



你该如何改变自己？

作者：黄茂云
中国华侨出版社

前言

从整齐划一的蓝灰中山装到现在五彩缤纷的时装，从过去的“楼上楼下、电灯电话”到现在的“3G时代”，从“东方红”的旋律到“嫦娥二号”的探月，从奥运赛场上零的突破到2008年的“北京欢迎你”，从那个“离开雷锋的日子”到如今一年一度的“感动中国”……时代在发展，小到个人的外在形象、物质水平，大到国家的科技水平、综合国力，都在日新月异地向前奔走着。面对已经改变的世界，我们最应该做的就是：改变自己！

环境时时在变，倘若固执己见、墨守成规，迟早会被生活的洪流所吞没；唯有改变才能紧跟时代的步伐，获得发展的良机。可以说，生活最大的成就就是不断地改变自己，从而悟出生活之道。

只有具备一种变化的理念、一种全新的形象、一种开放的眼光；不沉湎于过去，不拘泥于现状，不执著于未来，才能登上人生的巅峰。一切在变化中消亡，一切又在变化中产生。从现在开始改变自己，从而改变人生。

如何改变你自己？乐观自信、永不放弃，是心态的改变，从而让你成为收获意外的幸运者；革新观念、勇于创新，是思维上的改变，从而让你成为拓展事业的成功者；优化习惯、驾驭性情，是行动上的改变，从而成就你改头换面的新形象；克服逆境、自强不息，是精神上的改变，从而让你完成从平凡到卓越的升华。总而言之，凡是能使你跨上一个新台阶的所有进步都叫做“改变你自己”。

本书题为《这辈子你该如何改变自己》，就是专门为身处激烈竞争时代想有所成就，却又时感迷茫无助的你量身定做的一本励志指南。全书共分13个章节，分别从心态、思维、行动、习惯、形象、说话、情绪、人际、理财等方面，辅以风格各异的生动范例，细致而深刻地分析指明了如何追求到“变”这一重要的社会生存技能。

翻开这本书时，你就已经迈出了改变的第一步。相信本书在夹叙夹议、不拘一格的风格中，会为你释疑解惑、拓展思路。从而敲开胜利的大门，顺利走向成功的彼岸。

目录

前言

第一章 没有糟糕的未来，只有糟糕的心态
蝴蝶还是毛毛虫？目标决定未来
冲破“不可能”的铜墙铁壁，才能凤凰磐涅
永远不放弃自己

做命运的设计师，抛开别人的眼光
要想出人头地，就要坚持到底
让积极的思维带着心态一起转弯

第二章 只踩着别人的脚印走，永远发现不了新的路
创新，让你的路永远比别人多一条
换个思维看自己，扬长避短才容易改变
坦然面对别人的误解，做自己应做的事
我们常因缺乏冒险精神而一事无成
剑走偏锋，侧面迂回

第三章 告别“空想家”，做个“行动者”
未雨绸缪，做好接馅饼的打算
有梦就要立即去追寻
善于表现，让别人用佩服的目光看你
期待未来，不如把握现在
眼高手低，只能让人生错位
做得越多，离成功越近

第四章 习惯是最好的“仆人”，也可以是最坏的“主人”
习惯养成性格，性格决定人生
自我评估，列出“习惯清单”
自己的事，自己作决定
在细节中有所改变
遇事不慌，化险为夷
勤奋成就美好人生

做事之前，计划先行
第五章 改变形象，每天都能看到新的自己
你的形象传递出的信息：“我是这样的人”
别输在穿着上
换个发型，你会发现思维也会不一样

让自己“浓妆淡抹总相宜”

学会微笑，说不定会换来一个惊喜

第六章 聪明人说话的确与众不同

到什么庙烧什么香

做人要直，说话要弯

有理不在嗓门大

别让你的话撕了对方的面子

话说三分，点到为止

覆水难收，三思而言

日子因幽默变得好过了一点儿

委婉地拒绝，让“不”说得更容易

第七章 不要再被你的情感“绑架”了

别让情绪牵着走

像一盆紫罗兰一样学会宽恕

摒弃浮躁的情绪，大脑才能彻底改变

心急吃不了热豆腐

感情用事不可取

现在就放了自己

重新审视后，烦恼变小了

反击混战，切勿再轻易参与！

有些压力很正常，不必为此太紧张

控制情绪，也要为其找个出口

心灵的散步，不需太“匆匆”

第八章 从今天起，开始你的人脉储蓄

再友善一点，路就会更宽一点

善于借用外力，适当的时候一步登天

摒弃“凡事自己来”的思想

批判别人难相处，自我批判巧搭桥

赞美功课要做足

有效沟通，事半功倍

要比别人聪明，但不要告诉他

第九章 你是操控金钱，还是沦为金钱的奴隶

不做金钱的奴隶，够用就好

舍得蝇头小利，赢取操控大权

理一理财，金钱才会让你做主人

是时候进补你的“财商”了

瞅准市场，让自己的一元钱变成一百元

虽然自己是员工，但要以老板的心态去工作

善于从生活中发现商机

冷门里的“钱途”要把握

自主创业，并不像想象的那么难

健康投资，是一切的基础

第十章 你是算计风险，还是逃避机会

训练自己的眼光，不放过任何一个改变的机会

幸运之神的降临，往往只是因为你多看了一眼
没有茧中的蛰伏，哪来羽化成蝶的美丽
果断抓住稍纵即逝的机遇
大胆创造，是风险，也是机会
风险越大，回报越高
机遇在改变中创造
危机中也有契机
负面变局，正面转机
第十一章 有一种舍弃，是人生优雅的转身
不必处处争第一
积极准备，也做好失败的打算
别忘了说一句：已经很好了
让理想转个弯，放弃不该有的杂念
不要一味索取，付出会让你收获更多
想拥有太多，注定不会快乐
有时吃些小亏反而能占大便宜
愚公移山不一定是好事
见好就收，急流勇退
第十二章 你不勇敢，没人替你坚强
面对挫折，希望是最强的力量
逃避只会让困难永远挡在你面前
失败是失，也是得
吃得苦中苦，方为人上人
屡战屡败，屡败屡战
逆境中，只有自救才是最实际的
永远不要放弃反败为胜的机会
第十三章 不断进取，从平凡到卓越的升华
在生活的熔炉里经受磨炼，才会有挑战的希望
把缺陷变成一种激励，不为它长吁短叹
不随时“充电”，终究要被“贬值”
不断进取，才能遥遥领先
若想取得大改变，还是别留退路的好
让拼搏成为一种惯性

第一章 没有糟糕的未来，只有糟糕的心态

一句“没有失败的人生，只有失败的心态”仿佛喊出了这个时代的主旋律。很多事情本身无所谓好坏，全在于当事者如何看待。可以说，我们的心态就是自己真正的主人。

人与人之间本没有太大的区别，造成差距的根本原因就是心态。心态决定思维，心态决定行动，心态决定一个人的未来。人生并非只能有无可奈何去接受这一种可能，而完全可以凭自身主观努力去把握和调控——心态就是我们调控人生的控制塔。后天培养的属性决定了每一个人都可以通过修炼自身的心态来成就我们的事业，改变未来的人生。

蝴蝶还是毛毛虫？目标决定未来

在一个建筑工地上有3个泥瓦工，被问及到“你在干什么”这同一个问题，却有不同回答：

第一个工人头也不抬地说：“我在砌砖。”第二个工人抬了抬头说：“我在砌一堵墙。”第三个工人热情洋溢、满怀信心地说：“我在建一座殿堂！”

10年后，第一个工人成为了一名这个手艺行当里的老师傅，只不过他仍然是一个砌砖的泥瓦匠；第二个成为了这个建筑工地的工长，因为他心中有一堵墙；而第三个人，已然是当地赫赫有名的建筑公司的老总，因为当年的他心中，装有的是一座殿堂。

如果我们认为眼下正在做的是一件不值得做的事情，往往就会抱着敷衍了事的态度。而结果不仅获得成功的可能性小，而且即使其中偶得进展，也不会体会到由衷的成就感。这就是著名的“不值得定律”，意即：不值得做的事情，就不值得做好。

实际上，这个定律也恰恰印证了老子说过的一句话：“重为轻根，静为躁君。轻则失根，躁则失君。”一个人如果没有人生的抱负和追求，就不会懂得“重”与“静”的道理，就会成为生活中须根的浮萍。

人生的未来就像一座大厦的落成，最终的高度取决于最初的“想要”，那就是我们每个人都拥有的梦想、希望和目标。当我们心中有了目标，就会有奋进的勇气，就不会迷失行进的方向。一个目标实现后，接着实现另一个目标，不断地在挑战与跨越中前进。曾经的梦想实现后，又抱着新的梦想，不断向更大的目标努力迈进。

要想拥有更高远的未来，我们不妨把目标定得高远些。伟大的目标是推动人们前进的动力。对此，林肯认为：“喷泉的高度不会超过它的源头，一个人的事业也是这样，他的成就决不会超过自己的信念。”

一个看不到远方的人往往会失去希望，有了远方也就有了人生追求的高度，而人一旦有了追求，远方也就不再遥远。没有目标的无聊和空虚是怎样也无法让我们体会到谋求成功的幸福的。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸被一片浓雾所笼罩。隐约可见的是在海岸以西21英里的卡塔弗纳岛上，34岁的费罗伦丝·查德威克已经为下水到太平洋中，向加利福尼亚海岸游去做好了准备。要是成功了，她就是第一个横渡这个海峡的妇女。在此之前，她已经成为了从英法两国海岸游过英吉利海峡的第一位妇女。

清晨的海水冰凉刺骨，费罗伦丝被冻得全身发麻。浓浓的雾气甚至让她连护送她的船只都看不清楚了。她在汪洋大海中一小时一小时不停地向前游着，有几次靠近她的鲨鱼被工作人员开枪吓跑了，而周围却仍然是无人烟，除了浓雾，她已经看不到最终的那个目标了。

刺骨的水温在挑战着她的体能极限，15个小时后，又累又冷的她知道自己不能再继续了，便向护送船只求救。她的亲人和教练在另一条船上大声地告诉她已经离加利福尼亚海岸很近了，鼓励她不要放弃。可是，此时的费罗伦丝眼前除了茫茫雾气之外，看不到任何标志。

几十分钟之后，从她出发算起15个小时零55分钟时，人们把她拉上了船。当她逐渐感到恢复温暖的时候，巨大的失败感也从天而降。她不假思索地对记者说：“说实话，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”

可实际上，她被拉上来的地点离加利福尼亚海岸只有半英里！事后费罗伦丝表示，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。

心中没有目标的人，终究只能是个平凡者；反之，一个充满梦想和目标的人，则会成为创造历史的伟大者。目标，永远在技巧和方法前面。一个人如果一开始就不知道他要去的目的地在哪里，就永远到不了想去的地方，也就永远实现不了目标。

目标对于成功，犹如空气对于生命，没有目标的人是不可能成功的。每个人都应该有一个能够让自己信服且为之奋斗的目标，这个目标并不一定是一个确定的值，甚至对于现状而言它可能还很遥远；但若懂得如何看待，它便不再遥不可及，而会成为我们奋斗的发动机和导航仪。

随着梦想的实现，我们会明白成功的意义。没有伟大的目标，人生就没有瞄准和射击的对象，就没有更加崇高的使命给我们带来希望。道格拉斯·勒顿说得好：“你决定人生追求什么之后，你就做出了人生最重大的选择。要能如愿，首先要弄清你的愿望是什么。”

有了目标的我们就会有一股勇往直前的冲劲，往往能取得超越我们自身能力的成就。要想拥有不一样的未来，就先从不一样的梦想开始改变，正如那句话所说：伟大的目标决定了伟大的成就。

冲破“不可能”的铜墙铁壁，才能凤凰磐涅

飞机扫雪，这听起来更像是痴人说梦，却被美国电信公司经理奥斯本变成了现实。从此，困扰多年的积雪压断电线、影响通信的大难题被解决了。

一件完全不可能的事情竟然变成了生产力，成为解决困扰多年难题的良策。这让我们不禁想起了美国西点军校对学员的基本要求：“不找任何借口”。它忽略了理由的合理性，强调对于任何任务，每一位学员要积极动脑，想尽一切办法，拼尽全力去完成。也就是说，没有什么是不可能的。

其实，人类社会的进步史就是一部从不可能到可能，再从可能到现实的不断创新的历史。6000年前，坚利的铁器会取代手中的石器被人们视为不可能；1000年前，一种粉末（火药）会造就一个新时代也被人们断然否定；500年前，水蒸气会推动生产力的飞速发展仍然被人们嗤之以鼻；100年前，人类会实现飞天梦想让更多的人感到是异端邪说；50年前，人们大都还不太敢想计算机极大拓展人脑的功能……而今天，所有这些在先人眼中的“不可能”，都已经成为我们现实生活中寻常可见的事情了。

人生没有不合理的目标，只有不合理的期限。世界上所有的成功人士都有一个共同特点，那就是敢于向不可能挑战。

日本保险女神柴田和子，创下了在一年之内发展804位业务员的惊人业绩。1988年，更是创造了世界寿险业绩第一的奇迹，荣登吉尼斯世界纪录。此后她逐年刷新的纪录至

今仍然无人打破。她冲破了“不可能”的铜墙铁壁，谱写了辉煌的人生。

埃里森向“不可能”发出挑战，连续 20 多年向比尔·盖茨写下战书。在他的领导下，甲骨文公司 1999 年的销售额突破 100 亿美元，赢利超过 30 亿美元，一年内增长了 40%。2000 年 9 月，公司市值达到 1840 亿美元。而埃里森在《财富》杂志本年度富人排行榜上跃升到第二位，在向不可能挑战的强烈企图心的驱使下，埃里森的财富增长速度之快是让人始料不及的。

在这个社会中，大多数人都渴望成功，但前进的道路上却充满了意外，没有人会轻松地如愿以偿。然而，只要我们对生活依然热爱，对成功依然渴望，就不必惧怕穷困潦倒，不必惧怕济济无名，甚至不必惧怕飞来横祸，因为没有什么是不可能的。或者说，只有冲破了“不可能”的铜墙铁壁，才能得到凤凰涅槃的重生。就如同《当幸福来敲门》里的主人公威尔·史密斯一样。

这是一部典型的励志影片，威尔·史密斯作为一位人到中年而又投资失败的父亲，一心想改变自己的生活。踌躇满志的他决心投身瞬息万变的股票证券业，但很快就遭受了沉重的打击——多年来积累的家底被迅速耗尽，连自己的房子也被银行抵押。失望的妻子琳达为此甩手离去，只留下 5 岁的儿子克里斯托弗。可以说，除了可爱的小儿子，他一无所有。

从此，威尔·史密斯与儿子开始了相依为命又十分艰难的生活，颠沛流离、风餐露宿。甚至最潦倒时，父子俩不得不在火车站的澡堂里捱过漫长的黑夜。

但是，即使在如此惨淡的情况下，威尔·史密斯也没有颓废过，他怀着渴望成功的决心和技巧，在儿子的鼓励下更加坚强地奋进，并迸发出了惊人的斗志。从投资失误到转行失败至倾家荡产，再到他努力奋进获得成功，每一次的转变都充满了辛酸与无奈。在历经多次挫折之后，终于他从一个穷困潦倒、寂寂无名的投资经纪人变成了世人瞩目、人人景仰的百万富翁。

面对生活中不断的意外，我们应怎样在困境中怀抱不灭的希望，如何将糟糕的局面转变为最好的发展，《当幸福来敲门》这部影片可以告诉我们“没有不可能”的力量。

前新西兰总理詹尼弗·希普利曾说：“脑子里的奇思妙想，哪怕是很模糊的，也不要轻易放过任何一个。因为，很多事情都是从不可能到可能的。”她在任职期间，一直积极推进新西兰经济的改革进程，先后领导了社会福利、国家养老金计划和大众健康制度的改革，参与了缩减政府部门规模、引入透明办公机制的工作，还负责了一系列国有企业私有化、意外事故赔偿、为奥克兰机场及一些能源公司筹款等事务。这些改革举措最初看起来都是不可能的事，但在她的领导下一一变成了现实。

创造发明也好，社会改革也罢，都会遇到方方面面的难题和困境。更多的是存在于生活中那些看似不可思议、无法办到的事。但事实上，只要调整一下思维方式，换一种处世心态，往往就会得到不同以往的答案，使“不可能”变成“可能”。可以说，我们正是在不断否定“不可能”中获得了更大的思想自由。

所以，要想有所改变、有所创新，就应勇敢地把目光投向身边许许多多的“不可能”，打破旧有的樊篱，积极地付诸行动。这样，才可能有朝一日创造出“重生”的奇迹。

永远不放弃自己

在那个医疗物资极度匮乏的年代，省立医院同时接收了两名患者，都被怀疑患有肺结核，特意来做检查。

几天后，结果出来了。但没想到的是在拿取化验结果的时候，两张化验单被两个人拿反了：那个实际上只是由于感冒而咳嗽的人拿到的化验单上写明了肺结核的检验结果，而另一个真正得了肺结核的人却给填上了因感冒呼吸道轻度感染。

两年以后，真正患肺结核的病人不治而愈，而那个没有得肺结核的人因过度担忧而导致免疫力下降，真的被感染上肺结核而最终去世了。

那个本来只是上呼吸道感染的病人，是他自己放弃了自己；而那个真正患有肺结核的人却因没被确诊而换上了轻松乐观的心态，自己治愈了自己。两种不同的心态却导致了两个完全相反的结局。

自卑的人总觉得自己在任何方面都无法和别人相比，因此形成了一种“甘于落后”的潜意识，从而指导了他们的思想就真的不抱希望，不去努力，而事态的发展自然也会越来越消极。

其实，自卑感的产生不是来自“事实”或“经验”，而是来自我们对事实的结论与对经验的评价。比如说“你是个举重不行的人或跳舞不行的人”，但我们要分辨清这并不是说你是个“不行的人”。这完全取决于我们在用什么标准来衡量自己，拿什么人的标准来衡量。

关于自卑，著名的奥地利心理分析学家 A. 阿德勒在《自卑与超越》一书中提出了富有创见性的观点：“人类的所有行为，都是出自于‘自卑感’以及对于‘自卑感’的克服和超越。”

阿德勒认为人人都有自卑感，只是程度不同而已。他自己就有过这样的体会：上学时，阿德勒曾一度不擅长数学，成绩一直不好。在老师和同学的消极反馈下，强化了他数学低能的形象。直到有一天，他出乎意料地发现自己竟能做出一道连老师都感到棘手的题目，才成功地改变了对自己数学低能的认知。

可见，环境对人的自卑感的产生有不可忽视的影响。但同时，我们每个人所要克服的最大敌人就是自卑。自卑感是人类在其成长过程中无法避免的绊脚石。任何人的能力都会有所不足，因而也就易产生自卑；为了克服自卑，便会努力奋斗。

生活中，有太多因为自卑而阻碍自身正常发展，从而在不幸中虚度一生的人。长期被自卑感笼罩的人，不仅自己的心理活动会失去平衡，心理上的变化反过来也会影响生理变化，加重他的自卑心理。所以，要想获得全新的自我，就应该尽力挣脱束缚自己的自卑绳索，打开自卑的枷锁。要知道，困境可以把我们击倒，却不能将我们打败——只要你不放弃自己，不抛弃生活。

马修是个事业如日中天的妇产科医师，但往往上帝总是会和一些远近闻名的人物开一些恶意的玩笑。

灾难发生在一次滑雪中，马修因此失去了右手，也就是说，他引以为豪的事业就此停止了。“未来和右手，一起在滑雪坡上摔得粉碎。”马修悲伤地说，“没有了右手，我失去了人生目标。我的父母都是医师，我继承了他们的遗志，我热爱我的职业，我不想改做其他的工作，也没有从事其他职业的能力和兴致。但我现在已经完了，我不再有前途、不再有快乐、不再有梦想。”

但霉运似乎并没有因此而停止。两个月后，他的妻子被诊断出患有子宫癌，必须马上手术。马修说：“我想逃离现实，我想放弃一切，但为了3个还在求学的孩子，还有我亲爱的太太，我无法逃避。”虽然他倾其全力地去寻找一个他能干的工作，但即使像法医这样和医学沾边儿的工作，也不得不花上几年的时间去重新学习。然而，他的太太需要有人照顾，孩子需要他的抚养。一时间他几乎陷入了绝境。

就在马修几近要放弃的时候，妻子的身体逐渐好转，他们来到一个小岛上度假。夫妇俩在海滩上深情地交谈，一如初恋时那般美好。这让马修恢复了以往的平静，认真地思考了自己的来路和要面对的现实。他感到奇迹突然间就发生了——既然自己离不开医学，不如选择一个两全其美的方法：教书。

抱着这样重新开始的想法，马修找到了以前非常欣赏他的教授。教授对这个杰出的学生记忆犹新，也很同情他现在的遭遇。两周后，马修得到了妇产科副教授的空缺。教授问他是

否有兴趣，马修整个人愣住了，他没想到他的祈祷这么快就应验了，于是不假思索地接受了这个工作。

马修不仅有丰富的临床经验，而且是一个尽职尽责的教师，他很快就喜欢上了自己的新职业，并从教导学生中得到了成就感，这种感觉丝毫不比当初他做医生时逊色。“当我看到我的学生毕业进入社会时，就好像过去看到新生儿诞生那么高兴。”

噩梦不会长久地存在，雨过天晴后的阳光告诉我们，上帝的考验并非是要让人得到无谓的痛苦，而是要让人们在痛苦中更能体会到生活的幸福。

在面对突如其来的打击时，哭泣是常有的事，而哭泣过后的态度则是不尽相同。正如海明威所说：“世界击倒每一个人，之后，许多人便在心碎之处坚强起来。”成功者不在于跌倒的次数有多少，只在于总是比跌倒的次数多站起来一次；不在于没有苦难，而是在苦难中从不放弃。只要不放弃自己，世界就从来不曾离我们远去；而转机往往也是在坚持的过程中悄然而至。

做命运的设计师，抛开别人的眼光

“你以为我贫穷、低微、不美、矮小，我就没有灵魂也没有心吗？你错了！我跟你一样有灵魂，也同样有一颗心！要是上帝曾给予我一点美貌、大量财富的话，我也会让你难以离开我，就像我现在难以离开你一样。我现在不是用血肉之躯跟你说话，就好像我们都已离开人世，一同站在上帝面前，我们是平等的！”

这段震撼亿万人民心灵的肺腑之言，是生长在卑微环境下的简·爱所说。她的出身平凡得犹如野百合，却爱上了名门之后且十分富有的英国上层社会的绅士罗切斯特。一方面她深知他们彼此之间的差距，另一方面简·爱又抛开了旁人的眼光，始终坚定着自己心中的这份信念：出身不能阻碍真爱，要勇敢地面对自己的感情。

她的正直、高尚与纯洁，使罗切斯特先生感到自惭形秽，并深深感动，且对简·爱肃然起敬。

当面临人生的十字路口时，有人徘徊，有人决绝；有人半途而废，也有人勇往直前。在抉择前，是坚持自己的方式，还是被扼杀在别人的目光下？我们可以参照别人的方式、方法、态度来确定自己的行动方略，但万不可生活在别人目光的阴影下。

每个人都应该有自己的生活方式与态度，都应该有自己的评价标准。如果为了取悦他人而一味地满足他人的价值观，那个真实的自己就会逐渐离我们远去。一个活在别人标准和眼光之中的人是痛苦而悲哀的，他们从来都不曾体会过由自己亲手设计命运的快乐。可以说，只有全面而真实地活出自我，才不会盲目和迷失，才不会被他人的目光一层一层缠绕窒息。

意大利著名影星索菲娅·罗兰，自1950年从影以来已拍过60多部影片，她的演技炉火纯青，曾获得1961年度奥斯卡最佳女演员奖。但外界对她的评论向来都是褒贬不一的。

索菲娅·罗兰16岁时怀着一腔对演员梦的热情，只身来到罗马。但从一开始，她的从影之路就不太顺利，许多不利的声音总是伴随耳边。用她自己的话说，就是她个子太高、臀部太宽、鼻子太长、嘴太大、下巴太小，根本不像一般的电影演员，更不像一个意大利式的演员。虽然制片商卡洛看中了她，带她去试了许多次镜头，但是摄影师们都抱怨无法把她拍得美艳动人。

于是索菲娅被告知如果真想干这一行，就得把鼻子和臀部“动一动”。然而，自有主见的索菲娅断然拒绝了这样的要求。她说：“我为什么非要长得和别人一样呢？我知道，鼻子是脸庞的中心，它赋予脸庞以性格，我就喜欢我的鼻子和脸保持它的原状。至于我的臀部，那是

我身体的一部分，我只想保持我现在的样子。”她坚信，要想登上演艺高峰，决不是靠外貌，而是要凭借自己内在的气质和精湛的演技。

索菲娅没有因为别人质疑的目光而停下自己奋斗的脚步。最终她成功了，那些有关她“鼻子长、嘴巴大、臀部宽”等等的议论都“止息”了，这些特征反倒成了美女的标准。在20世纪行将结束时，索菲娅被评为这个世纪的“最美丽的女性”之一。

索菲娅·罗兰在她的自传《爱情与生活》中这样写道：“自我开始从影起，我就出于自然的本能，知道什么样的化妆品、发型、衣服和保健品最适合我。我谁也不模仿。我从不去奴隶似的跟着时尚走。”

人们总是习惯以一个人的外形作为先入为主的评判依据，却忽视了内在。要想成为一个独立的个体，就要坚强到能承受来自各方面的各色眼光。我们当然不能要求每个人的眼光都与自己相同，所以只要一心想着我们期望达到的目标效果即可，而不必过于顾虑来自周围各式的议论。等功到自然成的时候，议论自然也就止息了，而质疑的目光也会因此而改变。

如穿衣一样，生活中，我们也不能总是随着别人的目光而变来变去。所谓“众口难调”，大千世界，每个人的喜好都不尽相同。将自己的生活放置在别人的标准和目光中，相对于短暂的人生而言，该是怎样的一种悲哀和痛苦。

很多时候，我们内心的满足来自于别人目光折射回来的色彩基调：当世人投以羡慕的眼光时，我们便因感到自己是幸福的而倍加满足。可是，当我们把“别人的目光”作为终极目标时，就会陷入物欲设下的圈套。如同童话里的红舞鞋，漂亮、妖艳而充满诱惑，一旦穿上它便再也无法脱下。我们疯狂地转动舞步，一刻不停，尽管内心充满疲惫和厌倦，但脸上依然还要挂着幸福的微笑。当在众人的喝彩声中终于以一个优美的姿势为人生画上句号时，才发觉这一路的风光和掌声带来的竟然只是说不出的空虚和疲惫。

我们提倡行动，但不是为了去迎合他人，而是为了描绘自己命运的画布。别人的目光纵有千千万万，也比不上对自我心灵的诚实。包括父母在内，没有任何人可以成为自己人生舞台的设计师，而这本身也就涵盖了我们对自己的改变。

要想出人头地，就要坚持到底

英国前首相丘吉尔不仅是一名杰出的政治家，而且是一位著名的演说家。他人生中的最后一次演讲仅仅持续了20秒钟，而他只说了两句重复的话：“坚持到底，永不放弃！坚持到底，永不放弃！”

丘吉尔一生十分推崇坚持不懈的精神，他认为人生如同一场极其漫长的马拉松比赛，大多数人一齐起跑，而最终能跑到终点的人实在是没有什么秘诀可言。如果真有的话，也无外乎两点：第一就是坚持到底，永不放弃；第二点就是，当你想放弃的时候，回过头来看看第一个秘诀：坚持到底，永不放弃。

每一个成功的人都知道，成功并不是一个简单的过程，它需要不断付出艰辛的努力。但只要坚持到底，必能采摘到胜利的果实。

的确，平凡还是卓越，这是一个问题；而问题的纠结点就在于能不能挺住这一会儿，再坚持一下。可是往往坚持的姿态并不怎么好看，它常常让我们显得卑躬屈膝。这就需要我们原有的气宇轩昂和慷慨陈词中进行改变，以一副艰难的身姿踽踽独行，维持着自己的不屈形象。

歌德曾说：“只有两条路可以通往远大的目标：力量与坚韧。力量只属于少数得天独厚的人；但是苦修的坚韧却艰涩而持续，能为最微小的我们所利用，且很少不能达成它的目标。”历史如大浪淘沙，自将磨洗：是坚持，让刘禹锡历经了“23年弃置身”的悲苦后，终修炼成“出

淤泥而不染”的清莲；是坚持，让苏子瞻身陷“乌台诗案”而坚持写出“老夫聊发少年狂”；是坚持，让柳永全然不顾衣带渐宽而流下了千古佳话。曹雪芹举家食粥却坚持写下了不朽的《红楼梦》；欧阳修年幼丧父而笃学成材；匡衡家境贫寒而坚持凿壁借光，终成大学。圣贤们用亲身经历向我们诉说了个真理：坚持，意味着对自身固有属性的改变，也往往从中得到了历练和提升。

是的，能坚持下来是件极不容易的事，但也是达到终极目标最有力的支撑。鲁迅先生就非常赞赏虽然是最后一个但仍然要坚持跑到终点的人。这样的人在赛程中自然不会被荣誉的光辉所笼罩，但往往却是最能鼓舞我们这些追求卓越的人。其实，如果能以这样的竞技状态来应对日常所有平淡无奇的生活，这本身就是一种奇迹。

鲁迅先生正是以坚韧不拔的精神和意志体现了他“民族脊梁”的价值。只要目标一经确定，对于任何事情，他总要彻底地弄清楚并完成它不可。所以他说：“每作一文，不写完就不放手，倘若一天弄不完，则必须做到没有力气了才可以放下，但躺着也还要想到。”

鲁迅先生从1912年5月25日开始写日记，每年一册，一直到逝世为止，一共写下了25册日记，共约150万字。

在25年的漫长岁月中，鲁迅先生先后迁居北平、上海、广州、厦门等地，并多次出走避难，过着潜伏、隐匿的生活，但他却一天也没有停止过写日记。即使有时因生病或意外的事情被迫中断了，过后也要续补。

可以想象，能够25年如一日地坚持写下洋洋洒洒150万字的日记，是需要怎样坚韧不拔的意志力！

意志的坚毅，需要不断地超越自己。因为站得越高的人，看得越远，其心胸越开阔、气度越恢弘、视野越宽广、斗志越昂扬，其实现人生成功的动力也就越强大。所以，一个具有坚毅品质的人，将无往而不胜。

荀子说：“骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍。”即使一匹腿力并不强健的劣马，若它能坚持不懈地拉车，照样也能走得很远。它的成功在于无论远近或险阻，即使是踽踽独行，也从未停止过努力向前，也就是坚持不懈。

或许我们不知道要走多少步才能达到目标，即使踏上第一千步的时候，仍然有可能遭到失败。但成功就藏在拐角后面，除非拐了弯，我们永远不会知道还有多远。再前进一步，如果没有用，就再向前一步。事实上，每次进步一点点并不太难，只要坚持不懈，就一定能够获得成功。

锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。河蚌忍受了沙粒的磨砺，坚持不懈，终于孕育出绝美的珍珠；铁剑忍受了烈火的赤炼，坚持不懈，终于炼就成锋利的宝剑。在坚持中，必有挣扎与决裂，必有忍耐与克服；改变了自己，也就让自身的价值得到了从平凡到卓越的升华。

让积极的思维带着心态一起转弯

一次，美国总统罗斯福的家中被盗了。消息传出后，亲朋好友纷纷前来安慰他。

但罗斯福似乎并没有把问题想得那么严重，他反而劝慰亲朋说：“对于我来说，这实在是一件值得庆贺的事。第一，他只偷去我的财产，而没有要我的生命；第二，他偷去的只是我的部分财产，而不是全部；第三，做贼的是他，而不是我。”

有时，我们的心境更像是一面哈哈镜，投入的影像经过心门的起承转合后被我们人为地改变了。想来，这也是为何面对同样的景象，有人悲哀有人喜悦、有人咒骂有人感恩的原因。如果我们也能像罗斯福那样转变一个角度，凡事多往好处想，那么沉重的悲剧也有可能完全转化为轻松的喜剧。

我们经常受思维惯性的支配，总觉得改变自身是一件极其困难的事。但若学会换位思考，从不同的角度看问题，那么许多令人震惊的景象将会依次出现。从而比较容易地改变心态，将观念扭转到有利的方向。

人活一世，会遇到许许多多的烦恼。乐观者在面对烦恼时，总在心中做一个更坏的假设来和事实对比，因而他们总是能看到更好的一面；而悲观者总是觉得今不如昔，所以烦恼就会很多。

与其愁苦自怨，倒不如换一个角度，凡事多往好处想，心情自然也会跟着转变。凡事多往好处想，就其本质来说不是权宜之计，而是一种积极的人生态度。抱有这样心态的人往往都能把握住命运的主动权，坚信自己的力量，坚信阳光总在风雨后，坚信明天会更好。

如此，虽然从事实上来讲，也许不能改变客观事物本身，但却可以引导我们转换视角，改善个人的精神状态。以积极的态度对待不幸，不但可以将不幸造成的损失或带来的不良后果降到最低，甚至有可能影响事物发展的方向，改变自己的不利处境。

有一个人虽然一向健康良好，但也曾在2005年出现过一次“身体危机”。一天晚上，他一如既往地工作至很晚，突然感到胸口不适，呼吸困难。幸亏抢救及时，做了心脏支架手术才得以康复。

就在他情绪十分低落之时，接到了表哥的电话，出乎他意外的是，表哥的第一句话便是：“祝贺你！”

他顿觉莫名其妙，随即感到有些怨愤。他心想，我这么倒霉，还有什么好祝贺的？

没想到表哥接着说：“我之所以祝贺你，第一是因为你这个病没有发生在出差途中，可以及时地到医院就医；第二，梗塞的只是很小的一段血管，不是重要部位；第三，这件事正好给你一个警告：要注意身体了！”

听完表哥的这段解释，他豁然开朗。从此，他格外注意劳逸结合，饮食平衡；改掉了爱发脾气的毛病，学会了控制自己的情绪。几年以来，身体状况一直很好。没想到，“倒霉事”却变成了“好事”。

哈佛大学的詹姆斯教授指出，细如发丝的想法常常能在很大的程度上改变一个人的思维模式。无论是好的想法还是坏的想法，总能在大脑中留下它的痕迹。每个反复出现的想法总是试图强化一种思维习惯。所以如果我们的脑子里充满了不怀好意的消极念头，那么良好的性情也就无从谈起了。

另一方面，不要妄想可以直接铲除一个缺点或一种消极的心态，而应该努力培育与阴影所对立的阳光。坚持积极的，其他相反的思维和心态自然就会逐渐消亡。

要相信，我们很容易成为自己心目中所希望成为的那种人。不断地努力和追求那些更美好、更尊贵、更崇高的事物，那我们自然也会不断取得进步。心中的抱负总会在人生过程中得到展现，然而这种抱负是取决于我们的认知水平的。所以，要想有所改变，就应该从是否有利于成功的角度来看问题，而不应盲从世俗对是非好坏的评价。

凡事多往好处想，心中便是一片朗朗晴空。所谓境由心生，思维方式的差别，给人们带来的影响有时候会大不一样。而且，一旦养成了“往好处想”的思考习惯，便会逐渐形成一种暗示与想象的力量，从而调节身体、改变心态，行为的转换自然也就慢慢形成。

第二章 只踩着别人的脚印走，永远发现不了新的路

“上帝创造人类，人类创造历史。”任何新事物的产生都是对已有事物的否定，都是一种突破、一种创新。成功之路千千万，但在一条“走的人多了”的路上向前跑，不如选择没有脚印的路。或许孤寂，却会给我们带来更多的发展空间。若想获得事半功倍的变化，另辟蹊径就可以称得上是一条捷径。

创新，让你的路永远比别人多一条

一部《红楼梦》，成就了不朽的曹雪芹，造就了独特的“红学”。一些聪明的人就从“红学”中悟出了商机。

根据《红楼梦》书中对食品糕点的描写，北京糕点食品公司动起了生产“红楼糕点”的脑筋。不出所料，红楼糕点刚一上市就引来消费者的争相购买；而海外旅游者也将红楼糕点视为必购的馈赠佳品。

北京糕点食品公司依靠“无中生有”的创新意识抓住了商机，生意越做越红火。

红顶商人胡雪岩就曾说过：“世界上只有想不到的事，没有办不成的事。”世界巨富比尔·盖茨认为：可持续竞争的唯一优势来自超过竞争对手的创新力！“创新思维”一词已逐步成为近年来使用频率最高的词汇之一，这意味着在人们日常的生产生活中，创新越来越起到举足轻重的作用。

时至今日可以说，我们已身处在一个创新的时代中，人类的创造力正在比以往任何时候都更快地向前发展着。全球经济一体化、信息时代的到来，“知识爆炸”，新的职业、新的经营方式以前所未有的速度不断产生，人类的思维方式、经营方式和工作方式也会随之发生变化。无论是个人还是团体，在这个充满变化、日新月异的社会中，要想生存，就必须走出一条新路。正如西方学者所抛出的那句直接的口号：要么创新，要么灭亡！

如何发展创新思维，直接关系到我们的事业是“死”是“活”。只有创新才能“救活”自己的非常思维和才智，从而激活自己全身的能量。换句话说，只有创新思维才能把握住工作中所遇到的新机会，才能对旧有的问题提出新的解决方案。

在发明钟表之前，人们常用一种叫沙漏的东西来计时。所谓沙漏，就是在一个上下粗大、中间细小的容器内装入一些沙，让沙子从上往下漏。根据下漏的多少，便能看出时间过去了多久。而后随着钟表的发明，这样的计时器早就退出了世界各国的市场。

很多年前，日本有一个从事制作沙漏玩具的人叫西村金助。他把沙漏作为一种玩具或生活装饰品出售，刚一推出时还获得了不小的反响。但随着各种各样玩具的增多，这种沙漏玩具就很少能吸引住顾客的目光了，销量也就越来越少，西村金助的沙漏制作便陷入了困境。

一次偶然的机会，西村金助从一本关于赛马的书上看到这样一段话：“在今天，马虽然已经失去了它的运输功能，但在赛马场上它却又以具有高娱乐价值的面目出现。”这使他不由地联想到自己的沙漏，由此受到极大启发。他决心再从另外的角度挖掘沙漏的商业价值，力图找到新的用途。

西村金助一连几天的冥思苦想终于让他想出了沙漏的一种新功能：制作限时为3分钟的小沙漏，将它安放在电话机的旁边。这样，打电话特别是打长途电话时，便能更好地控制时

间，以节约电话费用。同时，由于它小巧玲珑、精美可观，不打电话时也可以作为一种小摆设和装饰品。这种简单、价廉、美观、实用的小沙漏，一上市就销路大好，一个月的销售量竟达几万个。这一出乎意料的大收获不仅使西村金助收入甚丰，而且大大激发了他的创新意识。此后，他不断从新角度审视旧事物，在开发老产品的新用途方面取得了越来越多、越来越大的成果。

在我们的生活中，那些看似平凡甚至陈旧过时的事物中往往蕴涵着复杂和创新的因子。只要我们善于推陈出新，就会抓住化腐朽为神奇的契机。要想创造出更多的机遇，就要注重培养创新意识，善于打破常规，从别人容易忽略、不屑一顾甚至是被人遗忘的地方寻找突破口，善于变废为宝，为己所用。

著名教育家陶行之先生说：“人类社会处处是创造之地，天天是创造之时，人人是创造之人。”有了这样的先导，我们就没有理由整天埋怨自己的头脑不够灵活或是找不到机会了。大量研究确凿地证明，每一个人都蕴藏着无限的潜在创新力，重要的是如何认识“我能创新”这一关键词。创新思维的开发受后天的诱导和教育，生活环境特别是本身努力的程度和方式起着很大的作用。只要认真培养与开发自己的创新思维，就可能收到意外的效果，这在任何一个领域里都被无数事实所验证。

美国史密森尼天文物理研究所在编写出版星象目录时，一批只有编号而没有命名、肉眼根本无法看到的小星星引起了工作人员的注意。这些尚未被正式命名的小星星足有25万颗，除了载入史册以备研究之外，还有什么其他可以做的吗？

有！在创造性思维的引导下，一个惊天动地的创意产生了。该所打出了这样的广告：“您想让您的名字永垂宇宙吗？您想让您爱侣的芳名辉映星空吗？您想让您亲友的英名永驻天际吗？250美元便能使您如愿以偿。”该所办起了公司，做起了专售星星的买卖。任何人只要花250美元就可以得到“星象命名公司”的一张星座图，知道天上哪颗星属于自己，而且还有一份正式的登记表。

这对于一些富人，哪怕是手头并不紧张的普通人来说，也真是个天大的诱惑。而实际上，天文物理研究所的工作人员所须付出的却很有限。可以说，就是创新性思维为他们带来了可观的财富。

创新思维就是我们在创新活动中，通过创新行为表现出来的各种积极心理特征的综合，它是影响创新成果数量和水平的重要因素。其实，我们每个人的心中都关着一个等待被释放的精灵。而我们本可以有无限的潜力来表达自己的想法，只可惜大部分人只挖掘并使用了极少的一部分。

当我们越懂得如何运用自己的潜力，就越能唤醒创意精灵的自由飞舞。在前进的道路上，我们每个人都是投石问路者，或难或易、或明或暗、或悲或喜，仿佛在一个个“陷阱”之中不停地挣扎。此时，只有用有效的创新擦亮思维的火花，才能求得更好的发展和变革。培养创新意识，就等于有了拒绝平庸的思维；抓住创新思想，终究会在改变中赢取更大的胜利。

换个思维看自己，扬长避短才容易改变

法国近百年来最年轻的首相梅杰47岁时就登上首相宝座，一时间被世人所瞩目。人们发现青年时期的梅杰并无任何过人之处，甚至在16岁时因成绩不好而退学。后来曾去报考公共汽车售票员，又因心算成绩太差而未被录取。

对此，有人发出质疑：“一个连售票员都不能胜任的人，怎么能当首相？”

梅杰不带任何情绪，和气却坚定地回答：“首相不是售票员，用不着心算。我知道自己的长处在哪里，这恰好在做首相时可以发挥到最好。”

人生的诀窍就在于经营自己的长处，扬长避短才能让我们得以升值。大凡成功者，他们大都是因为掌握了自己的长处，并加倍强化了这种优势；完全投入到自己所擅长的项目之中，将这种富有特长的兴趣爱好发挥到极致。

如果没有取得什么成就而又确定并非是自身能力不够，那么就要换一种思维重新审视一下自己，看看当下所做是否真正适合自己。我们不妨定期地认真思考诸如“我是谁”“我适合做什么”这样的问题，不断深化自我认识和自我把握。一个不清楚自己长处与短处的人，又怎么能把扬长避短运用自如，又如何能够树立目标并为之努力呢？

其实我们每个人所拥有的才能都是独特的，每个人的优点才是能让自己成长空间最大的地方。正如富兰克林所说：“宝贝放错了地方便是废物。”甚至一个人的成功不是因为改变了自身的缺点，而是因为他把自己的优点发挥至最大程度。

比如在商界，有些人办企业可以获得成功，进行金融投资也可以获得成功。他们的成功来自于对自己实力的了解和把握。办企业的人没有去炒股，或者投资房地产，那是因为他知道自己的能力范围是办企业，而其他的领域则是他所不擅长的了；进行金融投资的人没有去办企业，也是因为他们只做自己能做好的事。不仅是个人创业能够成为英雄，给别人打工的人如果在个人岗位上发挥了自己的优势，同样可以成为本行业内的英雄。

著名企业家钱兆龙，就是一个打工打出来的英雄。

上世纪90年代末，钱兆龙也曾和其他怀有雄心壮志却又毫无经验的年轻人一样，先后创立了几个小的加工作坊，但是成绩都不是很理想。

钱兆龙抱着“偷师学艺”的目的，应聘到了贝升服饰。进入贝升工作后，他发现企业内部求学求创新的气氛让自己受益匪浅。在担任贝升部门经理的同时，他领导部门进行了一系列的改革。

由于工作上的出色表现，2009年10月，钱兆龙在公司的赞助下来到安徽大别山区创建贝升安徽地区服装加工基地，面对空乏的安徽市场，钱兆龙带领团队分析市场行情、提取客户建议、注重企业的品牌效应。这些正是工作时期积累下来的长项，服装加工基地在钱兆龙的带领下，不断做出了令人震撼的成绩。2010年10月，贝升服饰安徽加工基地的加工业务范畴已经扩大至全球范围，钱兆龙的管理与创新能力受到了贝升公司的高度评价，贝升服饰安徽加工基地改名为安徽双鹰服饰，钱兆龙任总经理。

每个英雄在成功之前，都需根据自己的长短优劣来不断重新审视并调整发展道路，这正是一个成功者所应该具备的品质。

有句俗话说：“大雁飞，乌龟也跺脚。”这句话用来形容找不到自己擅长做的事的人是最合适不过的了。乌龟仰望天空看到大雁飞，于是自己心中也有了能上天的愿望，只能说这是典型的“人生定位不正确”。要做事的人，正像这句话中的乌龟。乌龟看到雁子飞过天空而自己也想飞，只能说是“职业定位不正确”。乌龟应该做乌龟能做而大雁不能做的事才对。有些人把时间用于追逐并非真正适合自己的工作，频繁更换，除了拥有了太多的试用期之外，几乎一无所获。一旦站错了位置，就会极大地浪费自己的潜力资源。相反，只有不落窠臼地重新更换思维，才会找出离真实的自己最近的形象。

诺贝尔奖获得者奥托瓦拉赫在上学时，听从了父母的意见而学习文学。半个学期过后，老师在年终总结中这样写到：“该生学习用功，但做事过于拘泥和死板，即使有着完美的品德，也决不可能在文学上有大的成就。”

奥托瓦拉赫并没有因此而感到深受打击，反而在后来的一堂化学课上突然发现，自己这样的个性正好适合做需要一丝不苟精神的化学实验。这次，他好像找到了自己的人生舞台，化学成绩在同学中遥遥领先，最终取得了令人瞩目的成就。

我们处在这样一个飞速进步、信息爆炸的时代，正确的选择有时候比努力更重要。要想获得满意的成绩或者取得人生的成功，首先要了解自己的优点和长处，然后才能制定出可行

的目标与方向。

打工女皇吴士宏曾说：“发挥长处，不克服短处！每个人的长处和短处都是与生俱来的，对于领导者来说，没有必要去改造。”这看似偏颇的一句话却证实了一个不争的事实：好钢用在刀刃上，才能发挥其最为锋利的特性，其价值才能得到最大的体现。若想有所改变，不妨重新检视自身的长处，懂得扬长避短，才能创造成功。

坦然面对别人的误解，做自己应做的事

在一次长途运输中，乔安山看到大雪天的路上躺着一位被车撞伤的老人，肇事司机早已逃离了现场。他没有丝毫犹豫，只觉救人要紧，当即用自己驾驶的长途汽车将老人送到医院抢救。由于送来及时，老人的生命得以保全。

然而，在家人的压力下，老人违心地指认把自己撞伤的司机就是乔安山。这让乔安山痛心、家人寒心，也因此差点遭到麻烦。

万幸的是，在好心人的帮助下，找到了撞伤老人的司机。老人的良心也受到谴责，拉着乔安山的手认了错，正义最终得到伸张。

即使受到误解甚至是成心的责难，乔安山助人为乐的精神也没有丝毫动摇。在茫茫如野的行驶途中，遇到因妻子难产而拦车的哑巴，乔安山依然把产妇送到了医院。

以上这些是电影《离开雷锋的日子》里的剧情。身为雷锋的战友，转业 30 多年的乔安山始终没有忘记雷锋和他助人为乐的精神。即使尝尽了甜酸苦辣，也依然坚持学雷锋做好事。

误解在生活中随处可见，甚至是隔阂和争吵都不足为奇。但如果我们对他人的误解加以辩驳，就有可能与人发生更加激烈的争执，甚至大打出手。这不仅对解决问题没有丝毫的好处，往往还增添了新的麻烦。

如果在误解发生当时就加以辩驳，无疑会让对方因感到把我们自己的想法强加其上而招致非议。同时，对误解的在意也会让我们失去本应有的心情和态度，从很大程度上影响到自己的工作热情和效率。所以，既然误解是恶意攻击无法逃避的，那么不如坦然面对。坚持自己心中行事的原则，做理应去做的正确之事，不让他人的误解对我们造成任何不良的影响。真正成大事者，往往都是不计小怨的人。

“一个不去注意邻人说什么、做什么或想什么的人，该能获得多少时间呀！”而往往，我们总被这样或那样的因素所限制。而这种限制，很多情况下就是别人错误的“意见”或“建议”。人们之所以会抑制他们向往美好事物的权利和追求成功的能力，大都是通过接受他人的“建议”，通过他们怯懦的自我意识，通过恐惧的保守主义。

能量守恒与转化定律是 19 世纪三个重大发现之一，这个伟大定律的完成得益于 3 位科学家，最早的一位是被称为“疯子”的德国医生迈尔。

迈尔于 1840 年开始在汉堡独立行医，他对任何事情总是抱有强烈的好奇心，总爱询问个究竟，而且还一定要亲自观察、研究。

1840 年 2 月 22 日，迈尔作为一名随船医生跟着一支船队来到印度尼西亚。一日，船队在加尔各达登陆，船员因水土不服都生起病来，于是迈尔依照老办法给船员们放血治疗。

在德国，医治这种病时只需在病人的静脉血管上扎上一针，就会放出一股黑红色的血来。可是在这里，从静脉里流出的仍然是鲜红色的血。

于是，迈尔开始思考：人的血液里面含有氧，所以是红色的。氧在人体内燃烧产生热量以维持人的体温。这里天气炎热，人要维持体温不需要那么多热量，自然也就不需要那么多氧，所以静脉里的血仍然是鲜红的。

按照这样的逻辑思维，他接着想：那么，人身上的热量到底是从哪里来的？一颗最多 5