



宿文渊

编著

你无法 改变世界时， 改变自己

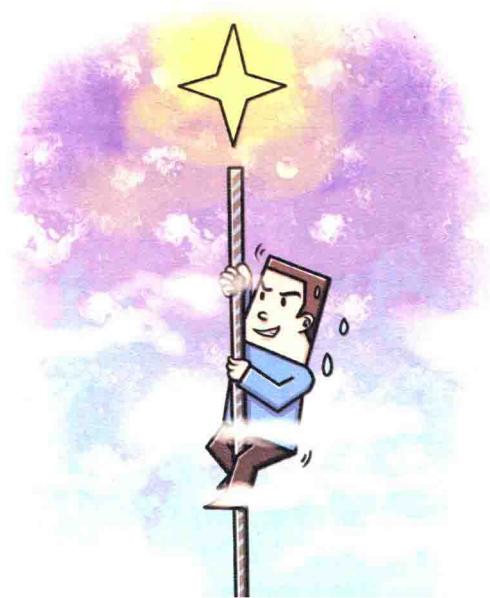
也许我们无法改变这个世界，但是最起码可以改变自己。改变自己的内心，改变自己的心态，改变自己的观念，世界也会因我们的改变而转变。

改变自己，人生就有无限可能

中国华侨出版社

你无法改变世界时， 改变自己

宿文渊
编著



中國華僑出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

你无法改变世界时,改变自己 / 宿文渊编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5113-7468-4

I . ①你… II . ①宿… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 022359 号

你无法改变世界时, 改变自己

编 著: 宿文渊

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 待 宵

封面设计: 韩立强

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 盛小云

插图绘制: 孟 宇

封面供图: 摄图网

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 360 千字

印 刷: 北京华平博印刷有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7468-4

定 价: 38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



pre face

前言

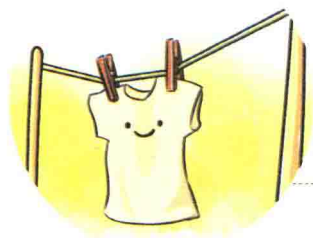
这个世界唯一不变的就是变化。人的一生总要遇到许多问题，比如公司的倒闭，工作的失去，财务出现危机，健康出现状况，感情的结束，亲人的离去，生活失去方向……当这个世界已经变得不是你所想象的样子，你又该如何改变？在这个动荡的世界，我们怎样可以让自己过得更好？也许，我们无法改变这个世界，但是最起码可以改变自己，改变自己的内心，改变自己的心态，改变自己的观念，世界也会因我们的改变而转变，雨过天晴，阴霾散去。

每个人在人生的发展中都会遇到很多意想不到的事情，这些事情有的令人欢欣鼓舞，有的令人倍感沮丧。无论是哪种类型的事情，人们都会深有体会地感觉到：自己的快乐与忧伤都不能让现实的环境产生改变，相反，现实的环境在某些时候还会影响到自身的变化。简单来说，就是自己不可能改变环境，只能改变自己，去适应环境。或许一些人固执地认为自己可以改变环境，而无需去适应环境。当这些人在现实中遭遇到挫折或者人生出现变故时，无情且残酷的现实会将他们此前固执的想法彻底击穿，并将他们击打得跌跌撞撞。为此，他们不再像以前那样坚定，因为他们深刻地体会到了自己只有适应环境的变化，才能避免被残酷的环境击打得“头破血流”。

古罗马喜剧作家普劳图斯说：“万事皆由人的意志创造。”我们在改变自己，改变心态，改变思维的时候，如果感觉到了困难，那就要好好思考一下了：我们的意志坚定吗？显然不够坚定。很明显，如果意志够坚定了，我们改变起来就不会有太大的困难。所以，在我们慢慢进行改变的时候，千万别忘记强化自己的意志。坚强的意志是我们改变的基础。我们需要调整情绪，坚持学习，这也是改变。不过，这种改变看起来似乎要简单得多。为什么这么说呢？因为情绪是一个孩子，而学习

则是一种习惯。只要我们会“哄”自己，就可以让自己每天都快乐起来，并且不把坏情绪带到生活中去；只要我们稍稍坚持一下，延续学习的习惯，就可以使自己变得更加强大。我们还需要改变陋习。或许我们暂时无法做到将全部不良习惯拒之门外，但是只要肯改，我们的不良习惯将会越来越少，此消彼长，好习惯则会越来越多。好的习惯是一种顽强而巨大的力量，可以主宰我们的人生。不要怕我们做不到这些改变，当我们心中忐忑，害怕自己无法做好这些改变的时候，要想方设法给自己一些信心。爱因斯坦说过：“自信是向成功迈出的第一步。”只要我们拥有了自信心，就可以改变一切。树立起强大的信心，战胜自己，改变自己，将不再是一件困难的事。

人生就像一场旅行，从来都没有一帆风顺。在旅途中，我们会遇到这样或那样的风景，有风和日丽，有电闪雷鸣，有缤纷美丽，有坎坷泥泞。在这场旅行中，窘境和困境无处不在，不幸和烦恼也随时可见。面对种种的不顺，我们该何去何从？顺境也好，逆境也罢，往往都因人们不同的心态而呈现出不同的样子。对于达观者来说，即使是在困境中也有一颗快乐的心，逆境也变成顺境；而忧愁者即使在顺境中也会有一颗烦恼的心，顺境也变成逆境。快乐的人总能够在各种境遇中培养自己的好心境，能够用心享受当下最简单的生活。相由心生，境随心转。我们生活中发生的事情，没有绝对的好，也没有绝对的坏，关键是你怀着怎样的心态，如果你能用乐观的心态看待生活中的不幸与烦恼，你就会收获一片阳光，但如果你用一种悲观的心态去看问题，那你的世界到处都充满阴霾。因此，我们在现实生活和工作中，遇事要能够释怀、看开、放下，如果情绪起伏不定，不能自制，就会因此而不快乐，忧心忡忡。是快乐，还是烦恼，都取决于我们自己的内心。所以，当你无法改变世界时，唯有改变自己。



第一章	不变的是原则，万变的是方法	001
	第一节 方法总比问题多	002
	方法是解决问题的敲门砖	002
	发现问题才有解决之道	004
	第二节 方法对了，事情就成了	006
	扔掉“可是”这个借口	006
	拒绝说“办不到”	008
第二章	“命”不可变，但“运”可以变	011
	第一节 命从心生，运由心转	012
	想要梦想成真，首先学会不做梦	012
	把人生的绊脚石当成自己的跳板	014
	你可以不成功，但不能不成长	016
	创新就是敢于走别人没走过的路	020
	第二节 你不能决定出身，但可以把握命运	022
	没有解决办法，那就改变问题	022
	用能力打造自己的影响力	024
第三章	换个角度思考，人生将不一样	027
	第一节 别较真，人生不必太计较	028
	做人不可过于执着	028

凡事不能太较真.....	030
不要让小事情牵着鼻子走.....	031
换种思路天地宽.....	033
第二节 改变世界，从改变自己开始.....	036
苛求他人，等于孤立自己.....	036
改变世界，从改变自己开始.....	038
人生处处有死角，要懂得转弯.....	040
懂得变通，不通亦通.....	042

第四章 你认为社会不公平，但要适应这种不公平..... 045

第一节 不变的世界，万变的自我.....	046
将劣势转化为优势.....	046
珍惜你目前拥有的一切.....	047
命运掌握在自己手中.....	048
用积极态度面对生命中的每一天.....	049
放弃是成功的另一种选择.....	051
不用羡慕别人的生活.....	052
第二节 学会改变，懂得适应.....	054
人生需要舍弃.....	054
合适的才是最好的.....	056
坚持，折磨之后就是成功.....	058

第五章 当无法改变别人时，改变自己..... 061

第一节 你就是问题的根源.....	062
抱怨生活之前，先认清你自己.....	062
问题的98%是自己造成的.....	064
心里不是堆“垃圾”的地方.....	066

第二节 接纳不完美的自己	068
别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩	068
你很重要，所以你没有理由不爱自己	070
你不可能让所有人满意	073
全世界都和你一样不完美	074
第六章 过去无法改变，但可以活在当下	077
第一节 无法预知明天，但可以把握今天	078
无论身处何地，全然地处于当下	078
太多人习惯生活在下一个时刻	080
一切生活，唯有当下而已	082
过去只存在于你的印象里	084
第二节 改变不了过去，但可以珍惜当下	087
好好活着是一种状态	087
为了看看太阳，我来到世上	089
保持快乐的心情是处理一切事情的前提	093
付出彰显生命的华彩，磨难体现生命的意义	095
第七章 你对了，世界就对了	099
第一节 工作是自己的，抱怨不如改变	100
“庸马”和“驽马”在抱怨	100
带着怨气不如带着快乐工作	102
第二节 与其抱怨别人，不如修正自己	104
工作中没有“不可能”，障碍都在你心里	104
不要抱怨不公平，是你努力还不够	106
能力有提升，薪水自然会上涨	108

第八章	无法改变工作，可以改变态度	111
	第一节 换工作不如换心态	112
	责任不容推却.....	112
	跟公司一起成长.....	114
	感恩公司，是它给了你发展的平台.....	116
	第二节 好的心态，好的未来	118
	给老板多一些理解和支持.....	118
	把问题留给自己，把业绩留给老板.....	119
	学会与老板“换位思考”	121
	体谅老板，未来才能做好老板.....	123
第九章	与其抱怨工作，不如改变心情	125
	第一节 调整情绪，让自己快乐地工作	126
	有一种毒药叫“生气”	126
	笑看人生几多愁.....	128
	保持快乐七法.....	131
	第二节 化压力为动力，在工作中寻找快乐	132
	做好你的时间预算.....	132
	赢取时间的 19 个办法.....	134
	从工作中寻找乐趣.....	136
	第三节 坏情绪不可怕，提高效率是上策	140
	来自“天国”的高效要律：秩序.....	140
	简单安排，成就高效.....	142
	时断时续是效率低下的“罪魁祸首”	146
	一分钟的效率.....	149

第十章	不为失败找借口，只为成功找方法.....	151
	第一节 相信自己，完善自我.....	152
	坦然面对真实的自己.....	152
	正确认识自我.....	155
	相信自己，并且喜欢自己.....	157
	第二节 寻找借口，不如寻找出口.....	161
	不要把不满和抱怨当成借口.....	161
	借口是拖延的温床.....	163
	不找借口找方法.....	166
	第三节 方法对了，成功也就不远了.....	168
	承担责任：职业生涯中永远的财富.....	168
	没有做不好的工作，只有不负责任的人.....	171
第十一章	改变自己，赢得主动.....	175
	第一节 用心才能见微知著.....	176
	当敬业成为一种习惯.....	176
	任务的最佳完成期是昨天.....	178
	竭尽你的全力.....	182
	把信带给加西亚.....	185
	第二节 主动进取，勇于挑战.....	188
	点燃工作的激情.....	188
	没有热情，你能打动谁.....	191
	勇于挑战“不可能完成”的工作.....	195
	第三节 天下大事，必作于细.....	198
	苛求细节的完美.....	198
	完美的细节.....	200

细心有灵感	202
在细节处下功夫	204

第十二章 坏情绪不可怕，积极改变是上策..... 205

第一节 情绪不失控，人生就不失控	206
情绪调适：给不良情绪杀杀菌	206
克服职场压力，化解不良情绪	208
心境对情绪的巨大影响	212
第二节 管理好情绪，才能管理好人生	215
情商体现的是一种沟通能力	215
“逆境情商”帮你克服挫折情绪	217
管理自己的情绪	219
理解他人的情绪	221

第十三章 环境无法改变，那就改变自己..... 225

第一节 容人所不能容，忍人所不能忍	226
傻与不傻，要看你会不会“装傻”	226
糊涂是聪明人的百变战术	228
不给别人留余地，自己就可能没有立足之地	230
第二节 灵活做人，变通处世	233
糊涂是洞明人生的智慧	233
心存忧患意识	235

第十四章 世事岂能尽如人意，需适时调适自我..... 237

第一节 感谢磨难，锤炼自己	238
感恩的心才能念动幸福的咒语	238
感谢折磨，锤炼自己	239

向批评鞠个躬	240
第二节 与其抱怨，不如积极改变	243
青春经不起一再蹉跎	243
抱怨失败不如用行动接近成功	245
让问题止于自己的行动	247
第十五章 你可以平凡，但不能平庸	249
第一节 拒绝平庸，走向卓越	250
责任心是成功的关键	250
把工作当作自己的事业	253
像老板一样思考	256
规划自己的职业生涯	259
第二节 行动起来，一切皆有可能	263
行动永远是第一位的	263
绕开好高骛远的行动陷阱	266
用目标为你的行动导航	268
第十六章 左右不了天气，可以改变心情	271
第一节 做不抱怨的自己	272
心小难成大器	272
抱怨只会让事情更糟	273
在琐事之中获得生活的满足	275
第二节 告诉自己，我可以坚持	278
失败了也要昂首挺胸	278
坚强，唤起坚不可摧的希望	280
不放弃万分之一的成功机会	281

第三节 让自己永远保持激情.....	284
没有激情，做什么事情都是一种折磨.....	284
信念能够让你在一瞬间迸发出激情.....	286

第十七章 无法改变世界时，改变自己..... 289

第一节 改变世界，不如修正自己.....	290
修正自己在于管理自己.....	290
反击别人不如充实自己.....	292
莫因害怕“出丑”而禁锢生活.....	293
第二节 改变自己，成就伟大.....	296
你比你认为的更伟大.....	296
在压力中寻求动力.....	298
人生并非由上帝定局，你也能改写.....	300
依赖别人，不如期待自己.....	302



第一章

**不变的是原则，
万变的是方法**

第一节

方法总比问题多

方法是解决问题的敲门砖

拿破仑·希尔曾说：“你对了，整个世界就对了。”当你的工作或生活出现问题的时候，换一种方法，换一种思路，事情就会豁然开朗，因为，方法是完美解决问题的敲门砖，方法对了，一切问题都能够迎刃而解。

日本的火箭研制成功后，科学家选定 A 海岛做发射基地。经过长久的准备，进入可以实际发射的阶段时，A 岛的居民却群起反对火箭在此发射。于是全体技术人员总动员，反复地与岛上居民谈判、沟通，以寻求他们的理解。可是，交涉却一直陷入泥淖状态，虽然最后终于说服了岛上的居民，可是前后却花费了 3 年的时间。

后来他们重新检讨这件事情时，发现火箭的发射基地并不是非 A 岛不可。当时只要把火箭运到别的地方，那么，3 年前早就完成发射了。可是此前，却从来没有人发现这个问题。当时他们太执着于如何说服岛民的问题上，所以才连“换个地方”这么简单而容易的方法都没有想到。

在我们的工作和生活中，类似的例子屡见不鲜。销售经理也经常对业务受挫的推销员说：“再多跑几家客户！”上司常对拼命工作的下属说：“再努力一些！”但是这些建议都有一个漏洞。就像有人曾经问一位高尔夫球高手：“我是不是要多做练习？”高尔夫球高手却回答道：“不，如果你不先把挥杆要领掌握好，再多的练习也没用。”

一个人之所以成功，很多时候并不是看他是否勤奋和努力，更多时候是看他能不能迅速地找到解决问题最简单的方法。

美国前总统罗斯福在参加总统竞选时，竞选办公室为他制作了一本宣传册，在这本册子里有罗斯福总统的相片和一些竞选信息，而且要马上将这些宣传册印刷出来。可就在要分发这些宣传册的前两天，突然传来消息说这本宣传册中的一

张图片的版权出现了问题，他们无权使用，这张照片归某家照相馆所有。可是时间已经来不及了，但如果这样分发下去，将意味着一笔巨大的版权索赔费用。

一般情况下的做法是派人去这家照相馆协调，以最低的价格买下这张照片的版权。可是竞选办公室并没有这样做，他们通知该照相馆：总统竞选办公室将在他们制作的宣传册中放一幅罗斯福总统的照片，贵照相馆的一幅照片也在备选之列。由于有好几家照相馆都在候选名单中，所以竞选办公室决定借此机会进行拍卖，出价最高的照相馆会得到这次机会。如果贵馆感兴趣的话，可以在收到信后的两天内将投标寄出，否则将丧失竞价的机会。

结果，很快竞选办公室就收到这家照相馆的竞标和支票。这本来是一个应向对方付费的问题，由于找到了合适的方法，却变为对方付费的问题！

运用正确的方法，竞选办公室不仅解决了问题，而且还把问题变成了机会。法国物理学家朗之万在总结读书的经验与教训时深有体会地说：“方法得当与否往往会主宰整个读书过程，它能将你托到成功的彼岸，也能将你拉入失败的深谷。”

英国著名的美学家博克说：“有了正确的方法，你就能在茫茫的书海中采撷到斑斓多姿的贝壳。否则，就会像盲人一样在黑暗中摸索一番之后仍然空手而回。”

这些话中所包含的道理并非仅仅指读书，生活中许多时候，方法是非常重要的。面对一个难题时，我们不仅需要良好的态度和精神，需要刻苦和勤奋，而且需要掌握科学的方法。



发现问题才有解决之道

纵观古今中外的名人，不管是自然科学家还是社会科学家，是政治家还是外交家，是哲学家还是数学家，几乎都是善于思考、观察、发现和提出问题，或是善于在他人发现的基础上提出问题并找出解决方法而获得成功的人。

爱因斯坦说：“发现问题，提出问题，比解决问题更重要……因为解决问题也许仅是一个数学上或实验上的技能而已，而提出新的问题、发现新的可能性，从新的角度去看旧的问题，都需要有创造性的想象力，而且标志着科学的真正进步。”

的确，解决问题的能力很重要，对于个人或是事物的发展和成功都是必不可少的。但发现问题的作用并不比解决问题逊色，有时甚至比解决问题来得更重要。

解决问题是个人能力的综合，而发现问题更是个人水平的体现。无法创造性地使用知识，无法发现问题，那是毫无用处的，而且往往很容易让我们陷入问题所带来的困境。唯一让我们不陷入问题所带来的困境中的方法，就是主动寻找问题。成功需要人们寻找解决问题的方法，但成功更需要我们有超越他人的发现问题的能力。“电话之父”贝尔的成长经历就是一个很好的例子。

贝尔原是语音学教授，一天他在家修理电器时偶然发现，当电流接

