

改变力

小野
著

世界正在残酷惩罚不改变的人



改变力

世界正在残酷惩罚不改变的人



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

图书在版编目 (CIP) 数据

改变力 / 小野著. — 北京 : 北京联合出版公司,
2017.12

ISBN 978-7-5596-1277-9

I. ①改… II. ①小… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第283112号

改变力

项目策划 紫图图书 ZITQ®
监 制 黄 利 万 夏
作 者 小 野
责任编辑 郑晓斌 徐 樟
特约编辑 路思维 吴 青 张 秀
内文插图 虎 克
装帧设计 紫图图书 ZITQ®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

100千字 880毫米×1230毫米 1/32 6.75印张

2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1277-9

定价: 49.90元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

CONTENTS

目录



PART

01

认知

重新定义自己

- 要经过多久，才能认识真正的自己？ _2
- 亲爱的，外面没有别人，只有你自己 _8
- 你不会成为你想要的样子，
你只会成为你相信的样子 _15
- 拎得清事情，看得见自己：
要做自己由心而发的事 _21
- 大部分人都有困惑：
不知道自己想要什么 _28

PART

02

展望

人生最困难的部分 是学习如何改变自己

- 我们内心的冲突 _38
- 跨出第一步：抵抗孤独 _45
- 不要温和地走进生活 _51
- 落差：如何化解我们内心的失望 _56
- 忘掉已知的一切，去体验无数种可能 _61

PART

03

行动

放开旧的：世界正在
残酷惩罚不改变的人

- 摆脱他人对你的期待 [_68](#)
- 能控制你的，都是你不了解的东西 [_74](#)
- 减少内在消耗，停止纠结 [_79](#)
- 对你说“不”的人 [_86](#)
- 自尊心在作怪 [_93](#)

PART

04

坚毅

成为高段位学习者

- 18种受益终生的经典思维方式 [_100](#)
- 如何经营生活，管理精力 [_111](#)
- 99%的人都没有真正理解过二八原则 [_119](#)
- 高效能人士的高效率套路 [_124](#)
- 所谓成长，就是不断地“自杀” [_131](#)

PART
05

精进

任何事情都没有
轻而易举的答案

- 不要问答案 [_140](#)
- 不要轻易否定自己的成就 [_146](#)
- 不要忙碌却一事无成 [_151](#)
- 不要分心 [_157](#)
- 不要自我设限 [_163](#)
- 不要抱怨 [_169](#)
- 不要我执 [_175](#)
- 不要顾影自怜 [_182](#)
- 不要贪心 [_188](#)
- 要一个闪闪发光的未来 [_194](#)





PART
01

重新定义自己
认知

认识真正的自己无关乎年龄，
也无关乎性别。
无论何时，
我们都可以开启认识自我之路。

要经过多久， 才能认识真正的自己？

- ◆ 连自己都未曾见过的人，
有什么资格谈改变。

我们经常听到周围的朋友发下这样的宣言：“我要变瘦！”开始时减肥力度很大，尽量吃得少运动得多。然而，坚持了一周后，稍微见了点成效，便彻底放松或意志力消退了，又大吃大喝了。

和伴侣或父母吵架之后，我常常想：“以后再也不要吵架了！”但是一转身又吵得不可开交。

元旦时激动地写下自己一年的规划和目标，执行几天后却把计划抛在脑后，又回到了以前懒散的状态。

我们常常想要改变，结果往往事与愿违。渐渐地，有的人甚至会陷入“自己真的已经无药可救了”的自我厌弃之中。无法改变，究其原因，还是我们没有认识真正的自己，没有接受并面对真正的自己。

在没有遇见过真正的自己以前，如上所述，改变是很难的。连自己都未曾见过的人，有什么资格谈改变。

真正的人生，是从认识自己开始的。认识真正的自己是改变的开始。因为没有人比我们自己更明白，我们想走向哪里。只有我们自己才可以决定自己的样子，决定自己以后要走的路。

然而，不是每个人都认识真正的自己，更不是每个人都走在通往认识真正自我的路上。

很多人满足于生活在表象之中，活在朋友圈里的人物设定里——在大家眼里你是什么样子的，你就怎么过自己的生活。如果在别人眼中，你是一个循规蹈矩的模范标兵，你的朋友圈就一定要全是鸡血正能量，即使偶尔情绪低落想吐槽，打完字后，也会考虑考虑，接着删

◆ 永远不要被纷繁复杂的生活所迷惑，从而失去了生活的方向和意义，
忘记找寻真正的自己的信念。



掉，或者设置为仅对自己可见。接下来，很有可能还会有人因为自己产生与人设不一致的感觉而感到焦虑。

很多时候，我们在重组自己的偏见时，还以为自己是在思考；在重复以往的错误时，还以为是在坚持梦想；在消极荒废时，还以为是在放松；在伤害别人自尊时，还以为是在直率；在故步自封时，还以为是在坚守；在随便放弃时，还以为是在选择；在喝得酩酊大醉时，还以为是在豪爽；在不思进取时，还以为是在低调。我们生活在自己思想观念的牢笼之中，却浑然不觉。改变了自己，你的世界也会因此发生变化。

人们受苦的根本就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。

减肥失败、执行计划失败等等，或许是因为我们对意志力不了解，也没有观察和总结自己生活的习惯。减肥初期的热血将我们的意志力燃烧殆尽，少了意志力，自然坚持不下来。又或许在内心深处，那个真正的自己其实是不想改变的——我们的脑子想改变，但心里却不想改变；我们想成为自己想要的样子，但心里却

不愿意做出自己不想做的选择。我们的内心已经习惯了惬意、美食和享受。如果认识到了这一点，在制订计划和付诸行动时，我们就不会盲目冒进，会在意志力和克服自己的畏难心理方面多做考虑，会改进实施的方式。也许，意志力最终还是被耗尽，但是我们能坚持得再久一点。看到自己是这样一步一步走过来的，知道自己真的在坚持下变得更好了，我们的意志力将会受到激励。慢慢地，我们就会看到自己想要的改变，成为我们想要自己成为的样子。

梭罗 28 岁时住进林间小屋，开始回归自然的生活，并从中发现人生的真谛——如果一个人能满足于基本的生活所需，便可以更从容、更充实地享受人生。

塔莎奶奶 56 岁时迁居魂牵梦萦的佛蒙特荒野。在这里，她真正由零开始，花 30 年建造了属于自己的 19 世纪风格的农庄。

从容、充实地享受人生，淡然、乐观地面对生死，这都需要一个强大、独立、清晰的自我。一个独立而坚韧的自我，是建立在认识真正的自己的基础上。永远不

要被纷繁复杂的生活所迷惑，从而失去了生活的方向和意义，忘记找寻真正的自己的信念。

找寻自我的精神栖息地、认识真正的自己，无关乎年龄，也无关乎性别。无论何时，我们都可以开启认识自我之路。这段旅途也许很长，但是只要我们还在路上，改变就会悄然发生。

亲爱的， 外面没有别人，只有你自己

- ◆ 无论是追求幸福、宁静、安全……
都到你内心去寻找吧，
那里才有无穷无尽资源和能量。

我们有什么样的内心，就会有怎样的世界。人们往往花大力气去了解别人、认识别人，却很少花精力去了解自己、认识自己。

很多人认识自己，是通过别人的眼光和看法。殊不知，从别人那里得到的只不过是一种基于人物设定和身份认同的存在感，而这种微弱的存在感却是我们确知自己是谁、来自哪里的证据。

之所以说这种存在感很微弱，是因为它具有不稳定

性，因为我们不能左右别人对我们的看法。如果我们的快乐仅来自于别人对我们的身份认同和赞许，这种快乐是不能长久的，因为别人对我们的认同和赞许不可能是一成不变的。为了维持别人对我们的认同和赞许，我们必须付出心力去取悦别人，即使越来越偏离自己的内心。可是就算你的心力再强大，总有一天也会消耗殆尽，因为活在别人的眼光和评价中是一件太耗费心力的事情。

我的同学 W 从小到大都是“别人家的孩子”的类型，在长辈们那里备受宠爱，在比自己小的学弟学妹那里备受崇拜，可是在同龄人那里，很容易就招致羡慕嫉妒恨。在 W 的每个年龄段，都会遇到几个看她不顺眼、背地里说她坏话的人。W 对这种事情一向是见怪不怪，淡定自若。

大学期间经历的一件事让我印象很深刻。有一段时间，W 在做家教兼职。有一次，她指导的那个学生的家长因为顺路就带了 W 一程，开着自己的劳斯莱斯把她送到了学校，结果被一位一直背地里诽谤 W 的同学看到了。那位同学立刻拿出手机拍照，随后就把照片上传到学校的贴吧、论坛上，还注册小号在帖子下面评论说 W

被有妇之夫包养了、做了小三……

一时之间，不明就里的同学们纷纷站出来批判 W。平日，很多认识 W 的同学在校园里见到她只是指指点点、小声议论，这下到了网上却言辞异常激烈，骂得很难听。我们几个 W 身边的好朋友深知 W 的为人，实在看下去她受这样的委屈，于是也天天到贴吧和论坛上指责骂 W 的人，向他们证明 W 不是那样的人。

W 得知后，真诚地感谢了每一个为她说话的同学、朋友，同时很冷静地说道：“我曾因为那些诽谤我的人而感伤痛苦，觉得这个世界不再美好，所有人都诬陷我，没有人相信我。但是我想到，那些骂我的人，他们知道我最近在看什么书吗，他们知道我爱喝什么茶吗，他们知道我身边的朋友是什么样的人吗……他们都不知道。他们并不了解真正的我，真正的我只有我自己知道。所以，他们骂的只不过是一个名字，一个不存在的角色，一个他们臆想出来的人物设定，而不是我啊。这样想来，那些谣言仿佛都不会影响到我了。所以，论摆事实、讲道理，甚至对骂，网上那些小伎俩还真不是我的对手。这种事情小打小闹，不理他们，过一段时间他们自然不