



GAIBIAN TAREN
BURU GAIBIAN ZIJI

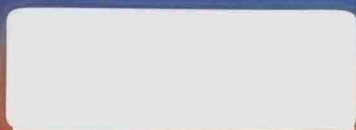
改变他人，你赢的只是一时
改变自己，你赢的将是一世

改变他人 改变自己

不如

王凡◎编著

人生苦短，与其等待别人为你改变，不如先从改变自己开始，一步一步去收获属于自己的成功和幸福！



期望改变他人，你望眼欲穿，看不到答案；
开始改变自己，你身体力行，目标在眼前。



SH

中国言实出版社

改变他人不如 改变自己

王凡◎编著



 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变他人不如改变自己 / 王凡编著. —北京: 中国言实出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5171-0402-5

I. ①改… II. ①王… 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 (2014) 第048168号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 14印张

字 数 212千字

定 价 32.00元 ISBN 978-7-5171-0402-5

序 言

与其改变他人，不如改变自己。

在生活中我们常常会听到这样的抱怨：我们公司的××，他不听我的话，总是跟我背道而驰，把我的工作搞得乌烟瘴气；如果他能按我说的话做，那么我们俩肯定是非常好的搭档。

这种想法经常会出现现在我们一些人的脑海中，当我们面对问题的时候，往往不会在自己身上找原因，总是抱怨某个人不按自己的计划行事，总觉得自己才是主角，他人都应该围绕自己来改变。可是事实上，我们错了。我们不管是追求生活的幸福抑或是事业的成功，不管是实现梦想还是追逐名利，我们都把这主动权抛给了他人，我们将自己的幸福和成功都交给他人来掌握，总是期望通过改变他人来成就自己，最终功亏一篑。我们应该明白，奢望改变他人是一种思想不成熟的表现，通过这种途径想要成功更是不可能。我们应该意识到，改变他人不如改变自己。这才是我们应该做的。

有这样一句话：一样米养百样人。生活在这个世界上，身边总是会出现形形色色的人。如果我们总是想要试图去改变他人，那得到的结果只能是争执和冲突。因为没有人喜欢自己按照别人的方式而改变，没有人喜欢自己按照别人的方式生活。这个时候，与其将时间花费在改变他人的争执上，不如将时间用在改变和完善自己上。古人常说的“自省”就是这个道理。我们在工作和生活中会和各种各样的人互动交流，在这个过程当中，我们应该放下



改变他人不如改变自己

自身的固执和狭隘，以一种学习的心态来发现他人身上的闪光点，从而为我所用。在工作和生活中，我们需要做一个少说多做的实践者，适时地改变和完善自己，通过“自省”让我们自身变得更加优秀，才能拥有一片属于自己的天空。

每个人的人生都如同出发的列车一样，我们每个人都是这辆列车的唯一的司机，千万不要将自己的人生列车交给他人来操控，你要做的是沉着冷静，让自己的这辆列车安全平稳地行驶在通往成功的大道上。当停则停，该转弯的时候转弯，这样，你才能离自己的目标越来越近。

那么，从今天开始，放弃改变他人吧，先改变自己，努力提升自己的能力。只有这样，成功才会向你招手；只有这样，人生才会异彩纷呈！



序言 / 001

第一章 想改变人生，先改变自己

许多人抱怨老天对自己不公，其实，他们忘了，命运是掌握在自己手中的。当一个人总是把自己失败的原因推给别人的时候，那么他这一生都可能充满失败。想要成功，就要改变自己，只有改变自己，人生才可以改变！

01 改变自己才能掌控自己 / 002

02 超越自我，勇攀高峰 / 004

03 “敏而好学，不耻下问” / 007

04 让自己时刻充满希望 / 012

05 给自己一个成功的理由 / 016



第二章 改变自己，先了解自己

改变自己并不是简简单单的四个字，它关系到你未来的成败。这就需要你对自己有一个非常清楚的了解，只有这样，你对自己能力的拿捏才有一个分寸，做起事情来才能游刃有余。

- 01 你了解自己吗？ / 024
- 02 了解自己，再改变自己 / 026
- 03 知道自己真正想要的是什​​么 / 029
- 04 取得成功的条件 / 031
- 05 得到之前，先认识自己 / 046
- 06 做到对自己的认同和理解 / 050

第三章 改变自己，让内心强大起来

这个世界上形形色色的人很多，你每天也会遇到各种各样的事情，开心的、烦心的，这个时候，就需要你有一颗强大的内心来支撑自己，让自己来面对每天这些形形色色的人和事。内心强大了，对自己的把握才会更上一个台阶！

- 01 复杂的世界需要强大的内心 / 054
- 02 让自己在心理上变得强大 / 058



03 懂得循序渐进地去实现目标 / 061

04 发自肺腑地微笑 / 063

05 怀仁爱之心，善体贴别人 / 065

06 定好位，努力为之奋斗 / 069

第四章 改变自己，让目标来督促自己

给自己定一个目标，这个目标会时刻告诫你该怎么做。因为你定的目标高度决定了你未来的生命高度，这个目标会让你知道如何改变自己，从而让自己明白该怎么为之奋斗！

01 站得高方能看得远 / 072

02 目标高一点，眼光远一点 / 075

03 让自己的眼光“独”一点 / 077

04 以柔克刚是良策 / 081

05 实现目标之前，保持沉着冷静 / 084

第五章 自省之后改变，会更真实

古人云：吾日三省吾身。每天结束的时候想想自己今天做了什么，反省一下自己，你就会对自己的认识更加清醒，你就能更好地把



改变他人不如改变自己

握自己，让自己每天都能够进步！

01 自省帮你认识真实的自己 / 088

02 寻找真实的自我 / 092

03 发现自己的优点和长处 / 096

04 对自己敞开心扉 / 099

05 培养积极的心态，完善自己 / 102

第六章 改变自己，让自己变得自信

如果没有自信，你怎么来做事；如果没有自信，你怎么来和别人交往；如果没有自信，你如何来面对工作和生活中遇到的难题？改变自己，让自己变得自信，你才会成功；拥有了自信，你才能在工作 and 生活中如鱼得水！

01 不做“不自信的老板” / 106

02 自己走的路，要敢于坚持 / 108

03 想要自信，先超越自卑 / 110

04 相信自信的力量 / 113

05 如何才能变得自信 / 115

06 正视自己，才能满怀信心 / 118

07 在人际交往中保持自信 / 121



第七章 改变自己，让坏情绪离你而去

一个好的心情，可以让你做事情的时候能够顺顺利利；一个好的心情，可以让你跟别人更好、更愉快地相处。改变自己，用一个良好的心情来调节自己，让不好的情绪都随风而去！

- 01 咽下怨气，才能争气 / 126
- 02 争吵的时候，换一个角度 / 129
- 03 不要想拉开一扇需要推开的门 / 132
- 04 轻松一点，做自己喜欢的 / 135
- 05 时时勤拂拭，勿使尘埃染 / 137
- 06 抱怨时，错过了美丽的风景 / 140
- 07 最重要的是活出自我 / 142
- 08 放松情绪，舒展心灵 / 145
- 09 告别悲伤和低落的情绪 / 146

第八章 改变自己，把劣势变成优势

每个人都有自己的优点和缺点，认识到了这些，你就应该努力克服自己的不足，而有些不足在某些情况下可以转化成为自己的优势，这就需要你具有敏锐的眼光和敏捷的思维。把劣势转化成为自己的优势！



改变他人不如改变自己

01 劣势是成长路上的试金石 / 150

02 正确对待人生的缺憾 / 153

03 一进一退，劣势成优势 / 155

04 忘记仇恨，宽容待人 / 158

05 深谙技巧，进退有道 / 160

06 不妨换个角度看输赢 / 163

07 用新视野看世界 / 165

第九章 改变自己，梦想靠行动来实现

每个人都有属于自己的梦想，把自己的梦想照进现实，通过自己的努力来一步步地实现它，这能实现自己的终极目标！

01 实现目标，需要你的行动 / 168

02 想好了就一定要去做 / 171

03 改变自己要体现在行动上 / 174

04 心动不如行动 / 177

05 步步为营，逐渐实现梦想 / 185

06 高效率行动的七步法 / 187



第十章 改变自己，坚持才是硬道理

掌控自己需要坚持，只有坚持不懈才能有所回报。有一句俗语叫“功到自然成”，一个人的汗水是不会白流的，相信自己，坚持下去，成功就在不远处等着你！

01 改变自己，学会坚持 / 190

02 坚持，再坚持一下 / 194

03 成功需要耐心追逐 / 196

04 成功源于坚持 / 199

05 只有坚持才能走向成功 / 201

06 坚持，无论现在还是未来 / 203

07 坚持自己，“自己坚持” / 205

08 认准目标，坚持不懈 / 207

第一章

想改变人生，先改变自己

许多人抱怨老天对自己不公，其实，他们忘了，命运是掌握在自己手中的。当一个人总是把自己失败的原因推给别人的时候，那么他这一生都可能充满失败。想要成功，就要改变自己，只有改变自己，人生才可以改变！





改变他人不如改变自己

01 改变自己才能掌控自己

在你的生活和事业中，有多少死结在阻碍着你？你在设想哪些与自己有关的“现实”？是不是有一条假象的链子拴在你腿上，让你觉得自己永远不可能改变，不能实现理想的目标呢？可能你以为我在夸大事实，你知道梭鱼的实验吗？研究者发现在一种被称为梭鱼的鱼类中也存在僵化的倾向。通常情况下，梭鱼会就近攻击在它范围内游泳的鲦鱼。研究者们把一个装有几条鲦鱼的无底玻璃钟罐放入装有一条梭鱼的水箱中。这条梭鱼立刻向罐子里的鲦鱼发动了几次攻击，结果它敏感的鼻子狠狠地撞到了玻璃壁上。几次惨痛的尝试之后，梭鱼最终放弃，并完全忽视了鲦鱼的存在。钟罐被拿走后，鲦鱼们可以自由自在的在水中四处游荡，即使当它们游过梭鱼鼻子底下的时候，梭鱼也继续忽视它们。由于一个建立在错误信念基础之上的死结，即使周围有丰富的食物，这条梭鱼也最终饿死了。可见，机械式的经验主义、教主义，可能会使我们失去许多成功的机会。

“改变自己必改变一生”，安德列耶夫也说：“一个人最大的胜利就是战胜自己。”对于自身认识的错误信念是致命的，退一步说，它会导致平庸。错误的信念夺去你的能量，你须从改变自己的心态开始，威廉·詹姆斯说：“我们这一代最伟大的发现就是，一个人可以借着改变自己的心态来改变一生。”这意味着在心态上我们要进行一番彻底的调整，在观念上我们要进行来一番彻底的变革！压力咨询顾问、激励大师理察·卡尔森博士主张“借改变自己来改变未来”。你必须相信自己，你必须相信自己有能力成功。自信能造就所有高成就的两大基石——高自尊和高期望。



生活就是这样。一个人就是一个世界，每个人都是自己世界的主人。每个人对自己世界做出的选择和决定，都会影响到所有相关的存在。当对自己的世界感到沮丧、不满、无望时，实际上是对自己的选择和决定做出的反应，解决的方法也只有自己去改变这一切，因为你自己才是这个世界的主人。所以改变生活的心态，完全取决于我们自己。

以下这段话是一位安葬于西敏寺的英国圣公会主教的墓志铭：“当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。

当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。

现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。”

这是一个终生思考探索人生秘密和具有良好的教养、修养和声望的人，倾其一生的所得写下的至理名言。这段话只告诉了我们一件事，即指明了一个人生的方向：“改变自己。”

如果我们对自己的现状不满的话，那么，就开始改变我们自己吧。改变并不是一件困难的事情，只要从生活的点点滴滴开始，从细节着手，就能改变自己的人生！



02 超越自我，勇攀高峰

超越自我，梦想就在手中；超越自我，便会登上自己想要的巅峰。

世界上不只有你，还有其他人，如果你无法改变周围的环境，惟一的办法就是改变你自己。

你可曾读过这样一则寓言：一只猫头鹰搬家，路上遇到了斑鸠。斑鸠问猫头鹰：“你要搬到哪里去？”猫头鹰回答：“我要搬到东方去。”“西方是你的老家，为什么要搬到东方去呢？”斑鸠不解地问。猫头鹰长叹了一口气，态度沮丧地回答：“因为我在西方实在住不下去了，这里的人都讨厌我夜间的叫声！”

听完猫头鹰的诉说，斑鸠劝道：“你唱歌的声音的确很难听，尤其在夜间更是打扰别人睡觉，难怪大家会讨厌你。可是如果你能改变一下声音，或停止夜间歌唱，不就可以继续住下去了吗？不然的话，即使你搬到东方去，那里的人也照样会讨厌你的。”

生活中常见这样的人，自己有缺点，受了挫折，不是从主观上找原因，而是一味地抱怨环境，迁怒于人，一心只想改变环境，却从来不想改变自己。其实，及时找出自己的缺点和不足并加以改正，比费尽心机去改变周围的环境来摆脱自己的困境更有效。

有一档电视节目叫《抢救贫穷大作战》，这个节目的理念非常好：只要改变你自身的一点点不足，就能让你迅速摆脱困境。比如有一个开面馆的女老板，她的手艺非常好，可是生意始终红火不起来。经营大师们会诊的结果是，她太严肃，脸上从来没有笑容，所以没有顾客缘。于是，把她送到一家



料理名店学习微笑，并跟踪拍摄她如何比哭还难看的第一次微笑，如何笨拙地试图与顾客聊天，如何在谈话中放松下来……经过半年的学习和训练，她脸上终于可以轻松地浮起笑意。再回去经营她的小面馆，果然回头客大增，生意比以前好了许多。

也许你现在已经开始踌躇满志地酝酿着改变，你希望工作时更有热情，你希望生活更幸福和充满乐趣，你希望妻子更温柔体贴，你希望孩子更可爱和聪明……这些愿望都是好的，但你不知道该从哪里开始。每个人的心里都有一个大大的问号：“我怎样做才能使事情向好的方向发生改变呢？”答案是令人出乎意料的——“从你自己开始”。

从自己开始，今天不抽烟，以身作则地告诉自己的孩子如何爱惜生命，也是爱自己和家人的表现；从自己开始，今天不乱说同事的坏话，不打小报告，创造办公室相处融洽的气氛；从自己开始，为妻子和父母做一顿饭，告诉他们你有多感谢他们给你的生命带来的快乐和幸福，告诉他们你非常珍惜和爱他们。从自己开始——你发现了吗？你可以做的事情太多了！不是没有改变的机会和可能，而是你是否愿意去改变！

教育孩子，家长需要做的就是把握方向，然后以身作则，因势利导。如果你希望自己的孩子长大后不抽烟，那么当别人递给你一根烟的时候，你就要说：“谢谢你！从今天开始，我不抽烟。”

如果你能做到从今天开始一个不，那么不仅是你自己受益，而且对于后代的教育和发展也有很大的帮助。有个孩子，在很小的时候，一次，父亲叫他画静物写生，对象是插满秋菊的花瓶。孩子很快就交上作业。在孩子笔下，花瓶是梯形的，菊花成了大大小小的圆圈，叶子则是奇怪的三角形，简直是“四不像”。然而父亲并没有向儿子发火，他告诉儿子什么是梯形，什么是三角形，并从此开始教他几何学和代数。这个孩子长大后成了著名的数学家、物理学家，他就是麦克斯韦。这个小故事还使我想起在日本进修时看过的一部教育纪录片：一群孩子在教室里玩耍，他们的鞋横七竖八地乱放着。这时进来一个人，他跟孩子们热情地打过招呼后，慢慢地脱下自己的