

万变世界绝对不变自我提升法则



你无法改变世界时 改变自己

□王久东 编

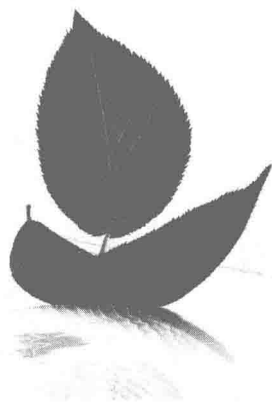


人生有很多时候无法改变身边的人和事，更无力改变自己所处的环境，那么，我们只能顺应时代的潮流，改变自己。人生如水，我们既要尽力适应环境，也要努力改变环境，实现自我。唯有这样，我们才能克服挫折，拥有一个成功而有意义的人生。

中国华侨出版社

你无法改变世界时 改变自己

□王久东 编



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你无法改变世界时改变自己 / 王久东编. — 北京: 中国华侨出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5113-5431-0

I. ①你… II. ①王… 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 (2015) 第 094392 号

你无法改变世界时改变自己

编 者: 王久东

出版人: 方 鸣

责任编辑: 晨 枫

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 李雪香

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 646 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5431-0

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

PREFACE

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。

每个人在人生的道路上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。无论是哪种事情，人们都深刻地感觉到，自己的快乐与忧伤都不能让现实的环境做出改变，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。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，才能避免被残酷的现实击打得“头破血流”。

然而，现实中的每个人对工作、生活、成功等方面的态度都不相同。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。”国际战略管理大师加里·哈默尔对工作的态度是：“世界上根本不存在绝对的公平，工作中同样如此。”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，不如放开心胸，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。

“穷则变，变则通，通则久。”说的是事物处于穷尽局面则必须变革，变革后才会通达，通达就能长久。人最大的敌人是自己，自己的思维定式，有时甚至会导致很多发展机会的丢失。其实，改变这种思维定式也不需要你做出多大的牺牲，只是从生活习惯

和工作习惯的小事入手，一点点改变就可以了。“变”每时每刻都在发生。我们生活在一个不断变化的环境中：世界在变、国家在变、市场在变、需求在变、目标客户在变、竞争对手在变、生产成本在变、产销量在变、价格在变、员工在变、合作伙伴在变……换句话说，这世界上唯一不变的就是“变”。无论是集体还是个人，想要在激烈的竞争中立于不败之地，就必须随时做出改变，将改变形成一种习惯，长期坚持下去。这样才能走在别人的前头，对问题做出提前的反应，才能确立自己的优势地位。因此，若想领先一步，在竞争中脱颖而出，就需要将改变进行到底。

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，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。

目录

Contents

第一章 不变的是原则，万变的是方法

第一节 方法总比问题多	1
方法是解决问题的敲门砖	1
方法比勤奋更重要	2
敬业也需要找方法	3
发现问题才有解决之道	5
不只一条路通向成功	6
变通地运用方法解决问题	7
第二节 方法对了，事情就成了	8
借口是失败的温床	8
找了借口，就不再找方法了	9
扔掉“可是”这个借口	11
拒绝说“办不到”	12
只为成功找方法，不为问题找借口	13
第三节 不为失败找借口，只为成功找方法	15
很多问题是自己造成的	15
“此路不通”就换方法	15
“不可能”绝非不可能	17
不学盲从的毛毛虫	18
不按牌理出牌	19
抓住问题的关键点	21
在变化中化解问题	22
用吃牛排的方式解决问题	24
把问题扼杀在摇篮里	25
问题中孕育着机遇	26

第二章 “命”不可变，但“运”可以变

第一节 命从心生，运由心转	28
想要梦想成真，首先学会不做梦	28
每个人都可以与众不同	29
起点影响结果，但不会决定结果	31
专心让今天完美，有效应对未来	32
把人生的绊脚石当成自己的跳板	34
保持低姿态，赢得他人人心	35
你可以不成功，但不能不成长	37
打开自己，努力成长	39
创新就是敢于走别人没走过的路	40
打破限制，才能有所超越	41
第二节 你不能选择出身，但可以把握命运	43
勇于尝试，打破思维定式	43
没有解决办法，那就改变问题	44
用能力打造自己的影响力	46
诚实面对情绪，安于自己的不安	47
走出心灵的牢狱，用快乐拥抱每一天	48
给自己时间，别害怕重新开始	50
逆境不是结局，而是过程	51
你要永远快乐，只有向痛苦里去找	53
正视快乐的短暂，直面痛苦的现实	54
想掌控未来，就要对未来有所预见	56

第三章 换个角度思考，人生将不一样

第一节 别较真，人生不必太计较	58
做人不可过于执着	58
不幸人的一大共性：过分执着	59
凡事不能太较真	60
丢掉无谓的固执	62
不要让小事情牵着鼻子走	63
换种思路天地宽	64
下山的也是英雄	65

不做无谓的坚持，要学会转弯	66
第二节 改变世界，从改变自己开始	67
苛求他人，等于孤立自己	67
有一种智慧叫“弯曲”	69
改变世界，从改变自己开始	70
条条大路通罗马	71
人生处处有死角，要懂得转弯	72
方法错了，越坚持走得越慢	73
换个角度，世界就会不一样	74
绕个圈子，避开钉子	75
懂得变通，不通亦通	76
适应这个变化的世界	77

第四章 你认为社会不公平，但要适应这种不公平

第一节 不变的世界，万变的自我	79
不用羡慕别人的生活	79
珍惜你目前拥有的一切	80
命运掌握在自己手中	80
摒弃自己的奴隶意识	81
不要让别人掌控你的人生	82
将劣势转化为优势	83
多一分专注，就多一分天才	84
用积极态度面对生命中的每一天	85
第二节 学会改变，懂得适应	86
人生需要舍弃	86
人生的差异在于你的选择	87
合适的才是最好的	88
放弃是成功的另一种选择	88
坚持，折磨之后就是成功	89
新生活从选定方向开始	90
第三节 世界的颜色由自己来决定	91
心里拥有阳光就会拥有机会	91
永远保持一颗年轻的心	92

超越人生的痛苦	93
剔除生命的碎屑	94
清扫你心灵的垃圾	95
每天给自己一个希望	96
努力塑造一个最好的“我”	97
永远保持积极的心态	97
世界的颜色由你自己来决定	98

第五章 当无法改变别人时，改变自己

第一节 你就是问题的根源	100
抱怨生活之前，先认清你自己	100
问题的98%是自己造成的	101
天堂是由自己搭建的	102
心里不是堆“垃圾”的地方	104
要学会清扫自己的心灵	105
你对了，整个世界都对了	106
第二节 接纳不完美的自己	107
别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩	107
你很重要，所以你没有理由不爱自己	108
全世界都和你一样不完美	109
你不可能让所有人满意	110
自卑是对自己的抱怨	111
相信自己才能成功	112

第六章 过去无法改变，但可以活在当下

第一节 无法预知明天，但可以把握今天	114
无论身处何地，全然地处于当下	114
太多人习惯生活在下一个时刻	115
一切生活，唯有当下而已	116
只有现时的存在，才有真实的自己	117
过去只存在于你的印象里	118
将过去留在记忆里，重新起程	119
请关上过去的那扇门	121

别给当下制造过多的痛苦	122
只为生存的每一天而喝彩	123
能时常想起死亡，便能认真活于此刻	123
第二节 改变不了过去，但可以珍惜当下	125
好好活着是一种状态	125
为了看看太阳，我来到世上	126
保持快乐的心情是处理一切事情的前提	128
付出彰显生命的华彩，磨难体现生命的意义	130
享受大自然的每一处生命	132
活着，就是一种莫大的幸福	133
终结繁冗的抱怨，开启幸福之门	134
再小的生命，也不必妄自菲薄	135
灯的意义在于燃烧的过程	136
善待生命的每一分钟	137
第三节 幸福不在远处，活在当下	138
患得患失，只能徒增烦恼	138
我们总将自己关在自我的小天地	140
一切根源在于要得太多做得太少	141
自己不气，又何来烦恼	143
境由心生，顺其自然	144
学会原谅自己	145
冷静可以让你转危为安	146
角度不同，结果自然不同	148
无法改变现状，就改变态度	149

第七章 你对了，世界就对了

第一节 工作是自己的，抱怨不如改变	151
“庸马”和“驽马”在抱怨	151
带着怨气不如带着快乐工作	152
你的工作就是你的事业	153
是你需要工作，而不是工作需要你	154
蔑视工作就是否定自己	156
不只为薪水工作，成长比成功更重要	157
让工作成为愉快的旅程	158

第二节 只有想不到，没有做不到	159
抱怨的人往往是没找对方法	159
实干的人，还要会巧干	160
正确的方法比执着的态度更重要	161
抓住问题的根源，在危机中找转机	162
只要有智慧，劣势也能变优势	163
“此路不通”就换个方法	164
第三节 与其抱怨别人，不如修正自己	165
工作中没有“不可能”，障碍都在你心里	165
不要抱怨不公平，是你努力还不够	167
能力有提升，薪水自然会上涨	168
抱怨别人不如反省自己	169
不要为失败找借口	170
抱怨如同诅咒，越抱怨越退步	172
与其抱怨，不如实干	173
第四节 态度对了，幸福就来了	174
不是只有你最聪明	174
纪律上的约束是为了团队更好的发展	176
让集体荣誉感替代抱怨	177
同舟共济，摒弃个人主义	178
自动自发地为团队服务	180
用沟通击破合作的“壁垒”	181
对团队负责，才能对自己负责	182
无私奉献，把团队当作家	183

第八章 无法改变工作，可以改变态度

第一节 换工作不如换心态	185
责任不容推卸	185
工作中没有“不关我的事”	186
跟公司一起成长	187
感恩公司，是它给了你发展的平台	188
跳槽时代，不当“背叛的水手”	190
多问自己能做什么，而非能得到什么	191

第二节 好的心态，好的未来	192
老板是让员工赢利的顾客	192
老板与员工不是对立，而是合作	193
老板也在为我们工作	194
得老板者得前程	196
给老板多一些理解和支持	197
把问题留给自己，把业绩留给老板	197
学会与老板“换位思考”	199
体谅老板，未来才能做好老板	200
第三节 抱怨别人，不如改变自己	201
他人的蜡烛灭了，你的也未必亮	201
与同事相互扶持	202
不在背后诋毁别人	203
尊重单位里的“老前辈”	204
别过多地表现自己，给他人更多的重视	205
与人为善，不随意批评抱怨	206
摘下有色眼镜看是非	207
做办公室里的“老好人”	208

第九章 与其抱怨工作，不如改变心情

第一节 调整情绪，让自己快乐地工作	210
有一种毒药叫“生气”	210
愤怒使你陷入他人制造的漩涡	211
克服你的“约拿情结”	212
拥有海阔天空的生活	214
笑看人生几多愁	215
保持快乐七法	217
第二节 化压力为动力，在工作中寻找快乐	218
警惕“时间窃贼”	218
做好你的时间预算	219
运用80/20法则	220
赢取时间的19个办法	222
从工作中寻找乐趣	223

化压力为动力	225
压力轻松调节	226
让压力的火花点燃你明天的希望	228

第十章 不为失败找借口，只为成功找方法

第一节 相信自己，完善自我	231
坦然面对真实的自己	231
摒弃“本我主义”	233
正确认识自我	233
相信自己，并且喜欢自己	235
塑造“白金自我”	236
打造全新的自我	239
自信——最佳的工作动力	241
要远行，就要确定你的目标	242
第二节 寻找借口，不如寻找出口	244
不要把不满和抱怨当成借口	244
借口是拖延的温床	246
拒绝借口必胜	247
不找借口找方法	249
第三节 心境转变了，心情也换了	250
比金子更宝贵的是忠诚	250
自古忠良必奖赏	252
一盎司忠诚相当于一英镑智慧	253
放弃忠诚，就等于放弃成功	255
服从第一	257
服从无条件	259
恭敬不如从命	260
服从也需要技巧	263

第十一章 改变自己，赢得主动

第一节 用心才能见微知著	265
当敬业成为一种习惯	265

任务的最佳完成期是昨天	266
把信带给加西亚	269
只有100%才算合格	271
竭尽你的全力	272
用心才能见微知著	274
第二节 主动进取，勇于挑战	277
点燃工作的激情	277
没有热情，你能打动谁	279
勇于挑战“不可能完成”的工作	281
没有最好只有更好	283
第三节 天下大事，必作于细	285
苛求细节的完美	285
完美的细节	286
细心有灵感	288
魔鬼在细节中	288
在细节处下功夫	290
成功思考始于细节	290
第四节 心态乐观，事业拓宽	291
钻石就在你家后院	291
笑傲职场的五个制胜秘诀	294
永远选择那把橙色的伞	295
心态成就事业	296
学会给自己颁奖	297
培养积极心态的秘方	298

第十二章 坏情绪不可怕，积极改变是上策

第一节 情绪不失控，人生就不失控	300
情绪调适：给不良情绪杀杀菌	300
调换一下位置，效果大不一样	301
克服职场压力，化解不良情绪	303
心境对情绪的巨大影响	305
加减乘除法，情绪大减压	307
情绪懈怠，用压力刺激	308

真诚赞美他人	309
幸福，在于你能为自己找快乐	311
情感协调，引导他人情绪	312
第二节 管理好情绪，才能管理好人生	314
情商体现的是一种沟通能力	314
“逆境情商”帮你克服挫折情绪	316
理解他人的情绪	317
管理自己的情绪	319
我们为什么有厌烦情绪	320
生气是用别人的错误惩罚自己	321
学会和压力相处	322
哭泣，缓解不良情绪的方式	324
建立转换到正向情绪的习惯	325
凡事看好的一面，拥抱正向语言	326
“缺陷”也可以变成优势	327
第三节 有效地控制情绪，做情绪的主人	329
好情绪让你更健康	329
任何时候都要看到希望	330
热情帮你战胜一切	330
幽默，情绪中的“开心果”	333
向责难你的人说“谢谢”	334
用乐观情绪肯定自己	335
好情绪，给你打开希望之门	336
微笑，是一件无价之宝	337
积极情绪帮你走出困境	338

第十三章 环境无法改变，那就改变自己

第一节 会绕弯子，就不会碰钉子	340
大事精明，小事尽可装糊涂	340
“嘻哈”风格，掩藏真实观点	341
会避世，不如会避事	341
聪明反被聪明误，枉送了卿卿性命	342
隔岸观火，远离纷争	343
出头的椽子先烂	344

糊涂下面掩藏清醒	344
乐于成全别人	345
大度能容天下人	346
第二节 容人所不能容，忍人所不能忍	347
糊涂与不糊涂，要看你会不会“装糊涂”	347
糊涂是聪明人的百变战术	348
不给别人留余地，自己就可能没有立足之地	350
做不到的，先后退	351
第三节 灵活做人，变通处世	352
糊涂是洞明人生的智慧	352
吃糊涂亏，积无量福	353
花半开，酒半醉	354
心存忧患意识	355
取舍要有道	356
不争，就是争	357
糊涂是智者最好的外衣	358
梨虽无主，尔心有主	359
诚心不可无，诈心不可有	360
第四节 适时变通，该糊涂时且糊涂	361
言谈常需“和稀泥”	361
装糊涂要能够灵活变通	361
把糊涂装得“有意思”	363
耍点小糊涂，摆脱尴尬不失风度	364
装糊涂，避开敏感处不得罪人	366
棘手的事，模糊表态不犯错	367
人生的快乐不是拥有得多而是计较得少	368
糊涂——一剂化解仇恨的良药	369

第十四章 世事岂能尽如人意，需适时调适自我

第一节 每个人的人生都有坎坷	371
冬天总会过去，春天迟早会来临	371
日子难过，更要认真地过	372
错误往往是成功的开始	373

笑迎人生风雨	374
别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗	375
第二节 感谢磨难，锤炼自己	376
感恩的心才能打开幸福的门	376
得到别人的好处要想到回报	377
让心中的抱怨工厂关门大吉	378
感谢折磨，锤炼自己	379
向批评鞠个躬	380
第三节 原谅生活，是为了更好地生活	381
宽容比怨恨更具威慑力	381
与人争辩，你永远不会真赢	382
及时原谅别人的错误	383
让谣言止于平静	385
拥有忍耐力可以战胜一切	386
原谅生活，是为了更好地生活	387
第四节 发牌的是上帝，出牌的是自己	388
发牌的是上帝，出牌的是自己	388
牌不在于好坏，而在于你想不想赢	389
不能改变手中的牌，就改变出牌的方式	390
总有一张拿得出手的好牌	391
别人的牌可能更坏	392
没有机会降临，还需自己铺路	393
深思熟虑，让坏牌变好牌	394
第五节 与其抱怨，不如积极改变	395
青春经不起一再蹉跎	395
等待永远是美好最大的敌人	396
抱怨失败不如用行动接近成功	397
清理抱怨，清理行动障碍	398
让问题止于自己的行动	399