的数量一样，牌的好坏有着千差万别。人生也是这样，我们从一生下来面对的局面就不一样。

很多时候，我们无力去改变生活所给予我们的不公平，我们要试着去承认并且接受这些不公平，把自己的劣势变成努力奋斗的动力，发挥自己的长处，寻找机会，终究可以扭转局面。一味抱怨不公平没有任何意义，它只会让我们陷入无休止的怨恨当中，整日牢骚满腹，而不采取任何行动去改变现状。承认生活并不公平这一事实的一个好处便是，它能激励我们去改变现状，而不再自我感伤。承认生活是不公平的客观事实，并接受这个现实，放弃抱怨、沮丧，以平常心对待生活。

欧洲有一位著名的音乐家，他30岁的时候就已经红遍了欧洲，不仅功成名就，家庭生活也颇为美满。有一次，他到邻国开演唱会，演唱会结束后，他和儿子、妻子一起从剧场里走出来时，还没上车就被观众围个水泄不通。大家你一句我一句地赞美着音乐家的演唱技艺，其中不乏恭维之词。

等大家都说完了的时候，音乐家缓缓地说：“首先，我非常感谢大家对我的音乐的喜爱，但是，你们看到的只是我生活的一方面，美满不是我生活的全部，在你们看到我被人喜欢和追捧的时候，却并没有注意到我身边的儿子，这个脸上一直有笑容的孩子，是一个不会说话的聋哑人，而且，他的姐姐，也就是我的大女儿，是一个需要长年待在屋子里的精神分裂症病人。”

音乐家说完之后，围在他身边的人几乎都愣住了。似乎在他们的心里，这样的事情决不会发生在这位音乐家身上。

最后，音乐家又说了一句话：“这又怎么样呢？我们依然要生活得好好的，其实就是一个道理：上帝是不公平的，无论他给予我们什么不幸，我们都要坦然接受，否则我们只能生活在痛苦当中。”

音乐家也在承受着生活给他带来的不公平，如果每天面对两个残疾的孩子，他不是抱怨就是唉声叹气，且不说他不会取得事业上的成就，关键是他自己和他的家人都会陷入痛苦当中。生活从来没有绝对的公平，这着实让人不愉快，但这的确是实情。我们许多人所犯的一个错误便是为自己、为他人所受到的不公平感到遗憾，认为生活应该是公平的，或者认为终有一天会是公

平的，于是抱怨、叹息、等待……其实生活本来就不是绝对公平的，现在不是，将来也不是，一味地沉浸在探究生活的公平与不公平中，将会虚度时光，陷入困境。只有正视这种现实，努力生活，努力工作，才会找到属于自己的那份公平，把不公平甩在身后。

世界不公平的现实，是我们无法逃避的，我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，并且可能会使自己精神崩溃。因此，人在无法改变不公时，要学会接受它、适应它，把不公平的现状甩在身后，就会创造不一样的生活，从而获得成功。

公平是相对的，不公平才是真理。因此，我们一定要学会承受，生活不可能时时处处都去适应你，也不可能为了适应你而发生改变。既然无法让生活适应自己，那么你就必须学会去适应生活。



与其费力改变他人，不如改变自己

可能是人天生就有一种控制欲，所以很多人总是乐此不疲地试图去改变别人。但是别人是我们想改变就能改变的吗？有人说

过这么一句话：“世界上有两件最难的事，第一是把别人的钱装进自己的口袋，第二是把自己的思想装进别人的脑袋。”可见，想改变别人是多么难的一件事情。

俗话常说：江山易改，禀性难移。人的有些性格是与生俱来、难以改变的；有些性格则是后天形成的，它们是人在长时间生活中形成的思维、行为定式，这种思维、行为定式在人的头脑中已经根深蒂固，正所谓冰冻三尺，非一日之寒。所以，当我们试图去改变别人时，往往难以达到预期的效果，有时甚至弄巧成拙，僵化了人际关系。

王小倩和丈夫刚刚结婚两年多，最近闹起了离婚。其实王小倩和丈夫之间并没有太深的矛盾，有些事情听起来还让人感觉非常可笑。她认为丈夫身上有很多让自己难以忍受的恶习，比如：下班回到家，鞋不是放到鞋架上，而是鞋脱在哪儿就扔在哪儿，包也是往床上随意一扔；每次做饭，总是放的盐太多，饭菜不合自己的口味；每次喝完酒，总是澡也不洗、脚也不洗，连衣服都不脱，就一身酒气地横在床上呼呼大睡；从来不知道好好整理自己的东西，把家里搞得一团糟……

每次发生这样的事情，王小倩都感觉不堪忍受，让他改掉这些毛病，刚开始时丈夫还不说什么，经常陪个笑脸，但是时间长了，每当王小倩再数落时，丈夫便开始还击，于是一场家庭大战便不可避免了。慢慢地，丈夫总是很晚才回家，到家后也保持沉默，两人的矛盾逐渐升级，最后发展到闹离婚的地步。

王小倩回到娘家向妈妈痛诉老公的种种“恶行”，此时妈妈对

她说：“我和你爸爸过了一辈子，我也一直试图改变他，但是到最后我发现，这种想法只能给我们带来更多的争执和烦恼。以后你在婚姻里要学会更多的容忍对方的缺点，婚姻中更多的需要减法而不是加法。你要试着发现他身上的优点，你想想每次只要他在家，他从来不让你下厨，工作也很上进，一心一意对这个家，工资卡也是让你保管，你要学会宽容他。”

王小倩想改变自己的丈夫，可最终却让两个人的感情出现了裂痕，婚姻也出现了危机。在丈夫的眼里，家应该是一个可以自己随心所欲的地方，舒服比什么都更为重要，如果你老要求他去达到什么样的标准，他自然就会不耐烦。有的男人甚至宁愿换太太，也不肯“换”自己。同盖一条被子的夫妻都难以改变对方，何况是试图改变其他人呢？世界上最愚蠢的事情，就是企图相信你可以改变一个人，你将为这个错误的想法付出巨大的代价。

难道我们真的不能改变其他人吗？这里我们也不能把话说得那么绝对，毕竟我们在平时的工作和生活中经常看到很多人在发生着改变，但是仔细想想，人的改变其实分为两种类型：一种是在别人的压力下被迫改变自己，一种是自觉自愿地改变自己。在别人的压力下被迫改变自己的，有些表面上看好像是改变了，但他内心里真正的想法，你清楚吗？说不定他正恨着你呢。只有自觉自愿地改变自己，那才是真正的改变。即使我们想要去改变别人，也应该想办法将我们的愿望化成他内心自觉的动力。

凡事不能以我为尊，以我为标准，要求别人按照自己的意见

去做，也不能一口就认定别人的做法不对，便要求别人改变他自己的做法。有时候我们最大的问题就是常常左眼看的是自己的优点，右眼看的是别人的缺点。

夫妻之间，父母子女之间，朋友情人之间，师父弟子之间，老师学生之间，最佳的对待方式是我尊重你的意愿，我尊重你的选择，我尊重你的爱好，我尊重你的性格，求同存异，互相包容，和谐相处。

林则徐说：“海纳百川，有容乃大。”如果我们能够拥有大海般的胸怀，那世上还有容纳不下的人和事吗？当我们以虚怀若谷的胸怀去包容别人时，别人也将为我们开拓出一片广阔的天地。如果我们不能改变其他人，那么我们可以通过改变自己，从而去潜移默化地影响别人。



命运由自己掌握

《国际歌》中有这么几句歌词：“从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝！要创造人类的幸福，全靠我们自己！”美国总统林肯也曾说过：你能够决定自己的心灵，控制自己的思想。在这个世界上，惟一能够搭救你的人，就是你自己。是的，我们不