



一个人能否成功，关键在于他的态度是否正确。
成功人士之所以成功，就在于他有一个正确的态度。



改变心态 就是改变自己

GAIBIAN XINTAI
JIUSHI GAIBIAN ZIJI

姜丽君◎著

► 成功人士的首要标志，在于他的态度。 ◀

态度成就卓越 卓越源于态度

中国商业出版社



一个人能否成功，关键在于他的态度是否正确。
成功人士之所以成功，就在于他有一个正确的态度。



改变心态 就是改变自己

GAIBIAN XINTAI
JIUSHI GAIBIAN ZIJI

姜丽君◎著

成功人士的首要标志，在于他的态度。

态度成就卓越 卓越源于态度

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

改变心态就是改变自己 / 姜丽君著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5044-7366-0

I. ①改… II. ①姜… 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034172号

责任编辑: 张超美

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www. c_cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京凯达印务有限公司印刷

* *

720×1000毫米 16开 17.5印张 200千字
2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
定价: 36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言

改变别人不如改变自己

生活中存在这样一些人，他们总是对自己身边的人感到不满，并且还会试图去改变对方，让其达到自己内心的标准。这种行为是自私的，是可耻的。每个人都有把握自己命运的权利，任何人都不应该试图去改变谁，哪怕是你的亲人，你的妻子，甚至是你的孩子。当你对方感到不满时，你是否回过头看看自己了吗？难道你就是一个让所有人都满意的人吗？相信没有任何人敢保证自己是一个让所有人都满意的人。这个世界上没有完美的东西，无论是什么，它总会有一些不足之处，如果你想让所有的事情都尽如人意，最好的办法就是改变自己，改变自己的心态，不要一味地追求完美，这样你才会对缺点有新的认识，明白它也是人生的一部分。

试图改变对方的人会生活的很痛苦，任其自然发展的人才，是聪明的人，因为地球就是地球，你无法将它变成太阳，如果你坚持这样去做，只能付出毫无意义的努力，最终受苦的也只能是自己。

很早以前，有个国王问他身边的武士：“女人最需要的是什么？”武士想了想回答说：“金钱。”国王摇了摇头。武士又说：“美貌。”国王仍旧摇头。武士沉思了一会说：“是权力。”他的话仍然被国王否定了。

后来，国王容许武士周游列国寻找答案。武士在路上遇到一个

丑巫婆，武士把自己的问题讲给了丑巫婆听。巫婆说，告诉他答案可以，但她有一个条件，就是必须要娶她为妻。武士答应了他，在举行婚礼的那天，巫婆说：“女人最需要的是把握自己的命运。”在当晚的洞房花烛夜，武士发现丑巫婆变成了一个美丽的少女，少女对她的丈夫说：“如果我白天是漂亮的女人，晚上会变成丑陋的巫婆；如果我白天是个丑陋的巫婆，晚上会变成美丽的少女。你可以选择，你选择哪一种？”她的丈夫聪明地回答说：“你认为女人最需要的是把握自己的命运，那就由你自己决定吧！”于是，武士的妻子白天是一个美丽贤惠的女人，晚上则是一个浪漫温柔的妻子。

这个寓言故事所体现的意思是说，你不要试图改变你身边的人，让他们掌握自己的命运，结果将会给你或他人带来无比的幸福和快乐。

生活中我们不要试图去改变任何人，不要要求别人必须要为我们做些什么，就像所有的一切都要围着我们转一样。每个人都有不同的性格，都有自己不喜欢做的事，总是要求别人按照你的想法去做事，这种行为和夺取别人的自由没什么区别。你就是你，别人就是别人，我们都是独立的个体，要保持自我的本色才行。所以这就需要相互尊重，相互理解，不要将自己时刻放在顶尖的位置，处处占上风，甚至是压倒别人。

决定我们生活幸福快乐与否的往往是对方的魂魄。我们不应该把身边的人标准化，更不应该试图去改变别人，如果你真的为此而感到不快的话，那一定是你的内心不够宽阔，或是你的态度不正确。试着去改变自己，用宽广的心去包容一切，你便会很容易接受他人，无论是好是坏，你一定都可以坦然接受。

目 录

第一章 命运掌握在自己手里

成功人生的第一步，首先就是要认识你自己，读懂你自己。我们的前方还有无数的艰难险阻，但是这其中有一个对手，就是你自己。只有那些真正认识了自己的人，才能征服自己，从而拥有理智和通达的人生观。

◎ 命运掌握在自己手里	3
◎ 不要留下人生的遗憾	6
◎ 保持自己的本色	8
◎ 自己是最优秀的	11
◎ 生命不在于长短而在于质量	16
◎ 打造独特的自己	19
◎ 王侯将相，宁有种乎	23
◎ 造就积极的人生	26
◎ 开会时起立发言	28
◎ 全面地认识自己	30
◎ 认清自己的使命是什么	34

第二章 立志做个成功者

无论过去如何看待自己，现在都有了改变的动机、方法与能力，可以使自己变得更美好。造物主给我们的所有礼物中，能够选择自己的人生方向，应该是最大的恩赐了。只要我们立志做一个成功者，做一个最伟大的人，最好的事情就会发生在我们的身上。所以说，我们要想自己杰出，必须把自己变成最好的人。

- ◎ 自身价值的体现39
- ◎ 成功者的字典里没有不44
- ◎ 成功的外在要求47
- ◎ 任何事情都能办好53
- ◎ 诚信是最大的财富56

第三章 成功与人生定位

人生在世，没有好的定位，就没有宏伟的目标，就做不成任何大事，要想一生取得辉煌的成就，就需要给自己一个好的定位。

- ◎ 找准自己的位置61
- ◎ 把重要事情摆在第一位65
- ◎ 小小的差异大大的不同68
- ◎ 看不到将来的希望就要激发出现在的动力71

第四章 有信仰就能成功

成功人士的一生中，什么是从始至终贯穿一致的？金钱？健康？权力？这些都不是。只有信念才能带领你一步一步走向卓越，一步一步出类拔萃直到最后的成功。

- ◎ 有信念就年轻 77
- ◎ 拥有坚定的信念 80
- ◎ 信仰是人们的指路灯 87

第五章 走自己的路

走自己的路，让别人说去吧！这句话并不是任何时候都是正确的。成功之路需要充足的自信，但也需要他人的相助。走自己的路并不代表孤军奋战、我行我素、傲视一切，而要征得身边众多人的协助，适当地接受别人一些正确的意见，才有可能将自己的路走得顺利和长远。

- ◎ 肯定自己 93
- ◎ 不轻信他人 103
- ◎ 敢于冒险 108
- ◎ 自我展现 118

第六章 做自己的主人

身处困境中的人，双手急切间想抓到一根救命的稻草；备感迷茫的人，双眼四下里寻找任何能看到的光线。

这本书，就是我们职场中人的救命稻草，就是给我们带来希翼的可视光线。

- ◎ 把握生命 127
- ◎ 把握命运 134
- ◎ 把握意志 142
- ◎ 掌控自我 150
- ◎ 把握成功 157

第七章 人生的处世方法

一位作者告诫我们——要做“自己的主人”，为了使这种心灵上的触动进而演变成一种心灵上的震撼，她这样说道：“做自己的主人，就是创造自己生命的奇迹，是修炼自己完善的人格魅力，是时刻抓住命运的缰绳，是做自己的救世主，是怀揣一个追求成功的梦想，是保持自我本色，是把握自己职场的命运，是做一个成功而真实的自己。”

太多的时候，我们要不就像一匹野马，肆无忌惮地践踏着生命的绿草地，要不就像一只四角鱼，总是因别人蜚短流长的评价而蜷缩在自己的壳里。

这不是我们应该有的人生。我们应该有的人生是怎样的呢？

相信翻开本书细细研读时，你会有所领悟。

◎ 吃亏是福	167
◎ 静观得失	171
◎ 放弃即变通	176

第八章 营造自我影响力

拓展你所认为的成功的范畴，给你的眼睛另一扇崭新的窗户。透过这扇窗户，你会发现：原来一个人自身的影响力，可以像一座有待开发的矿藏一样，只要细心、妥善地去挖掘，总能够有意想不到的惊喜。

在《你就是品牌》一书中，世界著名的管理学大师汤姆彼得说：“我们每个人都应该意识到塑造自身影响力的重要性。”在我国，因自身的影响力而凝聚起来的人缘，对我们的成功有着异乎寻常的作用。所谓“时势造英雄”，“时”就是特定的一段时期；“势”就是大势所趋，人心所向。古人很早就知道这样的道理。刘邦恰逢暴秦残虐的那个年代。萧何为刘邦的身世而编排出一套说词，使他赢得了沛县父老的拥戴，这便是在造势了。也正因为在这样的一个时势下，才让仅是泗水亭长的刘邦坐拥了天下。

那么，我们在事业上应该怎样造一个有利于自己的“势”，好让成功的取得像一种水到渠成般的自然？

这本书可以给你一个满意的答案。

◎ 影响力的表现	183
◎ 形象即影响	190
◎ 创新即时势	200
◎ 打出自己的旗帜	207

第九章 面对真实的自我

罗丹说过，生活中从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。同样，生活里也不乏快乐。当我们看到美好的事物，把这种感官上的赏心悦目，领会于心中，快乐也就油然而生了。

- ◎ 承认平凡 217
- ◎ 掌握命运 224
- ◎ 时间有限 228
- ◎ 快乐自己 234

第十章 为自己拼搏

对于我们人类而言，认识并认清自己，对我们来说有着何等重要的意义。许多时候，我们之所以失败的原因，就在于我们对自己没有一个很全面的认识。

- ◎ 自我本色 243
- ◎ 积累人脉 247
- ◎ 自我反省 255
- ◎ 释放你的恐惧 262

第一章 命运掌握在自己手里

成功人生的第一步，首先就是要认识你自己，读懂你自己。我们的前方还有无数的艰难险阻，但是这其中有一个对手，就是你自己。只有那些真正认识了自己的人，才能征服自己，从而拥有理智和通达的人生观。



 命运掌握在自己手里

积极的人，就像太阳一样，照到哪里哪里亮；消极的人，就像把月亮一样，是那样的遥不可及。命运掌握在你的手里，你有什么样的想法，就有什么样的未来。

很久以前，有一个平庸的年轻人，他总是感到自己的生活不尽人意，于是便经常去找一些“赛半仙”算命，结果越算反而越没信心了。忽然有一天，他听说山上寺庙里有一位禅师很有道行，他便急匆匆地前去拜访禅师，带着对命运的费解，他向禅师请教：“大师，请您告诉我，这个世界上真的有命运之说吗？”

“有的。”禅师微合双目轻声回答。

“噢，那我是不是命中注定要穷困一生呢？”这才是他最关心的问题。禅师听了年轻人的话，慢慢地张开双目示意这个年轻人伸出他的左手，他的目光停留在年轻人的手掌之上，然后对这个年轻人说：

“你也来看看，这条横线叫作爱情线，这条斜线叫作事业线，另外一条竖线就是生命线。”

说完，禅师让年轻人慢慢把手握起来，握得紧紧的。继而又问道：“年轻人，你说现在这几根线在哪里？”

年轻人似乎更加迷惑了：“当然是在我的手里啊！”

“那么你说命运呢？”

那人终于恍然大悟，命运原来是掌握在自己手里的。

让我们继续来看看一位饱学之士的故事吧：一位秀才已经是第三次进京赶考了，在考试前几天他连续做了三个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天，他穿了蓑衣还撑着一把伞；第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。这三个梦似乎有些蹊跷，秀才第二天一大早起来就去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲儿吗？穿蓑衣打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光躺在一张床上了，却背靠背，不是没戏吗？”秀才一听，觉得分析得很有道理，于是心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店主人非常奇怪，便问：“公子，不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才把他的梦境和算命先生的话给店主人说了，店主人听了之后笑道：“是这样啊，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种（中）吗？穿蓑衣打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹脱光了背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”秀才一听，觉得很有道理，于是重新振奋精神，参加考试，结果居然高中探花。

其实，命运掌握在我们自己的手里，而不是在别人的嘴里！人生的发展方向和生死成败，完全取决于我们的人生态度。不管别人怎么跟你说，不管“算命先生”如何给你算，记住，命运在自己的手里，而不是在别人的嘴里！

当然，再看看自己的拳头，你还会发现，你的生命线有一部分还留在外面没有被抓住，它能给你什么启示？命运大部分掌握在自己手

里，但还有一部分掌握在“上天”的手里。古往今来，凡成大业者，他们“奋斗”的意义就在于用其一生的努力去换取在“上天”手里的那一部分“命运”。你只有积极进取，努力奋斗，才有可能获得满意的结果。反之，如果你只是一味地等待机会，那么你最终所能得到的只能是一次次的失望，甚至绝望了。

“向月亮射击，即使不能射到月亮，也会射到某一颗星星。”这是演讲家雷斯·伯朗所说的话。底特律著名的慈善家史坦利·克雷吉也说过：“只要多打几发，不好的枪也能命中。”他们一个主张目标要高，一个认为应持续不断地向目标努力。两者都是改变命运所必要的基本态度。

据说在韩国有一位执著的老翁，他在长达五年的时间内，先后参加了271次驾照考试，但都是以失败而告终。但是这老汉愈挫愈勇，终于在第272次参加驾驶理论考试时顺利通过了。这是一种多么让人叹服的永不言败的精神啊！但是反观我们自己，在失败之后总是有千万个理由：要是再给我一点点时间的话、要是条件再好一点儿的话、要是对方认真对待的话……总之，我们总是有找不完的理由为自己的失败开脱，却从来看不到自身主观努力的不足。如果我们真的能够做到正视自己存在的缺陷，然后逐一弥补，那么我们离成功也就会更近了。但是我们却总是急于找理由来掩盖我们的失败，这样一次次冠冕堂皇的借口托辞，最终也成了阻止前进的障碍。

不要留下人生的遗憾

人生一般短短数十年，它就像一场匆匆的旅行，在旅行中会给我们留下许多精彩而美丽的记忆。不要给自己留下什么遗憾，该拼搏的时候就要拼搏一番。如果我们在身临其境的时候知道珍惜，那么遗憾就不会来到我们的身边。

人生有许多东西想得到不太容易，但我们往往失去的比得到的还要多，为何？因为有时候我们不懂珍惜，或是没有真心去面对，对这一个万花筒般的世界，它有如一个多彩的面具，有诱惑，有陷阱……所以我们要不怕磨难，唯有依靠拼搏，才能努力抓住属于自己的最佳的机遇。

当自己在搏击人生、被浪涛袭击得千疮百孔的时候，依旧不要放弃，人就这么一辈子，人生能有几回搏，就算失败了，曾经的付出，曾经的宝贵经历，也不会让你抱憾此生的。

在一般情况下，生活不会亏待努力进取、勤劳付出的人。

在明朝末年，史学家谈迁经过二十多年呕心沥血的写作，终于完成了明朝编年史——《国榷》。

面对这部可以流传千古的巨著，谈迁心中的喜悦可想而知。然而，这并没有让他高兴多久，就发生了一件令他意想不到的事情。

一天夜里，小偷进他家偷东西，见到家徒四壁，无物可偷，以为