

罗兹有句名言：『生活的最大成就就是不断地改造自己，以使自己悟出生活之道。』

改变

从平凡到优秀

心理学家马斯洛曾说：『心若改变，你的态度跟着改变；
态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；
性格改变，你的人生跟着改变。』

你不能选择过去，但你可以
把握未来；你左右不了事实，但
你可以改变态度；你改变不了环
境，但你可以改变自己。

GAIBIAN
Congpingfandaoyouxu



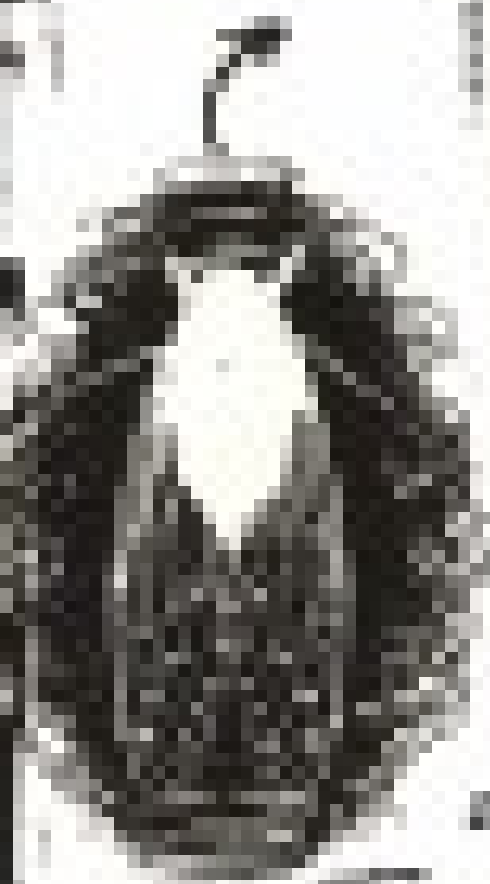
李超源 杨莉莉◎ 编著

石油工业出版社



THE UNIVERSITY OF
THE SOUTH CHINA SEA
IS A LEADING
IN THE REGION

THE UNIVERSITY



THE UNIVERSITY
OF THE SOUTH
CHINA SEA
IS A LEADING
IN THE REGION



THE UNIVERSITY OF THE SOUTH CHINA SEA

改变——从平凡到优秀

李超源 杨莉莉 编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变:从平凡到优秀/李超源,杨莉莉编著.

北京:石油工业出版社 2007.8

ISBN 978-7-5021-6175-0

I.改…

II.①李… ②杨…

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(2007)第 105515 号

改变——从平凡到优秀

李超源 杨莉莉 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.cn

电 话:(010)64523643

经 销:全国新华书店

印 刷:北京京安印刷厂

2007年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 开本:1/16 印张:17.5

字数:372 千字

定价:28.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻版必究

前言

Qian Yan

当今社会,有的人刻板僵化,不能够适应变化,妄图以不变应万变,结果在竞争中惨遭淘汰;而有的人吐故纳新,锐意进取,不断改变自己,最终成为了王者。这可谓“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春。”

社会在进步,你唯有主动地改变自己,才能寻得立足和发展的机会。要知道,“命运不是靠等待,而是要靠争取的。”那些明白了这个道理的人,其人生之旅往往载誉而归。

“人生之事,不如意者十有八九。”我们必须认清这个事实,努力生活下去,切实地改进自己。心理学家马斯洛曾说:“心若改变,你的态度就跟着改变;态度改变,你的习惯就跟着改变;习惯改变,你的性格就跟着改变;性格改变,你的人生就跟着改变。”

在顺境中乘势而进,在逆境中心存喜乐,认真地活在当下,这才是人生的务实智慧。理解了这一点,你闭塞的心灵就会轰然洞开,迂窄的事业就会豁然开朗。

罗兹有句名言:“生活的最大成就,就是不断地改造自己,以使自己悟出生活之道。”环境时时在变,倘若墨守成规、固执己见,迟早要被生活的洪流所吞没;唯有改变,才能紧跟时代,获得发展的良机。也可以说,只有不断

改变自己,生活才有出路。

如何改变你自己?练达人情,磨砺心志,历练品质,是改变;克服逆境,顶住压力,知难而进,是改变;优化习惯,驾驭性情,净化心态,革新观念,是改变;乐观自信,勇于进取,创新合作,是改变;不断学习,努力工作,自强不息,也是改变。说到底,凡是能使你上一个新台阶的所有进步,都叫做“改变你自己”。

需要指出的是,改变与适应并不矛盾。适应,是为了改变,是为了实现人生理想;改变,是为了优化自己,进而成就绚烂的人生。良性互动二者,平凡的你将走向不平凡,优秀的你将变得更加优秀。

既能适应又善改变的人,“不管风吹浪打”,都能“胜似闲庭信步”。这样的人,才是自己命运之舟的最可靠舵手。

目 录

Mu Lu

第1章 认识自己,摆正位置——认清你自己,才可改变你自己

古希腊有座阿波罗神庙,墙壁上镌刻着一句箴言:“认识你自己”。阿拉伯也有句类似的格言:“就在你的世界里,才能找到你自己。”确实,要改变你自己,首先得认识自己,摆正自己。毕竟,你自己的人生路,只能靠你自己去走。

- 一、天生我材必有用 / 002
- 二、人生最大的挑战是自己 / 002
- 三、选择比努力更重要 / 003
- 四、敢于叩问自己 / 004
- 五、谁说环境决定人生 / 005
- 六、你有你的优势 / 005
- 七、放低姿态 / 006
- 八、找准人生目标 / 007
- 九、化自卑为力量 / 008

第2章 务实灵活,主动改变——“适”时务者,方为俊杰

“适者生存”,这是自然法则,也是社会法则。在这个竞争激烈的时代里,无论你看起来多么强大,如果不懂得务实灵活,适时改变自己,都有被淘汰出局的危险。立足生活,“适”时务,主动求变,才是俊杰之人。

- 一、“适”时务者为俊杰 / 010

二、是金子就该让它发光 / 010

三、人至察无徒 / 011

四、立足现实,量力而行 / 012

五、士为知己者“用” / 013

六、练就一双“火眼金睛” / 014

第3章 认清时世,练达人情——待人圆融,处世机智,顺畅人生路

在中国,人们很看重人情关系。有的白手起家创大业,有的从穷光蛋一跃而成大富豪。究其原因,除了他们自身的能力之外,注重人脉是关键。在这个社会生态复杂的时世里,要想游刃有余,稳操人生胜券,至少待人要圆融,处世要机智灵敏。

一、戏谑调侃,左右逢源 / 016

二、小不忍,则乱大谋 / 016

三、重视感情投资 / 017

四、常联络,多交流 / 018

五、善机变,巧应对 / 019

六、礼尚往来,有情有义 / 020

七、良言一句三冬暖 / 020

八、变则通,通则灵 / 021

九、细心赢得信赖 / 022

第4章 磨砺心志,改变胸襟——内心要像钢铁那般坚强

老舍先生说:“只要有极强的意志,往前赶,便可以做出点事业来。事业的大小虽然不同,可是那股坚强的心力与成功是一样的,全是可佩服的。”由此看来,要改变自己,就得先磨砺心志。因为,茅盾说过:“人们的前途只能靠自己的意志、自己的努力来决定的。”

一、只怕一曝十寒 / 024

二、有志者事竟成 / 024

三、活在当下,感恩生活 / 025

- 四、用乐观“瓦解”悲观 / 026
- 五、一切皆有可能 / 027
- 六、懂得“韬光养晦” / 027
- 七、当断不断,反受其乱 / 028
- 八、把挫折当成垫脚石 / 029
- 九、厄运压不倒意志坚强的人 / 030

第5章 历练品质,改进自我——改变,从内在品质上开始

人之品质犹如名香,经燃烧或压榨而其香越烈;盖幸运最能显露其质地之恶,而厄运最能显露其品性之美。一个善于历练品质的人,才是生活中的强者。让我们从“执著”、“勇敢”、“热忱”、“拼搏”、“诚信”这几个方面来改进我们自己吧!

- 一、在执著中感受成功 / 032
- 二、狭路相逢勇者胜 / 032
- 三、敢想才会赢 / 033
- 四、永远保持一颗热忱之心 / 034
- 五、人人都可以创造奇迹 / 035
- 六、人生能有几回搏 / 035
- 七、以柔克刚,以退为进 / 036
- 八、敢于挑战自我 / 037
- 九、轻松待己,心自超然 / 038
- 十、言必信,行必果 / 039

第6章 克服逆境,砥砺前行——在逆境中改变和成就人生

生活总是坎坎坷坷的,仿佛在不经意之间,人就会遇到挫折与困苦。此时,如果自怨自艾,结果只能是沉沦堕落;在逆境中唯有崛起,才是真正的强者。苦难是成功途中的考验,自古以来的伟人,大多是抱着不屈不挠的精神,从逆境中挣扎奋斗过来的。

- 一、生于忧患,死于安乐 / 041
- 二、逆境不是绝境 / 041
- 三、逆境磨炼意志 / 042
- 四、黑暗过后,必是黎明 / 043
- 五、从来纨绔少伟男 / 044
- 六、天降大任,必先苦其心志 / 045
- 七、在逆境中看到希望 / 045
- 八、逆境是对强者的恩赐 / 046
- 九、逆境铸造坚强 / 047

第7章 顶住压力,不屈不挠——“大雪压青松,青松挺且直”

陈毅元帅诗曰:“大雪压青松,青松挺且直。要知松高洁,待到雪化时。”人类也应该像傲骨的青松那样,在压力面前“挺且直”。常言道:人无压力轻飘飘。其实,压力并不可怕,只要敢于面对,抱定不屈不挠的信念,就一定能够战胜压力和困苦。

- 一、人无压力轻飘飘 / 050
- 二、在压力下保持镇静 / 050
- 三、有压力才有动力 / 051
- 四、一次跌倒,并不是弱者 / 052
- 五、我们赞扬不屈不挠的斗士 / 053
- 六、没有过不去的火焰山 / 054
- 七、小有所屈,大才能伸 / 055
- 八、从压力中崛起 / 055
- 九、不经历风雨,怎能见彩虹 / 056

第8章 屡败屡战,愈挫愈勇——坦然面对失败和挫折

斯巴昆说:“有许多人一生之伟大,来自他们所经历的大困难。”实际上,失败和挫折并不是我们的敌人,而是我们的“恩人”。只要我们心态平和,有敢于面对的勇气,“屡败屡战,愈挫愈勇”,那么,我们也能成就自己“一生之伟大”。

- 一、失败≠一无所获 / 059
- 二、不为失败找借口 / 059
- 三、从容面对失败 / 060
- 四、败在哪里,就从哪里学起 / 061
- 五、不怕失误,就怕不觉悟 / 062
- 六、挫折孕育希望 / 063
- 七、是危机,更是契机 / 063
- 八、将挫折化作动力 / 064
- 九、在挫折中练达人生 / 065
- 十、挫折是成功的种子 / 066

第9章 排除万难,一往无前——困难面前誓不低头

人一生中都会经历许多困难,但你不能被困难吓倒,而要始终站立着、坚持着、抗争着,直至最后获胜。诚如邹韬奋所言:艰苦困难是人生路上的必经之途,一旦相遇,除迎头搏击外,别无他法;若畏缩退避,即等于自绝其前进。

- 一、困难是把双刃剑 / 068
- 二、韧劲足,困难除 / 068
- 三、山得过,水也得过 / 069
- 四、别被困境所吓倒 / 070
- 五、敢问“困难是否真正存在” / 071
- 六、走出困境的“泥沼” / 072
- 七、大无畏,压倒一切障碍 / 073
- 八、决不能让困难动摇决心 / 074
- 九、成为抗争困境的铁人 / 075
- 十、排除万难,勇往直前 / 075

第10章 抱定信念,心系大未来——信念和希望乃生命的指航灯

信念就像一根杠杆,能够撬起强有力的未来人生;希望则是地平线上四射的阳光,“柳暗花明”后的“峰回路转”,心中熊熊燃烧的火焰;一句话,信念和

希望都是你我生命的指航灯。抱定信念,放飞希望,人生才会有收获。

- 一、我的理想我的梦 / 078
- 二、有了信念,人生才有意义 / 078
- 三、信念乃终身财富 / 079
- 四、放飞希望 / 080
- 五、心怀必胜的信念 / 081
- 六、播种希望,收获奇迹 / 082
- 七、用信念叩击卓越之门 / 082
- 八、每天给自己一个希望 / 083
- 九、坚定成功的信念 / 084
- 十、坚持就是胜利 / 085

第11章 优化习惯,提升品位——改进习惯,收获人生

习惯左右成败,习惯改变人的一生。一个人也许没有很好的天赋,但他一旦剔除了坏习惯,养成了好的习惯,他就一定能给自己创造出良好的机会,并最终踏上成功之路。多一种好习惯,就多一份成功的机会;多一种好习惯,就多一份享受生活的能力。

- 一、习惯决定命运 / 087
- 二、向优柔寡断说“不” / 087
- 三、绕开故步自封的陷阱 / 088
- 四、戒掉烦扰的习惯 / 089
- 五、拒绝“萎靡不振” / 090
- 六、习惯影响成败 / 091
- 七、向浪费时间开战 / 091
- 八、善于倾听 / 092
- 九、镇定从容 / 093
- 十、做事井井有条 / 094

第12章 锤炼性格,驾驭情绪——改变自己,做一个性情中人

英国作家狄更斯曾说:“一种健全的性格,比一百种智慧都更有力量。”可见,性格在人的一生中起着至关重要的作用。但情绪的力量也不容忽视,正面的情绪能催生希望和热忱,能让人保持一颗快乐向上的心。故而,你须锤炼出良好的性格,驾驭好情绪的方向。

- 一、培养积极的品格 / 096
- 二、展现个性的魅力 / 096
- 三、突破人性的弱点 / 097
- 四、急功近利,欲速不达 / 098
- 五、别让“不如意”干扰情绪 / 099
- 六、耐心乃生命之脊梁 / 099
- 七、惰性让人失去一切 / 100
- 八、情绪失控,误人又误事 / 101
- 九、远离抱怨是一种境界 / 102

第13章 净化心态,成就非凡——改变心态,改变命运

研究发现,你把自己想像成什么样子,就真的会成为什么样子。心态决定了一切,心态影响了成败。成功永远只伴随于那些心态积极的人。为什么拿破仑能顶住压力而叱咤风云?为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下,依然有光明之梦?这都是健康的心态使然。

- 一、心态改变人生 / 104
- 二、常怀感恩之心 / 104
- 三、心态快乐,生活灿烂 / 105
- 四、有舍才有得 / 106
- 五、勿以事小而不为 / 107
- 六、凡事多往好处想 / 108
- 七、坦然面对“不愉快” / 109
- 八、心平则气和 / 109

第14章 激发斗志,奋勇向前——激情与斗志,一团燃烧着的精神“烈焰”

央视《绝对挑战》有句主旨语:“没有激情的工作,会荒毁你一生!”的确,激情与斗志绝不亚于工作能力。它就像那一团燃烧正旺的精神“烈焰”,推动着你奋力前进,让你不满足现状,让你敢于角逐生活与人生,从而夺取一个又一个的胜利。

- 一、敢于擦掉“不”字 / 113
- 二、“去做”胜过“做到最好” / 114
- 三、关键时刻,做境遇的主人 / 114
- 四、自告奋勇,敢挑重担 / 115
- 五、全力以赴心中的梦 / 116
- 六、让心永远鞭策你前进 / 117
- 七、励志照亮人生 / 118
- 八、永不自满 / 119
- 九、敢于竞争,不怕失败 / 119

第15章 更新观念,与时代同步——注入“新观念,改变新生活”

命运上的改变,首先是观念上的改变。人本身就是自己观念的产物,有什么样的观念就会有什么样的命运。所以,只要在头脑里注入一种新的成功的观念,那么你就可能走向成功。更新观念,不仅可以获得一种新的生活,还可以获得一种新的人生境界。

- 一、观念决定人生 / 122
- 二、换种思路走得更远 / 122
- 三、跳出传统思维 / 123
- 四、守旧无异于等死 / 124
- 五、欲将取之,必先与之 / 125
- 六、发掘你的创造机能 / 126
- 七、朋友多了路好走 / 126

八、你赢我赢大家赢 / 127

九、生活本身就是一种探险 / 128

第 16 章 坚毅：没有过不去的火焰山

奥维狄乌斯说：“滴水穿石不是靠力，而是因为不舍昼夜。”一个人能不能登上成功之巅峰，关键是看他有没有滴水穿石般的顽强毅力。在这个世界上，没有一样东西可以取代毅力，才干也不可以，教育也不可以；只有毅力和决心，才能无往而不胜。

一、毅力左右成败 / 130

二、成功是连续的奋斗 / 130

三、剑锋自磨砺出 / 131

四、愚公精神：坚持就是力量 / 132

五、毅力创造奇迹 / 133

六、决不轻言放弃 / 134

七、坚毅，可以击败一切 / 134

八、持之以恒，铁杵也能磨成针 / 135

九、毅力：超越梦想的秘诀 / 136

第 17 章 自制：为了目标，战胜自我

林逋说：“不自满者受益，不自是者博闻。”自制能改善你的行动，帮助你成就人生与事业。自制还是一种难得的美德，那些意志坚定的人往往就是自制力强的人。为了实现你的人生理想，请先战胜自我吧！

一、走自己的路，让别人去说 / 139

二、幸运青睐强者 / 139

三、胜不骄，再接再厉 / 140

四、败不馁，愈挫愈勇 / 141

五、凡成功者，无不懂得自律 / 142

六、成败，在一念之间 / 143

七、做到自制，机会就在面前 / 143

八、自制者,方可成大事 / 144

九、反求诸己,不找借口 / 145

第18章 权变:穷则变,变则通

世界上,根本不存在一成不变的事物。时空在变,环境在变,别人在变,你也得变;“该变则变,以变应变”,才是生存与成功的不二法门。古今中外,大凡成功人士,都是灵活变通之人,他们不顽固、不僵化,能够因时而变,因势而变,因人而变。

一、生命的价值在于探索 / 147

二、选择恰当时机 / 147

三、审时度势 / 148

四、灵活通变 / 149

五、相机而动 / 150

六、随机应变 / 150

七、以静制动 / 151

八、退一步海阔天空 / 152

九、把握契机,顺势而变 / 153

第19章 行动:路虽远,行必至

在追求成功的路上,尽管你选择了正确的道路,但你如果静坐不动,也不会有收获的。行动胜过千言万语,行动是你通往成功的唯一途径。正如赫胥黎所说:“人生伟业的建立,不在于能知,乃在于能行。”不管你要想做什么事,请记住“立即行动”四个字。

一、心动更要行动 / 155

二、坐而论“道”,不如起而行 / 155

三、一分耕耘,一分收获 / 156

四、实干胜于空言 / 157

五、关键时刻不能掉“链子” / 158

六、临渊羡鱼,不如退而结网 / 159

- 七、百静不如一动 / 160
- 八、立刻行动,决不拖延 / 160
- 九、准备是幸运之母 / 161

第 20 章 远见:立足当前,筹划未来

你必须明白自己该往何处走,否则你就不可能到达目的地,就像《圣经》里所说的:“缺乏远见,人们就危险了。”你要对未来作出选择,首要任务是必须在脑海里勾勒出它的蓝图。借助于远见力,你就为自己在现在与未来之间,架设了一座至关重要的桥梁。

- 一、风物长宜放眼量 / 164
- 二、提出正确的问题 / 165
- 三、把握整体 / 165
- 四、关注重点 / 166
- 五、将重点指向结果 / 167
- 六、明确期望 / 168
- 七、擅长联想 / 169
- 八、高瞻远瞩 / 170
- 九、洞察未来趋势 / 170

第 21 章 相信自己,敢跟自己叫板——自信是改变自我的决定性力量

“自信是成功的第一秘诀”,世界在自信者的两手间造就。自信是人生不竭的动力,在每一个成功者的背后,都是这股巨力在支持和推动。自信是一种内在的火种,一种流动快捷的自我肯定,它可以使你的心灵欢畅。相信你能成功,你就能赢得成功!

- 一、扬起自信的风帆 / 173
- 二、我自信,我成功 / 173
- 三、信心就是力量 / 174
- 四、“不能”是自己强加的 / 175
- 五、自信人生更精彩 / 176