



朱新月◎著



你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；
你不能控制他人，但可以掌握自己；你不能预知明天，但可以把握今天；你不可以样样顺利，但可以事事尽力。

WHEN THE ENVIRONMENT
CANNOT BE CHANGED, CHANGE YOURSELF

你无法改变环境时 改变自己



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

你无法改变环境时 改变自己

朱新月◎著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

你无法改变环境时改变自己 / 朱新月著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5640-6756-4

I. ①你… II. ①朱… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第210496号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 博士德

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 670毫米 × 960毫米 1/16

印 张 / 12

字 数 / 240千字

版 次 / 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 22.80元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

Preface 前言

每个人在人生的发展中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。无论是哪种类型的事情，人们都会深有体会地感觉到：自己的快乐与忧伤都不能让现实的环境作出改变，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。

或许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中出现变故之时，现实无情且残酷的实际情况会将他们此前固执的想法彻底击穿，并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能去适应环境的变化，才能避免被残酷的环境击打得“头破血流”。

可以肯定的是，现实中的每个人对工作、生活、成功等方面的态度或许都不会相同。比如：

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。他们在人生发展中，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。

但是，不容否认的是，现实中的一些人在工作、生活、成功等方面的态度以及行动总不能令人满意。比如，一些人因为自己出身不如别人就认为自己命运不济，后天也不努力，所以这样的人很难取得成功；一些人在工作上遇到不公平待遇或者工作产生巨大压力后就产生了退缩心理，最终让自己丧失了对工作的兴趣；一些人因为突如其来的困难或者感情生活的不顺利，就丧失了对生活的兴趣，并且对幸福产生了怀疑；一些人不能用宽容之心和别人交往，或者不能适应快速变化的社会，整日惶恐不安，甚至精神会出现错乱……

无论是哪种情况，对于人们的发展来说都是极其不利的。因为它们不仅让一个人丧失必要的创造力，还会带来其他一些负面的影响。而为了避免出现这些情况，完全可以换个心态去对待这些问题。正如罗伯特·默多克所说的那样：“环境不能轻易被改变，但

是我们可以改变自己对环境作出恰当的反应，这就是适应力。”

本书就是通过名人的成功经验与发生在他们身边的案例把复杂的问题简单化，从实用的角度出发，告诉人们如何在不断变化的环境中把握自己，激发自身的潜能，运用成功定律，全面提升并改变自己！本书从五个不同的角度出发——人生的角度、工作的角度、生活的角度、改变的角度、成功的角度，为人们详细透彻地讲述了提升自身实力的方法，从而让那些渴望改变自己、重新塑造全新自我的人得到积极的启示。

可以毫不夸张地说，本书既可以让读者对自己的人生、工作、生活等方面产生思考，还能让他们调整并建立起良好的心态，而这种心态也是帮助他们成长并蜕变的秘密武器。希望本书能使读者正确认识自己、改变自己，并深刻体会到蜕变的重要意义，从而收获属于自己的成功人生。



Contents 目录

第一章 思考人生：

命不可改，但运可以变

你不能决定出身，但可以把握命运 / 3

你改变不了环境，但可以改变自己 / 6

你可以平凡，但绝对要拒绝平庸 / 11

左右不了天气，但可以改变心情 / 17

换个角度思考生活，人生将会是另一番风景 / 21

你可以认为社会不公平，但你要适应这种不公平 / 25

第二章 思考工作：

别人不变，你可以变

当你遇到待遇不公时，应该如何改变？ / 33

当你和同事关系不和谐时，应该如何改变？ / 37

当你在工作中遭遇瓶颈时，应该如何改变？ / 43

当你面临工作压力时，应该如何改变？ / 47

当你和领导意见不一致时，应该如何改变？ / 50

当你遇到工作环境不顺心的时候，应该如何改变？ / 55

当你遇到职场焦虑时，应该如何排解？ / 61

第三章 思考生活：

不求较劲，但求较真

当你的理想无法实现时，可不可以不抱怨？ / 69

当你遭遇失败时，可不可以不气馁？ / 73

当你面临绝境时，可不可以不绝望？ / 79

当你遇到感情难题时，可不可以不伤感？ / 84

当你遭遇不顺心时，可不可以不悲观？ / 90

当你遭遇苦难的时候，可不可以不放弃？ / 96

当你遇到棘手的事情的时候，可不可以不找借口？ / 102





第四章 思考改变：

顺势而变，不断修炼

宽容：宽容才能宽心，宽心才易长久 / 109

舍得：有舍才能有得，有付出才会有回报 / 115

适应：接受陌生挑战，适应潮流变化 / 120

合作：个人的力量是有限的，要学会与他人合作 / 126

修炼：日日自我修炼，气场自然强大 / 130

优势：发现自我优势，完善自我 / 136

习惯：改掉你的恶习，养成高效办事的习惯 / 140

第五章 思考进步：

求思创新，功到垂成

帮助你的老板成功，你才能成功 / 149

不为失败找借口，只为成功找方法 / 153

高效的执行力才是成功的关键 / 159

成功的尺度不是做了多少工作，而是做出了多少成果 / 162

每件事的成功，就在于提前一刻行动 / 166

敢于创造性地打破常规的人才能赢得成功 / 170

要想成功，先让上司注意到你 / 174



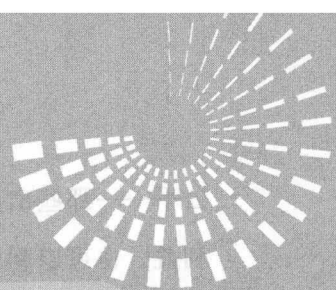
第一章 *Chapter one*

思考人生：命不可改，但运可以变

投资大师巴菲特曾经说过：“人生在世，要时刻思考人生。虽然命不可更改，但运是可以改变的。”在他看来，每个人都有与众不同的命运，那些在别人眼中的命运宠儿大多是善于思考的人，而那些命运不佳的人很少会认真思考自己的人生。这便造成了两种截然相反的人生命运。其实，人生在世无论是心灵上得到的滋养，还是事业上取得的成功，都离不开认真思考人生的支撑——只有对人生作出理性、正确的思考后，才可以让自己得以蜕变。

从那些取得成功的名人，如迈克尔·乔丹、比尔·盖茨、安东·巴甫洛维奇·契诃夫等人的人生经历来看，他们一致认可认真思考人生的重要性。此外，他们也总结出了自己的心得体会，即你不能决定出身，但可以把握命运；改变不了环境，但却可以改变自己；左右不了天气，但可以改变自己的心情……

这些心得体会是他们认真思考人生后得出的结果，同时也是他们留给人们最宝贵的财富。相信人们从中一定可以有所感悟，并品味人生的真谛。



你不能决定出身，但可以把握命运

虽然不能改变自己的出身，但却可以改变自己的命运。

——篮球巨星 迈克尔·乔丹

当自己命运不佳时，应该如何抉择？是无奈的叹息还是满腹的牢骚？不，这些都是不应该选择的，每个人都要敢于对命运说“不”。虽然大多数人都有自己的梦想，但由于有些人出身贫寒，没有显赫的家庭背景，因而没能实现自己的梦想。而这些人更愿意将失败归结于自身的身世、机遇等，一旦看到自己不具备这些因素时，就会唉声叹气，甚至丧失了追求梦想的决心，这又谈何成功呢？

事实上，有相当一部分成功人士的出身并不好，他们都是通过白手起家改变自己命运的。一个人之所以贫穷或者事业上停滞不前，不是因为他没有理想，而是他没有面对现实的勇气。因为在这些人眼中，自己没有显赫的出身是很难和别人竞争的，也很难取得成功。如果这种思想不加以改变，就会永远活在梦想里。篮球巨星乔丹曾经说过：“要想尝到成功带来的喜悦，不努力拼搏，就永远不会有结果！”

现实中，也许有一些人会抱怨自己的出身不好，更抱怨世界的不

公平——那些出身好、家庭有背景的人可以非常轻松地获取到更多的利益，也可以利用社会的资源实现自己的目的，而这一切对于出身不好的人来说只能是望尘莫及。左思的《咏史》诗中“以彼径寸茎，荫此百尺条”就深刻地体现出这一点。意思是说，山坡上生长的只有半寸长的小草却高过了山谷间百尺高的松柏，出身上存在的差异，让豪门中的平庸之辈竟然可以轻松地超越寒门才子之上。

然而，实际上现实中任何事情都是相对的，不是绝对的。上帝在关上门的同时，也会为你打开另外一扇窗。如果一个人的眼中只看到了被关闭的门而没有看到被打开的窗户，自然就会觉得世界是不公平的。但如果能够看到被打开的窗户，就会觉得世界还是相对公平的。

其实，生活中只存在两种人，即强者和弱者。强者是那些即使自己的出身不好也会坚持奋斗到底的人，而弱者大多是一些出身不好，但又没有足够的信心和勇气改变自己的人。当外在的环境无法改变时，强者不会抱怨自己的出身，更不会抱怨社会的不公平，而是会学着接受它，适应它，最终凭借顽强的斗志取得成功。

事实上，世界公平与否，从另外一个角度讲就是人们主观的感受而已。每个人心里都会有自己的人生观和价值观，也会用它去衡量世界上的一些东西：如果符合自己的利益，就会认为世界是公平的；如果和自己的利益不相吻合，就会认为世界不公平。

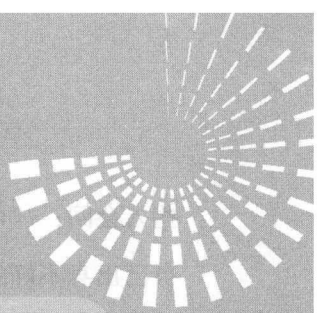
那些抱怨自己出身不好或者世界不公平的人，与其坐等别人把饭送到自己口中，何不主动地寻找属于自己的机遇和幸福呢？成功学大师卡耐基曾经说过：“人们永远不会缺少计划，关键是要行动。”如果不行动，总是夸夸其谈或者怨天尤人，是不会成就自己的梦想。或许一

些人会问：“可以快速地改变命运吗？”当然可以。如果一个人在知道自己出身不好的情况下，认真地努力专注于某一件事情，并坚信自己的付出会有收获，就可以通过自身的努力快速地改变命运。

但在改变命运前，首先要正确地认识自己，如果不知道自己存在的优缺点，那么对于改变命运来说是非常不利的。只有认识到自己的不足，才可以有针对性地进行改正。其次，和对自己能产生积极影响的人在一起，同样可以改变命运。最后，要改变命运，心态也是至关重要的。俗话说：“性格决定命运。”虽然好的性格并不一定有好命运，但想要有好命运，好性格绝对是不可或缺的。也就是说，在特定的出身条件下，想要改变命运就要保持积极乐观的心态，不要失去对生活或工作的信心，哪怕只有一丝希望也应该努力。因为当一个人由于遭遇挫折而认命的时候，其实是一种逃避责任的体现。虽然可以逃避一时，但却不能躲过一世，这无疑会对自身的发展十分不利。因此，人们应该在心目中树立这样的意识：虽然无法选择出身，但还是有权利选择自己想要的生活的，并且可通过努力改变自己的命运，将自己的命运牢牢地把握在自己的手中。相信，这样的人注定会取得成功，从而改变自己的命运。

把握命运、改变命运的黄金准则：

- (1) 内心树立远大的理想，并用积极的态度去实现理想。
- (2) 把理想分解成一个个现实的目标，分阶段去完成它。
- (3) 遇到挫折不轻言放弃。
- (4) 调整心态，让自己拥有平和的心态，并让自己内心强大的气场发挥出作用。



你改变不了环境，但可以改变自己

现实的环境不容易改变，能改变的只有自己。

——美国第16任总统 亚伯拉罕·林肯

无论是在生活还是在工作中都会有强者和弱者，他们对待问题的态度大不相同。弱者面对生活或工作中出现的问题，更多地表现出无奈，为此他们整天牢骚满腹。而强者在遭遇挫折时，会微笑地面对。当改变不了环境时，要通过改变自己来适应环境。

美国前总统林肯曾经说过：“命运是掌握在自己手中的，如果现实的环境自己改变不了，就要学会改变自己。”因为在林肯看来，只有尝试着改变自己，才能适应外界环境的变化与发展，也才能创造属于自己的辉煌。

在一个秋风瑟瑟的早上，一个身高不到一米六的男子揉了揉睡眼惺忪的双眼，从广场的一处长椅上爬了起来。他理了理自己的头发，然后提着包上班去。这名男子由于拖欠了房租而被房东赶了出来，于是他不得已才将广场的长椅当成自己的“家”。他是个保险销售员，虽

然自己非常努力工作，但收入仍然不足以维持他的生活。

一天，这名男子来到一处环境优雅的庄园门口想拜见庄园的主人。令他没有想到的是，庄园的主人竟然是个热情好客的人。于是，这名男子便和庄园主人滔滔不绝地聊起投保的益处来。庄园的主人很有礼貌地把话听完后，非常平静地对这名男子说：“你讲得非常精彩，但丝毫没有引起我投保的意愿。”这话瞬间使男子愣住了。庄园主人接着说道：“两个人彼此沟通和交流的时候，一定要具有一种吸引对方注意的魅力，如果不能做到这一点，双方之间的沟通和交流就是失败的，这样也不利于双方之间的发展。”男子听完这话后惭愧地低下了头。在临走之前，庄园主人送给男子一句话：“年轻人，先努力改造自己吧。”

男子从庄园出来以后，不停地思索着庄园主人的话。在接下来的时间里，男子对自己进行了全面的改造。改造的内容是让同事挑出他存在的问题。比如，“你听不进别人的建议”、“你的学识不够渊博”、“有时你会表现得自以为是……”虽然这些话对这名男子的刺激很大，但他还是认真地记录下来，并进行反思，以便勉励自己成长，并发挥出自己的潜能。而每一次进行自我反省后，这名男子身上存在的劣根性都会减少一些。很快，他明显感觉到自己在迅速成长，并且日益成熟起来。多年之后，当男子以令人瞩目的成绩出现在世人面前时，人们都惊叹他的成长速度如此之快，因为他不仅成为日本保险销量业绩第一的人，而且他还成为美国百万圆桌会议的终身会员。这个人就是销售大师原一平。

显然，原一平正是用自身的实际行动验证了“在环境很难改变的前提下，只有改变自己才能迎来成功”这句话。人就是这样，当一个人对周围的环境感到不满意时，根本很难让环境发生改变，在这种情况下，就需要努力地改变自己，让自己学会让步，并适应环境，从而为此后的发展积攒力量。

由此看来，在面对恶劣的环境时，不要一味地抱怨现实环境。因为环境不会由于人们的抱怨而发生丝毫改变。但如果尝试着改变自己，只要付诸行动，过不了多久就会发现自己已经在改变中已经发生了脱胎换骨的变化，以致自己做起事来也越来越顺利。因此，抱怨现实的环境，不如让自己得以改变。

早在19世纪80年代，美国凯洛格商学院管理学大师保罗·赫希教授在哈佛大学的一堂演说课中就曾讲了这样一个故事：

在哥本哈根郊外的一个小镇上，有一个葡萄酒厂。一个小男孩到他父亲开办的酒厂里帮忙，负责看守橡木桶。每天天一亮，小男孩就用一块深色的毛巾将木桶擦干净，然后整齐地排列好。让小男孩生气的是，排列整齐的木桶经常会被风吹倒。他的父亲看到这种情况后安慰他道：“孩子，没有必要生气，完全有办法征服风。”于是，小男孩开始思考如何征服风。终于，他想到一个好办法，他找到两张桌子，分别放在橡木桶的两旁，以防止橡木桶被风吹倒。用桌子固定好木桶后，他便忐忑不安地回家了。第二天天刚亮，小男孩便来到木桶旁，让他高兴的是，木桶没有被风吹倒，而是整齐地排列在一起。于是，他高兴地告诉父亲：“想要让木桶不被风吹倒，就需要在木桶的两边放上