



健康，财富，聪慧，名誉，地位，
究竟什么才是你最想要的？



读透自己，
改变1%的当下，见证100%的奇迹，
规划出精彩人生。

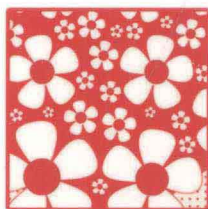


误了一时，别误一世，
你该逼自己做些改变了！



微改变，
忙碌人生中一次不可抗拒的自我改变，
厚积薄发就是大成功。

微改变



如何做最好的自己

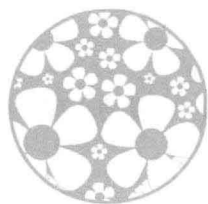
MICRO CHANGE

梓奕◎著

DO YOUR BEST



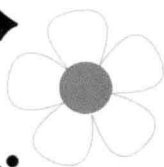
古吴轩出版社



微改变

如何做最好的自己

梓奕◎著



古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微改变：如何做最好的自己 / 梓奕著. —苏州：
古吴轩出版社，2012.5
ISBN 978-7-80733-797-3

I. ①微… II. ①梓… III. ①成功心理—青年读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 074060 号

责任编辑：李宁军
见习编辑：潘 娜
策 划：张春霞
装帧设计：颜森设计

书 名：微改变：如何做最好的自己

著 者：梓 奕

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

经 销：新华书店

印 刷：三河市兴达印务有限公司

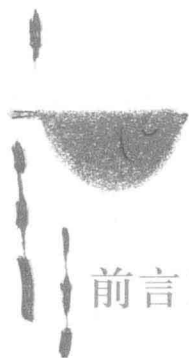
开 本：710×1000 1/16

印 张：17.5

版 次：2012年6月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80733-797-3

定 价：32.80元



前言 Preface

从秀水淘了一个 Bottega Veneta 包，只有一张比萨的价格，女孩爱不释手。她很幸运，这个女孩进入了微奢侈的时代。在这个时代，每个人都有权利享受奢侈。

微奢侈、微生活……微时代，我们有幸赶上了一个以微见著的时代。SNS 成了我们生活旋律的表现，无处不在的各种终端让我们每个微个体时刻与这个世界连接，生活的快节奏与信息爆炸已经让我们无法有更沉溺的心思来触碰那些冗长或者伟大的事物。

这就是微时代，一切都在微改变。包括我们自己！

什么是最好的自己？

成功或是实现梦想就是最好了吗？

健康，富有，聪慧，有地位，究竟什么才是最好的自己？

每个人都有自己的梦想，每个梦想无不与自身的变化有关。有人想获得更多的成功，有人想要更幸福的生活，有人想拥有更快乐的心情，谁都希望自己能越来越好，但谁也都知道，离最好的自己还有多远的距离。

很多人现在走的路和小时候想要洋娃娃的希望是不同的。不是这些人不能坚持，而是梦想总会随着年龄的增长和环境的变化而改变。大多数人在经历了成长之后，意识到了梦想与生活的牵连，知道了梦想本身

和实现梦想会使生活变得更加多姿多彩。

但还有些人把生活当成一种枷锁，一种永远背负着的甩不掉的累赘，于是“脚踏实地”总被“好高骛远”所取代：他们总在漆黑的夜里期盼黎明，却不愿在清晨亲手拉开窗子上厚厚的帘，最终他们的梦想成了空想。

不论梦想还是空想，如何才能做最好的自己？这是很多人在盼望着，却也在纠结的问题。人们虽然知道胖子不是一口吃成的，堡垒不是一次堆成的，但在追求更好的自己这条路上却总是急于求成，恨不得一下子就让自己成为人中之龙，受不得漫长的过程。

很多人都知道自己的情况，知道自己拥有什么，想得到什么，有什么缺点，思想中存在着哪些隐疾，也都想要生活过得更有色彩、更有爱。虽然知道残缺美的含义，很多人却在遭遇不完美的时候无法释怀。职场上的那点事，朋友间的小矛盾，爱情、生活、事业，还有那么多的半途而废和不甘无奈，人们迫切地希望能走出眼前这个困局。

这很难吗？其实只需要我们平时稍稍做些改变。

很多人有一些想法已经很久了，可能在三年以前就想戒烟，可能在几个月前就想减肥，可能两年以前就想学着如何与朋友相处……但为什么到现在还没有改变或者几乎没什么收效呢？

也许是方式的问题：对于一个希望戒烟者而言，假如平时每天需要吸一包烟，那么从现在开始，每天少吸一支，每月递减。戒烟过程虽然需要一年多，却不会觉得痛苦。这种简单的办法所取得的效果比那些通过药物或强制，最终总是反复的方法要强很多。

如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起；如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。

这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程！

目录 Contents



Chapter1 大我小我的战役

也许你是知道的，在你的身上存在着两个自己。如果我们用“大我”和“小我”去称呼的话，那么“大我”就是你的指挥者，是你理想、梦想的主宰者，“小我”则表达出懒惰、借口、嫉妒等你不想要的自己。这两个自己，通常都在打架，所以，你有了烦恼、有了矛盾、有了工作中上网玩的你，也有了在逆境中积极上进的你。

找出“小我”的自己吧，通过微改变，让“小我”越来越小，“大我”越来越大，离最好的自己越来越近！

你离最好的自己还有多远 / 2

想做最好的自己，还是最舒服的自己 / 5

列个表吧，看看自己有多少想做但做不到的事 / 8

受控“大我”，还是“小我” / 11

从更了解自己开始 / 14

意识今天，今天意识 / 18

其实，你也可以是个“超人” / 21

测一测：你的“小我”是否足够强大 / 24

Chapter2 清除思想里的恶意小插件

在你的思想里，也许没有会把你人生观、价值观整个颠覆的“木马病毒”，但肯定会有影响你整个行为程序运行的恶意小插件。这些插件不会让你后退，却阻碍你前进的速度，让你在日常生活中多了各种纠结和闹心。找到它们，并清除它们吧。

查找思想的“木马” / 32

总爱靠边坐 / 37

少是力量，简单是利器 / 41

多数问题，“猴急”不来 / 45

我们都是不完美的孩子 / 48

我懒吗？我不懒 / 52

为自己的错误诚恳道歉 / 55

解决所有的“半途而废” / 58

读一本畅销书 / 62

你开通了“开心农场”吗 / 65

痛苦对于你只是“软柿子” / 68

把恐惧赶出你的内心国度 / 71

Chapter3 无奈地生活，有爱地过

生活是用来过的，事业、价值都离不开生活，而生活能力就是一个人的综合素质。天天下馆子，恭喜你，地沟油需要你；大烟大酒，恭喜你，医院喜欢你……同学们，同志们通过一些微改变，提高自己过日子的能力吧，找到生活中除了钱以外，还值得你微笑、开心的理由吧。

学做闹钟的小奴隶 / 76
做饭是休闲的首选 / 79
网络是用来利用的，不是你的“支眼棍” / 82
吃着火锅，唱着歌 / 85
你还记得广播体操的全套动作吗 / 88
体检是给自己的年终总结 / 91
“淡”是人生最深的味 / 94
思考之源，让大脑转起来 / 97
放下纠结，你心里也能阳光一点儿 / 101
测一测：生活给你开了哪些罚单 / 104

Chapter4 爱上不完美

有人也许会问了，不是做最好的自己吗？为什么还要爱上不完美。最好不等于最完美，只有通过一些微改变，发现自己的不完美，爱上这些不完美，和这些不完美做最好的沟通，给这些不完美一些最适当的建议，才会越来越接近最好的自己。

给心灵建一个回收站 / 110
为什么我处处小心，却总是丢三落四 / 113
在你的“蜗居”上多开几扇窗 / 116
减价处理那些羡慕嫉妒恨 / 121
打电话的时候，不抽烟也不涂画 / 125
每月给手机放几天假 / 129
买衣服只看质量和款式，别看牌子 / 133
蜗居的心啊，该出来透气啦 / 136
丢掉些小脆弱、小敏感、小感觉 / 139
测一测：你是事后诸葛亮吗 / 142

Chapter5 职场上的那点事

职场通常和奋斗、成绩、辉煌连在一起，当你没有奋斗的动力，没有对成绩和辉煌的期盼，你就必须改变了。改变一下心态，改变一点做法，也许成绩就会在某个瞬间不期而遇。

7点出门6点起床 / 148

自动自发地去做一些事 / 151

每天学习点职场礼仪 / 154

日事日清的习惯 / 157

买个记事本随身携带 / 160

一周一天全身心去投入 / 163

一个月为工作作一次总结 / 166

Chapter6 游转属于你的圈子

“人脉”很重要，但能为了人脉七巧玲珑、八面逢源的人还不是大多数。也许你就没瞧得上那些善于钩心斗角、欺上瞒下的人，但要知道，他们也是在付出，付出就会得到回报，很有可能还是事半功倍的回报。你不想付出，就不要羡慕别人所得到的。在交际圈中，你做到不是另类就好。

观察你一米半径以内的“亲人” / 170

只做人，不做秀 / 173

为别人的需要做件事 / 176

了解一个和你没有交集的人 / 179

主动“曝光”自己，扩大影响力 / 182

为别人的成绩庆祝一回 / 185

摘掉眼镜，用心去看人 / 188

测一测：你是“透明人”吗 / 191

Chapter7 打听幸福的下落

每个人心中都有一个坏孩子的天空，每个人心中都有一个故事，每个人心中都有一段伤心的往事。也许那个坏孩子很懂事很孝顺，也许那个故事的主旋律并不凄凉，也许他背后站着一个爱他的不离不弃的女人。但这一切都阻止不了人们追逐幸福的脚步。

找出你最爱明星的十大缺点，杜绝盲目崇拜 / 196

幸福的1...2...3...4...5 / 200

请试着尝试包容和宽恕 / 203

查找思想上的垃圾，一键删除 / 207

每月一天，把自己幻想成你最崇拜的那个人 / 210

记住那个你不喜欢的人的电话 / 214

找找身边的巨人，站站他的肩膀 / 217

Chapter8 不要后来才学会爱

年轻的我们，心中充满对爱情的憧憬，但总是在爱中受伤，当然在伤痛中我们也会成长。悄悄对你的爱，对你爱的方式，做出些微小的改变，被你爱的人，会更舒服，你得到的爱也会更多。

在家里为心爱的人做早餐 / 222

不想房子，再想拿什么结婚 / 226

在街上找一个你认为是30年后的她 / 230

仔细思考：老婆和妈掉水里的问题 / 233

对爸爸妈妈说，我永远爱你们 / 236

不把除春节以外的节都当情人节过 / 239

Chapter9 心甘情愿接受和实践一些道理

有些道理，已经被称为老声长谈，不再当道理去用。但是无论是理论还是实践，懂得这些道理都不会吃亏。不要总以我是时尚新人、我是走在时代前沿的人为借口，试着去懂这些道理，让这些道理指导你的微改变。

不听老人言，吃亏在眼前 / 244

点背，不要怪社会 / 247

有些话不能乱说，有些事不能乱做 / 250

相见，不如怀念 / 253

种瓜得瓜，种豆得豆 / 256

记吃，还得记打 / 259

误了一时，别误一世，你该逼自己上路了 / 262

读透自己，计划人生 / 265

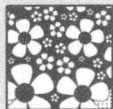


Chapter1 大我小我的战役

也许你是知道的，在你的身上存在着两个自己。如果我们用“大我”和“小我”去称呼的话，那么“大我”就是你的指挥者，是你理想、梦想的主宰者，“小我”则表达出懒惰、借口、嫉妒等你不想要的自己。这两个自己，通常都在打架，所以，你有了烦恼、有了矛盾、有了工作中上网玩的你，也有了在逆境中积极上进的你。

找出“小我”的自己吧，通过微改变，让“小我”越来越小，“大我”越来越大，离最好的自己越来越近！

你离最好的自己还有多远



微寄语 一棵大树的成长需要经历风雨的不断冲刷洗礼和阳光的沐浴。同样，我们的成长也需要时间的沉淀和历练，在爱中感恩，在挫折中坚毅，在知足中快乐……才能将磨损的灵魂修复得圆融，浑厚，清爽，幸福是无需言语的满足和珍惜。

你有嫌弃自己的时候吗？

太懒！老板交代的工作，不到最后关头，绝对安不下心去做！

太馋！减肥已经停留在嘴上八年了！难道长在身上的真的都是财富？

太经不住诱惑！买iphone，买iPad！

太爱嫉妒！我不要你过得比我好，看你过得好，我就难受得要死要活了。

每当觉得自己一无是处的时候，转头想想，你还是会自己劝自己的吧！

我不懒，我很勤快，我每天勤快地坚持睡着懒觉，每天吃完饭就勤快地坐在沙发上看电视。

我不馋，我吃证明我身体需要，别人想吃，胃还不给力呢。

经不住诱惑那说明我上进，别人有啥，我也得有啥，不惜一切代价。

人无完人，哪个人不会嫉妒呢？我嫉妒，说明我是个心理正常的人。

是的，你有时会遇见正义的自己，不留情面地剖析不完美的你，把缺点赤裸裸地展现在你的面前。在你还没丢盔弃甲前，那个维护自尊的小我，就会拼命冲向正义的你，奋力地替你找出一切看似完美，可以把缺点一一隐藏的理由。于是，你又可以安心地睡、安心地吃，正常无负担地生活。但是，这种战役不止一次次地打响，让你始终在纠结，于是你也会开始寻找，寻找那个最好的自己。

最好的你和现在的你之间的距离无法丈量，没有一个具体的数据会向你表明，你离最好的你还有多远。你是不是特想今天睡觉前许下一个美好的愿望，明天早上起来就真的能实现？我也想，但是这比天下掉馅饼还难。一切好事都需要付出，想找到那个最好的你，就得从生活中、工作中慢慢改变自己，慢慢向最好的自己靠近。若真这样做，不用太久你就会发现，在很多方面你已经是最好的自己了。

寻找最好的自己，需要细心地发现和热切地期盼。

如果你既不强烈地想寻找最好的自己，也不急迫地想做最好的自己，这表示你根本没有达到最好的能量。能量就是热切，这份热切的背后是一种能推动你前进的动力。缺少了这股热切，你就无法找到任何真相。热切是相当可怕的东西，因为一旦你拥有了它，就真的不知道它会把你带到哪里去。如果你拥有了对最好的自己的热切，就会勤快地去做事，而不是睡懒觉，这才是向最好的自己迈了一大步了。

有了对最好的自己的热切期盼后，你需要做的就是彻底了解自己。活得明白很重要，明白自己是个怎样的人更加重要，你可以问自己几个问题：

1. 我有哪些优点？
2. 我有哪些缺点？

3. 我有哪些和别人不一样的地方？
4. 我的爱好里，哪些能帮助我成长，哪些在拖我的后腿？
5. 我有哪些朋友？
6. 我的朋友中，哪些对我来说有正面的影响，哪些有负面的影响？

.....

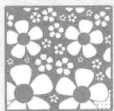
当你能很好地回答上述问题时，你也就对自己有了初步的了解。了解之后，你也许会觉得事实很残酷，这样的你根本不是你想象的样子。但你仍需要接纳自己，无论你是帅哥还是恐龙，无论你是高才生还是农民工，无论你生在富裕家庭还是贫困的家庭，你都要坦然地去接受。因为你只是不完美的自己，通过努力、调整微改变，你会变成能够欣赏的最好的自己。

做最好的自己，最好不是和别人比。天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了最好的一个。你要和自己比，和以前的自己比，和昨天的自己比，让自己逐步成为最好的自己。

如果你想离最好的自己更近一些，就不要在乎昨天的自己是怎样的一个人。不论你的底子有多薄、基础有多差，只要你想做到最好，就可以比不努力的状态更好！

如果你不想成为最好的自己，请你不要再无病呻吟，不要再不满足现状，不要再想着若干年后也可以像那些付出努力的人一样得到更美好的生活。因为不爱最好的你，最好的生活也不会拥抱你。

想做最好的自己，还是最舒服的自己



微寄语 舒服只是暂时，不能一世，还可能耽误一世。而做最好的自己，虽然需要付出努力和很多时间。只是在追求和寻找最好的自己的过程中，你将享受到拼搏的快感和进步的快乐，尤其是成功之后的喜悦和成就感。

在“日子”的生产线上，很多事情，对于你、我、他都练就了熟练工种，挑战越来越少，希望越来越远，压力越来越大，动力越来越小，不变的是我们还活着。

活着的我们是活一天算一天，还是活一天就要精彩一天呢？

精彩对于不同的人有不同的定义，有些人舒服就精彩，有些人进步才精彩。你敢保证舒服的每一天相叠加就等于舒服的一辈子吗？我敢保证进步的每一天相叠加就会等于最好的自己！

进步需要付出，但这种付出会得到回报。舒服可以得过且过，也可以随遇而安，但当人们的生活开始一成不变时，生命就像拴在石磨上的驴一样一圈一圈地消磨，直到躺在病床上即将离世的那一刻。试想下，如果一下就不让驴成圈地拉磨或者给驴穿上旱冰鞋，驴一定会不适应，



可能磨彻底也拉不成了。人也是一样，如果不满足自己的生活，想追求进步，但一时间又不能彻底改变，这时不要着急，积少成多，量变终会达到质变。在生活中，我们可以以寻找舒服为突破口，寻求微改变。

什么时候是最舒服的自己呢？

工作时间，上网聊天

下班时间，大吃大喝

美好清晨，呼呼大睡

月黑风高，网上厮杀

月光一族，伸手来钱

.....

别说正在经历的人觉得舒服，就是旁观者看着都会羡慕嫉妒恨。如果你一直这么舒服下去，终有一天，你看到拉磨的驴都会自惭行愧，因为驴还为主人创造价值，而你除了混吃等死，活着还有什么意义呢？

今天工作不努力，明天努力找工作。别以为，深居简出的老板是傻子。想想你在一个公司待上5年，每天都混吃等工资，你对这个社会来说还有任何竞争力吗？

上班时间可以上网，但不是一直上网，菜可以偷，没必要看着偷。如果你只是在上午、下午各抽出半个小时的时间浏览你喜欢的网页，找你想念的人聊上几句，不但不会妨碍你的工作，还会调节身心提高工作效率。当你在网上从事与工作无关的事情的时候，请你看一下屏幕右下角的时间，这种微改变会使你把工作完成得更加出色，工作的出色正是个人价值的最好体现。

下班了，谁都想放松，可以隔三差五地呼朋唤友，但不能每天都是夜归人、不醉不归，不要拿着年轻的身体和病魔交好。你的胃不是铁打的，你的肠子也不是塑料做的，血肉之躯需要呵护。从现在起，做出改变，有计划地饮食，保护好自己的身体。