

自我管理系列丛书

陈艳 编著

# 改变自己才能 改变世界



要想拥有精彩的人生 就要学会改变自己



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

# 改变自己才能改变世界

陈 艳 编著



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

**图书在版编目 (CIP) 数据**

改变自己才能改变世界/陈艳编著. -北京: 中国经济出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5017-8694-7

I. 改… II. 陈… III. 成功心理学—通俗读物  
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 02401 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

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

责任编辑: 路 巍 (Tel: 13366355044 Email: luweihi@yahoo.com.cn)

责任印制: 张江虹

封面设计: 宗 泽

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市佳星印装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 13.75 字 数: 184 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 6000 册

书 号: ISBN 978-7-5017-8694-7/Z · 877

定 价: 28.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

**版权所有 盗版必究**

举报电话: 68359418 68319282

国家版权反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878



## 前言

生活中,有许多青少年走上社会后,对人、对事充满了牢骚,抱怨社会、抱怨环境。总觉得自己怀才不遇,社会不公。殊不知,这种消沉的态度,并不能使事情得到改观、并不能使环境得到改变。其实,只有改变自己,才能改变世界;只有适应环境,才能改变环境;只有转变思路,才能改变出路。与其将希望寄托在客观条件的改变上,不如将希望寄托于挖掘自身的潜能上。

西方有句古谚:“人有一半是魔鬼,一半是天使。”魔鬼固然诡诈多端,天使也渺茫难测。人就是矛盾的复合体,世间最复杂、最难懂的莫过于人本身。一个人想要真正做到改变自己,着实不易。

在这个世界上,大多数的人还是在通往成功的道路上苦苦地挣扎,并且不时发出感叹:为什么有的人能成功,而我却这样的平庸!或许,你同样发出了类似的慨叹,并且一直为此困扰。朋友,其实完全不必如此,你照样能够实现自己的理想,创造出精彩的人生。就像成功学家所说的一样:人人都能成功!只要你有强烈的愿望,并且能够从自身做起,改变自身的一些习惯,那么你的未来便不是梦。你同样不用为自己的明天而感到苦恼,因为当你真正地意识到并这么去做的时候,你已经开始在向美好人生的殿堂迈动了前进的双脚。

因为很多时候,桎梏自身发展的就是你自己。命运掌握在你的手中,这句话已经是熟悉得无法再熟悉了。就像西方的某位哲学家所说的一样:你就是你自己的上帝。你的前途命运是由你自己决定的,关键在于你自己的态度,若想改变世界,你就必须要改变自己。

本书没有华丽的词藻,只是以平实的语言、严谨的逻辑,将人生的哲理智慧娓娓道来,极具亲和力。书中穿插了精彩、深刻的故事对人生

的哲理加以论述,让读者更容易接受,并让读者产生书中的内容均与自己的生活息息相关的感受。本书分别从环境、缺陷、出路、挫折、心境、抱怨、习惯等八个方面,进行了深入的阐述,可以全方位地解决读者在人生中遇到的各种困难。

一个人若能改变自己,便意味着理智的胜利;自己感动自己,便意味着心灵的升华;自己征服自己,便意味着人生的成熟。能够改变自己、感动自己、征服自己的人,便有力量战胜一切挫折、痛苦和不幸。受挫一次,面对生活的理解就升华一次;失误一次,对人生的感情就增添一阶;不幸一次,对世界的认识就成熟一级;磨难一次,对成功的内涵就深化一步。智者的智慧往往在于善于通过他人的镜子、现实的镜子和历史的镜子来剖析自己、调整自己、完善自己。人是有智慧的,我们的理性和智慧能够帮助我们调好生命的琴弦,奏出美妙的乐章。

# 目 录

## 第一章 改变自己 才能改变世界

一花一世界，一树一菩提。每个人自从他懂事时起，就有属于自己的世界。虽说有的世界精彩，有的世界暗淡。但对于人来说，要想拥有精彩的世界，就要学会改变自己，只有这样，你才能使自己的世界变得越来越精彩。

1. 改变自己，才能改变命运 / 2
2. 改变世界从自己开始 / 3
3. 敢犯错才能少犯错 / 5
4. 别让眼高手低害了你 / 6
5. 学会在夹缝中生存 / 9
6. 放弃投机取巧的心理 / 10
7. 找对自己的位置 / 13
8. 要谦虚不要傲慢 / 14
9. 外表不是最重要的 / 16
10. 过分执著不一定是好事 / 18
11. 急功近利事难成 / 20
12. “坏孩子”也有好前途 / 23

## 第二章 适应环境 才能改变环境

在现实生活中，任何人都离不开环境，离不开社会。环境与社会是人类生存的基础，离开了它们，人类就成了无源之水。然而，任何环境都不是为某人量身定做的。人不可能都生活在自己的意愿中，只能生活在对环境的适应中。千百年来，凡是得以成就大事的人，都是善于适应环境的人。

13. 适应环境，才能改变环境 / 26
14. 要想出头，先埋头 / 29

- 15. 不要太在乎别人的看法 / 31
- 16. 事不变人可以变 / 32
- 17. 自强必先自立 / 34
- 18. 突破定式思维的局限 / 36
- 19. 看清自己的处境 / 38
- 20. 盲目跟从是无知的表现 / 40
- 21. 成功的选择在于自己 / 42
- 22. 灵活变通才能求生存 / 43
- 23. 学会忘却才能活得潇洒 / 46

### 第三章 了解不足 才能弥补不足

俗话说，金无足赤，人无完人。不管名人政要，还是凡夫俗子，都会有其不足和缺憾之处。所不同的是，有的人善于弥补，有的人却自以为是。可想而知，一个人只有清楚自己的不足，才能想法去改进、去弥补。一个盲目自大、自以为是的人，可能一辈子都在走冤枉路，因为他看不到自身的不足，所以到头来只能是井底之蛙。

- 24. 了解不足，才能弥补不足 / 49
- 25. 贫穷是可以改变的 / 51
- 26. 别把缺陷当遗憾 / 53
- 27. 眼睛不要总盯着痛处 / 55
- 28. 放弃绝对完美 / 56
- 29. 敢于面对自己的缺点 / 59
- 30. 不要掩饰自己的缺陷 / 61
- 31. 不完美造就另一种美 / 63
- 32. 缺陷亦是一种福气 / 64
- 33. 失意不可失志 / 67
- 34. 自命清高是失败之源 / 68
- 35. 取人之长补己之短 / 70
- 36. 成大事者要有远见 / 71

## 第四章 转变思路 才能改变出路

思路是一个人的想法与见解。可以说，有什么样的思路，就会有怎样的出路，这就叫思路决定出路。对于普通人，思路决定自己一个人和一家人的出路。对于领导人，思路则决定一个组织、一个地方，乃至一个国家的出路。所以，当自己的思路与人生轨迹出现偏差时，就应及时改变。因为转变思路才能改变出路。

- 37. 转变思路，才能改变出路 / 75
- 38. 不要死守老经验 / 77
- 39. 警惕潜意识的误导 / 79
- 40. 遇事多转几个弯 / 81
- 41. 站得高才能看得远 / 83
- 42. 做人不要好高骛远 / 84
- 43. 换个角度看问题 / 86
- 44. 冷静思考善变通 / 88
- 45. 成功没有不变的模式 / 90
- 46. 做别人不愿做的事 / 92
- 47. 该低头时就低头 / 94
- 48. 别踏着他人的脚印走 / 97

## 第五章 正视挫折 才能战胜挫折

在人的一生中，谁都难免会遭受挫折。因为挫折在生活中无时不有、无处不在，问题在于你有没有碰上。但无论如何，遇到挫折，都应坦然处之，不必惊慌失措，也不必慨叹命运的不公。“兵来将挡，水来土湮”，应该调整好自己的心态，振作精神，努力战胜挫折。哪里跌倒就在哪里爬起，成功是从挫折中走出来的。

- 49. 正视挫折，才能战胜挫折 / 101
- 50. 把“永不放弃”刻在心头 / 102
- 51. 从失败中汲取教训 / 104
- 52. 向困难说声“我能行” / 107
- 53. 用勤奋超越失败 / 109

- 54. 把挫折当做机遇 / 110
- 55. 拥有信心比拥有才能更重要 / 112
- 56. 拥有不服输的精神 / 113
- 57. 学会给自己减压 / 115
- 58. 把目标放在“心”上 / 117
- 59. 不懂就不要装懂 / 118

## 第六章 改变心态 才能改变命运

人是否活得快乐与成功，取决于一路走来的心态。忘记该忘记的，记住该记住的，改变能改变的。这样你的心态才会趋于平淡，才会变得平和。有一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不知道自己会遭遇到什么，但我们可以把握自己的心态。我们不能改变别人，却可以改变自己。

- 60. 改变心态，才能改变命运 / 122
- 61. 自嘲能弥补失落 / 125
- 62. 别让情绪牵着走 / 127
- 63. 别让优柔寡断绊住你 / 130
- 64. 合理宣泄心中的不快 / 132
- 65. 金钱并不是最重要的 / 134
- 66. 想法太多成负担 / 136
- 67. 在平凡中享受快乐 / 138
- 68. 猜疑是内耗的祸根 / 141
- 69. 对生活充满热情 / 143
- 70. 忧虑不能改变现实 / 144
- 71. 攀比心理不可取 / 146
- 72. 摒弃浮躁的心态 / 147
- 73. 成功要有好心态 / 150

## 第七章 减少抱怨 才能减少狭隘

生活中时常有人在抱怨，抱怨现实的残酷，抱怨生活的不如意，抱怨满腹经纶无用武之地等等。牢骚满腹、抱怨满腔，然而现实并没有因为这些牢骚和抱怨而发生任何改变。的确，世上不如意之事十有八九。世界不能按照我们的意志存在，有些事情是我们无法选择的。我们所能做的只有改变自己，适应现实。只有减少抱怨，振奋精神，才有可能改变现状，让自己生活得更好。

- 74. 减少抱怨，才能减少狭隘 / 154
- 75. 牢骚不能改变现实 / 155
- 76. 唠叨只会让人反感 / 157
- 77. 遇事不要找借口 / 161
- 78. 生气不如争气 / 164
- 79. 停止无谓的抱怨 / 165
- 80. 倒掉心中的垃圾 / 167
- 81. 克制吹毛求疵 / 168
- 82. 在低潮中反省自己 / 171
- 83. 怨天尤人是精神的毒药 / 173
- 84. 少一分计较就少一分烦恼 / 175
- 85. 没有好心情，干什么都不行 / 176

## 第八章 改变习惯 才能改变人生

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以成就我们的人生，也能够摧毁我们的人生。好习惯是成功的法宝，坏习惯则是失败的根源。所以，我们应该培养自己良好的习惯，为自己成功的人生奠定坚实的基础。

- 86. 改变习惯，才能改变人生 / 181
- 87. 不向习惯低头 / 182
- 88. 小习惯不可小看 / 184
- 89. 别总想着占人便宜 / 186
- 90. 不当惰性的奴隶 / 188
- 91. 遇事沉着冷静不惊慌 / 190

- 92. 讲义气也要有理智 / 192
- 93. 学会给习惯让路 / 193
- 94. 养成认真做事的好习惯 / 196
- 95. 交朋友不能好过头 / 198
- 96. 克服拖延的坏习惯 / 199
- 97. 别让习惯牵着走 / 201
- 98. 得意之时不可忘形 / 203
- 99. 诚实守信助你成功 / 204
- 100. 莫让习惯变成见 / 206
- 101. 好习惯是成功的阶梯 / 208

NO: 1

# 改变自己 才能改变世界



一花一世界，一树一菩提。每个人自从他懂事时起，就有属于自己的世界。虽说有的世界精彩，有的世界暗淡。但对于人来说，要想拥有精彩的世界，就要学会改变自己，只有这样，你才能使自己的世界变得越来越精彩。

## 1. 改变自己，才能改变命运

### 细节解读

有人说命运是不可以改变的，命中注定的事是永远无法变更的。有时，别人会安慰你说：“每个人的一生都不是一帆风顺的，会经历许多的坎坷、磨难、挫折等，我们是无法去改变的。”难道是真的吗，命运真的无法改变？然而，我们往往忽视了自己也常会听到的这样一句话：“你的命运操纵在自己手里，只要能够改变自己，就可以改变命运。”

### 成长风铃

命运是可以改变的，因为它掌握在我们自己的手中，如果你能正视自我，并改变自我，那么命运也会随之改变。下面的故事就很好地证明了这一点。

第二次世界大战期间，一个叫做塞尔玛的新婚妻子随丈夫驻扎在靠近沙漠的一个陆军基地里。他们找到了一间靠近印第安人村落的小木屋，这里的生活条件非常差。白天气温闷热难耐，连阴凉一点的地方都有40℃；风又总是一年到头呼呼地吹个不停，把尘土吹得到处都是。

丈夫每天要奉命外出演习，每天只剩下塞尔玛一个人在家里，没有人可以说话，也没有什么事情可干，这让她感觉非常的无聊。其实，塞尔玛也很想外出去走走，可是附近住的都是一些印第安和土耳其人，他们不会说英语，而塞尔玛也根本不懂他们的语言，彼此没法沟通。因此，她写信给她的父母，说想要回家。

没想到苦苦盼到父母的回信中既没有安慰的话，也没有催促塞尔玛回家的意思，一张薄薄的信纸上只有短短几行字：“有两个人从监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个看到的却是天上的星星。”刚开始看到这几句话的时候塞尔玛感到很生气，后来她反复看、反复琢磨，终于悟到了父母想要对自己说的话：自己忧愁、抱怨等一切问题的根源就在于总是习惯低头向下看，于是看到的只是地上的泥土。而我们的生活中除了泥土，还有满天的繁星，为什么不抬

起头来，享受那星光灿烂的美好世界呢？塞尔玛把父母的来信看了很多遍，感到非常的惭愧，她决定要在沙漠里寻找自己的“星星”。

有了这样的想法后，塞尔玛开始改变自己了。她走出了户外，和邻近的印第安人交朋友，并请他们教她如何纺织和制陶。刚开始时他们彼此还有点生疏，但是当他们了解到塞尔玛真的是对这些感兴趣时，他们也与她真诚相待，并且把舍不得卖给游客的纺织品和陶器送给她。于是，才过了几天，塞尔玛就充分地感到自己的生活已经变得非常的充实、快乐。

不仅如此，塞尔玛还迷上了印第安文化、历史、语言及印第安人的日常生活。她开始研究起沙漠和沙漠中的仙人掌，一边研究还一边做笔记，仙人掌的千姿百态令她陷入深深地沉醉其中；她也醉心于欣赏沙漠中的日出日落以及海市蜃楼的幻影，体味着新生活给她带来的快乐。很快地，沙漠也从荒凉之地，摇身一变成为她眼里一处神奇美丽的地方。她发现生活中的一切都变了，她每天都仿佛沐浴在春光之中，每天都非常快乐。

谁也没有想到，两年之后，塞尔玛不但成为了一名沙漠专家，她还根据自己这段真实的心路历程写了一本名为《快乐的城堡》的书，引起了很大的轰动。

由塞尔玛的故事我们可以看出，如果她自己不改变，那么谁也帮不了她，要想改变命运，只有先改变自己。

### 改变对策

改变自己说到底就是自己要战胜自己，而能否战胜自己，关键取决于是否具有足够的自控能力。只要你有足够的自控能力，你就能控制自己的大脑，控制自己的说和做。如果能做到这一点，你就成了掌握自己命运的人。

## 2. 改变世界从自己开始

### 细节解读

作为社会中的一分子，每个人都有着与周围的人、周围的环境不

协调的一面，这样就会不可避免地产生大大小小的矛盾和冲突，这种情况下大多数人总是想着要去改变周围的人、周围的环境，使之与自己步调一致，而不是想着从自己着手，改变自己。须知，要改变世界还得从自己开始。

### 成长风铃

萧伯纳说：“明智的人使自己适应世界，而不明智的人只会坚持要世界适应自己。”的确，现实生活中就有许多这样不明智的人。

“我要离婚！”一个中年男人对民政官员说。

“为什么？”官员开始了例行问话。

“我和妻子性格不一样，我急，她慢。我让她改，她却置之不理；我喜欢吃辣的，她却喜欢吃甜食，我让她改变口味，她反对……”

“我要辞职！”一名员工对老板说。

“为什么？”老板问。

“和我同一个宿舍的员工大多来自湖北，晚上他们都喜欢听黄梅戏，可我喜欢看功夫片，我让他们改，他们集体抗议……”

看！我们总是喜欢去改变别人，但是，这样的结局总是徒劳的。因此，明智的人总是喜欢先改变自己。

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样的一段话：

当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。

当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。

现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

与其改变别人，不如改变自己。当你试图改变别人时，肯定会遭到抗拒；当你一点点改变自己时，就能用自身良好的言行去影响周围的人和事，从而达到“润物细无声”的效果。

### 改变对策

无论什么时候，不管你是卑微的，还是伟大的，都不要试图去改变别人，即使对方是你的伴侣，因为没有人心甘情愿地被别人改变，从而失去了本性。而且，人有时像刺猬一样，你和他距离近了，对方就会缩成一团，用身上的“刺”来对付你。因此，但凡是智者，总是从改变自己开始的。

## 3. 敢犯错才能少犯错

### 细节解读

俗话说，“人无完人”，每个人都不完美，都有犯错的时候。其实，我们每个人都是在不断的犯错中总结经验教训，从而学得更聪明些；而整个人类，也是在不断地犯错、不断地碰壁过程中“摸着石头过河”，从而获得进步。

### 成长风铃

失败是成功之母。每个志向远大的人在实现自己的梦想之前，都经历了无数次的挫折与失败。因为我们都需要耐心的学习，汲取经验，一步一步走向成功。无论你从事何种工作，都要经历这一过程。看看那些取得了成功的人，没有一个是不会犯错误或者没有犯错误的，越敢犯错误，他们以后才越不会再犯错误。再看看那些我们周围的人，比我们有出息的人都是那些敢于犯错误的人。

苏术是一个刚毕业的大学生，他为人小心有余，大胆不足；做事谨慎过头，敢字欠缺。他不仅信奉“言多必失”的信条，而且相信“做多错多”的格言，既不敢大胆地说出个人的意见，也不主动承担工作的责任，更不敢去冒一冒险，遇到事情时总是退让，不求有功，但求无过。稳重是很稳重，但平庸庸倒是真，所以苏术参加工

作十多年，一点建树也没有。

一天，苏术遇到了大学时的同窗好友，虽然这位学友在校时成绩大不如他，但今天却已是一家赫赫有名的大企业总经理。在交谈中，苏术向好友吐露了心中的苦恼。这位总经理向他介绍了自己十多年来成功与失败的酸甜苦辣、开拓与进取的经验教训，临别时还送给他一句话：“请你记住：做事不要怕失败，做人不要怕犯错。”

苏术把好友的话铭刻于心，为人做事慢慢大胆起来，不出几年工夫，在事业上便有了一些起色。当他们再次会面时，苏术竟说了一句让好友吃惊的话：“总结我的人生经历，我觉得怕犯错本身就是一种错误。”

的确，错误容易导致失败，但只有敢于犯错，不怕失败，才会有成功的可能。直面错误，要有改正的勇气，要懂得超越；改正错误，超越自我，才能更上一层楼。成功的背后，都不是一马平川。

人都不甚完美，但可以努力，使自己变得更好。但前提是——不怕犯错。

## 改变对策

错误与成功是一对孪生兄弟，如果你想把错误排除门外，成功也就难以登堂入室。一点错误都没有的人是不存在的，不敢犯错的人往往不敢创新。所以，不妨让自己犯一点错误，只有这样，我们才能够有所作为。

## 4. 别让眼高手低害了你

### 细节解读

现实中眼高手低的人常有。这种人老想着干大事，不屑于做小事，即使做了，心里也是老大不情愿，总觉得不舒服、受委屈。有这样心态的人小事不想干、大事干不好，又怎么能成就一番事业呢？

### 成长风铃

6 在日常生活中，许多年轻人在求职时总是念念不忘高位、高薪，