

塑造自己，改变自己，征服自己，超越自己

刻意改变

当一切改变时，改变一切

沉白 著

你是真的生活了一万天，
还是仅仅生活了一天却重复了一万次

成长发展就是要有很多东西不断的发生
改变然后变成自己想要的样子

Engraving change when
everything changes, it changes everything.

文匯出版社



刻意改变

当一切改变时，改变一切

沉白 著

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刻意改变：当一切改变时，改变一切 / 沉白著. --
上海：文汇出版社，2018.6

ISBN 978-7-5496-2584-0

I. ①刻… II. ①沉… 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 (2018) 第 109070 号

刻意改变：当一切改变时，改变一切

著 者 / 沉 白
责任编辑 / 戴 铮
装帧设计 / 末末设计室

出版发行 / **文匯** 出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码：200041)

经 销 / 全国新华书店
印 制 / 北京市俊峰印刷厂
版 次 / 2018 年 6 月第 1 版
印 次 / 2018 年 6 月第 1 次印刷
开 本 / 880 × 1230 1/32
字 数 / 148 千字
印 张 / 8

书 号 / ISBN 978-7-5496-2584-0
定 价 / 36.00 元

内容简介

专门写给那些在迷茫彷徨之中渴望活得明白的人们。古往今来，任何时代，都有那么一些迷乱的人，在人生路上产生这样或那样的困惑。只希望这本托心之作，能够在自我提升、幸福营造、为人处世等方面，给予大家足够的启发。



图书策划：字源文化

责任编辑：戴铮

特约编辑：王敏 + 448782377@qq.com

封面设计：MM末末美书
QQ:3218619296

作者简介

沉白

心理分析师，关注国民心理健康状况。勤奋写作，喜欢阅读，热爱旅游、美食。经常夜晚出没，永远处在青春期的大龄女青年。

前 言



掉进水里你不会被淹死，待在水里你才会溺亡。当你落水后，你只有游，奋力地往岸边游……

世间事，有因必有果——每一个行为都会产生一种结果。命运，其实一直是我们自己在书写，日复一日地书写，是我们的所作所为一板一眼地决定了自己的命运。这是人生的最高逻辑和法则。

换言之，你现在活得不好，要怪就怪你自己做得糟糕，是过往发生在你身上的一切错误，造成今天的我们不快乐、不幸福。所以，当务之急是我们必须学着改变——当我们刻意去改变时，一切都会发生变化。

如果你不想改变，那么，这个世界也不会给你留任何情面。

一个人幸运的前提是，他有能力改变自己。因为你的不成功、不如意，与天时无关，与地利无关，与人和无关，只是你的心灵没有找到正确的方向。

改变自己，就是改正那些令我们身心困厄的过错；改变自己，

就是修正我们心灵的朝向。改变，不是说要把原来的自己完全放弃，不是说要丢弃做人的原则，不辨利害地乱改一气，而是改掉那些不好的习惯，让自己变得更好。所以，你必须对这个世界有一个明白无误的分辨。只有知道了什么是不变的，才能找到自己需要改变的。

这本书专门写给那些在迷茫之中渴望活得明白的人。古往今来，任何时代都有迷茫的人，在人生路上产生这样或那样的困惑。笔者以自己多年沉淀的智慧，凭借独具一格的风格，透过深刻入骨的剖析，为当下的人们提供了一个独到的看问题的视角。只希望这本托心之作，能够在自我提升、幸福营造、为人处世等方面给予大家足够的启发。

愿每一个站在人生十字路口迷茫困惑的人，都能从这本书中得到慰藉和启示，在难熬的日子里及时调整自我，鲜衣白马闯荡世界，历经磨难，亦不忘初心。

目 录



Chapter 1

改变，从心开始

——痛苦，不是拥有得太少，而是苛求得太多 / 001

● 你的平凡，未成定数 / 001

● 不要一再地败给自己 / 004

● 不完美，没关系 / 006

● 你不是不好，只是自卑 / 008

● 有遗憾，人生才有味 / 012

● 若是不能最好，优秀就好 / 015

● 将膨胀的欲望逐个淡化 / 018

● 人生要有加法，也要有减法 / 020

Chapter 2

与恐惧道声再见

——我们所有的惊恐，不过是在自己吓自己 / 023

● 让我们害怕的，是我们的内心 / 023

没人愿意接受你的脆弱 / 027

请告诉这个世界，我能行 / 030

给自己和生活足够的耐心 / 034

无论如何，别把激情丢了 / 037

只要你不绝望，就有希望 / 041

不惧失意，人生就有了底气 / 044

越害怕越要做，这就是突破 / 047

Chapter 3

从此，学会遗忘

——一个努力记住伤痕的人，只能生活在伤痕中 / 051

● 当你学会宽容，也就拥有了幸福 / 051

有一种高贵，叫不念旧恶 / 054

既然没有后悔药，何必还后悔 / 057

把包袱放下，为生命放松 / 060

别让自己的记性总是那么好 / 062

你心朝阳，自由自在安详 / 065

不过跌一跤，多大点事儿 / 067

Chapter 4

把“如果”埋在心底

——人生没有如果，当下才是幸福的开始 / 071

- 最美好的日子，就是现在 / 071

今天的你没理由来承担明天的烦恼 / 073

别再说如果，如果只是如果 / 077

莫在羡慕别人中忘记自己的幸福 / 080

不要辜负身边的每一份真情 / 082

多留一些温暖给家人 / 085

简简单单，何尝不是幸福的滋味 / 088

过好当下，每一天都有乐趣 / 091

Chapter 5

转个身，就有快乐

——没有谁能剥夺你的快乐，除非你不愿快乐 / 096

- 你的快乐，不在别人手里 / 096

在不变的环境里，努力改变自己 / 099

逃避之后，往往后悔莫及 / 103

有微笑，就足以把困苦埋葬 / 105

对着生活唱首“欢乐颂” / 108

治一治心里的雾霾 / 112

心若无私，快乐当至 / 115

Chapter 6

别让每一分钟死有余辜

——一辈子不长，好好珍惜，切莫辜负 / 120

● 明天的样子，全在于今天的描画 / 120

你一拖延，幸福便会消散 / 124

时间不仅要省，更要会用 / 127

为了生存，请别放弃学习 / 130

选择一种快慢适当的人生 / 134

许多事不必等到条件都成熟 / 138

切莫辜负你的“黄金时间” / 142

Chapter 7

既然工作，就要出色

——只有不再抱怨，工作才能遂心如愿 / 147

● 抱怨是在往自己的鞋子里倒水 / 147

不是“要你做”，而是“你要做” / 151

像对待情人那样对待你的工作 / 153

怀才不遇，只是你在给自己遮羞 / 156

你失败的原因只能在自己身上 / 160

每天多做一点，机会就会多一点 / 163

小事不放过，大事别错过 / 167

Chapter 8

与对手冰释前嫌

——对手，其实是成就你的另一只手 / 171

● 你与对手，不一定要势不两立 / 171

真心为对手的精彩大声喝彩 / 174

折磨你的人，或许才是你的贵人 / 178

对手，成就你的另一只手 / 180

最美好的竞争，应该是双赢 / 185

找个竞争对手，逼你越战越勇 / 188

对手越优秀，我们越强大 / 192

Chapter 9

对家人，足够宽容

——别再苛责，请像爱自己一样爱他们 / 196

● 没有欣赏，就没有地老天荒 / 196

像爱自己一样，爱你的爱人 / 200

挑剔是家庭生活的大忌 / 203

赏识是孩子最需要的精神粮食 / 207

把眼睛放在孩子的潜力和优势上 / 210

别让“比较”扎伤孩子的心 / 213

允许孩子有不足 / 216

Chapter 10

幸福，触手可及

——何必每日祈祷幸福，我们可以创造幸福 / 221

● 没有行动，幸福不为所动 / 221

好运，总在一施一舍之间 / 225

爱情，需要你主动一点点 / 228

得到爱的前提，是付出爱 / 231

如果你不愿付出，爱情死有余辜 / 235

让你们的爱情时刻都很新鲜 / 239

Chapter 1 ●

改变，从心开始 ○

——痛苦，不是拥有得太少，而是苛求得太多 ●

■ 你的平凡，未成定数

小说《简·爱》中，简对罗彻斯特说过这样一句话：“……我贫穷，低微，不美丽，但当我们的灵魂穿过坟墓，来到上帝面前，我们是平等的。”

简贫穷而弱小，罗彻斯特富有而强大，不管是社会地位还是外在条件，两个人都天差地别。但即便如此，在罗彻斯特面前，简依然能够挺起腰板，理直气壮地告诉他：“我们的灵魂是平等的。”正是这样的简，最终赢得了罗彻斯特的尊重和爱情。

在生活中，像简这样平凡的普通人比比皆是。他们如

同漫山遍野的野菊花一般，随处可见。而那些如罗彻斯特一般的成功人士，则像高洁的康乃馨、艳丽的玫瑰花，被摆在精致的橱窗后。虽然野菊花不如康乃馨、玫瑰花那般值钱，也不如它们那样引人注目，但同样有着属于自己的美丽，有着令人愉悦的独特香气。

所以，哪怕你只是平凡无奇的野菊花，也不应该因为自己的平凡而看不起自己——要相信自己终究会散发出迷人的香气。哪怕你贫穷、弱小、低微，也不要轻贱自己，要相信自己与那些富有、强大、成功的人没什么不同。

现在，你虽然是平凡的，但这一切并未成为定数，你的未来还有着有限的可能。这个世界上，每个人都是平等的，只要你愿意努力做出改变，即便你只是茫茫人海中平凡无奇的一滴“水”，也能折射出绚丽的彩虹。

野田圣子曾担任过日本邮政大臣一职，在很多人看来，她无疑是一位非常优秀的女性。但人们并不知道，在初入社会的时候，她得到的第一份工作是清洁厕所。

那时候，野田圣子还是一个正值青春妙龄的少女，和所有胸怀激情的年轻人一样，渴望找到一份体面并且薪酬高的工作。然而，现实是残酷的，她得到的第一份工作并不体面——清洁厕所。她曾想过放弃这个工作机会，但犹豫了许久之后，还是打消了这个念头，并暗暗告诉自己：“哪怕一辈子都只能做清洁厕所的工作，我也要成为这一领域最出色的人！”

有了这个目标和信念之后，野田圣子给自己的工作制定了严格的要求：一定要让马桶光洁如新，让马桶里的水达到可以喝的程度。制定了这个标准之后，为了激励自己，并证实自己的工作成果，她多次试验过喝马桶里的水。

野田圣子曾经是最平凡的人，做着众人眼中“低贱”而又“肮脏”的工作，可她相信自己可以成为最出色的人，并努力做得比任何人都好，最终一步一步地登上了人生的巅峰，成为日本的邮政大臣。

这个世界上，并不是所有人都异常出彩，像玫瑰一样艳丽、像百合一样高雅——我们大多数人像野菊一样平凡。然而，我们并不能因此而失去自信、因为现在的平凡而否定美好的未来，否则，就很有可能沉沦在自我否定和自我摧毁中不可自拔。

就像野田圣子，虽然她只是做着一份清洁厕所的工作，而且这份工作不太符合她的期待，但她并未因此而放弃自己。她坦然地接受了这份工作，同时对未来充满憧憬和信心，在工作中不断鼓劲，努力做到最好。最后，她的生活和人生都发生了翻天覆地的变化。

所以，请记住：你的平凡，未成定数，不要用现在的处境来推断自己未来的生活。你需要做的就是，不放弃、不轻贱自己，努力改变自己，并为自己喝彩，终有一天你会迎来美好的未来。

■ 不要一再地败给自己

很多情况下，我们总是想方设法地打败那些与我们竞争的人，却忘记了很多时候自己是被自己打败的，因为你在内心深处从来没有相信过自己。

我们所有的行动，都是内心最真实的反映。你认为自己是怎样的人，就会采取怎样的行动。如果你坚信自己不会成功，那么你一定定是个失败者。不管你如何努力，即使遇到很多好的机会，最终也无法获得成功。

在日本，有一个学业成绩非常优秀的青年，他去应聘一家大公司，结果未能如愿。得到这个消息后，青年一下子接受不了，顿生轻生之念，幸亏抢救及时，自杀未遂。

不久，消息传来，他的面试结果名列前茅，是统计的时候出了差错。后来，他被公司录用了，但不久又被解雇了。理由很简单：连一个如此小的打击都接受不了，怎么能在今后的岗位上建功立业呢？

为什么这个青年在应聘中打败了大多数人，最终却没有被公司录取呢？是因为他的内心不够坚强，轻易地就被一个意外打倒了，是他自己打败了自己。

在追求成功的道路上，有些人失败了，而有些人成功了。最重要的原因，并不是对手太强大，而是他们自己的内心太脆弱。有的人是因为缺乏自信，总觉得这不行，那也不行，倘若事情不成功，就觉得自己笨，自我责备。还