

改变自己什么时候都不算迟

一个人最大的破产是绝望，
最大的资产是希望。

谁说 这辈子 只能这样了

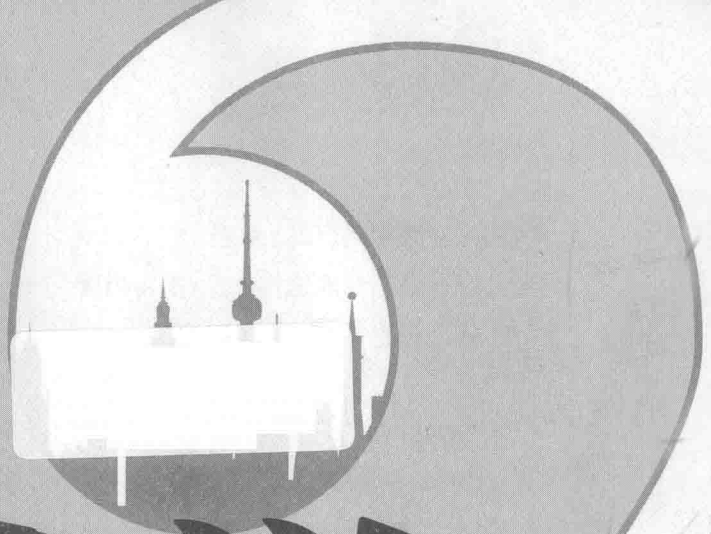
一本即将改变你命运的励志宝典

我们的人生去向何方，落栖何处，
决定权都在我们自己手里。

姜得祺 著



黑龙江科学技术出版社



谁说 这辈子 只能这样了

一本即将改变你命运的励志宝典

姜得棋 著



图书在版编目(CIP)数据

谁说这辈子只能这样了? / 姜得祺著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6735 - 0

I. ①谁… II. ①姜… 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(2011)第 135982 号

谁说这辈子只能这样了?

SHUI SHUO ZHE BEI ZI ZHINENG ZHEYANGLE

作 者 姜得祺
责任编辑 刘佳琪
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 三河市杨庄镇明华装订厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 16.25
字 数 190 千字
版 次 2011 年 10 月第 1 版 · 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6735 - 0/B · 138
定 价 29.80 元



前言

在写这本书前言的时候，我先给大家讲个故事吧！古希腊神话中有这样一个传说：

西西弗斯因为在天庭犯了法，被大神惩罚，降到人世间来受苦。对他的惩罚就是：要推一块石头上山。每天，西西弗斯都费了很大的劲把那块石头推到山顶，然后回家休息，但到了晚上石头又会自动地滚下来，于是，第二天又要把那块石头往山上推……

可是，西西弗斯还是不肯认命，每次，在他推石头上山时，大神都打击他，告诉他不可能成功。西西弗斯不肯在成功和失败的圈套中被困住，一心想着：推石头上山是我的责任，只要我把石头推上山顶，我的责任就尽到了，至于石头是否会滚下来，那不是我的事。

然后，当西西弗斯努力地推石头上山时，他心中就非常平静，因为他安慰着自己：明天还有石头可推，明天还不会失业，明天还有希望。

于是，西西弗斯就在永无止境的失败中不断反复……

今天看来，西西弗斯推石头上山的故事不仅仅是一个传说，更像现在我们学习、工作中遇到的某些人的写照，或者说这个故事更像写自己——安于现状，不求进取，得过且过……挥霍自己的人生，如果这辈子不反省自己的人生过得是否有意义，有价值则罢！可是一旦发现人生二三十年过去了，自己还是一事无成，尤其和自己身边的人一对比，心里别提那个难受了！

昔日同班那个成绩倒数第一名，如今事业有成，房子、车子、票子样样俱全，一日三餐山珍海味，好不潇洒啊！

再看看自己一事无成……越想奋斗一把改变现状，却吃不了苦，想买张彩票改变一下局面，结果越是挣扎越是一无所有。每天按部就班地上着朝九晚五的班，永远拿着老板那吊命的工资，吃不肥饿不死，过了一天又一天，过了一年又一年，月光光，年年光……甚至，失去了思考自己为什么会这个样子的能力？在大街上只能眼巴巴看着有钱人驾着豪车，挽着美女一股烟而过，自己咽咽羡慕的唾沫，暗暗骂一句：不就有几个臭钱吗？我如果有钱，我……

可是关键是自己没有钱啊！想想自己同样是人，但做人的差距怎么这么大呢？这么一想恨不得拿面条上吊，抓豆腐撞头，用薯条割腕……静下来不由地仰天长叹：看来这辈子只能这样了！

NO!谁说这辈子只能这样了？

你能够认识到自己的不足，已经算是一大进步了。只要你想改变，而且行动起来一切并不算迟。许多人不成功或者倒退，不是自己不努力，而是急着赶路，没有去思考，或者说没有认真地去思考，对自己的现状认识不是很透彻，也不知道自己真正的前进方向。即使想改变自己却不知道如何下手，对曾经的岁月形成的东西却舍不得放弃。即使改变也是不知道创新，一切只是原地踏步。求人又脸皮薄，抹不开面子，更不敢去为自己的人生去冒险……于是乎今天的我重复昨天的故事。

要想让自己的人生精彩起来吗？本书可以做为你的参考！书中内容包括从自身的分析，到目标的设定，在改变自己的过程中遇到的问题，以及解决问题的方法等等。全方位地解剖、分析、出主意，可以说是改变人生的新启蒙。

当然，本书中不乏趣味性和娱乐性，希望读者朋友能够在愉快的阅读氛围中获得改变人生的新策略，走出一条成功的人生道路。朋友们，加油！

目 录

Contents

第一章 Chapter 1 ◎你满意自己的现状吗？

- 你觉得你是怎么样的人？……002
- 是不是自己经常困住了自己呢？……005
- 你有没有遇到困难就想退缩的想法？……007
- 不要由于悲观，就觉得前途无光……009
- 人生有限，脚踏实地很关键……011
- 成功等于缩短想与做的距离……013

第二章 Chapter 2 ◎你想追求什么样的生活？

- 没有目标只能算是个“睁眼睛”……016
- 用可能实现的小目标来激励实现大目标……019
- 目标要具体，否则就是大而化之的空谈……020
- 不要将目标想得很繁琐而吓倒自己……022
- 目标不断诱惑着你不断地前进……024
- 不知道自己想要什么你就什么也得不到……026
- 没有野心你只能做个平庸的人……027

第三章 Chapter 3 ◎是你的习惯成就了今天的你！……031

- 依赖别人，小心别人跌倒你也跌倒……032
- 成功就是勤快战胜懒惰的过程……033
- 不懂积蓄再多的财富也会是一贫如洗……036
- 空谈就是自己砸自己的人生品牌……037
- 爱冲动，为小事而不断地抓狂……039
- 做不到守时，你还能做好其他吗？……041
- 风水轮流转，笑人即笑己……043
- 自大的人往往喜欢自掘坟墓……044

第四章 Chapter 4 ◎这辈子只能这样了吗?

- 思路是一切行动的先导……048
- 头脑不开放，这辈子只能这样了……050
- 冲破传统观念的束缚才能成功……052
- 相信自己的能力，向权威发起挑战……054
- 成功就是赌局，输得起才能赢得起……055
- 不想再窝囊的过，那就得改变自己……057
- 用火辣辣的心情去对待眼前的一切……059
- 摆脱心灵的枷锁，才能够先找到出路……061

第五章 Chapter 5 ◎NO!我得改变自己的一切!

- 旧观念不改变，注定了要失败……066
- 改变外观气质，塑造最好的自我……069
- 想象力不丰富，得抓紧时间培养它……072
- 改变心态才能找到改变自己的思路……074
- 忧郁和悲观，会成为前进头顶的乌云……076
- 掌握欲望，不要让欲望控制自己……079
- 克服猜疑的弱点，不要自己累了自己……082

第六章 Chapter 6 ◎你做好了改变的准备吗?

- 其实，比思想更重要的是行动……086
- 任何时候不要奢望时间为你停留……087
- 不能光听别人说，而是要自己亲身实践……089
- 可以“异想天开”，但绝对不能空想……090
- 不做“语言的君子，行动的矮子”……092
- 成功只要开始行动，才能有结果……094
- 敢于行动，机会是行动创造出来的……096

第七章 Chapter 7 ◎你舍得放下曾经的所有吗?

- 丢掉了诚信你就失去了任何东西……100
- 在关键时刻该放弃的要敢于放弃……102
- 舍弃自身的“奴性”，自助者天助之……104
- 逃避什么都可以，但千万不要逃避责任……106
- 退一步海阔天空，让一步风平浪静……108
- 装点傻吃点亏，你才不会成别人眼中钉……110
- 冤冤相报何时了，放弃仇恨心才会快乐……112
- 功成名就全身而退，明智之举……114

第八章 Chapter 8 ◎挫折不会因此而远离你!

- 能屈能伸，表面的弱者不可不做……118
- 把握自己从容面对成败，进退自若……119
- 失意不失志，在困境中更要坚强……121
- 以苦为乐，做一个坚强微笑着的勇士……122
- 不要以无能为力，为借口向困难低头……124
- 在失去中获得的东西比获取中获得的多……126
- 只要有不怕输的精神，就一定能够赢……127
- 泥泞的路才能留下自己的脚印……129

第九章 Chapter 9 ◎停止抱怨，寻找快乐的成功方法

- 活在当下，因为快乐就在当下……132
- 欲壑难填，不快乐是因为你索求太多……134
- 停止抱怨，爱抱怨的人不会快乐……135
- 积极健康的心态需要不断的培养……137
- 快乐是一天，不快乐也是一天，为什么不快乐呢……138
- 过去的就让它过去，不要为打翻的牛奶哭泣……141
- 活出本色，不要为虚荣心而与生活较劲……143
- 面向太阳微笑，你就不会看到阴影……144

第十章 Chapter 10 ◎做人要有心机，做事要有手腕

- 主动示弱可助你赢得他人人心……148
- 遇到无赖挡路时，千万不能心软……149
- 防人之心不可无，不可太过轻信他人……151
- 千万别当老好人，小心自讨苦吃……152
- 面对机遇应当机立断，切忌优柔寡断……153
- 先发制人，永远比对手快一步156
- 进行情感投资，得人心者得天下157

第十一章 Chapter 11 ◎低调做人一切就能成功吗？

- 认识自己的最好办法：低调……160
- 低调做人，才能赢得朋友满天下……162
- 放下身价，脚下的路会越走越宽……164
- 枪打出头鸟，低调做人就不要锋芒毕露……166
- 谦虚谨慎，不要让他人相形见绌……168
- 万事都要低调，不要处处争“老大”……169
- 不要怕别人比你强，永做第二……171
- 做任何事，如果过分招摇注定失败……173

第十二章 Chapter 12 ◎如果不创新，改变只是原地踏步

- 逆向思维，反其道而行也是一种创新……176
- 创新的一个前提就是：绝不满足……177
- 善于思考，用智慧来突破思维死角……180
- 不要撞死在南墙上，应换个角度看问题……182
- 突破思维，不要让头脑为环境所束缚……186
- 善于变通，做人不要用固执逼死自己……188

第十三章 Chapter 13 ◎不想冒险，平庸过活你愿意吗？

- 要敢于冒险，冒险是成功的资本……192
- 冒险的前提：确定是可行的就勇敢去做吧……193
- 险中求胜，冒险并不等于不谨慎……195
- 要敢于向“不可能”发起挑战……197
- 冒险之前要做好充分的准备工作……198
- 险中求胜，做事要敢于用险招……199
- 大胆地尝试才能改变自己的一生……201

第十四章 Chapter 14 ◎热爱丢脸，才可成就天下事

- 面子是绊脚石，不妨“喜欢丢面子”……204
- 学会向赢家请教，不要为了面子而逞能……206
- 好马也吃回头草，不要为面子丢掉机会……208
- 学会拒绝，不要为了面子而硬撑……210
- 该无情的时候就无情，不要顾及面子……212
- 求人办事，要厚着脸皮吹“枕边风”……213
- 给热爱丢脸所办之事一个耀眼的光环……215

第十五章 Chapter 15 ◎改变一个小的细节也是成功

- 因细节而成功，因细节而失败……218
- 勇于从小事做起，细节成就伟大……221
- 请留心细节，细节可以化腐朽为神奇……223
- 要做好大事就要在细节处狠下工夫……224
- 记住：莫让千里之堤毁于蚁穴……225
- 要想成就人生就得脚踏实地做好每件事……228
- 只有把握了细节，才可以把握机会……230

第十六章
Chapter 16 ◎原来，改变如此简单！

- ：任何时候切莫丧失自我……234
- ：生活在完全独立的今天里……235
- ：任何时候不要寄希望于明天……237
- ：现在就扬帆起航，向着目标前进……238
- ：绝对执行，不找任何借口……240
- ：如果不精业就别想成就大事业了……243
- ：把自己的工作当做自己的事业来做……245
- ：业精于勤荒于嬉，形成于思毁于随……248

第一章

你满意自己的现状吗？

你觉得你是怎样的人？

是不是自己经常困住了自己呢？

你有没有遇到困难就想退缩的想法？

不要由于悲观，就觉得前途无光

人生有限，脚踏实地很关键

成功等于缩短想与做的距离

你觉得你是怎么样的人？

你觉得你是一个怎么样的人？当问到这个问题的时候，很多人可能都会迟疑。如果让自己评价别人也许还能说上几句，可是自己评价自己就有些为难了，不知道说什么才好。这是为什么呢？这就因为自己不是很了解自己。下面给大家一个小测验，有助于帮助大家自己了解自己。

1. 你何时感觉最好？

- A. 早晨
- B. 下午及傍晚
- C. 夜里

2. 你走路时是……

- A. 大步快走
- B. 小步快走
- C. 不快，仰着头面对着世界
- D. 不快，低着头
- E. 很慢

3. 和人说话时，你……

- A. 手臂交叠站着
- B. 双手紧握着
- C. 一只手或两手放在臀部
- D. 碰着或推着与你说话的人
- E. 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发

4. 坐着休息时，你的……

- A. 两膝盖并拢
- B. 两腿交叉

- C. 两腿伸直
- D. 一条腿蜷在身下
- 5. 碰到你感到发笑的事时,你的反应是:
 - A. 欣赏的大笑
 - B. 笑着,但不大声
 - C. 轻声的咯咯地笑
 - D. 羞怯的微笑
- 6. 当你去一个派对或社交场合时,你……
 - A. 很大声地入场以引起注意
 - B. 安静地入场,找你认识的人
 - C. 非常安静地入场,尽量保持不被注意
- 7. 当你非常专心工作时,有人打断你,你会……
 - A. 欢迎他
 - B. 感到非常恼怒
 - C. 在上两个极端之间
- 8. 下列颜色中,你最喜欢哪一种颜色?
 - A. 红或橘色
 - B. 黑色
 - C. 黄或浅蓝色
 - D. 绿色
 - E. 深蓝或紫色
 - F. 白色
 - G. 棕或灰色
- 9. 临入睡前的几分钟,你在床上的姿势是……
 - A. 仰躺,伸直
 - B. 俯躺,伸直
 - C. 侧躺,微卷
 - D. 头睡在手臂上
 - E. 被盖过头
- 10. 你经常梦到你在……
 - A. 落下



- B. 打架或挣扎
- C. 找东西或人
- D. 飞或漂浮
- E. 你平常不做梦
- F. 你的梦都是愉快的

每一道题请选择一个答案,其对应分数如下:

1. (A)2 (B)4 (C)6
2. (A)6 (B)4 (C)7 (D)2 (E)1
3. (A)4 (B)2 (C)5 (D)7 (E)6
4. (A)4 (B)6 (C)2 (D)1
5. (A)6 (B)4 (C)3 (D)5
6. (A)6 (B)4 (C)2
7. (A)6 (B)2 (C)4
8. (A)6 (B)7 (C)5 (D)4 (E)3 (F)2 (G)1
9. (A)7 (B)6 (C)4 (D)2 (E)1
10. (A)4 (B)2 (C)3 (D)5 (E)6 (F)1

一、低于 21 分:内向的悲观者

人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人,是需要人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关。他们认为你是一个杞人忧天者,一个永远看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味,只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

二、21 分到 30 分:缺乏信心的挑剔者

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人,一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事,你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们认为对你的这种反应一部分是因为你的小心的天性所引起的。

三、31 分到 40 分:以牙还牙的自我保护者

别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人,也认为你是一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友,但是是一个对朋友非常忠诚的人,同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会



了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的,但相同的,一旦这信任被破坏,会使你很难熬过。

四、41 分到 50 分:平衡的中道

别人认为你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的而永远有趣的人;一个经常是群众注意力的焦点,但是足够平衡的人,不至于因此而昏了头。他们也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人;一个永远会使人高兴并会帮助别人的人。

五、51 分到 60 分:吸引人的冒险家

别人认为你是一个令人兴奋的、高度活泼的、有着相当易冲动的个性;你是一个天生的领袖、一个做决定会很快的人,虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的,会愿意尝试做任何事至少一次;是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激感,他们喜欢跟你在一起。

是不是自己经常困住了自己呢？

根据有关调查,将近 85% 的被调查者对自己的生活不是很满意。在这些人中,外界社会造成的阻力占据了很大一部分,其次,很重要的一部分人并不是别人和社会阻碍了他,而是自己困住了自己。是不是各位读者朋友也会遇到自己将自己困住的时候呢？

就拿小张和小李遇到的事情来说吧！小张学的是生物学专业。对于他来说学习这个专业,出路一般只有三条:那便是出国、保研和考研。工作对大多数人而言,只是一个可望而不可及的梦想,论公务员,可报考的部门实在是太少;应聘公司岗位,除医药代表外,很难找到对口岗位,而相对缺乏的就业指导,又使得他们在与工商管理和经济类的同学竞争时,并没有多少竞争优势。

迷茫的小张与小李同学,在学校漫无目的地转悠。小李突然开始感慨

学校 BBS 上工科学生晒工资以及奇怪其他同学为何找不到工作的事情来。一般说来,生物专业的同学在这种情况下都是很沉默的。每个没有按寻常道路发展的人都清楚,等待他们的将是一个不言而喻的结局,或许是回家啃老,或许是挂靠协议。然而,就在这夜晚凉爽的风里,小张身边的小李同学突然深深地吸了口气,然后拍了他肩膀一下,认真而又坚决地说道:“记住,我们还没有完。”

在那以后,时间已过去差不多三年,小张从没有一刻忘掉过小李同学在说话时那闪闪发亮的眼睛。在他心中有一团火,恐怕夜空的寒气也要畏惧三分。后来,小李同学考上了研究生,毕业后去南方一家著名的基金公司供职。从他口中,小张又辗转听到了许多昔日那些同学如今的故事。

小王同学与他一道考上了研究生,就读于同一所大学,然后在那之后考进了人民银行;小赵同学毕业后在移动公司就职,考完证券人员从业资格证书后,转行到了证券公司;小刘同学在毕业后找到了一份 1000 元的技术支持工作,在工作之余,他精心策划着自己的将来,最后,他考上了村官,回到了故乡;小罗同学在家里困守了一个月,最后找到一家法国著名的化妆品公司销售岗位,然后又转行创业……故事还有很多,听到他们的故事,小张似乎又看到了自己脚下那条若有若无的路。

他选择了考研,转到了一个和本科学习八竿子打不着的专业。在考研的那段日子里,小张曾不止一次告诉过自己“我还没有完”,一定要走出去。而正是这句话,支撑着他战胜了数学、专业课这两座昔日看来不可逾越的大山,走出了那座曾经就读四年的美丽城市,来到富庶繁华的上海,为前途打拼。

现在,无论自己面临怎么样的困境,小张都会默默地在心里告诉自己一句,“我还没有完”。现在,小张又将面临毕业,而今年的大气候对所有应届生而言都将是一场严峻而残酷的考验。也许过了 5 月,像小张一样的同学仍有可能无处可去,但小张也绝不放弃希望,因为人绝对不能被自己给困住。或许等过了两三年后,你会发现当时困扰你的问题是多么幼稚而且可笑。

如果挡在你面前的困难真的那么可怕,那请尝试一下以下方法或许会有所帮助:首先,尝试着寻找一份与你主修学科关系稍远的学科,然后把它当作后备选择;如果你主修理工,请抽空阅览一下人文与经济;如果你擅长人文,请让自己多一点理工科学生的思维,这样能让你多一个后备选择。有