

你 是 你 自 己 的 主 人

成 功 就 握 在 你 手 中

如何改变自己 你自己

HOW

TO CHANGE YOURSELF

● 李伟 编著

改变想法

改变观念

就能改变你的人生

中国盲文出版社

如何改变自己

李 伟 编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何改变你自己 / 李伟 编著. - 北京: 中国盲文出版社, 2002.12

ISBN 7-5002-1781-1

I. 如… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 094981 号

如何改变你自己

编 著: 李 伟

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83896965 65866926

印 刷: 河北香河金鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 259 千字

印 张: 12

印 数: 3000 册

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 7 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1781-1 / B·36

定 价: 23.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换



我们国家正处在一个变革的时代，在这个变革过程中，每个人的命运都将发生很大的变化。特别是进入 21 世纪，中国加入世界贸易组织之后，各个方面都会进一步加速改革，社会生活的变化会让我们应接不暇。这种情形，就对我们每一个人提出了挑战与考验。在新的形势面前，有些人能够很快适应这个变化，及时改变自己，于是就走向成功；有些人不能适应这种变化，总是以传统的观点看待今天的新生活，始终不肯改变自己，于是自己的生活常常要遭遇失败，最终就被这个社会所淘汰。正如一句古诗所说：“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”

人生是一个过程，在这个过程中，每个人都想有一个好的结局，而社会生活又不是以个人的意志为转移的，这样，人生就会出现矛盾，就会出现料想不到的挫折，面对这种情况，怎样才能让人生顺利地度过？只有一个办法：那就是不断调整自己，改变自己，顺应生活，适应生活。有些人悟出了这个道

理，有些人至死都不明白，于是就出现了种种不同的人生命运。

人的命运是自己决定的，你要想快乐度过人生，你只需要学会对生活微笑，永远乐观地看问题，你就会有一个快乐的命运。只要你持乐观的态度，你就会为自己创造命运，你就会改变命运。抱怨命运不好，抱怨自己生不逢时，抱怨自己的父母不是达官贵人，不是百万富翁，等等，这都不是正确的态度。只要你勇于突破现状，积极努力，改变自己，你就会改变命运，创造辉煌的前程。

社会生活是客观发展的，任何个人都不可能改变社会生活，只能适应社会的发展变化，你也无法改变别人，你惟一能够做到的就是改变自己。因为你是你自己的主人，你想怎么改变就可以怎么改变。你想成为百万富翁，你只要改变你的现状，想方设法为此而奋斗，你就可能成为百万富翁。

俗话说，人挪活，树挪死。挪动就是改变。改变自己，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怎样的命运。只要在自己头脑里树立起一种新的成功的观念，那么你就可能走向成功。其次，改变自己要付诸行动。行动才能造就人，人的命运就是行动的结果。观念只有付诸行动，才能最终成为现实。

改变自己是一件痛苦的事情，告别过去，不是挥挥手就可以实现的，因为习惯成自然，要改变习惯需要有顽强的意志和毅力，同时需要有科学的方法和走向成功的决心。其实，人生的真正意义就在于不断改变自己、不断提升自己的过程之中。当你发现自己过去的不良习惯已经改变了，你就会感到一种成

功的喜悦。

人生常常会遇到“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的惊喜，这种惊喜，正是改变自己的结果。改变自己就能看到“又一村”，不改变自己就永远到达不了“又一村”。

怎样改变自己，每个人都会有不同的机遇和不同的方法，本书给大家提供了大量前人改变自己取得成功的例子和经验，只要我们用心揣摩，为己所用，就能够帮助我们度过人生难关，获得美满的人生结局。

编著者

2002年12月



第一章 改变自己，适应社会

1. 自我“充电”，顺应时代潮流 / 1
2. 要适应人世后的生活 / 4
3. 面对严峻的职业竞争 / 7
4. 呵护你的家庭 / 12
5. 跟上消费的潮流 / 16
6. 在人群之中保持自己的本色 / 18
7. 寻找真正的朋友 / 21
8. 面对生活的挫折 / 26



第二章

改变自己，感悟生活

1. 用心去生活 / 31
2. 换个角度看世界 / 38
3. “跳槽”前要先三思 / 42
4. 家庭需要爱心与智慧 / 48
5. 不要为爱所累 / 54
6. 正确处理人际关系 / 56
7. 给自己的生活定位 / 59
8. 永远保持乐观的态度 / 65
9. 消除自我迷误心理 / 74
10. 不会学习就不能适应生活 / 78
11. 现代人需要诚实正直的品格 / 84
12. 用微笑面对生活 / 91
13. 要学会放松自己 / 96

第三章

改变自己，创造生活

1. 要有危机意识 / 103
2. 贫困并不可怕 / 108
3. 对自己有个正确的估计 / 111
4. 正确对待自己现有的工作 / 114
5. 用新知识不断充实自己 / 121
6. 不要对生活感到恐惧 / 125
7. 明确自己的发展方向 / 129
8. 摆脱自卑感的折磨 / 134
9. 有自信才会有一切 / 140

第四章

改变观念，顺应潮流

1. 改变工作观念，感受工作的快乐 / 149
2. 树立积极心态，就能改变自己 / 152



3. 多读书，就能改变自己 / 154
4. 积极思考，设法改变自己 / 162
5. 袒露真我，改变自己 / 167
6. 走进人群，改变自己 / 171
7. 遇事要有远见 / 176
8. 面对压力，改变自己 / 182
9. 抓住机遇，改变自己 / 187
10. 体味人生，改变自己 / 189

第五章

改变自己，贵在立志

1. 给自己一个希望 / 195
2. 发掘自己的内在潜能 / 199
3. 永不满足现状 / 205
4. 培养成功意识 / 209
5. 树立偶像，改变自己 / 214
6. 肯定自己的梦想 / 216
7. 要相信自己的生命是重要的 / 219
8. 对一切都充满爱心 / 223
9. 金钱不是第一位的 / 227

第六章

改变自己，付诸行动

1. 不要空想成功 / 235
2. 制定一份切实可行的计划 / 239
3. 珍惜时间就是胜利 / 243
4. 人生的意义就在于行动过程 / 249
5. 不做就不会有结果 / 256
6. 认识自己才能改变自己 / 260
7. 拖延是人生的大敌 / 266
8. 用行动战胜挫折 / 273
9. 学会与人合作 / 277

第七章

改变自己，并不困难

1. 传统观念是一块顽石 / 283
2. 改变习惯，就可以改变命运 / 287
3. 不要嫉妒别人的成功 / 293



4. 放得下才能快乐生活 / 298
5. 过去的就让它过去吧 / 301
6. 学会宽容，就能够改变自己 / 306
7. 坚持就是胜利 / 309
8. 从小事做起 / 313
9. 改变自己需要勇气和毅力 / 317
10. 随着社会的变化改变自己 / 320
11. 只要想改变自己就会有机会 / 322

第八章

改变自己，走向辉煌

1. 换个角度看人生 / 327
2. 找到自己的生活方式 / 333
3. 珍惜生命，就能改变自己 / 336
4. 学会感受生活的幸福 / 341
5. 善待他人，就会改变自己 / 344
6. 有了目标就可以改变人生 / 347
7. 信念能够改变命运 / 353
8. 命运就在自己手中 / 356
9. 热爱事业就能创造命运 / 363
10. 你的命运就是你选择的结果 / 366

第
一
章

改变自己,适应社会

1. 自我“充电”,顺应时代潮流

当今世界是信息时代,每天出版的图书、报刊及科学发明创造成千上万,而你学习吸收知识的时间、能力、条件均有限,不可能一劳永逸,以不变的职业知识结构,去应付万变的职业生活现实。况且你的知识陈旧率也是惊人的高,你在大学所学的知识,在毕业10年后,有用的就仅剩20%了。可见,更新和补充知识是伴随你人生整个过程的活动。你必须时时地进行自我“充电”,学会怎样不断地掌握新技术来改进和发展你的职业生涯,以保证自己始终在激烈的职业竞争中立于不败之地。

职业生涯瞬息万变,尤其是科学技术日新月异,不断给职业生涯注入新的内容和活力,你必须顺应时代潮流,掌握新的学习方法,以及比过去任何时候都更加有效地思考问题和交流



信息的能力，才能机动灵活地适应未来的工作。通过学习和更新知识技能，你会感到自己的工作不断有新的乐趣，而不再是被禁锢在一个呆板单调的岗位上，像一台机器在不停地运转。既然你热爱所从事的职业，希望继续工作下去，那么，你就必须更加勤勉，主动自觉地学习，不懈地发展和完善自身素质，其中包括决策、创造、交际能力及分析、评估、综合和归纳事物本质的能力等等。这些基本素质可以使你的工作与你的人生融为一体。

如果你不能掌握新的词汇，你就没法用简单明了的文字和语言来表述自己的思想，你就会在未来社会里感到束手无策，你的职业生涯也将变得黯然失色，最终成为一个落伍者。

同样一份职业，同样由你来干，有热情 and 没有热情，效果是截然不同的。前者使你变得有活力，工作干得有声有色，创造出许多辉煌的业绩；而后者，使你变得懒散，对工作冷漠处之，当然就不会有什么发明创造，潜在能力也无所发挥；你不关心别人，别人也不会关心你；你自己垂头丧气，别人自然对你丧失信心；你成为这个职业群体里可有可无的人，你也就等于取消了自己继续从事这份职业的资格。可见，培养职业热情，是竞争至关重要的事情。

首先，你要告诉自己，你正在做的事情正是你最喜欢的，然后高高兴兴地去做，使自己感到对现在的职业很满足。

其次，你要表现热情，告诉别人你的工作状况，让他们知道你为什么对这项职业感兴趣。

事实上，每个人都有理由充满工作热情，不论是作家、教

师、工程师、工人、服务员,只要自己认为理想的职业就应该是热爱的,热爱也就自然珍惜。但有些职业在经过深入了解以后,可能会感到无非如此,自己用不着付出多大努力,已是绰绰有余,便以例行公事的态度从事之。这样问题就出来了。你虽然热爱自己的职业,却不知道怎样把职业掌握在自己手里。其实,再熟悉的职业,再简单的工作,你都不可掉以轻心,都不可没有热情。如果一时没有焕发出热情,那么就强迫自己采取一些行动,久而久之,你就会逐渐变得有热情。既然你相信自己从事的职业是理想的,就千万别让任何事情阻碍了你的工作。

世上许多做得极好的工作,都是在热情的推动下完成的。关键所在,是要有把工作做好的热情,并能善始善终。

你常常会遇到这样的情况,有的职业,你认为是很好的,也蛮有工作热情,可常听到种种非议,在你的热情上泼冷水。这时,你如果自己把握不住,就会把一份好端端的职业断送掉。应该承认这种因素是客观存在的,但只是影响热情的外在原因,保持热情的内因是良好的心理素质。要相信你认为好的,必定是好的。与其担心别人的评论,不如设法完成你所择定的事情,创造出无可争辩的成绩,让人刮目相看。

一个始终能够对自己以及工作保持热情的人,是永远不会落伍的。



2. 要适应入世后的生活

面对 WTO，中国国家经贸委经济法规司司长张德霖曾经指出：我们国家入世后的生活习惯会有四个方面的不适应，他将这四个方面概括为：观念上的不适应、规则上的不适应、施政方式的不适应以及知识储备的不适应。

他说，加入 WTO 后，受其影响最大的是中国政府，而中国许多政府部门在办事效率、官员作风以及用人机制等方面仍深受传统观念的影响。面对 WTO，中国人亟待转变观念。

在“游戏规则”方面，中国已经在着手修改几百件法律法规，但对一些部门性规章、文件的修改仍显得很不够，大部分行政人员的从政行为仍需规范。

在“施政方式”上，往往过多地注重了“实体法”，而忽略了“程序法”和其他方面。另外，中国目前对政府的约束和监督机制还显得十分不够。

在知识储备方面，国内相当多的人对 WTO 还不是很了解，对中国加入 WTO 后的权利、义务等都还没有比较清醒的认识。

这四个不适应，既是对国家提出来的，也是对个人提出来的。国家需要改变观念，个人也需要改变观念。

对个人来说，观念的不适应，主要是对职业认识不足，满足于计划经济时代的职业定位，就不可能适应今天的就业观念。现在人们虽然对铁饭碗的观念已经不存幻想了，但是，在

就业问题上, 其观念还落后于社会的发展。

人类已进入信息时代。这个时代迅猛地改变着我们的工作环境和工作方式, 同时也改变着我们的思维方式。它给了每个人以均等的机会和信息, 帮助他头脑清醒地设计一个确有把握并适合自己实际发展的未来。一个人假如提前了解自己该寻找什么、做什么, 什么时候可以发现什么样的信息, 然后再去寻找或选择自己的理想职业, 就会硕果累累, 减少风险。如果你掌握了未来的有关信息, 制定了相应的目标计划, 你就能够使自己提前得到一张进入理想殿堂的门票。

憧憬未来必须首先把握未来, 而获得并保住一个有发展前途的热门职业, 已经成为每个人, 尤其是青年人拥有把握未来优先权的最重要的筹码。要得到并保住一个有发展前途的热门职业, 不了解中国加入 WTO 以后的职业发展趋势, 是无法实现的。

那么, 中国加入 WTO 以后, 职业发展又有何趋势呢? 据专家预测, 主要有以下五种发展趋势:

第一, 职业种类将越来越多, 分工不断趋于精细, 职业间的差异将不断加大, 许多新兴职业将应运而生。总的来说, 这些新兴职业包括五大种类, 即: 随着现代科学技术的新发展而出现的职业; 随着社会经济发展而不断出现的职业; 随着一些边缘科学的开发出现的职业; 为社会服务而出现的职业; 为适应社会政治体制及其管理需要而出现的职业。

第二, 未来职业的专业性、技术性、技能性的特点将越来越强, 因此, 对于作为职业劳动者的人的素质要求也就越来越