

# 像奥巴马那样改变自己

欧阳菲尔◎编著

延续那份奇迹，持续改变自己！



中国时代经济出版社



# 像奥巴马 那样改变自己

LIKE OBAMA, CHANGE YOURSELF

欧阳菲尔◎编著

**延续那份奇迹，持续改变自己！**

 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

像奥巴马那样改变自己/欧阳菲尔编著.

—北京:中国时代经济出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5119-0194-1

I. ①像… II. ①欧… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 137033 号

书 名: 像奥巴马那样改变自己

出 版 人: 王鸿津

作 者: 欧阳菲尔

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号

邮政编码: 100069

发行热线: (010) 83910203

传 真: (010) 83910203

邮购热线: (010) 83910203

网 址: [www.cmepub.com.cn](http://www.cmepub.com.cn)

电子邮箱: [zgsgdjj@hotmail.com](mailto:zgsgdjj@hotmail.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 16

版 次: 2011 年 11 月第 1 版

印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0194-1

定 价: 29.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换  
版权所有 侵权必究

# 前言

2009 年一位黑人总统开始了改变美国的梦想，  
2011 年你的人生也要开始实现一次华丽的转身，  
是否你已经沉湎在过去？  
是否你已经习惯了现在？  
是否你已经忘记了未来？

如果想要走出这条路，就要改变自己，冲出重围，寻梦想而飞。

人生就是一条数轴，我们只知道它的原点和正方向，当我们站在一个点上，总是容易向后望。殊不知，人生有着过去、现在和未来三个点，我们站在“现在”这个点上，才能看清楚过去和未来的界限。

如果一味地回忆过去，我们就会被阴影所吞没；

如果真正决定了忘记过去，就请改变过去的自己。

一开始不要急着奔跑，我们不是圣人，总会在路上跌倒，不过，只要你继续坚持改变，坚持超越，坚持突破，终有一天，上帝会光临我们的心灵家园。

2011 年不再是遥不可及的明天，我们正在演奏着这个时段的乐章。

不要轻言地说不在乎过去，现在要做的就是睁开你的眼睛，看看世界的变化，找找可能会出现奇迹的机会，主动一步走向太阳，提前一下看最美的风景。

当然，你也要为自己准备一套漂亮的行头，让全世界认识一下全新的你。你的微笑将照亮整个世界，你所说的话我们都在倾听，还有你带给我们的一种努力改变的精神，也会在世界上空形成一种气氛，感染着后继者。

不要让外界浮躁了自己，或许困难和挫折真的让你受伤了，或许



你的心境真的发生了变化，但是感谢上帝赐予你的苦难吧，因为那些曾经的痛会让我们懂得更多，宽容更多，承受更多，重要的是，我们将会变成强者。

做任何事情都不要固执，我们需要的是执著，但是我们也要转弯。世界如此美好，生命如此奇妙，我们能看到五颜六色，正是因为我们不想让自己的生活变得黑白灰一样单调。所以，当你走进一个死胡同里，就不要死命地撞南墙，不如看看其他的选择。

我们每个人都是自己的上帝，一切都是由自己做主，改变仍需自救，这样才能蒙上天的青睐。你的梦想、你的本色、你的坚持，你的一切，都会在自己的改变中得到升华。当你再次打开行囊的时候，这段旅程给予你的是轻松的心情与坦然的心境。

不，还有一份奥巴马的自信：“Yes, we can”。

延续那份奇迹，持续改变自己！

# 目 录

## 第一章 改变世界从改变自己开始

闭上眼睛，捂住耳朵，呆在一个角落里，依然逃避不了现实，我们的思想仍在继续；作为世界意志的表象，我们看到的是整个世界转瞬即逝的变化。一切来得快，走得也快，唯有将自己的身心都投入到这个变化的社会里，每时每刻，每分每秒，随之呼吸，与之共舞，我们才能让自己也能拥有破茧成蝶的美丽，做最自由的蒲公英，像奥巴马一样继续改变自己、改变美国的梦……

|              |      |
|--------------|------|
| 世界上没有一成不变的事物 | / 2  |
| 改变造就破茧成蝶的美丽  | / 8  |
| 无法改变与可以改变    | / 12 |
| 一百天的四个改变     | / 16 |
| 改变一点点就是一个新世界 | / 25 |

## 第二章 挣脱陈旧过去，开创崭新未来

过去的你，是如日中天站在山峰上俯视着芸芸众生，还是在街头巷口传递着一份份报纸，我们都已不在乎。重要的是现在呈现在我们面前的你，因为过去只是背景，顶多可以留给未来回忆而用，而此时，你只能站在现在这个点上，依照自己的愿望，持续地向前走才能看到明天的太阳……

|            |      |
|------------|------|
| 守旧与创新的不同结局 | / 30 |
|------------|------|



- 让过去随风而逝 / 34  
回忆是最可怕的敌人 / 40  
守旧的期限 / 46  
挑战过去才能开启未来 / 50

### 第三章 自信，不完美的你也可以

你，就是唯一的你；你，就是与众不同；这就是我们自信的来源：认识到上帝呼唤我们在光明的前途不明的情况下掌握自己的命运，这就是我们必须相信自己的来源：认识到每个人都有自己生存的价值以及无与伦比的个性中所透露的光芒。我们可以毫不掩饰地对自己说声“你真棒！”这是我们当前急需需要对自己说的赞美之词……

- 每个人都有短尾巴 / 56  
短尾巴的你也很重要 / 61  
经营你的优势 / 67  
要不断为生命之灯加油充电 / 71  
宽容短尾巴不等于低调 / 77

### 第四章 伸出双手才能抓住奇迹

我们懂得，伟大从非天生，而是必须赢得。我们的历程从来不是走捷径或是退而求其次的历程。我们走的这条路不是弱者的道路——它不属于好逸恶劳或只是贪图享受的人，这条路是属于冒险家、实干家，创造者——有些人享有盛名，但大多数是默默无闻耕耘劳作的男女志士，是他们带我们走向通往繁荣和自由的漫长崎岖之路……

- 等来的永远不是奇迹 / 82  
做第一个吃螃蟹的人 / 86

|              |       |
|--------------|-------|
| 睁开眼睛 主动创造机会  | / 91  |
| 主动一步就能提前看到风景 | / 96  |
| 拿掉阻碍视线的木块    | / 101 |

## 第五章 良好的形象敲开成功的大门

脱掉你的西装，也脱掉你脸上的倦容。换上一套漂亮的新装，同时，也请带上你的笑容，让别人温暖的同时让自己快乐；请继续打开你的话匣子，让我们都知道你是怎么样的一个朋友；不介意的话，可以将你渊博的知识、深刻的洞见与你周围的朋友一起分享。此时，你已经给自己定位了一个自信的形象……

|              |       |
|--------------|-------|
| 给自己一个自信的外表   | / 106 |
| 绽放你的笑容       | / 113 |
| 打开你的话匣子      | / 117 |
| 每个人都有获得赞美的渴望 | / 120 |
| 请你坚持你的个性     | / 123 |
| 坐在台下看自己      | / 127 |

## 第六章 抱怨阻碍前进的脚步

别让抱怨遮住了你的眼睛，听不到别人善意的提醒；别让愤怒迷失了心灵，找不到森林的出口；别让失败啃噬你的意志，忘记了快乐的源泉。如果你的心泉被纷繁的石子儿激起阵阵涟漪，不要担心，不要害怕，更加不要抱怨，因为承受会让你的心胸容纳更多泉水，包容更多的石子儿，你也随之收获更多……

|            |       |
|------------|-------|
| 让自己换个角度看抱怨 | / 132 |
| 感谢别人的当头棒喝  | / 138 |
| 不要抱怨挫折和苦难  | / 144 |
| 宽容对待身边的事情  | / 151 |





## 第七章 成功的路不止一条

将所有的鸡蛋放进一个篮子的人永远不明白“条条大路通罗马”是什么意思，一味地绕着死胡同转，最后只会将自己圈在这个狭小的天地里。我相信我们都会避免，不，是永远不会这么死脑筋，因为在你选择一条路的时候，你已经到了岔路口，其他的几条路是为你在找不到出口的时候特意留的，所以，当你为了某一条路感到吃力时，不要忘记了其他的路……

固执是人成功道路上的绊脚石 / 162

你该转弯了 / 166

导入“第二条曲线” / 169

平凡的工作不平庸 / 175

到罗马的路不止一条 / 182

## 第八章 突破惯性才能走得更远

你的惯性让你已经陷入了一种舒适区里，或许你并不感到舒服，甚至是无奈，那么今天，我要告诉大家，我们面临的挑战真实存在，并且要多严重就有多严重，它们不可能在一个很短的时间里被轻易征服。但是，你们，请记住这么一句话：它们终将被征服。只要你开始从温水中逃离，摆脱现状，突破瓶颈，这个挑战注定会被画上成功的符号……

给自己第二次生命 / 188

沉迷现状就是一条死胡同 / 193

给自己一片悬崖 / 198

做天生的破坏者 / 205

把鞋子抛到围墙那边去 / 210

## 第九章 改变软弱，坚持梦想

我们仍处在一个年轻的国度里，借用圣经的话说，现在是抛弃幼稚的时候了。现在应是我们让永恒的精神发扬光大的时候，应是选择创造更佳历史业绩的时候，应是将代代相传的宝贵财富、崇高理想向前发展的时候。上帝赋予所有人平等、自由和充分追求幸福的机会。你眼前的花再怎么美丽，也只不过是一条美丽毒蛇，如要找到梦想的单车，那就像鹰一样重生，继续在空中翱翔……

|             |       |
|-------------|-------|
| 坚持梦想的勇气     | / 214 |
| 谁都会跳进的舒适区   | / 218 |
| 梦想让你不再软弱    | / 223 |
| 坚持才是王道      | / 228 |
| 人需自救才能蒙上帝眷顾 | / 235 |
| 改变软弱 选择重生   | / 239 |

# 第一章 改变世界从改变自己开始

闭上眼睛，捂住耳朵，呆在一个角落里，依然逃避不了现实，我们的思想仍在继续；作为世界意志的表象，我们看到的是整个世界转瞬即逝的变化。一切来得快，走得也快，唯有将自己的身心都投入到这个变化的社会里，每时每刻，每分每秒，随之呼吸，与之共舞，我们才能让自己也能拥有破茧成蝶的美丽，做最自由的蒲公英，像奥巴马一样继续改变自己、改变美国的梦……





## 世界上没有一成不变的事物

“人不能两次走进同一条河流”，这是古希腊哲学家赫拉克利特的一句名言。它启发人们：这个世界上的万事万物都像那不停息流动的河水一样，旧水不停地流走，而新水则不停地流来。时刻有新的东西涌现，所有的东西都在变化着。世上没有一成不变的东西。

无独有偶，古希腊也有这样一个故事：

一个人外出忘了带钱，便向他的邻居借。过了很久，这个人总不还钱，邻居便向他讨债。这个人没钱可还，便说：“一切皆变，一切皆流。现在的我，已经不是当初借钱的我了。”赖账不还。邻居发了脾气，一怒之下打了他一记耳光。赖账人要去见官告状，这位邻居也说：“一切皆变，一切皆流。现在的我，已经不是当初打你的我了。”赖账人无言以对。

故事里赖账的人借口事物是不断变化发展的，否认了事物的相对静止，从而把一切事物都看成是瞬息万变、不可捉摸的，显然是过分夸大了事物的变化。我们自然不能像他那样，借口事物时刻都在发生着巨大的变化，于是我们对变化的事物将无能为力。但是，这个故事形象深刻地告诉我们：一切皆变。

正因为世界上的一切都是运动变化的，曾经称霸一时的恐龙也远离了地球，寒武纪的时代也只是成为一种历史，从猿进化而来的人类才成为了地球的主人。一切都源自于变，当然这种变化自有其本身的规律，在这里，我们仅仅想要读者知道世界上唯一不变的真理就是变，因而，当我们开始停住自己的脚步，在某处流连忘返时，我们将会错过很多风景。

也许，现在的你觉得无所谓，但是一旦错过便不复存在，所以，随着世界的变化，请你也跟随着变化而变化，不要再呆在原地不动，跨出你的一小步，世界很可能就进步一大步；即使不为全世界着想，那我们也要为自己着想，因为，我们的一个决定、一种转变、一种态度，将可能影响我们的一生。

而我们再回过头来看以前的事物，才会发现一切根本就不存在着永恒不变，唯有现在的自己才能确定是否变化，我们来看看玛丽的故事：

玛丽整理旧物，偶然翻出几本过去的日记。

日记本的纸张有些发黄了，字迹透着年少时的稚嫩，她随手拿起一本翻看。

“今天，老师公布了期末成绩，我万万没有想到，我才考了第五名。这是我入学以来首次没有考第一。我难过地哭了，晚饭也没有吃。我要惩罚自己，永远记住这一天，这是我一生最大的失败和痛苦。”

看到这里，玛丽自己忍不住笑了。她已经记不得当时的情景了。也难怪，自离开学校后这十几年所经历的失败与痛苦，哪一个不比当年没有考第一更重呢？

翻过这一页，再继续往下看。

“今天，我非常难过。我不知道妈妈为什么那样做？她究竟是不是我的亲妈妈？我真想离开她，离开这个家。过几天就要选择大学了，我要申请其他州的大学，离家远远的，我走了以后再也不回这个家了！”

看到这，玛丽不禁有些惊讶，努力回忆当年，妈妈做了什么事让自己那么伤心难过，但是怎么也想不起来。又翻了几页，都是些现在看来根本不算什么事可是在当时却感到“非常难过”“非常痛苦”或是“非常难忘”的事。看了不觉好笑，玛丽放下这本又拿起另一本，翻开，只见扉页上写道：“献给我最爱的人——你的爱，将伴我一生！我的爱，永远不会改变！”

看了这一句，玛丽的眼前模模糊糊地浮现出一个男孩的身影。曾经以为他就是自己的全部生命，可是离开校门以后，他们就没有再见面，她不知道他现在在哪儿，在做什么。她只知道他的爱没有伴自己一生，她的爱，也早已改变。



许多人曾经以为只要好好爱一个人，就不会分手，现在才知道，你对他好，他也一样会爱别人。曾经以为自己不会再爱上第二个人，可是一旦你经历着一生中的第二次爱情，就会发现和第一次一样甜美，一样折磨人，一样沉迷，一样刻骨。

玛丽的日记中的所有都发生了变化，曾经自以为是认为的一切也只是当时的想法而已，而唯有这种改变才会让人发现这个世界如此美妙，才会感受到每一次转变给自己带来的意义。我们无法否认自己不会像玛丽那样，翻着自己以前的日记，嘲笑着那些信誓旦旦的曾经。如果的事，永远只能定格在将来。

所以，将来的样子远不是我们现在所想的，正如世界的这一秒是黑夜，下一秒也许就是白天，没有一个标准告诉我们自己停在哪一个点上，而只有自己把握住过去、现在、未来的三个点，我们才能让自己的变化有意义。

现在的你，也许很年轻，那就赶快行动，让自己在对的时间对的地点绽放青春的活力；如果你已经感受到了光阴荏苒，那就果断地下定决心，开始塑造全新的自己。时间还不太遥远，世界还有很多我们不曾见过的地方，所以，拿上你的背包和行囊，开始这一段改变自我的旅程吧！

记住这些，改变你的一生：

- (1) 任何时候都不要低估任何人；
- (2) 你没那么多观众，别那么累；
- (3) 温和对人对事。不要随意发脾气，谁都不欠你的；
- (4) 现在很痛苦，等过阵子回头看看，会发现其实那都不算事；
- (5) 和对自己有恶意的人绝交。人有绝交，才有至交；
- (6) 学会宽容伤害自己的人，因为他们很可怜，各人都有自己的难处，大家都不容易；
- (7) 学会放弃，拽的越紧，痛苦的是自己；
- (8) 低调，取舍间，必有得失；
- (9) 不要试图给自己找任何借口，错误面前没人爱听那些借口；
- (10) 慎言，独立，学会妥协的同时，也要坚持自己最基本的原则；

- (11) 付出并不一定有结果。坚持可能会导致失去更多；
- (12) 过去的事情可以不要忘记，但一定要放下；
- (13) 活得轻松，任何事都作一个最好的打算和一个最坏的打算；
- (14) 做一个简单的人，踏实而务实。不沉溺幻想。不庸人自扰；
- (15) 不说谎话，因为总有被拆穿的一天；
- (16) 别人光鲜的背后或许有着太多不为人知的痛苦；
- (17) 尽量充实自己。不要停止学习。不管学习什么，语言，厨艺，各种技能；
- (18) 注意自己的修养，你就是孩子的第一位老师；
- (19) 孝顺父母。不只是嘴上说说，即使多打几个电话也是很好的；
- (20) 爱父母，因为他们给了你生命，同时也是爱你爱得最无私的人；
- (21) 偶尔也要现实和虚伪一点，因为不那样做的话，很难混；
- (22) 收敛自己的脾气，偶尔要刻意沉默，因为冲动会做下让自己无法挽回的事情；
- (23) 无论什么时候，做什么事情，要思考；
- (24) 永远不要给背叛过自己的朋友第二次背叛的机会；
- (25) 无论是谁，都有自己的限度。特别是信任；
- (26) 懂得倾听别人的忠告；
- (27) 别人说的记在脑袋里，而自己的，则放在心里；
- (28) 尽量不要讲同事朋友的八卦；
- (29) 信佛，信因果，在真正的因果面前，人的力量是微不足道的；
- (30) 坦然接受生活给你的馈赠吧，不管是好的还是坏的；
- (31) 真正了解无常的含义，当你痛苦时，你要想这痛苦不是永恒的，当你快乐时，你要想这快乐也不是永恒的；
- (32) 要快乐，要开朗，要坚韧，要温暖，对人要真诚；
- (33) 空虚无聊的时候就读书，但一定得有自己的生活目标和计划；
- (34) 对人性的弱点有清醒的认识，但要相信真诚的爱情，对爱情永远怀有单纯的向往；
- (35) 不要太过依赖除自己以外的人，因为只有自己不会抛弃自己；



(36) 永远对生活充满希望，对于困境与磨难，微笑面对；

(37) 多看书，看好书；

(38) 少吃点，吃好的；

(39) 爱笑的人，运气不会太差；

(40) 多交朋友，交好的朋友；

(41) 请记住，好朋友的定义是：你混的好，他打心眼里为你开心；  
你混的不好，她由衷的为你着急；

(42) 要有梦想，即使遥远；

(43) 努力爱一个人。付出，不一定会有收获；不付出，却一定不会有收获，不要奢望出现奇迹；

(44) 承诺是一件美好的事情，但美好的东西往往不会变为现实；

(45) 每个人都有自己鲜明的主张和个性，不要识途去改变他人，  
同样，也不要被他人所改变。改了，就不是自己了；

(46) 没有十全十美的东西，没有十全十美的人，关键是清楚到底想要什么。得到想要的，肯定会失去另外一部分。如果什么都想要，  
只会什么都得不到；

(47) 这个世界最脆弱的是生命，身体健康，很重要；

(48) 老天爷对每个人都是公平的；

(49) 不要试图控制别人，不要要求别人理解你；

(50) 活在当下，别在怀念过去或者憧憬未来中浪费掉你现在的  
生活；

(51) 不要忘本，任何时候，任何事情；

(52) 要诚恳，要坦然，要慷慨，要宽容，要有平常心；

(53) 学会忘记，善忘是一件好事；

(54) 要乐观，要积极，多笑，多照镜子；

(55) 相信他说的话，但不要当真；

(56) 凡事多长心眼；

(57) 不要自作聪明；

(58) 做自己的决定。然后准备好承担后果。从一开始就提醒自己，  
世上没有后悔药吃；



(59) 自己不喜欢的人，可以报之以沉默微笑；自己喜欢的人，那就随便怎么样了，因为你的喜爱会挡也挡不住地流露出来；

(60) 相信因果报应！相信轮回！

(61) 要学会忍耐与坚持！

(62) 时间可以冲淡一切；

(63) 不要做刺猬，能不与人结仇就不与人结仇，谁也不跟谁一辈子，有些事情没必要记在心上；

(64) 有时要学会听取身边人的意见，更多时候这样才不会让自己受到伤害；

(65) 忘记过去才能有新的开始；

(66) 这个世界很不公平；

(67) 不要太依赖朋友，人性基本都有恶的一面；

(68) 爱情很美好，相信有爱情。如果连爱情都不相信那人生岂不太苦了？

(69) 想得到一样一定会失去另一件东西；

(70) 痛苦让人成长，是你进步的一个机会，一个挑战。别害怕痛苦的事情，它有另一面积极的作用；

(71) 人就是孤独的，缓解它带来的痛苦的唯一方式就是平静的接受它；

(72) 没有经历过的，永远不能理解这些道理，但听听也是好的；

(73) 可以不美丽，可以不可爱，可以不温柔，但是一定要诚实和善良。