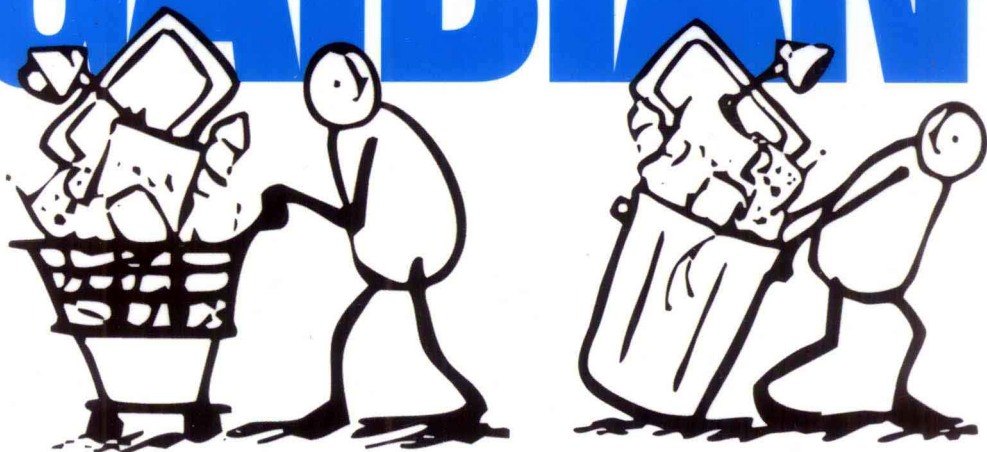


YUQI BAOYUAN BURU

GAIBIAN



与其抱怨 不如改变

● 与其频频抱怨，不如彻底改变 ● 懂得接受，才能在人生的麦田里收获更多

懂得接受 学会选择

——改变能改变的，接受不能改变的

改变能改变的是第一步，接受不能改变的是第二步，两步让你获得更成功的人生
学会正确的对待身边的人和事，你将生活的更加如鱼得水

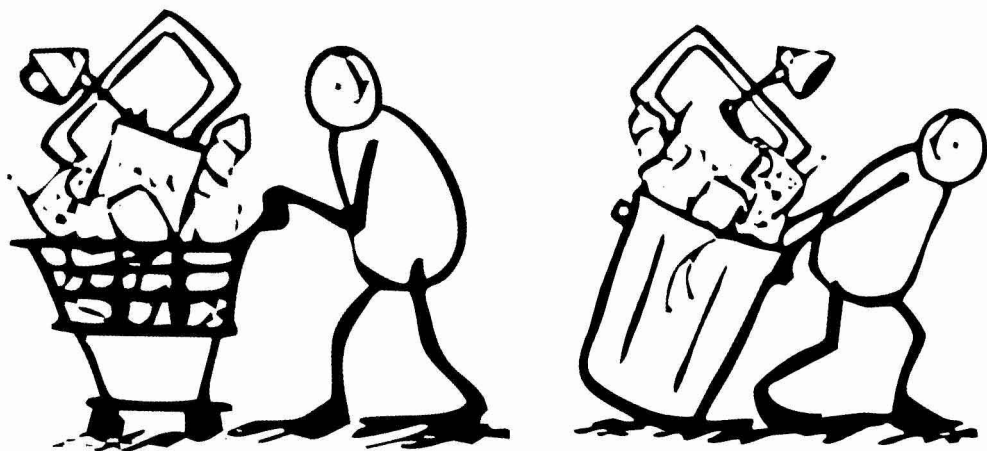
在竞争如此激烈的社会中，改变是你获得成功的最佳方法

逸人◎编著

与其抱怨 不如改变 懂得接受 学会选择

改变能改变的，接受不能改变的

逸人◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

与其抱怨, 不如改变 懂得接受, 学会选择: 改变能改变的, 接受不能改变的 / 逸人编著. —北京: 地震出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3859 - 1

I. ①与… II. ①逸… 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 (2011) 第 040070 号

地震版 XM 2221

与其抱怨, 不如改变 懂得接受, 学会选择
——改变能改变的, 接受不能改变的

逸 人 编 著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 庞亚萍 凌 樱

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 7 月第一版 2011 年 7 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 229 千字

印张: 16

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3859 - 1 / B (4500)

定价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

▶ 前 言

人生在世，许多残酷的现实是我们无法逃避、无法选择和无法改变的，我们要学会坦然接受。接受不可改变的现实，这不是逆来顺受，也不是不思进取，而是一种积极的人生态度。

接受现实，并不等于束手接受所有的不幸。只要有任何可以挽救的机会，我们就应该奋斗。也就是说，我们要改变能改变的。但是，当我们发现情势已不能挽回时，我们最好就不要再思前想后，拒绝面对，要接受不可改变的现实。只有如此，才能在人生的道路上掌握好平衡。

而一味抱怨只能让人在原地徘徊，自以为是地咒骂眼前的“阴暗”，却不知道那“阴暗”正是自己的影子。而努力去改变的人，总能用智慧发现机会、把握机会，使本将是无奈的人生过得精彩而美好。

与其抱怨人生的种种不如意，不如改变自己对待人生的方式和态度，用自己的行动点燃心中的蜡烛，照亮通往成功的旅途。因此，不要轻易抱怨。如果你经常抱怨，就请改变自己吧！用行动、用实干来表明自己的态度和价值。

人不能左右这个客观的世界，但是却可以改变自己对这个世界的看法和态度。对不同处境的人来说，人生看去是不同的色彩。对口渴的人来说，喝水就是世上最美好的事；对饥饿的人来说，吃饭就是世上最美好的事。

很多时候我们的无聊和苦闷，是因为生活过得太安逸了。我们不曾想到世上还有其他形形色色需要我们关心的东西，还有很多人在饿着肚子或比我们更为寂寞，在不为人知的角落做着单调的工作。





其抱怨，不如改变。得接受，学会选择。

其实，在我们的生活中，都会有很多不幸与无奈：与自己的所爱失之交臂，毕业时分与同学各奔前程，与自己的亲人阴阳两隔……如果已经发生了，那么我们就应该去改变可以改变的，因为我们懂得留着青山在，不怕没柴烧。我们无法改变已发生的事，但我们可以改变已发生对我们不利的影 响。

所以，我们应该学会用另外一个角度看人生，这样我们就可以放弃不该执著的东西，不钻牛角尖；学会停止抱怨，继续开拓自己的人生；学会自立，自己救自己，寻找一个有意义的生活方式；学会提高自我，打败世界上最难打败的敌人——自己；学会更好的处世，让自己在这个客观存在的世界里更好、更幸福的生活。

人生没有一帆风顺的道路，在曲折坎坷中的进步才更有意义，在不断改造自我中才能获得更多的乐趣。

我们不能左右天气，但我们可以改变自己的心情；我们不能改变容貌，但我们可以展露笑容；我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让自己更适合这个世界。

人生即是如此，你坚持，就可以改变能改变的。你拥有一个超然的心态，就可以接受不能改变的，而这往往会得到另一种成功。从现在开始改变能改变的，接受不能改变的吧！你的生活将会因此而更加精彩！

编者按

▶ 目 录

第一章



重塑自我——从接受到改变之路

每个人最大的敌人，也是最难打败的敌人就是自我。有的人不能接受自己，有的人不能改变自己，而无论哪种，都会影响你的成长。想要改变，就要先从自我开始，从接受到改变，接受自己的优点和缺点，然后改正应该改正的部分，重塑一个全新的自我。

接受自己，为成功打好基础 / 2

生活中总有一些不公平 / 4

走出阴霾，过去的就让它过去 / 7

成绩是好是坏，都已成为历史 / 10

念转运就转，心开路就开 / 13

与其抱怨，不如改变 / 16

与其逆来顺受，不如主动承受 / 19

乐观心态是制胜法宝 / 22

从今天开始，做一个聪明的改变者 / 24

目
录





其抱怨，不如改变
得接受，学会选择

第二章



提高自我——每天进步一点点

人生如逆水行舟，不进则退。而想要获得进步，有所提高，就要每天努力一点，每天进步一点，只有这样才能做到脚踏实地，一步一个脚印走向成功。没有人生下来就会跑的，每个人的成功都离不开后天的努力，只要今天比昨天强就是进步。

没有人生下来就会跑 / 30

实战经验比黄金更珍贵 / 32

闭门造车使你变成“原始人” / 35

奥巴马的口才是怎样炼成的 / 37

不要在同一个地方摔两次跟头 / 40

今天一定要比昨天强 / 42

反省，闲下来要做的第一件事 / 45

不找失败借口，只为失败总结 / 48

强者面前，心甘情愿地当学生 / 51

站在巨人肩膀，进步才会更快 / 54

第三章



管理自我——改变你的时间观念

美国托马斯爱迪生说过，世界上最重要的东西是“时间”。现代管理大师彼德·德鲁克有句名言：“不能管理时间，便什么也不

能管理。”美国著名的管理大师杜拉克也说过：“时间是最短缺的资源，除非严加管理，否则就会一事无成。”而管理好时间最重要的措施之一是大大减少你浪费掉的时间，这就需要我们树立正确的观念，更好的管理自我。

成功就是单位时间里创造更大的价值 / 58

每天都可以有 26 小时 / 60

提高效率，用一年时间创十年财富 / 64

警惕帕金森时间定律 / 66

抓住“时间的窃贼” / 69

无效率的忙碌不如睡觉 / 72

零散时间中可以创造大价值 / 75

合理调配工作与生活，不让生命透支 / 78

珍惜时间，就不要苛求完美 / 81

第四章



突破自我——不要自己限制自己

有位名人曾说过：“若不给自己设限，则人生中就没有限制你发挥的藩篱。”在成功的路上，很多障碍并不是来自客观世界，而是来自自己。受限于自己给自己定下的框架，则永远不可能拥有突出重围，超越自我的突破。所以，不要给自己设限，突破自我才能走向想象不到的成功。

若不给自己设限，别人就没法限制你 / 86

改变目标，高标准会激发潜能 / 88

接受自己，找到闪光点 / 92





- 顺势调整自己是永远对的事 / 94
- 挑战更高的难度，收获更多的信心 / 97
- 挡住你的只是一张纸 / 100
- 告别羞涩，告诉世界“我能行” / 103
- 敢于向权威挑战 / 105
- 不要过分在意别人看法 / 108



第五章

掌握机会——机遇来了绝不手软

一个人漫长的成长经历中，是否能适应社会，是否能更好地生存，很大程度上取决于他是否善于抓住机遇。机遇处处都有，能不能得到，还要看你有没有发现机遇的能力。机会面前，礼让不是好策略。机遇并不是总在那里等着你去取，当机遇出现时，需要你的敏锐感觉当机立断，牢牢把握，才能获得最终的胜利。

- 准备充分，是金子总会闪光 / 112
- 发现机会的好去处 / 115
- 沉默并不总是理性的 / 118
- 毛遂自荐是一种能力 / 121
- 从众既是枷锁，又是盾牌 / 123
- 犹豫不决是驾驭机会的大敌 / 127
- 为什么有“野心”的人才能成大事 / 130
- 用勇气与决断捕获机会 / 133
- 机会面前，该出手时就出手 / 136

第六章



走出逆境——你远比困难更强大

逆境是人生的一个组成部分，无论愿意与否，你都会遭遇人生的逆境，而且可能不止一次。霍勒斯说：“逆境展示奇才，顺境隐没英才。”人生往往都是顺的时候少，不顺的时候多。换个角度来看，逆境其实是命运给予我们的一种恩赐。有人说过，苦难是一所最好的大学。而成功者和失败者的差别就是对待逆境的态度——失败者在逆境面前停步不前；成功者在逆境中扬帆奋进。

接受逆境，它比顺境更值钱 / 140

用来衡量人生的，不是长短 / 143

不能改变境遇，就要改变自己 / 146

向右手伸出援手的，是左手 / 148

丢掉一些东西，才能维持高速 / 151

你在抱怨时，已被别人超越 / 154

时时积极暗示，刻刻怀抱希望 / 156

做人应有牛脾气，不钻牛角尖 / 159

你无法事事顺利，但可以尽力 / 161

第七章



态度制胜——成功路上唯有勤奋

人生在世，要经历太多的风雨和太多的变数，怎么去看待它





们，决定了你以后的人生是否能够成功，正所谓“态度决定一切”。而在成功的道理上，勤奋又是必经之路，摩天大厦起于一砖一瓦，最终的胜利只属于努力争取的人。

成功源自勤奋 / 166

摩天大厦崛起于一砖一瓦 / 169

99%的失败都是因为半途而废 / 172

做好能做的事，才能去做想做的事 / 175

放慢脚步，就会被困难拖住 / 178

当汗水与智慧结合，你将无比强大 / 180

心中锁定的应是结果而不是借口 / 183

做透一件事，就会创造出奇迹 / 186

多加一盎司，让劳动结果倍增 / 189

第八章



友善沟通——改变你说话的习惯

语言是人类沟通的工具，更是一门艺术。友善的沟通很多时候可以减少很多不必要的麻烦，甚至可以为你带来意外的惊喜和收获。而友善的沟通就需要有好的说话习惯——赞美、幽默、激励、真诚甚至适时的沉默等，都是必要的沟通技巧。每个人想要获得成功的人都应该养成良好的说话习惯，让自己在任何时候都能够舌粲莲花。

学会赞美，打动人心的利器 / 194

懂得感化，以情动人更有效 / 196

选择直言，该出口时就出口 / 199

- 植入表情，把话说得栩栩如生 / 202
- 偶尔幽默，沟通才不寂寞 / 205
- 聪明自嘲，化解尴尬和矛盾的智慧 / 207
- 适当委婉，谨慎地表达你的意见 / 210
- 接受沉默，此时无声胜有声 / 213
- 善用激励，帮助身边的人走向成功 / 216

第九章



聪明处世——重新定位为人的准则

人们在日常生活中，要面对人间万象和人生百态，只有学会掌握好为人处世之道的技巧，才能在处理社会工作和人际关系上，如鱼得水，愉快畅游；反之，则举步维艰、进退两难。

然而为人处世之道，并没有固定的模式，看似很简单，实则是一门博大精深的学问，为人处世之道的奥秘无穷，它是关乎人生质量的一大学问，需要用一生来学习运用，更需要用你的真心来经营。

- 改变观念，吃亏也是一种福气 / 220
- 关键时刻，不妨适当装装傻 / 222
- 留有余地，得饶人处且饶人 / 225
- 选择忍让，忍一时风平浪静 / 227
- 守信是关键，无信者难成大事 / 230
- 简单做人是一种智慧 / 233
- 低调做人更能受到欢迎 / 236
- 接受别人对你的指责或伤害 / 238
- 视自己为空杯，保持低调的身段 / 241





第一章

重塑自我——从接受到改变之路

每个人最大的敌人，也是最难打败的敌人就是自我。有的人不能接受自己，有的人不能改变自己，而无论哪种，都会影响你的成长。想要改变，就要先从自我开始，从接受到改变，接受自己的优点和缺点，然后改正应该改正的部分，重塑一个全新的自我。



接受自己，为成功打好基础

在这个世界上爱自己是第一重要的事，爱自己是你一生幸福的基石。爱自己就是在内心深处完全的接受自己，就是既接受自己的长处和拥有，也接受自己的短处和缺憾。而只有这样才能更好的利用自己的优势，为成功打好基础。下面这个小寓言故事说的就是这个道理。

小毛驴和小猴共同生活在一个主人家。一天，小猴玩得起兴，就爬到了主人家的房顶，上蹦下跳的，主人一个劲地夸小猴灵巧。为了得到主人的夸奖，小毛驴也爬到了房顶，费了好大劲，但是却把主人的瓦给踩坏了。主人见状，便大声赶它下来，并又打了它一顿。小毛驴感到很委屈：“为什么小猴能上房，而且还能得到夸奖，而我却不能呢？”

你认为小毛驴的问题在哪里呢？其实这就是它没有正确认识自己，没有接受自己的缘故。这直接导致它不能发现自己独特的优点，而是随波逐流，将模仿作为自己成功的方法，而不是创造属于自己的成功。很多时候，人就和这个小毛驴一样，没办法很好的认识自己，而只能看到别人的优点。

其实，接受自己、正确认识自己，就是要善待自己，不要自己与自己过不去。你可能貌不惊人，但英俊和美貌并不是成功的代名词。你可能智商平平，没有出口成章、过目不忘的才华与天赋，但天才如果没有后天的勤奋，天才的火花就很容易熄灭。你可能命运坎坷，没有宽裕的经济和成功的事业，但自古雄才多磨难，与苦难抗争而造就辉煌人生的人世界上难道还少吗？

接受自己就是客观地分析自己的长处和短处，不拿自己的短处与别人



的长处比，做到扬长避短，把自己的心境调节到最好，把自己的行动发挥到最佳，做到愉快地生活，乐观地奋斗。

完全接受自己的人，不刻意地张扬和炫耀自己的长处，也不有意地遮掩和庇护自己的短处。完全接受自己的人不会被一时的成绩冲昏头脑，因为自己还有不足之处；也不会被暂时的挫折所压跨，因为自己还有很多长处。

但人并不是生来就能够很好的了解自己、认识自己的。人的一生是一个不断接受自己与不断完善自己的过程，只有完全接受了自己，你才能够不断地完善和提高自己。完全接受自己的人心中踏实，有信心，知道自己的价值，懂得珍重自己、爱惜自己和保护自己；也能做到体谅别人、关心别人和宽恕别人。下面这个故事应该给大家带来很多启发和感触。

由于没有考上研究生，陈铎不得不为毕业后将何去何从而感到彷徨。他的女朋友将去一家大公司工作，很可能会移情别恋……其他同学都努力地去找工作，而陈铎则天天借酒消愁，对什么事情都提不起兴趣，每日混在宿舍里，做着时来运转的美梦，不但如此，他还时常与同学争吵，无所事事、烦恼丛生的他，似乎到了即将崩溃的边缘。

当他去向心理医生求助时，医生给他讲了个故事：“有一只章鱼，本可以在大海中自由自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。但它却找了个珊瑚礁，然后动弹不得，焦躁不安，呐喊着说自己陷入绝境。”

医生继而说道：“每当你陷入烦恼时，不妨想想那只被困的章鱼，只要松开自己的手，就可以自由游动。困住章鱼的正是自己的手臂。”

生活中，人们很容易被种种困境所左右。但仔细想想，这都是自己把自己关进去的，原因是不能正视自己，才会导致作茧自缚的结果。

接受自己的平凡和平凡的去。昨天已经逝去，明天还是个未知数，但今天掌握在我们手中。如果你因为逝去的昨天而内疚，那你也失去灿烂的明天。不要因为别人已位居成功的闪光点，而自己还在起步的零点上



而徘徊、犹豫，没关系，愉快地接受自己，只要我们还有坚定的信念还在不停地向前追赶。

对于自己的不足和弱点，我们应该认真对待它，用积极的态度去对待，用生命的沃土去培育，再用我们的热血去浇灌，用心灵的智慧去呵护。如果它在闹市，就让它成为一盏明灯；如果它在原野，就让它成为一棵茁壮成长的禾苗；如果它在高山，就让它成为一颗珍贵的雪莲。



生活中总有一些不公平

在这个世界上你不可能要求任何人把一碗水端平，因为这个世界不是根据公平的原则而创造出来的。比如，老虎吃狼、狼吃狐狸、狐狸吃野兔、野兔又吃……只要我们看看大自然的这些规律就可以明白，这些受到威胁的弱者永远是不公平的，强者生存，弱者灭亡，优胜劣汰是大自然的规律，这也是没有公平可言的。

在人类社会里，贫穷、疾病、战争、犯罪等等不平等的现象是此起彼伏。可以说，这并不是人类的悲哀，只是一种真实的情况而已，毫不夸张地说，在这个世界上是不会有绝对公平的事的，现在不会有，将来也不会有。

公平，只是相对说的，就像一个人，他昨天捕到了鱼，那么对他，是公平的。他今天没捕到鱼，那么对鱼来说，也是公平的。如果因为没捕到鱼就认为不公平，这就错了。

每个人出生在不同的家庭，所从事的职业不同，要面对的也不尽相同，理想也不同。公平是相对而言的，我们永远都无法否认时时刻刻都发生在世上每个角落里的不公平！所以，面对是否公平这件事，就看我们是



如何看待了的。

孙小明刚进公司做计划部主管时，除了工资，就没享受过另外的待遇。一个偶然的会她得知行政主管赵平的手机费竟实报实销，这让她很不服气！于是孙小明借汇报工作之机向老板提出申请，老板听了很惊讶，说后勤人员不是都没有通讯费吗？“可是赵平就有呀！”老板听了沉吟道：“是吗？我了解一下再说。”

这一了解就是两个月，见老板没动静，孙小明又生气又愤恨，终于忍不住和同事抱怨，却被人家一语道破天机：“你知道赵平的手机费是怎么回事？那是老板亲戚的电话，只不过借了一下赵平的名字。”孙小明恍然大悟，暗暗自责不应该要求所谓的“公平”！

从这个故事就可以看出，很多时候，你眼中的不公平确实是不公平，但是这种不公平不一定是针对你自己的。因为，生活中总有一些不公平。

曾有人把人生比喻成下面这个故事：一只小母鸡在谷场上扒着，终于扒出了几粒麦子，于是，它叫来邻居说：“如果我们把这些麦子种下去，到来年，我们就可以有面包吃了。那么，谁愿意帮我种下它们呢？”

老牛说：我不愿意种。

鸭子说：我也不愿意种。

小猪说：我不可能种好。

大白鹅说：它们都不愿意，那我也随它们吧。

“那我自己种好了。”这只小母鸡于是把这些麦粒种了下去。

眼看着麦子逐渐的长成了，小母鸡又问：“有谁愿意来帮我把麦子收割呢？”

鸭子说：我不去收。

小猪说：这不是我应该做的事。

老牛说：做这些那会有损我的资历。

大白鹅说：不去做它，虽然饿一点，但也不至于把我饿死。

“那还我一个人做好了。”于是，小母鸡自己动手收起了麦子。