

穷则变·变则通·通则久

# 改变自己

## 决定你的未来

马银春◎编著

THE  
FUTURE

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。

 中国言实出版社

穷则变·变则通·通则久

# 改变自己

## 决定你的未来

马银春◎编著

THE  
FUTURE

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变自己, 决定你的未来 / 马银春编著. --北京 :  
中国言实出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5171 - 0514 - 5

I. ①改… II. ①马… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064964 号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net



经 销 新华书店

印 刷 三河市恒彩印务有限公司

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 16.5 印张

字 数 221 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 0514 - 5

# 前言

P R E F A C E

社会在不断地发展，我们也需要跟着社会的脚步走。在新的形势与变化面前，有些人能够很快适应，及时改变自己，就走向成功；有些人不能适应，总是以传统的观点看待今天的新生活，始终不肯改变自己，于是自己的生活便要遭遇失败，最终被社会淘汰。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，一个人会遭遇料想不到的挫折。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，要想快乐度过人生，需要学会对生活微笑，永远乐观地看问题。只要坚持乐观的态度，就能为自己创造命运、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、百万富翁……这都不是正确的态度。只要勇于突破现状，积极努力，改变自己，就能改变命运，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。

人挪活，树挪死，挪动就是改变。改变自己，首先需要的是观念上的

改变。只有在自己头脑里树立起一种新的成功的观念，你才可能走向成功。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。习惯成自然，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。某种意义上讲，人生的真正意义就源自不断改变自己、不断提升自己的过程之中。当发现自己过去的不良习惯已经改变了，你是能感到一种成功的喜悦的。

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，很多时候都是改变自己的结果。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”。

关于改变自己，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。

# 目 录

C O N T E N T S

## 第一章 改变自己，感悟生活

1. 用心去生活 / 2
2. 换个角度看世界 / 7
3. 跳槽前要三思 / 10
4. 家庭需要爱心与智慧 / 14
5. 不要为爱所累 / 18
6. 正确处理人际关系 / 20
7. 给自己的生活定位 / 22
8. 永远保持乐观的态度 / 27
9. 消除自我迷误心理 / 34
10. 不会学习就不能适应生活 / 37
11. 现代人需要诚实正直的品格 / 42
12. 用微笑面对生活 / 46
13. 要学会放松自己 / 50

## 第二章 改变自己，创造生活

1. 要有危机意识 / 56
2. 贫困并不可怕 / 60
3. 对自己有个正确的估计 / 62
4. 正确对待自己现有的工作 / 64

5. 用新知识不断充实自己 / 70
6. 不要对生活感到恐惧 / 73
7. 明确自己的发展方向 / 76
8. 摆脱自卑感的折磨 / 80
9. 有自信才会有一切 / 84

### 第三章 改变观念，顺应潮流

1. 改变工作观念，感受工作的快乐 / 92
2. 树立积极心态，就能改变自己 / 93
3. 多读书，就能改变自己 / 95
4. 积极思考，设法改变自己 / 101
5. 袒露真我，改变自己 / 105
6. 走进人群，改变自己 / 108
7. 遇事要有远见 / 111
8. 面对压力，改变自己 / 114
9. 抓住机遇，改变自己 / 118
10. 体味人生，改变自己 / 120

### 第四章 改变自己，贵在立志

1. 给自己一个希望 / 124
2. 发掘自己的内在潜能 / 127
3. 永不满足现状 / 131
4. 培养成功意识 / 134
5. 树立偶像，改变自己 / 138
6. 肯定自己的梦想 / 139
7. 要相信自己的生命是重要的 / 142
8. 对一切都充满爱心 / 144
9. 金钱，绝不是第一位的 / 148

## 第五章 改变自己，付诸行动

1. 不要空想成功 / 154
2. 制定一份切实可行的计划 / 157
3. 珍惜时间就是胜利 / 160
4. 人生的意义就在于行动过程 / 164
5. 行动是成功的开始 / 170
6. 认识自己才能改变自己 / 173
7. 拖延是人生的大敌 / 177
8. 用行动战胜挫折 / 183
9. 学会与人合作 / 186

## 第六章 改变自己，并不困难

1. 传统观念是一块顽石 / 190
2. 改变习惯，就可以改变命运 / 192
3. 不要嫉妒别人的成功 / 197
4. 放得下才能快乐生活 / 200
5. 过去的就让它过去吧 / 202
6. 学会宽容就能够改变自己 / 206
7. 坚持就是胜利 / 209
8. 从小事做起 / 211
9. 改变自己需要勇气和毅力 / 214
10. 随着社会的变化改变自己 / 216
11. 只要想改变自己，就会有办法 / 218

## 第七章 改变自己，走向辉煌

1. 换个角度看人生 / 222
2. 找到自己的生活方式 / 226
3. 珍惜生命，就能改变自己 / 228



4. 学会感受生活的幸福 / 231
5. 善待他人，就会改变自己 / 233
6. 有了目标就可以改变人生 / 236
7. 信念能够改变命运 / 240
8. 命运就在自己手中 / 243
9. 热爱事业就能创造命运 / 248
10. 命运因选择而改变 / 250



第一章

改变自己,感悟生活

## 1. 用心去生活

现代文明，是我们人类经过了几千年的努力和奋斗，用血，用汗水，用智慧，甚至是用千千万万条生命换来的。

在人类朝着现代文明努力的奋斗史上，留着一长串响亮的名字：普罗米修斯、柏拉图、亚里士多德、孔子、孟子、庄子、老子、爱迪生、爱因斯坦、比尔·盖茨……这些如雷贯耳的名字，以及这些抽象的名字背后那些活生生的血肉之躯，为了我们当下享受到现代化生活，付出了他们的智慧与心血。

那么，我们现代人呢，我们究竟是怎样“享受”着这些人用自己的心血甚至生命所带来的现代文明呢？

我们可以描述一下一个现代人一天的生活：

清晨，太阳刚刚冒出地平线，在一座用钢筋和水泥铸成的城堡中醒来，这时外面已经是人声鼎沸、喇叭声声。你很想打开窗户，呼吸一下所谓的新鲜空气，可是你不敢，因为外面的雾霾比你屋里的空气更齜齜，PM<sub>2.5</sub>和其他对你的生命有害的物质比屋里的还要多。更何况，此时也没有多少时间让你悠闲地做着这一切，你必须加快速度，因为上班的时间快到了，如果不想被老板炒，那就要快一些，尽管这时距离上班的时间还早，但你要将堵车的可能性考虑进去。

每天早上匆匆忙忙地刷牙、洗脸。在你刷牙的时候，突然觉得牙齿有松动的迹象，刚开始的时候还不相信，因为你还远远没有到牙齿该松动的年龄，但它们的确已经开始松动。这时候，你忽然想起了生物课堂上老师所讲的关于进化和退化的课程：

“人类是一个不断进化的过程。但是，在进化的过程中，有些器官会随着人类生活条件的改变而退化，在这些退化的器官中，最有代表性和

典型性的就是人类的牙齿。现代人的咀嚼能力就远远不如我们的祖先！”

的确没有想到，老师讲的这些内容这么快就在自己的身上体现了出来。但你还是不敢多想，你得加快你的频率，上班的时间越来越近了。你急急忙忙加快了你的动作频率，一切就绪，提上公文包，匆匆忙忙地出门，上了电梯。在电梯里，你看到一位与你一样提着公文包的人，手里拿着一块面包，狼吞虎咽地吃着，可能是吃得太急了，噎着了，脸都憋得通红。当你看到他像打鸣的公鸡一样，使劲地伸了伸脖子，那一口差点让他憋过气的面包终于咽下了肚。他朝着你不好意思地笑笑，你也朝着他宽厚地笑笑。你只能这样做，虽然他刚才的样子很狼狈，但他起码还吃早餐，而你却不知有多长时间不知早餐是什么滋味了。医生告诉过你，一定要养成吃早餐的习惯，其中的道理你都懂，电视里也经常讲，可你哪有吃早餐的时间呀！

等你走出了电梯，一摸口袋：糟了，屋钥匙又忘记带上了！晚上进门，又需要给那个异常神秘的开锁人打电话了。尽管那个形象猥琐的男子每次收费高到了令你心疼，而他开锁之后那种笑容更让你不舒服，似乎你的一切都在他的掌控之中。但是，没有办法，谁让现在的锁那么高档，高档到自己没有办法撬开，只有那个形象猥琐的男人才能轻松地打开呢？

这些只能先放下不想，因为要赶着上班。还好，今天竟然没有堵车，十分顺利地赶到了公司。

刚一进办公室，你的一位同事就问你：

“昨天晚上看电视了吧！克里米亚公投加入俄罗斯了！还真是够热闹的！”

你一愣：这事儿就算是定下来了？

昨天晚上你没有看电视，因为你的女朋友来了，你们先是谈得很开心，很高兴，就像以往每一次一样。谈到了关键的问题，涉及到你的买房计划的时候，你们又谈崩了。你甚至都不明白，一个对你百般不满意的人，为什么还要来找你？

你不敢再想下去，跟在黑海周边发生的那一件事情相比，你的这些事情，那个让你总觉得不放心不安心的猥琐男，那个每一次跟你吵的女子，又算得了什么？

你再一转念头：我这个每天忙着上班下班、吃饭睡觉，早上从那个钢筋水泥的笼子飞出来、晚上又飞回去的人，又算得了什么？

你突然觉得，在这个世界上，没有一个人真正关心过自己的生命，关心过自己的生存状态，甚至，如果不是要到这个公司上班，可能都不会有人关心自己的死活。

这个念头让你十分沮丧，心突然就变得灰灰的。

你就在这种心理状态下，开始了你一天的生活，开始了你一天的生命！

你的一生可能就在这种状态下结束！

现代文明给人类带来了许许多多的实惠，带来了许许多多的方便，也给人类带来了许许多多前所未有的机会和条件，但是，现代文明恰恰在一个最重要的问题上，使人类陷入了一种空前的两难尴尬之中：

在现代文明中，人和人的生命，究竟应该居于何种地位？现代文明演讲，是否必须以牺牲人类自由和漠视生命的存在为前提？

在日常生活中，我们常常可以看到两种生活特征迥然不同的人。一种人是每天风风火火，忙家务、忙孩子、忙工作、忙应酬，又惦记着股市行情，又盘算寻找兼职，又关注着房子的价格和职称评定，又算计着如何赢得领导信任以谋个一官半职……总之，他们是行踪不定，难得清静，一副大忙人的形象。但是，他们忙得没有章法，而且总是不自觉地干扰到他人平静的生活。他们办事效率是否高、生活得是否充实姑且不论，但客观地讲，他们活得好累。

而另一种人，则与之截然相反。他们非但把家务和孩子料理得十分周到，井井有条，而且工作干得有条不紊，人际关系正常和谐。他们也不是不关心职称、住房，也会炒股、做兼职，而他们以高效的工作成绩、平和

的人际关系和高超的生活艺术，赢得了领导、同事与家人的称赞。他们给人一种特别有条理、特别自信、特别轻松愉悦的感觉，而他们自己的内心感受，想必也大概如此吧。

纵观如上两种人的生活，得出的结论很简单：这是两种不同类型的人所走出的不同生活轨迹——由于他们处世哲学不同、个人素质不同、生活艺术不同，因而走出了截然不同的路。正因如此，他们在工作、生活、为人处世等方面的收效也各不相同。

人是整个动物群体中最聪明而又最复杂的，而仓颉在造字的时候却把“人”字造成一撇一捺仅有两画，是除“一”与“乙”外最简单、最平常的字。有生命的人背弃了“人”字的内涵，于是众多的人变得复杂起来，社会随之复杂起来，它又迫使人把原本简单的问题搞复杂。当然，善于把复杂的问题搞简单和善于把简单的问题搞复杂，都是一种本事。但是，当下的人们，更需要的是简化生活。

人的能力和精力都是有限的，把人生的一切乐趣享受尽，将人生的所有美景贪图够，那怎么可能？力量过于分散，肯定大事难成。况且，有时自己主观地将某些事情复杂化，有时为了获得某种好处，不得不伪装自己，处心积虑地算计着。如此枷锁在身，焉能不苦不累？

有的人，他们或者不甚清楚自己为谁活着、怎么活着，于是无聊、迷惘，今天不想明天，明天不回首昨天，生活失去了目标；他们或者生活总不得要领，找不到属于自己的位置，有时乱串角色，四处流浪，有时自行设计角色，结果迷失了自我。这些，都不是真正科学的生活。

47岁的美国人南希，在众人的眼中是一个成功的职业女性。她独立，能干，有私人小汽车，在郊区还有一套不错的大房子，经常有机会出入一些重要聚会。很多人都羡慕南希，可是她却有许多别人不知道的烦恼。南希说：“虽然我的一些成就让人刮目相看，我却想不透大家夸赞我什么。我这一辈子都在努力成就这样或那样的事，可是现在我却怀疑‘成就’究竟是指什么了。我永远在压力下工作，没有时间结交真正的朋友。就算我

有时间，我也不知道该如何结识朋友了。我一直在用工作来逃避必须解决的个人问题，所以我一个任务接一个任务地去完成，不给自己时间去想一想我为什么要工作。这真是疯狂。假如时间可以退回去十年，我会早一些放慢脚步考虑一下，那就不会像现在这样感觉匮乏了。”

道格拉斯先生属于事业有成的中产阶级，他却说：“我的职业给了我经济上的安全，以及社会地位、豪华的住宅和孩子们的教育经费。为了继续保持这样的地位，我已经放弃了自己许多原有的个性和原则，习惯有选择地发表个人的意见和看法。这种现有的生活状态让我只能这样了。”

过一种简单生活，这是一种全新的生活艺术和哲学。它首先是要外部生活环境的简单化，因为当你不需要为外在的生活花费更多的时间和精力的时候，才能为你的内在生活提供更大的空间与平静。之后是内在生活的调整和简单化，这时候的你就可以更加深层地认识自我的本质，现代医学已经证明，人的身体和精神是紧密联系在一起的，当人的身体被调整到最佳状态时，人的精神才有可能进入轻松时刻；而当人的身体和精神进入佳境时，人的灵魂，也就是人的生命力才能进行简单化，得以更上一层楼。

你是否体验了刚刚从身边溜走的生活？是否真正明白现在自己的感受？你的时间为什么总是很紧张？有没有更简单一些的生活方式？也许你早已经习惯了都市快节奏的生活，你不必离开它，更不必让生活后退，你只需要换一个视角，换一种态度，改变那些需要改变的，那些繁杂、无真实意义的生活，全身心投入到真正属于你自己的生活。无论是在城市还是乡村，无论是贫穷还是富有，你都可以享受到生活的酸甜苦辣，都可以感受蓝天、空气、阳光和大自然的的魅力，都可以追逐人与人之间的亲情、友谊和关怀，完成真实的自我：以真实面对生活、面对心灵，面对世界和他人。

## 2. 换个角度看世界

有两个基督教徒一起去问牧师在祈祷时能否吸烟。其中一个教徒先上前问：“在祈祷时能否吸烟？”牧师生气地回答：“不可以！”这个教徒闷闷不乐地退下去。另一个教徒上前问：“在吸烟时能否做祈祷？”牧师愣愣：“当然可以！”

对于一个本质相同的问题，用两种不同的问法，有时会得到截然相反的答案。

我们说话时，不妨可以选择一个好的角度。角度找得好，说话就能起到作用；角度没找好，说话也能起作用，起的是反作用。

你想站在你的立场上说服上司改变原来的想法、做法？你想靠家长的身份让你的孩子做这个做那个？想也不要想。

当你想发表看法、提出建议时，不妨先在站对方的角度上想想，“己所不欲，勿施于人”，多为别人着想，才能取得成功。

有一个老太婆每天都是愁眉苦脸的，有人好心问她是什么原因，老太婆说，她有两个女儿，大女儿是卖雨伞的，小女儿是卖草帽的。晴天的时候，小女儿的草帽生意好，可大女儿的雨伞就卖不出去了，她为大女儿愁；下雨天大女儿的雨伞生意好，但小女儿的草帽又卖不出去了，她又为小女儿发愁。所以她是晴天也愁，雨天也愁。好心人听后，劝老太婆说：“你应该换一种想法，晴天的时候你应该想：今天我小女儿的草帽生意会很好；雨天的时候，你应该想，今天我大女儿的雨伞会卖出去很多。这样，你晴天会替小女儿高兴，雨天也会替大女儿高兴。”老太婆一听此话，果然有理。从此以后，老太婆是晴天也乐，雨天也乐。

人生不如意十之八九，令人不愉快的事情每个人都会遇到，我们遇到这些不愉快应该如何对待呢？



国庆节的前一天，很多人上街购物，车上挤满了人，天气又闷热，车又开得很慢，车上的人都烦躁不安，满口牢骚。后来，售票员请车上那个最烦躁的人坐到她的位置上来，那个烦躁的人瞪大了眼睛很吃惊，但马上就意识到了什么，轻松了下来，并且表示了歉意。顿时，整个车上的气氛缓和了许多。

烦躁并不能使车上的人数减少一个，与其烦躁万分，不如改变自己的态度。

你不必非要强迫自己在一年之内做出什么样的业绩，在公司排到第几，不需要强迫自己在35岁之前挣到多少多少钱。山外有山，天外有天。我们所处的时代，是一个高人之外有高人，人才辈出的时代。你不一定要做到最好，只要努力了就好。生活当中还有更多有价值的东西，不要在一棵树上吊死。趁年轻时勤奋工作，为自己早早地打下事业的根基，这固然是积极进取的人生；平平淡淡，普普通通，也是另一种人生，未尝不合乎老庄的无为思想。致力于减肥美容，使青春常驻，合乎当代社会的潮流；不加节制，爱吃高脂肪食物，素面出门，也是崇尚自然，保有完整自我的体现。善于交际，是人际关系上的胜利者；耿介倨傲，操守也十分可敬。对儿女严加管束，是家长负责任；放任自流，也可能是家长维护孩子天性的另一种做法。处处省俭，精打细算，是中国传统的美德；靠刷信用卡度日，是吃得开的洋派头。生性豪放，善交朋友，社会关系广，容易获得成功；性格内向，独往独来，也自成体系。为一家公司服务一辈子，是难得的安稳；常常跳槽，被炒鱿鱼，也不倒霉，“危机就是转机”，许多人就是在不安定中把握了机遇，开拓了前途。儿女多，势力大，获得乡邻敬重；二人世界，也有许多甜蜜。诸如此类，这世界非黑即白的事物其实相当有限。

换个角度看，你会发现，许多简单的哲理其实本就是在人们自己心中的。当你把心爱的东西送给别人时，那种换来的快乐和欣慰是简单而直接的。你会发现，原来一直困扰着我们的东西并不是物品本身的价值，而是