

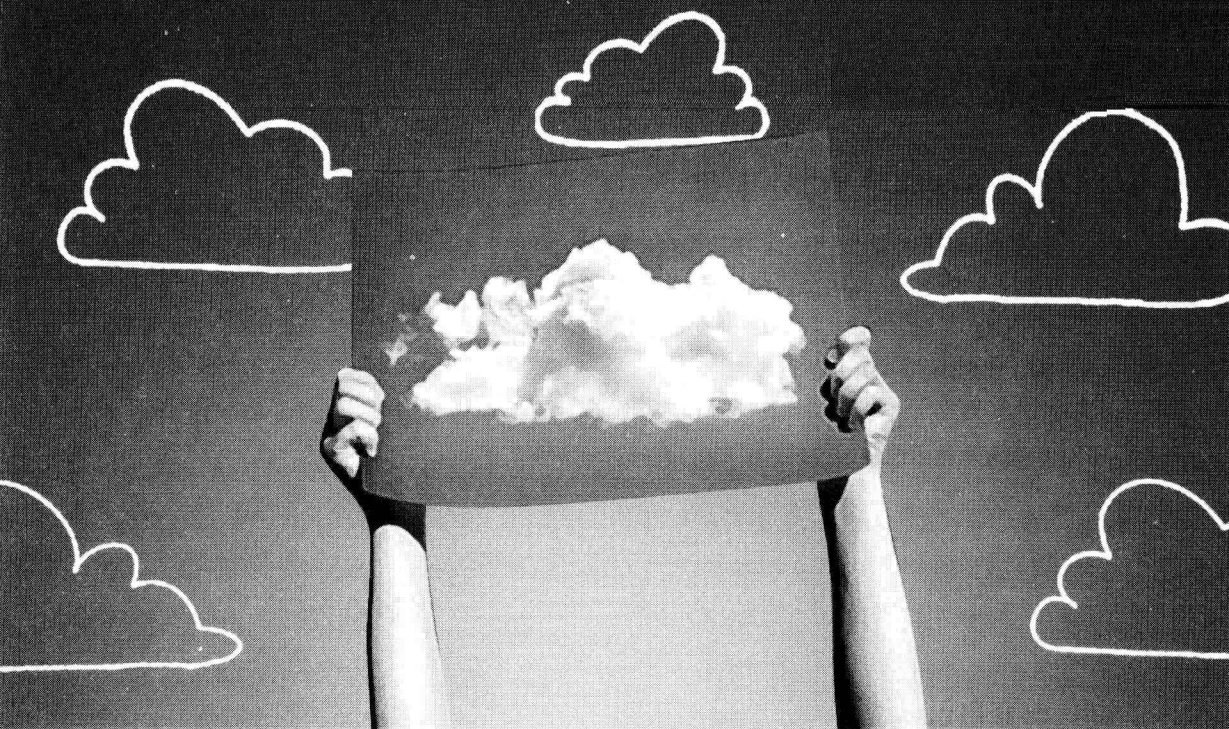


◎木木 主编

改变自己

Change Yourself

改变不了事实，改变态度。改变不了环境，改变自己。



©木木 主编

改变自己

Change Yourself

改变不了事实，改变态度。改变不了环境，改变自己。

图书在版编目 (CIP) 数据

改变自己/木木著.——北京:中国画报出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5146-0240-1

I. ①改… II. ①木… 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175327号

改变自己

出 版 人: 田 辉

主 编: 木 木

责任编辑: 卓 娜

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010—88417359 (总编室兼传真)

010—68469781 (发行部)

010—88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年10月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0240-1

定 价: 28.00元

(版权所有, 违者必究)

变则通

[代序]

“穷则变，变则通，通则久”，语出《易经》，说的是事物处于穷尽局面则必须变革，变革后才会通达，通达就能长久。

人最大的敌人是自己，是自己的思维定式，有时甚至会导致很多发展机会的流失。其实，改变这种思维定式也不需要你做出多大的牺牲，只是从生活习惯和工作习惯的小事入手，一点点改变就可以了。

美国康奈尔大学的威克教授做过这样一个试验：拿一只敞口玻璃瓶，瓶底朝光亮的一方，然后放进一只蜜蜂。蜜蜂在瓶口反复朝有光亮的方向飞。它左冲右突，努力了多次，都没有飞出瓶子。尽管这样，它还是不肯改变突围方向，仍旧按原来的方向去冲撞瓶底。最后，它耗尽了气力，累死了。接着，教授又放进了一只苍蝇。苍蝇也向着有光亮的方向飞，突围失败后，又朝各个不同方向尝试，最后终于从瓶口飞走了。善于改变自己的思维，不按照常理去想问题，就会取得非同一般的成效。这就是说，换一种思维方式，就可能化解问题。只要肯动脑，垃圾也可能成为黄金。

因为蜕变，蝴蝶被誉为最有禅意的昆虫。同样，个人的成长也要经历由毛毛虫到蝴蝶的蜕变过程。一粒种子，只要你给它适合的土壤，它就能生长；一个人，如果具备了蜕变的梦想，它就有了蝴蝶蜕变的能量。

“变”每时每刻都在发生。我们生活在一个不断变化的环境中：世界在变、国家在变、市场在变、需求在变、目标客户在变、竞争对手在变、生产成本在变、产

销量在变、价格在变、员工在变、合作伙伴在变……换句话说，这世界上唯一不变的就是“变”。

无论是集体还是个人，想要在激烈的竞争中立于不败之地，就必须随时做出改变，将改变形成一种习惯，长期坚持下去。这样才能走在别人的前头，对问题做出提前的反应，才能确立自己的优势地位。因此，若想领先一步，想在竞争中脱颖而出，就需要将改变进行到底。

积极的心态就像是一道美味的心灵鸡汤，
喝了它，不但会神清气爽，还会懂得更多世间的道理！

改变自己

*Change
Yourself*

[目 录]

第一辑

改变心态——积极的心态与消极的心态

一切都可能改变.....	002
失去的都会得到补偿.....	004
为多少钱撒谎更值得？.....	006
会花钱就等于赚钱.....	008
进入“瓦伦达心态”.....	011
做过了就不要后悔.....	013
人心不足蛇吞象.....	015
“把自己当做大人物”.....	018
充满热情，机会才能找上门.....	020
被上帝咬过的苹果.....	022
人生难得平常心.....	025
停止抱怨才有希望.....	027
不要轻视任何人.....	030
不要太早对人生下结论.....	032
如花的心情胜过一切.....	034



习惯的力量是巨大的，只有让自己养成良好的习惯，
才能发挥出巨大的潜能，
而不要让坏习惯左右了你的人生。

Change Yourself

第二辑

改变习惯——好习惯和坏习惯

习惯这东西.....	038
每天给自己一个希望.....	041
不要让借口成为习惯.....	044
别让灰尘落到心上.....	047
成功绝非偶然.....	050
第二天性.....	052
人要经常“照镜子”.....	054
拖沓和懒惰会让你一事无成.....	057
你会屈从于多数吗？.....	059
“长舌妇”的悲哀.....	062
小问题也能出现大纰漏.....	064
不要让时间偷走了你的生命.....	067
不要限制自己的眼界.....	070
改变坏习惯的有益方法.....	072

想法决定我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的未来。
换一个角度思考，做事时会有意想不到的改变。

改变自己

Change Yourself

[目 录]

第三辑

改变观念——换一个角度思考问题

野兔的出路.....	078
任何一片树叶都有自己的魅力.....	080
有些事不必老板交代.....	083
别让果实长成诱惑.....	086
把事情交给专业人士去做.....	089
多一份感恩，少一点牢骚.....	091
专家买猫的启示.....	095
尽快同意反对你的人.....	097
煮熟的鸭子也可能会飞.....	100
抓住隐藏在身边的机遇.....	103
困境即赐予.....	106
把“如果”改成“下次”.....	108
竞争是没有办法回避的.....	111



有什么样的思路，
就会有什么样的出路，这就叫“思路决定出路”。
有独特的想法，才能有独特的收获。

Change Yourself

第四辑

改变思路——独特的想法，独特的收获

人生的蝴蝶效应.....	116
苹果里的星星.....	118
空心的彩蛋.....	120
唯一不变的就是变.....	123
1万美元卖掉1根稻草.....	126
“鸡头”与“凤尾”	128
让失去变得可爱.....	131
天堂与地狱.....	133
避免“羚羊的思维”	135
不要适得其反.....	138
换位的艺术.....	140
思路直接决定了你的发展方向.....	143

正确的人生态度应该既坚强又婉转，既现实又乐观。
这样的人生态度才是积极的态度，
拥有了这样的态度，才会拥有美丽的人生。

改变自己

Change Yourself

[目 录]

第五辑

改变态度——用激情赢得主动和机遇

不要带着怒气做任何事.....	148
日子难过，更要认真地过.....	151
对工作热情的人永远不会失业.....	153
不要把自己的柠檬弄丢了.....	155
现在，发现你的优势.....	157
爬楼梯的人生哲学.....	159
不要让抱怨毁了你的幸福.....	161
牢骚太盛防肠断.....	163
把别人放在心上.....	165
不做平庸的大多数.....	168



很多时候，我们办事效率低是因为方法不对。
而突破可能来自一些看起来很普通的东西，
只要认真思考更有效率的做事方法，就可以创造突破。

Change Yourself

第六辑

改变方法——效率低是因为方法不对

视角与机遇.....	172
去繁就简的杰斐逊.....	174
选对人生的钥匙.....	177
只是搬了把椅子.....	179
方法总比困难多.....	181
贵在反其道而行之.....	184
做事讲究方法，巧干远胜蛮干.....	187
不怕做不到，就怕想不到.....	190
别在一棵树上吊死.....	194
不要轻易亮出自己的底牌.....	197
“无中生有”，推销有术.....	200
避开“大流”，另辟“蹊径”.....	203

人们没必要去模仿别人，只需要努力做好自己，
为自己的生命涂上多彩的颜色，将自己生命的宽度拓宽。
适时改变自己之后才能成为最好的自己。

改变自己

Change Yourself

[目 录]

第七辑

改变自己——才能成为最好的自己

留一只眼睛看自己.....	208
“笨”孩子也能走向成功.....	211
没有人会带你去钓鱼.....	214
请一定要记住对方的好.....	217
认识自己，再改变自己.....	220
远离那些扯你后腿的人.....	224
善于发现别人的优点.....	227
要改变命运，先改变个性.....	231
真正的救世主就是你自己.....	233
把别人的批评当成是赞美.....	236
做思想的主人.....	238



改变自己

Change Yourself

积极的心态就像是一道美味的心灵鸡汤，
喝了它，不但会神清气爽，还会懂得更多世间的道理！

【第一辑】

改变心态——积极的心态与消极的心态

一切都可能改变
失去的都会得到补偿
为多少钱撒谎更值得？
会花钱就等于赚钱
进入“瓦伦达心态”
做过了就不要后悔
人心不足蛇吞象
“把自己当做大人物”
充满热情，机会才能找上门
被上帝咬过的苹果
人生难得平常心
停止抱怨才有希望
不要轻视任何人
不要太早对人生下结论
如花的心情胜过一切

一切都可能改变

“海纳百川，有容乃大。”有宽广的胸怀和气度是很容易告别琐屑与平庸的。当你实现豁达与宽容时，自然会轻松幽默，从而散发出一种性格的魅力。宽容，最终体现的是一种修养，一种高贵的人格，一种人生的大智慧。

那些锱铢必较的人自以为很聪明，其实是以小聪明干大蠢事，贪小便宜吃大亏，而不在意乃是不争，无为之为，大智若愚，其乐无穷！

莉娜整理旧物，偶然翻出几本过去的日记簿。

日记簿的纸张有些发黄了，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，我竟然考了第五名。这是我入学以来第一次没有考第一，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，莉娜自己忍不住笑了。她已经记不得当时的情景了。也难怪，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！”

看到这里，莉娜不禁有些惊讶，努力回忆当年，妈妈做了什么事让自己那么伤心难过，但是怎么想也想不起来。又翻了几页，都是些现在看来根本不算什么事儿可是在当时却感到“非常难过”、“非常痛苦”或是“非常难忘”的事。看了觉得好笑，莉娜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，莉娜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，也早已经改变。

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。

说真的，经历了许多的人，许多的事，历尽沧桑之后，你就会明白：这个世界上，没有什么不可以改变的。美好、快乐的事情会改变，痛苦、烦恼的事情也会改变，曾经以为不可改变的，许多年后，你就会发现，其实很多事情都改变了。而改变最多的，竟是自己。不变的，只是小孩子美好天真的愿望罢了！

改变自己

Change Yourself

一切皆有可能，就看的你心态如何，能否适应这千变万化的世界。万物都在变化，包括我们自己！

.....

失去的都会得到补偿

生命于人，无论是高贵的，卑微的，富有的，贫穷的，都只有一次，这一次可能是悠长的，也可能是短暂的，无论是怎样的一次生命，我们都要善待这一次，美丽这一次，灿烂这一次。

善待自己的生命是一生中最大的事业，你离功名和利益远些没关系，只要离快乐近，我也就感到欣慰了。因为我最大的希望就是你能够一生快乐，这比任何财富都重要。

奥黛丽·赫本是20世纪五六十年代的好莱坞影星，她引领着世界女性的潮流。身为好莱坞最著名的女星之一，她以高雅的气质与有品位的穿着著称。1999年，她在美国电影学会评选的百年来最伟大的女演员中排名第三。由她主演的《罗马假日》在放映后迅速风靡世界。赫本在片中扮演楚楚动人的安妮公主，表现出公主高贵、优雅的气质，外貌清新脱俗，体态轻盈婀娜，一头黑色短发。在那个性感金发女郎风行的年代，赫本的形象一下子吸引了观众的目光。

赫本有项非常有趣的记录：她从没有看过心理医生。

前不久，一位叫史塔勒的医生对此产生了兴趣，因为他常在半夜接到一些著名主持人和影视明星的电话，要求他给予心理上的帮助。史塔勒作为心理学家，对大多数人的问题都能迎刃而解，但有些人，他也一筹莫展。这些人多是些大腕，要么片酬在1000万美元以上，要么出场费达百万美元之巨，他们衣食无忧，崇拜者如云，是一群世界上最幸运的人。

史塔勒获知赫本的这项记录之后，好像在黑暗中发现了一抹曙光，决心深入研究一下，他想，说不定从她那儿可以得到点突破。

史塔勒翻出了20世纪60年代的报纸，找出有关赫本的所有报道。他发现赫本曾息影7年，这在好莱坞历史上是没有先例的。要知道，在当时，作为影星，息影一年就等于洛克菲勒家族在田纳西州封存一口油井，那种损失是看得见、摸得着的。

另外，史塔勒还发现，赫本曾做过67次亲善大使，尤其是1956~1963年间，她几乎每月都到码头、监狱、黑人社区做义工。有一次，她甚至谢绝贝尔公司每小时5万美元的庆典邀请，去医院给一位小男孩做护理服务。总之，赫本非常乐于做无报酬的慈善工作。

史塔勒对这一发现非常重视，他认为这里面肯定蕴藏着心理学方面的某种东西。为了能得出一个圆满的答案，他推而广之，对其他公益事业的名人、富翁进行研究。最后，他发现这些人很少有怪癖及其他不良记录，他们同赫本一样，几乎没有看过心理医生。

后来，史塔勒把他的发现应用到他的那一批特殊病人身上。好多人接受过医疗或忠告后，一扫过去的阴霾，变得乐观起来。有一段时间，好莱坞甚至掀起了一个争做联合国亲善大使的热潮——他们争着去非洲的索马里，去科索沃的难民营，因为他们在慈善行动中发现世界上存在着这么一条公理：当一个人付出的劳动没有得到金钱和物质的回报时，必定可以得到等值的精神愉悦。

改变自己

Change Yourself

爱心是一片照射在冬日的阳光，使贫病交迫的人感到人间的温暖；爱心是一泓出现在沙漠里的泉水，使濒临绝境的人重新看到生活的希望。许多时候，给予比接受更令人快乐。

.....