

BU NENG GAI BIAN HUAN JING JIU GAI BIAN ZI JI

不能改变环境 就改变自己

秦翰 著



大多数人都想改变这个世界
却没有谁想改变自己

其实当你不能改变这个世界时
改变自己才是明智的选择

中国商业出版社

不能改变环境 就改变自己

秦翰 著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不能改变环境,就改变自己 / 秦翰著. —北京:中国商业出版社, 2004.12

ISBN 7-5044-5275-0

I.不… II.秦… III.人际关系学—通俗读物
IV.C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 125055 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京星月印刷厂印刷

*

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

880×1230 毫米 32 开 5.75 印张 100 千字

定价:16.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

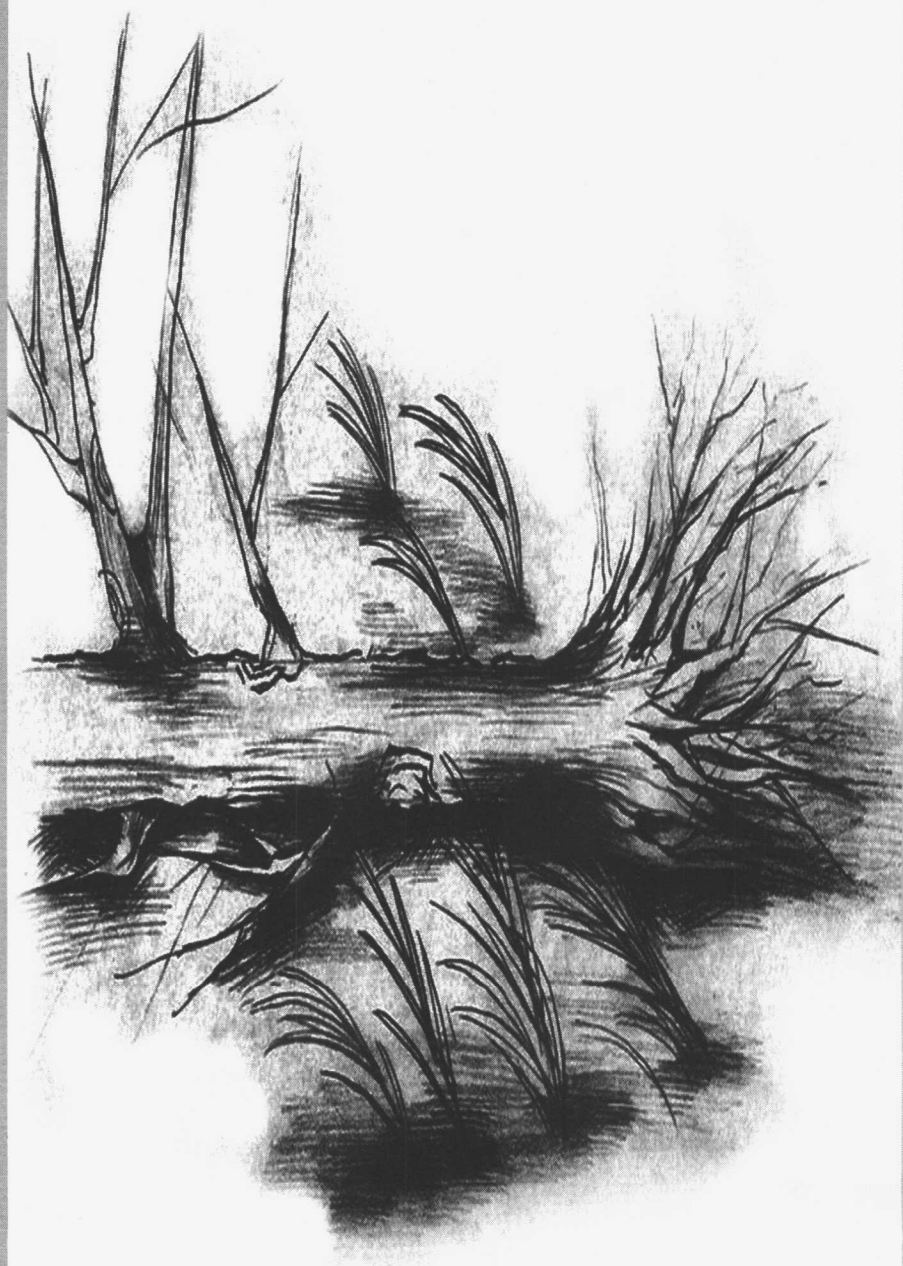
**大多数人都想改变这个世界
却没有谁想改变自己
其实当你不能改变这个世界时
改变自己才是明智的选择**

序言 改变自己

序言 改变自己

改变是为了更有效地积蓄力量,以便机会到来时,进行全力冲刺。

有一天,狂风刮断了一棵大树。大树看见弱小的芦苇却没受一点损伤,就问芦苇,为什么这么粗壮的我都被风刮断了,而这么纤细的你却什么事也没有呢?芦苇回答说:“我知道自己软弱无力,就低下头给风让



路,避免了狂风的冲击;而你却仗着自己强硬有力,拼命抵抗,结果被狂风刮断了。”

千年后的今天,伊索的这篇小寓言依然给我们深刻的启发:当你不能改变环境时,一定要低下傲慢的头颅,改变自己。

人就像芦苇,尽管软弱,但有智慧。知道该如何做能化险为夷,知道在什么样的环境下适度改变自己。面对狂风卷来,伏下身子,虽低头弯腰,却保全了自己。不像大树,虽然粗壮,却很固执愚钝,不能审时度势,一味张扬自己,面对强大的狂风,不懂得避强就弱,只会鲁莽行事,死拼硬顶,虽本领用尽,却折断了腰身。

一个人过于强调自我,而不能适度地向环境妥协,不能适度、适时地改变自己,就无

法适应现实的需要。

改变是一种变通，是对自己的心态、思维和行为所作出的适应环境的有利调整。变通目的是为了达到预期的目标。

改变不是没有原则的改变，更不能因为改变而放弃原则，关键是把握好一个度。不能因为改变，而因小失大，偏离了目标；不能因为改变，而丧失了理智，影响了正确的计划；不能因为改变，而玩忽职守，影响工作。适度改变自己，本身是一个积极的调整，而不是消极的行为，更不是消极的放弃。一句话，改变是为了更有效地积蓄力量，以便机会到来时进行全力冲刺。

改变是指当环境不利于自己生存和发展，或者你的行为举止与环境格格不入时，你要及时调整自己，在不改变人生目标的前提下，改变你的处世方式。拿现代职场来说，分工越来越细，在一个团队里，每个人所从

事的工作都或多或少、或直接或间接地依赖他人的工作,每个人的工作都是大的团队中的一个小小的环节,这就需要你不能过于张扬自我,要改变自己,低调做人,高效做事,自觉培养自己的协作能力。这样做,对你是很有好处的。

改变自己,可以增强你的团队协作精神,让你成为公司中受欢迎的人。你的上司会因为你高效工作对你青睐有加;你的同事会因为你友好合作与你愉快相处;你的下属会因为你灵活机动佩服你的领导才能。适度地向环境妥协、适度地改变自己,是每个人必不可少的心理历程。这个历程有时是无奈的,甚至是痛苦的。但经过这个历程,你将大大提高自己面对压力时所具备的承受能力,像芦苇一样,适度的改变,造就出自己柔韧的个性,承受狂风的巨大压力而不“折腰”,最终成就自己一道亮丽的景色。

目 录

序 言 改变自己

改变是为了更有效地积蓄力量,以便机会到来时,进行全力冲刺。

1.改变自己 要认清自己 /1

认清环境,就要提醒自己无论什么时候,都要清楚地知道,危机无时不在,无处不在。你在无法改变环境的情况下,应该及时改变自己。

2.改变自己 要设定目标 /19

要达到目标,就要把大目标分解为多个容易达到的小目标,脚踏实地达到一个个小目标,使自己时刻体验到成功的感觉。

目 录

3.改变自己 要有好习惯 /34

成功者之所以成功,是因为养成了成功的良好习惯;失败者之所以失败,是因为养成了失败的不良习惯。

4.改变自己 要管好时间 /50

时间是宝贵的。虽然它限制了你的生命,但你在有限的生命里可充分利用它。想改变自己,就要对自己的时间有合理安排。

5.改变自己 要调整态度 /69

哲学家威廉·詹姆斯说过:“我们这一代最伟大的发现是,人类可以通过改变态度而改变自己的命运。”

目 录

6.改变自己 要发挥长处 /85

在不利的环境中,你必须学会隐藏自己,保护自己,改变自己,默默地创造机会,才能在适应环境的同时,利用环境改变对自己不利的局面。

7.改变自己 要学会承受 /101

承受,是人生的一个很高境界,承受能改变自己,能使你战胜自我,超越自我,完善自我。

8.改变自己 要懂得宽容 /115

学会宽容,就是学会宽容自己;给别人一个改过的机会,就是改变自己,给自己一个更广阔的空间。

目 录

9.改变自己 要严以律己 /131

人非圣贤,孰能无过。有错误并不可耻,可耻的是我们明知故犯,或是根本视若无睹,任错误继续发生。

10.改变自己 要内方外圆 /146

在人生中有两种训练是不可少的,一是说话,二是沉默,该沉默时还要叽叽喳喳,做人只学会了一半。

后 记:做人如水 做事如山 /165

做人如水,做事如山。做人要柔和、谦和,像水一样顺势而为;做事要诚实、踏实,像山一样拔地而起。

1.改变自己 要认清自己

认清环境,就要提醒自己,危机
无时不在,无处不在。你在无法改变
环境的情况下,应该及时改变自己。

认清环境和认清自己,对每个人都是很重要的。不能真正认清环境,你就会陷入被动中,甚至,在被动中彻底失败;不能真正认清自己,你就会要么高估自己而盲目自大,要么低估自己而过于自卑。所以,认清环境和认清

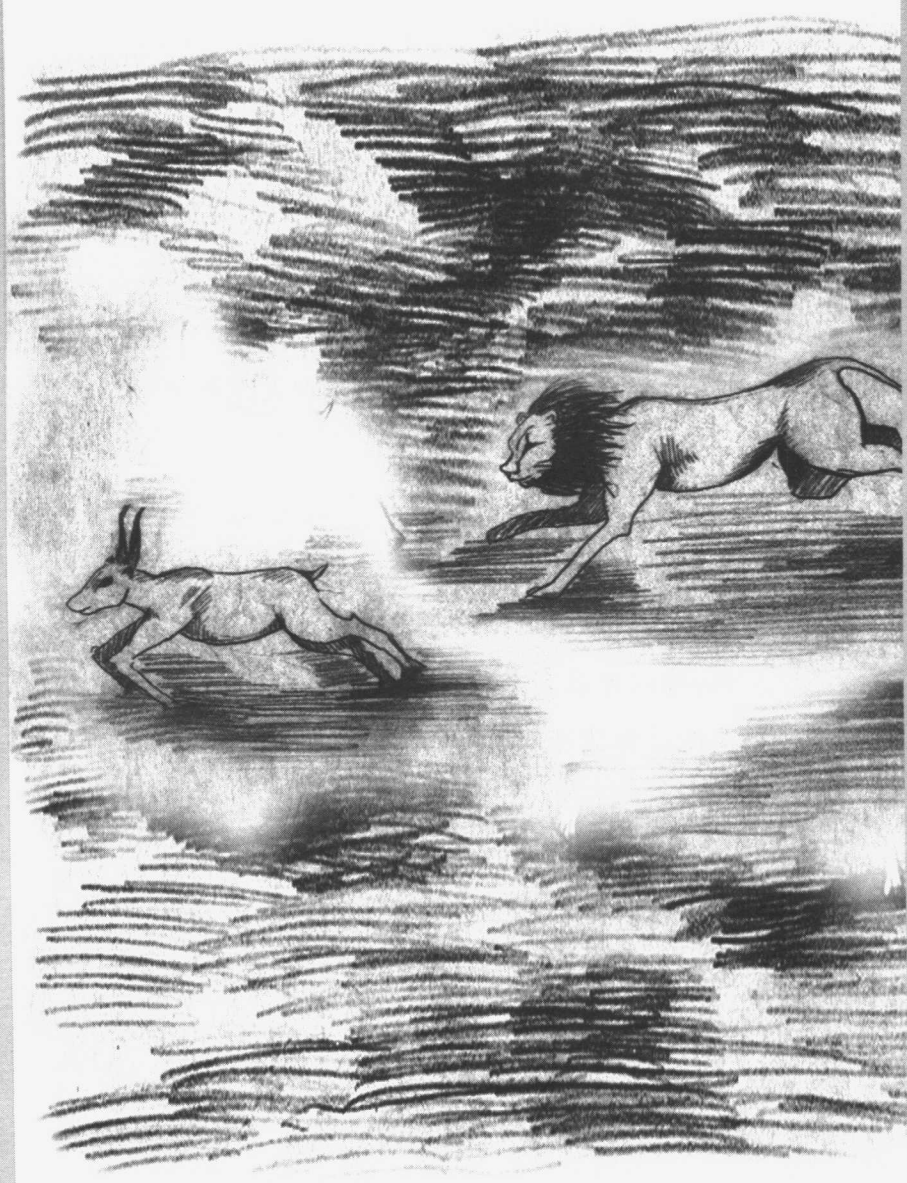
自己直接影响着你工作的质量和生活的品质,影响着你的现在和将来。

认清环境

在非洲的草原上,生活着羚羊和狮子。羚羊每天都提醒自己:我必须比狮子跑得快,否则,我就会被狮子吃掉;狮子每天所提醒自己的是:我必须追上跑得最慢的羚羊,否则,我就会饿死。

这就是物竞天择、优胜劣汰、强者生存的自然法则,是很残酷却又很实际的。因为自然界时刻充满着生命危机,而且自然界永远不同情弱者。

同样,在人类社会里,这种自然法则一样适用。你也许没有生命危机,但是,你可能会遇到生存危机、职业危机、家庭危机或情感危机。假如面对危机,你如果表现很脆弱,



并用脆弱争取别人的同情或怜悯，那么，结果很可能是可悲的。因为生活不相信眼泪，人们更不会无缘无故地同情弱者。即使有人的同情和怜悯可以给你带来暂时的宽慰，却不能改变你的现状。因此，你必须依靠自己，改变自己。为了生存，你必须认清环境，时刻有危机意识，并努力比别人跑得快。

两个田径运动员在森林里行走时遇上了一只老虎，其中一个人急忙穿上跑鞋，另一个人则讽刺说，你穿跑鞋也没用！他回答说，你以为我穿上跑鞋是与老虎赛跑吗？我只要跑过你就可以了！

这个故事告诉我们的是：危机来临时，要懂得赶快自救，要像这个机敏的运动员，迅速穿上能提速的跑鞋飞跑，脱离危险地带。因此，光有危机感还不行，你还要提高自