

构成了时光的牢笼。我们该怎样度过这三个部分？
确实是一个值得众人去探讨的话题。

别让执著套住自己

人生有不同的答案，但人的一生无一例外的只有三天：昨天、今天、明天。这三天人生的“三部曲”。把人生的过程阐释成这三个部分，是如此的简单，却又如此复杂。三个部分去阐释人生的全部内涵呢？在当下，该如何经营好昨天、今天和明天？
人生探讨的话题。

从现在开始，让我们善待昨天、今天、明天，让自己人生之书拥有一个精美的封面和序言，精彩的主页内容。

三天改变一生

从现在开始，让我们善待昨天、今天、明天，让自己的人生之书拥有一个精美的封面和序言，精彩的主页内容！
有一个完美的结局吧！

李歌 王宇 编著

将不利因素转化为成功的动力

将不利因素转化为成功的动力

从现在开始，让我们善待昨天、今天、明天，让自己的人生之书拥有一个精美的封皮和序言，精彩的主页内容，与一个完美的结局吧！

别让执著套住自己

李歌 王宇 编著

三天改变一生

 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三天改变一生/李歌, 王宇编著. —北京: 现代出版社, 2007.5

ISBN 978-7-80188-639-2

I. 三… II. ①李…②王… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026742 号

作 者: 李歌 王宇

责任编辑: 吴庆庆

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 利森达印务有限公司

开 本: 16 开 (787×1092)

印 张: 18.5

版 次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80188-639-2

定 价: 28.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



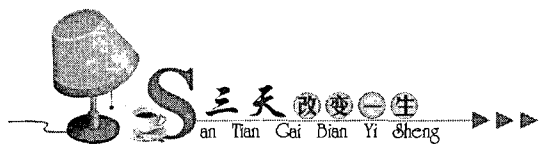
前言

人生到底有多少天？不同的人有不同的答案，但人的一生无一例外地只有三天：昨天，今天，明天。这三天构成了时光的年轮，组成了人生的“三部曲”。把人生的过程阐释成这三个部分，是如此的简单，却又如此的深奥。我们该怎样用这三个部分去阐释人生的全部内涵呢？

昨天的日子很长，说不清有多少天，但不管有多少天，也不管是受到挫折，还是取得辉煌，都只能代表过去，不能代表将来。这好像一本书的封面和序言。因昨天碌碌无为，虚度年华而懊恼的人，这封皮是粗制滥造的，或者说是暗淡无光的，人们不爱去看，因为它没有吸引人的闪光点，没有值得留恋和回味的地方。充实的人生则与之相反，她的封皮是精美的，有很多值得回味的思想在里边，至少应该给人们以启迪，那是因为有很多的汗水和道理渗透在里面，所以大家乐意去读。读它时的心情是一种欣赏，同时也容易产生认同感，能够从中有所收益。这本书的封面不仅是漂亮的，同时也是有内容的，是吸引人的，更是深刻的，人们不愿轻易把它翻过去，而不仅仅是因为名人给它作了序。

今天的日子很短，而且正在自己的脚下以秒计算地缩短。今天是昨天和明天的接力处，接力棒交好，便会走向辉煌的明天；接力棒出问题，便会前功尽弃。因此，面对今天，我们不要怀念过去，过去的





就让它过去了，只有从零开始，脚踏实地，全身心地经营好今天，才会结出丰硕果实。今天，又好比一本书的主页，只有用心书写的人才能感动自己、别人和整个世界。只有这样，今天才会显得无比充实。

明天和今天是迥然不同的，明天代表着未来，代表着机遇和挑战，预示着人生梦想和希望的实现。有人说明天是个未知数，带有不可遇见性，人们经常用“今晚的鞋子穿得上，明天是否能穿得上”来形容，也是有一定道理的。然而，每个人在他的心底是否想过，只有认真对待昨天和今天，只有把今天和昨天过得充实起来，他的明天才可能接近完美。这又好比一本精美的书的结局，远远不是“全文完”这三个字所能概括的。

我们只有善于汲取昨天的经验和教训，利用今天做好新跨越的准备，斗志昂扬地去挑战明天，才能为人生留下一个令人振奋的惊叹号！

从现在开始，让我们善待昨天、今天、明天，让自己人生之书拥有一个精美的封皮和序言，精彩的主页内容与一个完美的结局吧！



目 录

昨天：已经不可更改的“纪念册”

昨天消逝，昨天不会因为光环荣誉而永远留驻，也不会因为悲哀伤心而忘却。做错了，后悔已晚，梦在鲜花和掌声里已不现实，是好是坏都已不复存在，昨天，已成为记载你心路的里程碑，是一本已经不可更改的“纪念册”。但是，昨天你没有做到位、不知道“潜规则”、没有心机，今天的你必须知道并在明天使用它。

第一章 昨天你还不知道的人生“潜规则” / 3

昨天你之所以失败，你有可能应该了解的人生“潜规则”你还不懂，你有可能对这些潜规则还没有真正地理解和应用，这也许正是你失败的唯一原因。

1. 时时为别人想 / 3
2. 考虑别人的利益得失 / 7
3. 万事皆利益关系 / 9
4. 成事在男女关系 / 11
5. 借他人之力成就自己 / 13

第二章 昨天你不懂的“厚黑学” / 18

社会是一个旋转的大舞台，处世是一道难解的方程，解题的诀窍





在于你怎样去做人。因为，从古至今，“仕途”是改变人生命运的一条天梯。你只有学会毛遂自荐、背靠大树、不耻下问、忍辱负重的坚忍术，杀一儆百、以毒攻毒、铁面无私、除恶务尽等立威术，以及忍与伸、捧与杀、赏与罚的处世对抗术。

1. 毛遂自荐 /18
2. 背靠大树 /21
3. 忍辱负重 /24
4. 以退为进 /26
5. 后发制人 /29

第三章 想成功，就必须跟“昨天”说再见 /33

昨天已经是张过期的支票，既然已经成为历史，我们就不要再沉浸在其中。曾经的荣誉，抑或伤痛，都已经过去，我们唯独以平和的心态去对待，才能更好地生活下去。

1. 成功从埋葬过去开始 /33
2. 学会遗忘，不要让自己停留在过去 /37
3. 抛开曾经的光环 /40
4. 勇敢地接受不可改变的事实 /43

第四章 冲出怨天尤人的怪圈 /48

怨天尤人是通往成功之路的死胡同。在人生的旅途中，你只能用自己的双脚走路，用自己的双手做事，用自己的脑袋思考。不要指望不劳而获，记住，你的上帝就是你自己，再怨天尤人也于事无补。

1. 抱怨，失败者的标签 /48
2. 黑暗，只是走向光明的驿站 /51
3. 不再怨天尤人，从改变态度开始 /55



4. 将不利因素转化为成功的动力 /58

5. 处理抱怨的万灵药 /61

第五章 善待自己，就是把握成功 /65

善待自己，是人们获取成功的一个重要指标。善待自己，可以使生活多一些光亮，多一份感觉，不必为过去的得失而后悔，不必为现在的失意而烦恼，也不必为未来的不幸而忧愁，摆脱虚荣，宠辱不惊。它使你在任何时候都笑迎生活，快乐无穷，真实愉快地享受美好的生活。

1. 正确认识自己 /65

2. 不自寻烦恼 /68

3. 吸取错误的教训 /72

4. 做自己喜欢做的事 /74

5. 永远不要和忧虑成为朋友 /77

第六章 论舍得，品味智慧人生 /80

成功的人最懂得的就是“舍得”。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳，是既对立又统一的矛盾体，相生相克，相辅相成，存于天地，存于人生，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。“舍得”几乎囊括了人生所有的真知妙理，我们只有真正掌握好舍与得的尺度，才可能拿到人生成功的金钥匙。

1. 保持一颗平常心 /80

2. 患得患失，难有所为 /84

3. 别让“执著”套住自己 /87

4. 人生不能因小失大 /90

5. 善于宽容待人 /94



6. 凡事随遇而安 /97

7. 失之东隅，收之桑榆 /100

今天：梦想与成功交接的平台

今天来临，我们要从今天开始，铺设理想的画卷、扬起生命的风帆，它不会因为今天的阳光明媚而停止，也不会因为今天的阴雨绵延而提前消失。“今天”是短短的一段时间，转眼就会成为过去，所以每个人都应该切实把握。唯有准确地把握好今天，我们的人生才有意义、才有价值。

第七章 成功，在于把握今天 /107

我们在回味昨天，畅想明天的时候，可千万别忘记了今天，因为今天才是最重要的。今天是在海中航行的重要关口。充实地度过，也就意味着轮船载满了理想与希望的货物开始了远航。把握今天，意味着对昨天的完善或修改；把握今天，才会拥有成功的未来。

1. 把握现在，成功的起点 /107

2. 今日事今日毕 /111

3. 活在当下，做好当下的每件事 /114

4. 绝不拖延，立即行动 /118

第八章 希望，成功的强大动力 /122

对于汽车来说，有好的引擎才能马力强劲，人生也正是如此。只有注入希望的油料，心才会强有力地跳跃。希望会带来活力、企图、坚强与生命力。请大家记住，有梦想的地方就有希望，有希望便会有



成功的出现！

1. 梦想的价值 /122
2. 成功的人生不能没有梦想 /126
3. 充满希望就能挖出生命的宝藏 /129
4. 有希望，必定要有所追求 /132
5. 希望离不开勤奋的浇灌 /136

第九章 冒险，成功人生的必经之路 /140

风险，就如一座险滩，渡过了这座险滩，就会风平浪静，就是胜利的喜悦。第一个敢吃螃蟹的人，往往能成为一个成功者。

1. 成功偏爱勇敢者 /140
2. 成功需要冒险精神 /143
3. 有冒险才有机遇 /146
4. 勇敢尝试，就是跨出成功的第一步 /149
5. 成大事只需要一点儿勇气 /153

第十章 目标，指引成功的“罗盘” /158

许多人遇到生命中的“绕道行驶”，以为这条路就到此为止，要知道，路上还是会有路标告诉你要如何绕道前进。你只要坚持目标，最后会走上成功之路的，因为目标会告诉你，你所追寻的是什么。

1. 目标，人生进取的动力 /158
2. 成大事，就要有远大目标 /161
3. 目标高度决定人生的高度 /165
4. 制定的目标一定要明确 /168

第十一章 成功人生要懂的9条规则 /172

火车要有轨道，才能平安地行驶；汽车也要遵守交通规则，才能



安全行进。甚至飞机在空中，轮船在海上，他们也有一定的航道，才能彼此相安。人生如果没有规则，前途必然会出差错。

1. 不要甘于平庸 /172
2. 人要出头，不可强出 /175
3. 大智若愚，大巧若拙 /178
4. 帮人正是帮己 /182
5. 小不忍则乱大谋 /185
6. 凡事掌握分寸，不能过分 /189
7. 追求完美要有“度” /191
8. 勿在细节上疏忽大意 /195
9. 人生重在选择 /199

明天：等待你去描绘的人生画布

明天是个未知数，是神圣的。谁也说不清，明天是辉煌，还是失败？明天既向我们显示机遇，又向我们发出挑战。明天的希望是美好的，但路途绝不平坦，到处布满荆棘。但无论情况如何，有一点是可以肯定的，那就是光辉绚烂的明天只接纳有聪明头脑的人。

第十二章 准备，赢得未来成功的关键 /207

成功学之父拿破仑·希尔说：“一个善做准备的人，是距成功最近的人。”只有做好充足的准备，才能在机遇来临时抓住机遇，最后才能获得成功。我们说，一个做好准备的人，就是一个已经预约了成功的人。

1. 准备，成功的保障 /207





2. 机会青睐有准备之人 /210

3. 有备则无患 /213

4. 人无远虑，必有近忧 /216

第十三章 阳光心态，成就未来 /219

世界成功学之父卡耐基有一个很重要的理念是：你的生活是由你的心态造成的，你有什么样的心态就有什么样的生活，你有什么样的选择就有什么样的结果。因此，唯有拥有阳光般的心态，你才会拥有阳光般的笑容，生命才会更灿烂。

1. 心态与良好的人际关系 /219

2. 改变心态就是在改变命运 /223

3. 心态健康，身体健康 /227

4. 自卑，弱者的名片 /229

5. 把微笑当作习惯 /232

6. 让嫉妒成为激励自己的动力 /235

第十四章 思路决定未来 /239

好思路蕴含的能量是你事业成功的基石。思路是出路的珍珠，没有好的思路就没有珍珠光芒，思路是出路的命脉，好的思路是好出路的营养套餐。有思路就有好的未来，这是我们每个人获得成功的根本保证。

1. 别自我设限 /239

2. 冲出思维定势的束缚 /242

3. 换个角度看问题 /246

4. 冲破禁锢，挑战权威 /250

5. 当机立断，成功的先决条件 /252



第十五章 成功，不要心动要行动 /256

理想是彼岸，行动是桥梁。为了明天的成功，我们必须付出行动。只有行动才能将心动的想法转变为现实，从而实现自己的宏伟目标和远大理想。

1. 成功依赖于行动 /256
2. 用行动完成心动的事 /260
3. 做好行动前的计划 /263
4. 行动贵在坚持 /266

第十六章 如何做最好的自己 /269

要想让自己拥有一个辉煌的未来，我们就必须把自己做好，只有把自己做优做强，才能发掘更多的成功机会，才能在这个社会上立于不败之地。那么究竟该如何把自己做好呢？如何才能做最好的自己呢？下面我们将给你答案！

1. 把坏习惯统统甩掉 /269
2. 自信是成功的突破口 /272
3. 让自己在反思中走向成功 /275
4. 有容乃大，有胸怀才有成功 /277
5. 善于听取他人意见 /279



昨天：

已经不可更改的“纪念册”



昨天消逝，昨天不会因为光环荣誉而永远留驻，也不会因为悲哀伤心而忘却。做错了，后悔已晚，梦在鲜花和掌声里已不现实，是好是坏都已不复存在，昨天，已成为记载你心路的里程碑，是一本已经不可更改的“纪念册”。但是，昨天你没有做到位、不知道“潜规则”、没有心机，今天的你必须知道并在明天使用它。





第一章 昨天你还不知道的人生“潜规则”

昨天你之所以失败，你有可能应该了解的人生“潜规则”你还不懂，你有可能对这些潜规则还没有真正地理解和应用，这也许正是你失败的唯一原因。

1. 时时为别人想

一个8岁的女孩问妈妈：“为什么你在屋里走动的时候总像怕踩着地雷似的？”妈妈笑着说：“咱们家楼下是张爷爷家，走路声音大了，爷爷奶奶受不了。”女孩撅着小嘴：“那为什么咱家楼上那家不这样想？他们总是把声音弄得很响。”妈妈说：“楼上有一个3岁的小弟弟，他要长大，蹦呀跳呀的，需要运动。”女孩的嘴撅得更高了：“那委屈的就该是咱们家了？”妈妈更认真地说：“能为别人着想，是天下第一等学问。”

故事很简单，但故事中的妈妈所说的话却是每个人应该学习和借鉴的。是啊！“能为别人着想，是天下第一等学问”，人生有涯，学海无涯，而在如何做人上，能够为别人着想的人，是人生路上的成功者，是值得人们尊重的人；能多为别人着想，为对方设身处地地考虑问题，会让你赢得很多的朋友。

有一本书中这样写道：暂停一分钟，冷静地想一想，为什么你对有些事情兴趣盎然，对另外的事情却漠不关心？你将会知道，世界上



任何人都有使他感兴趣或漠不关心的事情。感兴趣和漠不关心都是有原因的。如果你能站在别人的立场多想想，就不难找到妥善处理问题的方法，因为你和别人的思想沟通了，彼此就有了理解的基础。

从中央美术院校毕业的设计师孙建，毕业后进入一家服装设计公司工作。一进公司，主管就安排他拿着自己设计的草图亲自去拜见客户，恰好他所拜见的几个客户都是一些服装行业里的高级设计师，虽然这些客户从来没有拒绝见他，但也从来没有认可他所设计的这些草图。经过许多次的失败后，孙建觉得一定是自己的方法有问题，所以他决定每星期利用一个晚上的时间去学习一些为人处世的知识。后来，他从某本书中发现了这样一句话：“尝试着从他人的角度出发来解决问题。”之后，他带着自己的最新思想和新的草图出发了。

这些草图都是孙建还没有完成的图样，他拿着这些草图分别拜见了这些设计师。“我想请你帮我一点忙，这里有几张尚未设计好的图样，请你告诉我，该如何设计它，才能适合你的需要？”

这些设计师听到孙建这么一说，一言不发地看了一下草图，然后说：“把这些草图留在这里，过几天你找我来拿。”3天后，孙建来到设计师那里，分别听取了他们的意见，然后把草图带回工作室，按照设计师的意见对草图进行完善。

事后孙建说道：“我原来一直想要让他们买我提供的东西，这是不对的。后来他们提供意见，他们就成了设计人，结果就都分别认可了这些作品。”

这个故事告诉人们，如果你善于站在对方的角度为对方着想，那你就会节省不少时间，去掉很多苦恼，而且，除此以外，你将可大大增强自己在做人处世上的技巧。

如果人人都那么自私，社会就不会有爱存在了，暗无天日的世界将是一片浑浊。

有这样一个例子：李阳最近患上脚疾，走起路来脚痛，所以特别