

自我管理系列丛书

李凤岐 著

重塑自我



重塑自己 适应环境



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

重塑自我



李凤岐 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目(CIP)数据

重塑自我/李凤岐著.

北京:中国经济出版社,2010.1

ISBN 978-7-5017-9684-7

I. 重… II. 李… III. 思维方法 IV. B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 219078 号

责任编辑 路 巍

责任印制 张江虹

封面设计 宗 泽

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 16.5

字 数 230 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-5017-9684-7/C·40

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68359418 010-68319282)

国家版权反盗版举报中心(举报电话:12390) 服务热线:010-68344225 88386794

前 言

鹰的寿命是 70 年。为了以后 30 年的岁月能够活得像鹰，它在 40 岁的时候决意即使冒饿死在悬崖上的危险，也要改造自己，重塑自己，与自己的过去决别，鹰用自己的每个动作证明自己是鹰。

改造自己，重塑自己，让自己更优秀。正所谓“金无足赤，人无完人。”世上没有完美的人，人人都有缺点，面对自己的短处，面对他人的厌恶，逃避不是根本方法，完善自我，取人之长，补己之短才是最有效的“良药”。

“物竞天择、适者生存”，这不仅是自然界的法则，而且是社会领域的法则。地球上任何物种如果适应不了它所生存的环境，那么它就得面临被淘汰的命运。侏罗纪时代，恐龙曾经是那么的强大，可是由于适应不了气候的巨变，于是都灭绝了。生活在冰冻南极的企鹅聪明的改变自己，完善了自身的身体机制，从而得以生存。这一切都在警示我们：完善自我刻不容缓。社会的进步发展和自然界的优胜劣汰都在告诉我们，克服不足，完善自我是生存发展的根本之道。对于人类而言，如果没有一定的适应能力，伴随着你的只有毁灭、失败和痛苦。所以，我们需要完善，必须完善，完善成为一个能适应环境的人。

其实，人和动物一样，当我们进入一个新的、陌生的环境时，如果不能调整好我们的心态，就会产生不适应心理，轻者

感到心慌、焦虑，重者身体出现不舒服，如头痛、呕吐、出冷汗等。

心理适应能力强的人，在碰到各种紧急、复杂、令人恐惧或危险的事物时，仍能安然处之，发挥甚至是超常发挥出自己原有的能力和水平。而心理适应能力较差的人，一旦遭遇到自己先前未经历过的情况，往往会惊慌失措，紧张万分而不知所措，其行为大为失常，导致许多事情的失败。

总之，人要想被现在所处的世界所接受，必须要重塑自己，不断适应新的环境，不停学习，努力提高自己的科学知识水平，注重自己各方面的修养，增强自己承受挫折的能力，增强自信，不骄不躁，心平气和地处理问题，积极地看待发展中的社会。

世界上的万事万物都在不停地变化，我们只有不断地适应，才能生存，才能发展成功。如果先改变自己，态度也会改；态度有了改变，习惯也会改变；习惯有了改变，运气也会改变；运气有了改变，人生就会改变。只有完善自我，不断适应新环境才能更好地生存。

目 录

第一章 重塑自我，让自己更优秀

改造自己，重塑自己，让自己更优秀。正所谓金无足赤，人无完人。世上没有完美的人，人人都有缺点，面对自己的短处，面对他人的厌恶，逃避不是根本方法，完善自我，取人之长，补己之短才是最有效的良药。

1. 把握机会，改变自己 / 2
2. 享受工作中的快乐 / 3
3. 积极思考，改变思路 / 7
4. 做真实的自己 / 11
5. 学会宽容 / 14
6. 融入社会，改变自己 / 16
7. 每个人都有改变自己的机会和运气 / 19
8. 改变自己，适应社会 / 21

第二章 完善自己，积极付诸行动

克雷洛夫说：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。”行动才会产生结果，行动是成功的保证。任何伟大的目标、伟大的计划，最终必然落实到行动上才能得到实现，行动是完成计划、奔向目标、获得成功的保证。

1. 敢想，更要敢做 / 25
2. 不劳而获只是一个梦 / 27

3. 不要让懒惰害了你 / 29
4. 行动让想法更有价值 / 33
5. 想好了，就行动起来 / 36
6. 用行动挖掘潜能 / 39
7. 马上行动，不断行动 / 43
8. 实现梦想，先从行动开始 / 46
9. 成功 = 一分天才 + 九十九分的血汗 / 48

第三章 调节心境，保持心理健康

每个人都逃脱不了心理问题的困扰，每个人都可能因为种种问题在心中留下阴影。面对自身众多的心病，如果以科学的态度去认识和面对，学会自我心理调节，学会适应多变的人生，学会自助、自救、自信、自强，那么，一切烦恼都会随风而逝，生活中就会充满阳光，充满快乐。

1. 偏激心理要不得 / 53
2. 从空虚状态中解脱出来 / 55
3. 仇恨就像一把双刃剑 / 59
4. 控制自己，把握人生 / 62
5. 情商的力量是巨大的 / 65
6. 生气是健康的天敌 / 68
7. 管理好愤怒 / 71
8. 摆脱抑郁，改变命运 / 74
9. 刁难面前要理智 / 77
10. 控制好喜怒哀乐 / 79
11. 少一分嫉妒，多一分从容 / 84
12. 不要让焦虑症害了你 / 87
13. 克服“回归心理”，适应新环境 / 90

14. 远离恐惧心理 / 92

15. 摆脱自己的心灵枷锁 / 95

第四章 面对挫折，树立良好心态

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

1. 让积极的心态支配你 / 100

2. 好心态助你成功 / 103

3. 不要让消极的心态影响你 / 106

4. 心态好一切都好 / 110

5. 笑对人生是一种智慧 / 113

6. 培养积极乐观的心态 / 115

7. 驱除心灵上的敌人 / 117

8. 在逆境中奋勇拼搏 / 119

9. 心理健康，身体才健康 / 122

10. 用积极心态抵消消极心态 / 124

11. 给自己活着的希望 / 128

12. 树起恒心，拿起希望 / 131

13. 信得过自己，看得起自己 / 133

14. 不能改变困难，就改变自己 / 137

15. 好心态是做大事的资本 / 141

第五章 改掉坏习惯，培养好习惯

习惯是决定一个人一生的平坦与坎坷，失败与成功，乐观与悲观，失意与得意的关键因素。习惯极大地影响着人的行为，没有好习惯，很难成功；没有坏习惯，自然就不会失败。习惯是由一个人行为的累积而

定型，它决定人的性格，进而成为决定人生的重要因素。

1. 利用好习惯这把双刃剑 / 146
2. 好习惯是人生的阶梯 / 148
3. 告诉自己，我要养成好习惯 / 152
4. 成功离不开好习惯 / 154
5. 好习惯助你一臂之力 / 157
6. 播种好习惯的种子 / 161
7. 用新习惯代替坏习惯 / 163
8. 远离退缩的恶习 / 167
9. 敬业是一种好习惯 / 170
10. 养成有条理的做事习惯 / 173
11. 先做对，再做好 / 177

第六章 储蓄人脉，协调人际关系

人脉，就好像银行里的存款，存的越多，存的时间越久，可以获取的红利就越多。与存钱不同的是，建立人脉存折就是把银行开在朋友或客户的心里，为了维系关系，而存入真诚关怀、超值服务。

1. 不能把朋友当成拐棍 / 183
2. 嘴巴甜甜，求人不难 / 185
3. 别让“恶友”连累了你 / 188
4. 练就一副铁嘴铜牙 / 190
5. 朋友之间也有“礼” / 193
6. 有时，脸皮不妨厚一点 / 196
7. 说声“对不起”，化干戈为玉帛 / 199
8. 信任，一种强大的激励手腕 / 201
9. 发挥一下赞美的力量 / 204
10. 曲言婉至的劝慰法 / 207

11. 得“理”且饶人 / 210
12. 给对手“留一线希望” / 213
13. 带着快乐进家门 / 216

第七章 培养综合素质，提高适应能力

良好的社会适应能力是衡量一个人是否健康的标准之一。一个综合素质好、适应能力强的人，能和社会现实环境保持良好的接触，对周围环境和事物有清醒、客观的认识，能较好地适应不断变化的人际环境和心理环境，乐于接受新事物，能承受日常生活中遇到的困难和挫折。

1. 开发潜在的人脉资源 / 221
2. 充电，灵活地适应未来的工作 / 224
3. 让自己不可替代 / 227
4. 放弃学习就是走向危机 / 230
5. 目标高远些，不要只看到眼前 / 232
6. 在相同的时间做出不同的事 / 234
7. 终身学习，适应社会发展 / 239
8. 做个精通业务的高手 / 241
9. 读书可以提高个人素养 / 244
10. “充电”就是给自己投资 / 249

NO: 1

重塑自我 让自己更优秀



改造自己，重塑自己，让自己更优秀。正所谓金无足赤，人无完人。世上没有完美的人，人人都有缺点，面对自己的短处，面对他人的厌恶，逃避不是根本方法，完善自我，取人之长，补己之短才是最有效的良药。

1. 把握机会，改变自己

只要紧紧把握每一次机会，不放弃每一次努力，勇于面对挑战，就一定能够实现自我的价值，让人生充满光彩。

在每个人的生活中都会有机会改变自己，但是，只有极少数人能够抓住机会，实现自己的梦想。而大多数人都是与机会擦肩而过，留下终生的遗憾。美国有句谚语：“通往失败的路上，处处是错失了的机会。坐待幸运从前门进来的人，往往忽略了从后窗进入的机会。”

机会的确有时候会自动降临，但绝大部分都需要自己去把握。从事多样化经营，旗下拥有数个子公司的美国主要建设公司副经理，现年32岁的路易斯·M·休特，他对把握机会的诠释为“替自己的才华安装聚光灯”。

休特认为，人应该在让大家看得到的地方工作，并尽力让自己的才华在众人之中突显出来。他指出：“现在这个时代，能人辈出，但许多人空有才华而无人赏识，就这样浮浮沉沉地过了一生，令人为之惋惜！”

而他则绝不甘心被人忽视。于是，一开始他便将自己安排在容易把握机会的地方。为能达成自己的人生计划，休特首先在学校里主修法律，一方面他认为以此为业既安全又可靠，另一方面他认为作为一名法学家可以有许多机会在众人面前展露自己的才华。在这种观念的支持之下，他以十分优异的成绩毕业于佛罗里达州立大学。他的所学并没有白费，毕业之后，他便马上进入塔拉哈希市一家法律事务所工作。

关于实务方面，他把积极参与社会活动作为自己的行动方针。没有多久时间，他便得到青年商会、在乡军人组织等团体的认同。

如此热情参与社会活动的结果，使他获得了第一次发展机会。他在事务所工作不到一年的时间，即被塔拉哈希市的人们公认为是最有才华的法学家，因此他在24岁时就被任命为该市的法院推事。直至今日，在佛罗里达州，他仍然是年纪最轻的法院推事纪录保持人。

这项职位，使他在当地的声望愈来愈高，州政府对他也颇为器重。三年后，当他被任命为佛罗里达州饮料局长时，他的第二次发展机会亦翩然降临。此时的他已成为全州人们所瞩目的对象，但他并不以此满足，他知道自己仍然有发展的机会，并深信在周围的人群当中会有人带领他走向事业的另一座高峰。

果然不出其所料，在注意他的人群里，美国最成功的年轻实业家之一路易斯·M·沃弗逊也在其中。充满雄心的这两个人志同道合，很快就成了好朋友。

休特曾经非常自信地告诉沃弗逊说：“你恐怕不知道，有一天，我将成为你们那个团体中的一员。”沃弗逊更想不到的是，那一天竟然这么快就来临。三年后，在休特30岁那年，他被沃弗逊任命为公司的总经理助理。这个旁人求之不得的天大机会，就是休特六年来不断展示自己才华的结果。

机会到处都存在，但是，它只偏爱有准备的人。能不能抓住机会，必须具备以下几个条件：

◆ 要有长远的眼光

看得远，才能发现机会。鼠目寸光，即使机会在眼前也看不见。

◆ 必须有锲而不舍的精神

这种精神来源于一个宏伟的目标，有了目标就能够集中精力持之以恒，面对困难，百折不挠，这样就可能找到机会。

◆ 要有当机立断，说干就干的实践精神

很多人在机会面前犹豫不决，就会坐失良机。在机会面前要采取行动，立即行动，机会就成为现实，就会改变你自己的状况；不行动，就永远错失机会。

2. 享受工作中的快乐

把自己喜欢的并且乐在其中的事情当成使命来做，就能发掘出自己特有的能力。即使是辛苦枯燥的工作，我们也能从中感受到价值。

在当今社会，越来越快的工作节奏，打破了我们原有的生活节

奏，甚至，也渐渐夺走了生活本身应有的幸福与舒适。因此，要在现代社会这样快节奏的工作中找寻生活固有的快乐，就需要我们在工作与生活之间认真地权衡、把握，改变我们对于工作的观念。因为，我们的工作毕竟是为了我们更好地生活。

是的，如果我们只是将自己的工作当做一种谋生的手段，当做是混一碗饭吃的一件差使，那么，我们肯定不会去重视它、喜欢它，进而热爱它。但如果我们能够在自己的心灵深处将它看做是深化、拓宽我们自身阅历的一种途径，一种使我们的生存价值能够充分体现的方式和方法的话，那么，我们肯定会从心底里重视它、喜欢它、热爱它，从工作本身中找到乐趣。

也许正是由于变化才有了你的出生，有了你的成功。世界上没有不变的东西，即使是死亡了的东西也在变化着：有的重新进入无机物的组合过程，通过化学的、物理的变化，溶入新的物质运动；有的则重新被生命活动所吸收，参与了新生命的建造。

我们人类也在变。人类的生存环境在变，人的生活节奏在变，人的生存方式在变，人的生存智慧也在变，成功的智慧也在变，人们关于工作的观念也在变……这种变化贯穿着我们人类的古今，也连接着我们人类的明天。随着科学技术日新月异地发展，人类的变化呈现一种加速度，也就是说，明天的变化只会比今天快，而不会比今天慢。

变化给我们提供了机会，也提出了挑战。面对着这种挑战，作为一个成功者，你应该比普通人、比以往的成功者更需要深思熟虑，以便适应这变化繁复的世界，顺应历史的潮流，同时，把握变化给你提供的机会，以便取得更大的成功。

到了20世纪末，整个人类世界尤其是中国社会的物质生活条件急速的演变，与此相适应的是，人们的精神、形象、思想情感的传播方式也在不断地更新，新的情感交流媒介的空前发展，加上新的生活用具、新型住宅、新的食物、新的思想、新的交通工具不断地发展与更新；而且这种变化还会继续下去。这一切变化，都给人们提供了新的机会，因为这其中蕴藏着巨大的数也数不清的机会，无论你是经商、做地产，还是主攻文化市场，甚至是做股票，你都会发现机会每

天都在找你。每一个想成功的有心人，绝不会放过这一良机发展自己。

具体地说，近年来，一种关于工作的新的想法和观念已经越来越强烈，即工作不应只是一种谋生的手段——一种只用来赚钱、养家或赢得某种令人羡慕的社会地位的手段，而是工作本身应该提供给我们丰富的，并培养我们具有各方面经验的手段。

那么如何享受到工作中的快乐，以下几点或许对你会有帮助。

◆ 找到新的“灯塔”

没有明确的目标，你就永远无法到达终点，要始终向前看。

这是一种常见病：每天忙忙碌碌埋头苦干的时候，被工作和生活压力所迫，渐渐地，你的梦想开始淡忘，你的目标开始模糊。超过60%的人或定位不清、或目标不明，不知往何处去。

◆ 挖掘内心的快乐源泉

你对待工作生活的态度决定你是否快乐。

让自己的工作变快乐只有一种办法，就是你自己选择快乐地工作。这种选择来自你内心深处对工作的看法和观念，即你对待工作的态度。态度是很重要的，你对待工作生活的态度将决定你是否快乐。态度就是一切，它可以是你的无价之财富，也可以是你成长的最大障碍，这一切在于你如何把握，如何选择。

◆ 停止平凡，做个行动派

如果你想要做到不平凡，首先你要停止平凡。

新年开始的时候是否每个人都会考虑在新年里有应该新气象，去尝试新的改变，接受新的挑战。

◆ 在合作中寻找分享的快乐

不要只顾自己，而要与他人分享。

工作环境对人的心情有直接的影响。团结向上的工作团队能激发人的进取心，枯燥乏味的工作环境容易让人气馁。在被工作压力压得喘不过气的时候，你不妨先停下手上的工作看看您周围的工作环境和周围工作伙伴。从自己做起，我们不要当环境的被动者，看看怎样可

以让自己更受欢迎：

不要只顾自己。不管什么地方，只顾自己的人都不会引起别人的尊重。而人的自尊心的最大满足就来源于人们对自己的尊敬。职场中很多场合都能考验你在考虑别人或者集体利益时的表现。帮助别人，就是帮助你自己。

◆ 享受学习的充实

应对日益增长的工作压力。学习是必不可少的利器。

工作中的你是否感觉专业知识跟不上而力不从心？如果将事情弄得很糟时，不能任由自己长时间情绪低劣。对自己说：“我又学到一招，下次又有机会尝试其他处理方法。”于是你不会认为自己很差劲。今天的社会信息更新速度飞快，而知识的淘汰率也越来越快。身在职场的我们无论是想在本岗位上做出更出色的成就还是想在新年里有更好的发展，都必须不断让自己接受新的知识。

◆ 适时平衡生活、工作，也要休息

张弛有道，适当平衡生活。

在工作中学习让自己喘口气。有长假期的时候多出去走走，不一定去很远的地方，有时只是到山里或海边走走。离开工作的城市，呼吸新鲜的空气。如果能保持固定的假期，你会觉得这么生活是很快乐的。如果感觉莫名的烦恼迫在眉睫，休假又遥遥无期，试着忙里偷闲吧。偶尔溜去街上晃晃、逛书局或找个清幽的咖啡店想事情。在忙碌中留点空间给自己，因为塞得太满容易窒息。总之，有了充沛的休息之后你才能更有精力去应对新一年的工作，接受更高层次的挑战。

◆ 简单，就会快乐

简单，就会快乐。最好的东西都是最简单的。例如微笑，是最好的生活态度；运动，是身体的最好调养。克服烦恼也可以很简单，将想法转个弯，然后行动。

所以，从今天开始，从现在开始，我们就应该将自己原来对工作的观念加以改变，不再把工作看做是一种谋生的手段，我们的一种生活方式，那么，工作对于我们来说，就会成为最为愉快的事情之一。

3. 积极思考，改变思路

人的思维是人力量的源泉，也是人能够改变自己的内在基础。只要运用大脑，积极思考，人就能够在社会生活中发现机会，创造机会，改变自己的生活，实现人生目的。

人类的力量来自什么地方呢？与动物相比，人类的肢体构造并没有什么特别优越的地方：人的手掌和牙齿，比不上虎豹的利爪和牙齿；人的眼睛，比不上鹰隼眼睛的锐利；人的双脚，追不上奔跑的麋鹿；人的耳朵，比不上蝙蝠，听不见许多小动物都能感知的超声波；至于嗅觉，一只鼻子不通气的狗也会使我们甘拜下风……用生物学家的话来说，人的每一种生理器官都不具有“特异性”，即都不是用来专门做某一件事情的。人的器官似乎适合做任何事情，但任何事情都做得不是十分好，至少与某些动物相比是如此。这种生理器官的“非特异性”为人类的发展和进化提供了无穷的可能性，但是，如果仅仅依靠这些平常的器官，不要说征服自然，就连人类自身的生存，也会遇到很大的困难。

既然如此，那为什么人现在还活在世上，而强有力的剑齿虎却早已绝迹？道理很简单，它们不识字，没有思想，而我们识字，有思想。

很显然，人类的神奇力量并非来自肢体，而是来自头脑，来自人类头脑所独有的思维功能。

法国思想家帕斯卡曾经说过：“人不过是一株芦苇，是自然界最脆弱的东西；可是，人是会思维的。要想压倒人，世界万物并不需要武装起来；一缕气，一滴水，都能置人于死地。但是，即便世界万物将人压倒了，人还是比世界万物要高出一筹；因为人知道自己会死，也知道世界万物在哪些方面胜过了自己。而世界万物则一无所知。”

确实，人类利用思维的力量，看到天然的森林大火而想到保存火种，进而钻木取火；利用思维的力量，人类只需挖一个陷阱，在陷阱口上盖些茅草，便能让最凶猛的野兽束手就擒（如果野兽也有想法的