

To change yourself, Change your life

在不如意的人生里 改变自己

白江华 编著

未曾走过
怎会懂得

年轻人成长必读手册
助你开拓全新的生活

人生有无数条路，可似乎我们走的总是坎坷的一条；
人生有很多机遇，可好像它与我们总是会擦肩而过；
人生有各种结局，可我们所期望的幸福究竟在哪里？

人生不如意十之八九，宁愿华丽地跌倒，也不做无谓的祈祷。为屡败屡战的自己大声喝彩，让内心更坚强，让生命更昂扬，让生活更嘹亮！

 中国纺织出版社

To change yourself, Change your life

在不如意的人生里 改变自己

闫江华 / 编著

未曾走过
怎会懂得

人生有无数条路，可似乎我们走的总是坎坷的一条；
人生有很多机遇，可好像它与我们总是会擦肩而过；
人生有各种结局，可我们所期望的幸福究竟在哪里？

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人的一生总会遇到许多不如意，当我们无力去改变周遭的环境和自己的境遇时，试着改变自己吧，改变自己的内心，改变自己的观念，改变自己的态度，或许，你的人生也就跟着改变了。

这是一本让你认清现实、审视自己、改变自己，从而添加人生助力的实用之书。它能够帮助渴望改变、渴望成功的人找到路径，让你从意识、心态、思维上做出真正的改变，从而创造出梦想的人生。

图书在版编目（CIP）数据

在不如意的人生里改变自己 / 闫江华编著. — 北京：中国纺织出版社，2015.7

ISBN 978-7-5180-1668-6

I. ①在… II. ①闫… 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（2015）第118044号

策划编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—87155894 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://www.weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.25

字数：172千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

大千世界，复杂纷呈，人们从呱呱坠地时起，就面临着人世间各种无奈和磨难。这是每个人都必须要面对、不管你愿意还是不愿意都无法逃避的现实。现实不会因个人的意志而转移，更不会因个人的喜好而随心所欲地变化，在现实面前，人们常常会绝望地认为个人的力量是如此卑微和渺小，无法改变现状，更无力扭转乾坤。但是不要忘记，虽然我们无法成为世界的主宰，但是我们却可以成为自己的主人！我们无力改变世界，但我们却可以通过改变自己来适应世界，将自己的命运牢牢地掌握在自己的手中！

大多数人的天资几乎相差无几，面临的人生际遇也没有太大的区别，但为什么有的人能在命运的夹缝中长成一棵参天大树，而有的人却只是一株不起眼的小草？每个人的内心都有一个强大的自我，这个自我沉睡在灵魂的深处。成功者因为唤醒了自我而成功，失败者因为任由它沉睡而一生失败。面对人生的种种坎坷与不如意，嗟叹与哀怨无法令现实改变一分一毫，甘愿沉沦只会令自己终身一事无成。所以，面对无奈，与其屈服命运，不如奋起改变，唤醒内心那个沉睡的自我，令自己的面貌焕然一新。

但是有人却在迷惘和彷徨中迷失了方向，他们对如何改变自我茫然不知所措。本书就是针对这样的一部分人群，为他们指点迷津、指明人生的道路，因势利导地指引他们如何改变自己，更好地顺应环境、适应生活与事业的要求。假如生活需要你勇敢，那就改变自己的懦弱；假如生活需要你勤奋，那就改变自己的懒惰；假如生活需要你豁达，那就改变自己的狭隘；假如生活需要你公正，那就改变自己的偏私……你不能决定现状，但可以改变自己，这就是本书的主题和主旨所在。“变则通”，只有改变自己，唤醒沉睡的那个积极向上、豁达开朗的自我，才能更好地适应现在、

开创未来。

“改变自己”是贯穿全书的一条主线，本书正是围绕着这样一条主线，从人生态度、思想性格、行为习惯、思维观念以及人际交往等多方面，详尽而细致地阐述了改变自我、实现人生价值的意义。书中的每一小节都能够帮助你解开一个难题、摆脱一种枷锁、走出一种困境、唤醒一种品质、改善一种行为，从而助你早日登上成功的顶峰。相信在轻松地阅读本书的过程中，你一定能够静心默思，获益良多！

.....

编著者

2015年1月



第1章 在不如意的人生里，奋起直追	1
如果无法改变环境，那就改变自己	2
在自己不喜欢的岗位上做一个发光体	4
学会在平淡中品味人生	6
无法决定出身，可以提升自己	9
自信是人生与事业的敲门砖	11
什么地步要破罐子破摔	14
让自己脱颖而出的秘诀	16
与其抱怨不公，不如争取认可	18
 第2章 换一个形象，让自己充满活力魅力	 21
好的形象暗示好的开端	22
穿衣打扮显示你的品位	24
化妆让自己充满自信	26
腹有诗书气自华	28
魅力来自内在的修养	31
注重细节能为你的形象加分	33
恰当言谈为自己加分	35
行为方式显示你的个性	38



第3章 换一种心情，和郁闷的现状说再见	41
带着快乐的心情开始一天的工作	42
烦恼有时不过是庸人自扰	44
人比人气死人的简单道理	47
学会倾诉，才能更好地释放心情	49
学会遗忘，才能更好地适应现在	52
常怀感恩，快乐长存	54
退一步的人生智慧	56
带着微笑接受批评	59
第4章 换一种态度，用努力迎来机遇	63
摆正心态，才能找准自己的位置	64
告诉自己责任重于一切	66
世上最怕“认真”二字	68
热情地工作才能得到回报	70
不断进取的人永远不会被淘汰	73
半途而废是最大的失败	75
专心的人才能爬到事业的顶峰	77
忠诚永远是老板最看重的品质	80
肯吃亏的人才是真正大智慧的人	82
第5章 换一种习惯，成功绝非偶然	85
做个事事有计划的人	86
今日事今日毕的魔力	88
要奉献，也要会表现	91
有序的生活从整洁的办公桌开始	93
要不断充电才能适应社会的节奏	96
即使是小事也要尽力做到最好	98



如果你心动，那就赶快行动	100
会工作，也要会休闲	103
第6章 换一种思维，思路决定出路	107
让自己像老板一样思考	108
多一个朋友，就少一个对手	110
看轻金钱，金钱才会看重你	112
不陷害别人，但也要小心陷阱	114
不做职场的“差不多”先生	117
换位思考可以带给你另一番天地	119
被利用未免不是一件幸事	121
找借口，不如寻方法	124
第7章 换一种性格，释放你的才华	127
改变性格，让自己更受欢迎	128
学会尊重每一个人	130
赞美他人可以带给你意想不到的好处	133
争强好胜，最后输的是自己	135
管好自己的嘴，比什么都重要	138
别让自己成为办公室的异类	141
别让自己陷入帮派之争	143
敢于梦想，才有未来	145
第8章 换一种姿态，让自己气场强大	149
拥有一颗谦逊的心	150
低头并不是低人一等	152
是金子总会有发光的时候	154
尊重自己的上司	157



成就他人等于成就自己	159
多用耳朵，少用嘴	161
尊重对手就是成全自己	164
第9章 换一种观念，成功者拥有明智思维	167
没有人喜欢斤斤计较的人	168
多付出一些，就会多收获一些	170
要乐于提携新人	172
倚老卖老，老无所依	175
你会拿自己开玩笑吗	177
偶尔的小错误会让别人更接纳你	180
哪些“黑锅”该由你来背	183
不妨藏起你的小聪明	185
第10章 换一种方法，选对人生的钥匙	189
做得多，不如做得巧	190
大智若愚，有时不妨装装傻	192
不要一条道走到黑	194
不妨向你的对手学习	197
反其道而行之令人豁然开朗	199
敢于创新才能开辟新天地	202
第11章 换一个角度，看透事事正反面	205
第一次就把事情做对	206
双赢，才能建立最稳固的关系	208
嫉妒是一把双刃剑	210
上司需要的是不远不近的距离	213
压力是对你的一种考验	215



放下架子，早一步迈出框框	217
牢记将欲取之，必先予之	219
居安思危，才能高枕无忧	222
第12章 换一种活法，人生会有另一番精彩	225
积累金钱，不如积累经验	226
知难而退未必就是怯懦	228
聪明的人要学会适时放弃	230
患得患失，做人好累	232
忙碌着，并快乐着	235
独乐乐，不如众乐乐	237
让自己成为不可取代之人	240
把不良情绪及时宣泄出来	242
广交朋友，生命将会更加精彩	245
参考文献	248

第①章

在不如意的人生里，奋起直追



生活中，常常有这样一些人：他们不满足于自己的现状——无论是生活还是工作上的——但却不知道如何去改变。他们不停地埋怨：埋怨出身，上天没有给他们一个好的爹娘；埋怨领导，没有识珠的慧眼，令自己才华埋没；埋怨命运，看着别人过上富裕的生活，自己却依然一贫如洗……他们每日生活在苦闷与烦恼之中，却忘了既然无法决定现状，那么不如改变自己。改变自己的心态、性格、心情、素质、习惯与思想，你会发现原来生活并不像原先所想象的那样灰暗。你的命运掌握在自己的手中，如果你无法改变社会与他人，那么就从改变自己做起吧！



如果无法改变环境，那就改变自己

人是一种群居动物，人的社会属性决定了人无法脱离社会环境而生活、存在。社会环境包括政治经济制度、文化传统以及人际交往关系，每个人都渴望拥有一个良好的环境——生活舒心、工作顺心，然而人生在世，不如意之事十之八九，但是个人的力量是微小的，往往无法改变甚至无法决定自己所处的环境，因此就生出了人生和事业的种种不如意，并随之产生了种种消极的心态与思想：要么长吁短叹、自怨自艾；要么愤世嫉俗、对事事都看不顺眼；甚至还有人更加偏激，采用极端的手段报复社会，最终使自己走上不归之路。这样的人都是生活和事业的失败者，他们的失败就在于不知变通：既然环境无法改变，那么为何不换一条路走——改变自己呢？

一棵被狂风刮倒的大树问小草：“我比你强壮千百倍，为何依然无法抵抗狂风的肆虐，而你那么柔弱，却可以在风暴中安然无恙？”小草回答：“因为狂风刮过的时候，我顺着风势改变自己，而你却依仗自己强壮，拼命抵抗。”生活中，像大树一样的人比比皆是，他们无法适应环境的变化，不知道改变自己，要么终日郁郁寡欢、自暴自弃，要么处处与社会作对，最终落到被社会所遗弃的下场。而像小草一样的人却知道审时度势、善于变通，知道无法改变环境来适应自己，那么就不如改变自己以适应环境，他们才是真正的强者。这是自然界和人类社会所共有的万古不变的规律——适者生存。只有能够适应社会的人，才能在瞬息万变的社会中站稳脚跟，不被淘汰。也只有能够根据环境灵活改变自己的人，才能真正



找到生活与工作的快乐、心灵的安宁。

一位家庭主妇跟着当兵的丈夫来到沙漠深处的军营生活。每当部队外出演习时，主妇就只能一个人待在闷热的铁皮屋子里。然而比闷热更让人无法忍受的是周围的邻居全是墨西哥人和印第安人，在她的眼里，他们都是粗俗无知的土著人，不会说英语，也无法和她沟通与交流。过了一段时间，主妇再也无法忍受这样的生活，写信给自己的父母，说无论如何都要回家去。

父亲的回信只有两行：“两个犯人从监狱的铁窗望出去，一个看到的是泥土，一个看到的是星星。”而这两行字却完全改变了她的生活。她决心在沙漠里找到属于自己的星星。于是她尝试着与当地人交流，并努力与他们成为朋友。他们也用热情回报了她的友善——他们将自己最喜欢、从不舍得卖给游客的纺织品与陶器送给她；当地的土著人教给她关于土拨鼠的知识；他们把自己的语言传授给她，同时也向她学习英语……她也开始研究沙漠中的仙人掌以及其他植物，发现原来它们是如此令人着迷。她的生活充满了乐趣，原本令人难以忍受的环境如今竟变成了令人流连忘返的人间仙境。她为自己所发现的新世界兴奋不已，根据这段经历，她写成了一本书，书名就叫做《快乐城堡》。而她自己也是一举成名，从一个默默无闻的家庭主妇成为一个广受欢迎的畅销书作者。

每个人的心中都有一个自我，都希望事事称心、处处如意，但是周围的环境——人和事却往往不会按自己的意愿而发展，也无法随自己的心意而改变，那么在这种郁闷与苦恼的时候，就不妨改变自我，令自己去适应周围的环境，而不要强求环境来适应自己。要知道，这个世界并非只有你一人，地球也不是为你一个而转动。你无法主宰他人，但是你却可以主宰自己。就像上文中的家庭主妇，沙漠没有变，周围的人也没有变，改变的是她自己，但是她改变了，一切就都随之发生了变化。她找到了属于自己的星



星，找到了快乐和成功，而这一切都是在改变自己的基础上所得到的。

这是一个飞速发展的时代，与其自怨自艾地做一个社会的弃儿，不如振作精神改变自己、提升自我，以便更好地适应社会与潮流。正如《古兰经》中所说的：“如果你叫山走过来，山不过来，那你就走过去。”如果你总是等待环境和他人来适应你、迁就你，那么你最终等到的只会是一场空。所以，企图改变环境，不如改变自己；妄想改变他人，也不如改变自己。变则通，通则灵，只有明白这个道理的人，才是现代社会真正的强者，才能在时代的潮流中永远立于不败之地。

在自己不喜欢的岗位上做一个发光体

找工作时，人人都希望找到一份自己喜欢的工作，这个愿望听上去很简单，但事实上却并不容易实现。因为现实的原因，许多人都在从事自己并不喜欢的工作，若问缘由，无外乎是为了养家糊口或者暂时没有更好的发展机会而不得已为之。因此这类人在工作时，往往态度是消极的，心情是压抑的，他们也渴望改变，却因为没有更好的机会或者缺乏足够的勇气而没有付诸行动。那么既然不想改变或者无力改变自己的工作，为何不尝试着去改变自己呢？改变自己的心态和观念，努力在自己的岗位上做到最好、做出成绩，做一个让人人瞩目的发光体，你会发现原来在自己并不喜欢的工作岗位上也能实现自己的理想，体现自身的价值。说不定你会因此而喜欢上这份工作，工作对你来说，从此不再是“食之无味、弃之可惜的鸡肋”，而是一个能够让你发光闪耀、实现人生价值的大舞台。



小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》最权威的演绎者俞丽拿初入上海音乐学院时，喜欢的是钢琴，专业也是钢琴，但是后来因为某种原因，老师让她去学小提琴，虽然不喜欢，但她还是去了，而且学得非常认真，付出了很多的努力，最后终于成为中国最著名的小提琴演奏家。这样的例子很多，美国著名心理学家艾尔森曾经调查过全球100位各行各业中获得杰出成就的人，发现61%的人开始从事的并不是自己所喜欢的行业，但他们在自己原本并不喜欢的岗位上却都做出了令人瞩目的成就。除了努力和勤奋之外，他们有一个共同的特点：他们都能够说服自己适应环境，让个人兴趣服从现实需要，在任何一个岗位上发挥自己的潜力与优势。可见人们通常以为自己喜欢的工作就是自己最擅长的，这种观点其实并不正确。有主见、有思想的人往往知道自己为什么而工作，为了兴趣而工作固然是幸福的，但更多人的目的是为了谋生、养家。既然如此，喜欢不喜欢有时候起不了多大的作用，真正重要的是我能做什么、我会做什么、我擅长做什么。只要脚踏实地、勤勤恳恳，在任何工作岗位上你都可以令自己成为一块闪闪发光的金子。

在微软（中国）公司的招聘会上，总裁唐总接待了一位清华大学生物专业毕业的女生。唐总问：“你不是学计算机专业的，为什么想到我们公司来工作？”女生回答：“因为我不喜欢自己的专业。当初入学时，我被迫选了生物专业，但是4年过去了，我发现自己仍然无法对它感兴趣。”唐总听完，心中不由自主地产生一种反感，他正想说出回绝的话，但女生接下来的一番话令他改变了主意：“但是不喜欢并不代表我放弃了学业。我对自己说：只要我在生物系一天，我就要好好学习一天，为自己负责一天。您看，这是我4年内所有科目的成绩单，请您过目。”总裁接过一看，成绩单上竟然全是“优”。虽然每年到微软公司应聘的几乎都是名牌大学毕业的优秀学生，但是一个坦言并不喜欢自己专业的女生竟然能在专



业学习中取得如此优异的成绩，那就说明这个女生是非常懂得自律、有着很强的责任心的人。这样的人，无论今后在什么样的工作岗位上，都能够兢兢业业，做出令人刮目相看的成就。因此，唐总当场拍板，决定录用这名非计算机专业毕业的学生。

现代社会中，能够找到一份专业对口、真心喜欢的工作就像找到一个你爱又爱你的人一样幸运而幸福，但并不是每个人都有这样的福气。维持幸福婚姻更多的是依靠责任，就像中国旧式家庭，两个素未谋面、更谈不上相互喜欢的人，却能够相互支持，共同走过漫长的婚姻、家庭生活。若是在工作中，也多一份这样的责任心，那么你不仅能将工作做好，说不定还能为自己开辟一个更广阔的发展空间。正如录取了那名清华大学女生之后，微软（中国）公司的唐总深有感触地说道：“没有一项工作是十全十美的，工作中难免有压力、有枯燥的时刻，把自己喜欢的工作干好是一种享受，把自己不喜欢的工作干好，则更需要使命感。”就算不喜欢，也努力把目前的工作做好，在当前的岗位上发掘自己最大的潜力，这样的人才是最有智慧、最有远见也最有气度的人，这样的人无论什么时候都是一个发光体，能让他人看见自己的价值，也能让自己的价值得到最大限度的显示。

学会在平淡中品味人生

很多年前曾流行过一首歌：姜育恒的《再回首》。如今，大街小巷已经不再能随处听到这首歌曲，但是里面的一句歌词却至今在人们的脑海里记忆犹新：“平平淡淡从从容容是最真。”



每个人的内心深处都有一个英雄的梦想：遭遇一段轰轰烈烈的爱情，成就一份辉煌夺目的业绩，打造一个不同凡响的人生。但是生活并不是每天都在发生奇迹，浪漫悱恻的爱情终究被平淡无奇的婚姻所代替，梦想中的“英雄”也没能找到得以做出惊天动地伟业的舞台，而是在平凡的工作岗位上默默无闻地工作着。日子看起来就是这样平淡，好像白开水一般波澜不惊，所以有的人心中就慢慢产生了对现状的不满、对伴侣的不满、对工作的不满。这种不满的情绪往往会影响人们对待生活、伴侣和工作的态度，于是家庭的不和谐、工作上的懈怠以及人际交往中的种种问题也就随之出现了：看见别人家的老公大把大把地赚钞票，住别墅、开跑车，于是就埋怨自己的老公没有用，半辈子过去了，依然是一个小机关中不起眼的办公人员；听说当年成绩、表现均不如自己的同学下海经商，如今已经成为上市公司的老总，而自己却依然在替别人打工、看老板的脸色吃饭，于是哀叹自己命运不济；邻居说他的孩子被美国知名大学录取了，而自己的孩子却勉强考上国内三流的大学，于是除了羡慕更心生嫉妒，从而使两家的关系渐渐疏远……人生中的种种不如意都会令人的心理失去平衡。人们看到的往往是别人光彩夺目的外表，却忽视了自己平淡的生活中也有快乐与感动：当老公每天早早起床为你准备可口的饭菜；当孩子在母亲节为你献上一束康乃馨；当做了老总的同学每日为了公司的命运心事重重、过早衰老……你是否也能体会到你的平淡原来竟是许多人羡慕和梦想的幸福呢？

欣儿最近对老公越来越不满意了，婚前的浪漫好像随着渐渐平淡的日子，湮没在柴米油盐之中了。就像上周末，两人在看一个电视剧时，看到男主角为女主角奋不顾身地攀上悬崖去摘花时，欣儿问：“你会为我去摘悬崖上的花吗？”老公沉默良久，然后说：“不会。”欣儿的心一下子凉到了脚底，悲哀地想：“原来婚姻真的是爱情的坟墓，他连说一句哄我开心的