

# 你无法改变 世界时 改变自己

宿文漪  
——  
编著

NIWUFAGAIBIAN  
SHIJIESHI  
GAIBIANZILI

中国华侨出版社

# 你无法改变世界时 改变自己

宿文渊 / 编著

中国华侨出版社

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 978-7-5113-7533-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第031323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: 笑 年

封面设计: 李艾红

文字编辑: 王 鹏

美术编辑: 李思雨

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8.5 字数: 184千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7533-9

定 价: 32.00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) 88893001

传 真: (010) 62707370

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto: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。

你无法改变世界时改变自己

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想象的样子，你又该如何改变？

在集体中，  
要学着改变自己的形状，  
并且努力成为其中不可或缺的一部分。



生活的本质就是与时间赛跑，  
我们即使不能跑在时间的前面，  
也要跟住它的脚步。



谁说雪人不可以过河，  
只是没有找到方法。  
很多看似不可能的事情，  
只是没有找到合适的方法。





## 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作出改变，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”。

然而，现实中的每个人对工作、生活、成功等方面的态度或许都不会相同。篮球巨星迈克尔·乔丹对人生的态度是：“虽然自己的出身不能改变，但却可以改变自己的命运。”美国成功学大师戴尔·卡耐基对生活的态度是：“在感情上不能解决的问题，再过度的感伤也没有用，不如敞开心胸，接纳它。”长江实业集团有限公司董事局主席李嘉诚对成功的态度是：“不为失败找借口，只为成功找方法。”……从他们所持的态度中可以看出，工作、生活、成功是他们毕生所努力的方向，更可以将这些看成是他们经营的人生事业。他们在人生发展中，虽然也会经历一些突如其来的挫折或不顺，但这些并没有将他们击倒，反而让他们的内心变得更加坚定，而且他们相信属于自己的成功终会实现。事实上，经过一番努力，这些人真的收获了成功。

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待问题，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。

趁着年轻要多读书，  
读书不仅能够增长知识，丰富生活，  
还能在不知不觉中提高你的思想高度。



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待问题，那你的世界到处都充满阴霾。

## 你无法改变世界时改变自己

---

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。

你无法改变世界时改变自己

---

出版人 | 刘凤珍  
策划人 | 侯海博  
责任编辑 | 笑 年

封面设计 | 李艾红  
文字编辑 | 王 鹏  
美术编辑 | 李思雨



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。