

人生
成长
修炼课

让你在残酷现实中成长、成功、成熟的实用之书

让你看清世界的正反两面，认清世界，
认识自我，改变自己，成就自我。

你无法改变 世界时 改变自己

思履
编著

万变世界绝对不变的自我提升法则

让你看清世界的正反两面，认清世界，认识自我，改变自己，成就自我。

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。

 吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

你无法改变世界时 改变自己

思履 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

你无法改变世界时改变自己 / 思履编著. -- 长春 : 吉林文史出版社,
2017.5
ISBN 978-7-5472-4083-0

I. ①你… II. ①思… 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(2017)第091439号

你无法改变世界时改变自己

NI WUFA GAIBIAN SHIJIESHI GAIBIANZIJI

出版人 孙肆军

编著者 思履

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 薛雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm × 920mm 16开

字数 208千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4083-0

定价 49.00元

序

改变世界前，不妨先改变自己

在威斯敏斯特大教堂的地下墓碑林中，有一块墓碑因为它上面的碑文而名扬世界，上面刻着这样的一段话：

“在我年轻的时候，渴望自由，拥有无穷的想象力，我梦想能够改变世界，在我逐渐长大的时候后，逐渐聪明了许多，我发现改变世界很难，于是我决定只改变我的国家；然而改变国家我也无能为力，在我垂垂老矣的时候，我还想做最后一搏，我决定要改变我的家人；但是即使是那些我最亲近的人，我也难以改变。现在我已经到了生命的尽头，我恍然大悟：如果我能够首先改变自己，或许我能够用自己的榜样来影响家人；在他们的感召和鼓励之下，也许我能够让我的国家变得更好；进而，天知道，或许我真的就改变了世界。”

这是一段闻名遐迩的话，里面蕴藏了深刻的哲理。我们总是梦想着要改变世界，可是在经历了无数次头破血流之后，我们才会明白，在世界这个庞然大物面前，我们的力量显得太微不足道。与其为着几乎不可变的因素委屈了自己，不如去努力改变自己。

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出现变故时，无情且残酷的现实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有适应环境的变化，才能避免被残酷的环境击打得“头破血流”。

然而，现实中的每个人对工作、生活、成功等方面的态度或许都不会相同。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。

“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，是自己的思维定式，有时甚至会导致很多发展机会的流失。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，想在竞争中脱颖而出，就需要将改变进行到底。

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

第一篇 世界如此强势，你能做些什么

第1章 内心强大，从建立心理优势开始

1. 建立在任何人面前都不被摧毁的心理优势 2
2. 不要过分着眼于不能控制的东西上 4
3. 少一点私心杂念会活得更好 8
4. 克服忧虑，培养一种超然的心理状态 11
5. 接受自己，调校永远不能达到的完美标准 15

第2章 了解游戏规则，就不会委屈和无助

1. 自助者，人助之 20
2. 学会结交更多有正能量的朋友 23
3. 提升人格魅力，让自己更有吸引力 26
4. 反省自身，随时觉知自己的状态 29
5. 一个强项足以让人对你刮目相看 32

第3章 认清自己，你不可能得到所有人的满意

1. 墙头草不好当，有原则让别人更信任 36
2. 他人只是看客，不要把命运寄托于人 39
3. 自我肯定，从自己内心汲取力量 43
4. 接受自己，做自己当下该做的事情 47



5. 找准位置，别让他人影响你的判断 50

第二篇 定义不了人生起点，但可以掌控人生轨迹

第1章 没有不可改变的人生

1. 自己是最可靠的靠山 54
2. 建立心中积极的心理暗示 56

第2章 弄清楚一个问题：你到底想要什么

1. 随时清零，保持“空杯”心态 59
2. 执着心便是烦恼心 61
3. 放下，才能得到真正的快乐 65

第3章 不要自卑，潜意识会决定你有一个怎样的人生

1. 克服自卑心态，相信自己能行 69
2. 懦弱自卑的标签效应 71
3. 孤僻性格，阻碍社交 75
4. 为自己加油打气 77
5. 拒绝自卑，为梦想照进现实扫清障碍 79

第三篇 他人不变，你可以变

第1章 与身边的人融洽相处，生活才会舒服自在

1. 爱的第一堂课是学会与人为善 84
2. 你不能要求世界上每个人都喜欢你 86
3. 对人际交往感到焦虑和羞怯是正常现象 89
4. 如何应对难以相处的人 91



- 5. 不要首先对人产生敌对情绪 94

第2章 学会与上司相处

- 1. 与上司沟通的三大原则 97
- 2. 职场受气包，打好翻身战 100
- 3. 巧做事，首先要学会了解上司的心思 103
- 4. 与不同类型的上司要有不同的相处之道 106
- 5. 与上司友好相处 108

第3章 同事是对手也是伙伴，适应角色就适应了职场

- 1. 如何应对不同类型的同事 111
- 2. 当同事变成上司或下属时 114
- 3. 化解同事间的矛盾与冲突 117
- 4. 跟同事谋求“双赢” 120
- 5. 主动沟通，不做职场边缘人 123

第四篇 改变不了处境，可以改变心境

第1章 没有绝望的处境，只有绝望的人

- 1. 不要为打翻的牛奶哭泣 128
- 2. 失败是堂必修课 130
- 3. 眼泪中的秘密武器 134
- 4. 停止抱怨，用适当的方法“表达”你的情绪 136

第2章 麻烦来了，机会就来了

- 1. 接受痛苦，获得成长 139
- 2. 让压力成就人生 141
- 3. 克服人生路上的恐惧 143



4. 卸下忧虑的重担 146

第3章 与负能量共处，逆境是强者的学校

1. 失败只是暂时的不成功 149
2. 控制消极的情绪 152
3. 放下怨恨，慈爱是可以攻克一切的力量 154
4. 在“失败”中找灵感 158
5. 把贫穷当成一笔财富 160

第五篇 预知不了明天，何不好好把握现在

第1章 有平常心才能享受当下

1. 保持平常心才能享受当下 164
2. 名利皆身外物 166
3. 不追求完美，人生总会有一些遗憾 170
4. 每天都是好日子 173
5. 人生的每一层楼你都做些什么 176

第2章 当下的这一刻必是美好的

1. 机遇无处不在，即使摔倒也是成长 180
2. 趴在地上的人不会摔倒，也无法前进 183
3. 重视困难，却无需惧怕困难 185

第3章 当下是突破自我的力量

1. 没有人能一帆风顺，忍辱负重方是大丈夫所为 190
2. 不能只着眼成功而失去当下 193
3. 肯做大牺牲，才有大回报 195
4. 人生要禁得住诱惑 199



第六篇 无法改变事情，可以改变心情

第1章 接受不能改变的事实

1. 总有些事情我们无法改变 204
2. 改变不了的只能是从前，而不是现在和未来 206
3. 接受人生中的不完美 209
4. 尽人事，听天命 213
5. 放手，是人生的一堂必修课 216

第2章 不以心情好坏来做事

1. 只有糟糕的心情，没有糟糕的事情 221
2. 热忱之心是做事成功的保证 224
3. 挫折从来都不是穷途末路 227
4. 没有过不去的坎坷，不因一时落魄而沉沦 229

第3章 凡事往好处想

1. 消极的人受环境控制，积极的人控制环境 234
2. 苦中作乐是个技术活 236
3. 锻炼自己承受挫折的能力 239
4. 宁做凤尾，不做鸡头 242

第一篇

世界如此强势，你能 做些什么

第 1 章

内心强大，从建立心理优势开始

1. 建立在任何人面前都不被摧毁的心理优势

从古至今，世界上涌现出了特别多心理强大的名人。他们有的来自于西方，有的来自于中国，有脱离世俗的佛教修行者，也有在人类智慧的顶端进行思考的哲学家。譬如苏格拉底、耶稣、文天祥、老子等等，他们都属于内心强大的人。

这些内心强大的人具有一个共性：能忍凡人所不能忍。他们或者可以忍受穷困的生活，或者可以忍受多年牢狱之苦，或者可以忍受身体上的剧痛，或者可以忍住面对死亡的恐惧。即使在一些极端的情况下，他们也可以一直保持着坚不可摧的心理优势。

请朋友们注意，此处所说的“心理强大”一词，并没有带任何的感情色彩，一个心理强大的人可以是一个造福世界的人，当然也可以是一个无恶不作的人。从社会科学角度来看，它属于“价值中立”类型。心理是不是强大本来就不属于道德的范畴，更不能对其进行好坏的评价。

一个人心理强大到极点，人性膨胀造成价值观扭曲。那么他或许会走向两个极端：一个极端便是具有非凡的胆量去造福社会，譬如基督；另一个极端便是具有非凡的胆量去破坏世界，譬如希特勒。

由于“心理强大”这个概念具有模糊性，为了让朋友们对这



一概念更加了解，下面给大家提供对于“心理强大”这一词的几种不同解释：

第一种解释：世人眼中的心理强大。

假如一个人具有非凡的财富及权势，他可以凭借权势及财富去欺凌弱小，那这是不是就代表他特别强大呢？

20个世纪60年代，美国的某位思想家曾在接受某家电视台采访时讲了下面的一个故事：

一天下午，一个客户来到某家邮局里想要邮寄一个快递，可是刚好邮局下班了。于是，邮局工作人员告诉这个客户，让他明天再来寄快递。不管这位客户怎样请求，邮局的工作人员都没有通融。就在客户带着绝望与愤怒的心情离开后，看着客户离去的背影，邮局的工作人员脸上露出了一丝微笑，此时，这种微笑就属于“施虐狂式的微笑”。

这位讲述故事的思想家名叫埃里希·弗洛姆，他是一个犹太人，更是一位精神分析大师及和平主义者，最重要的是他是一个好人。

在此我们需要共同探讨的问题是：邮局工作人员在客户心目中是否是心理强大的人呢？

弗洛姆坚定地说：肯定不是！那些凭借权力来对他人施虐的人实际上就是懦夫。正是由于他们本身没有多少能力，所以他们才会想要凭借“合法”地行使职权，抓住及虐待那些能够被他们权力所掌握的猎物，以期让自己觉得有了特别的力量，来获得内心的满足。那些喜欢用钱支配其他人的人也是属于这种情况。

换句话说：这些人所表现出来的心理强势，只是由于他们所具有的权力给他们带来的心理幻觉而已，一旦这些权力消失，他们的心理优势就会土崩瓦解。

我们之所以会产生“这些人很强大”的错觉，主要原因是我们通常会被许多表面的现象所蒙蔽，而拒绝看清事物的本质。这并不是别人故意让你受骗，与其去指责别人让你看错，不如好好反省一下自己，是不是自己没有看到事情的本质呢？很多时候，



我们会犯自欺欺人的毛病，我们实际上是按照自己心里的想法及想象把他人看成了某种样子，可是别人却根本不是我们想象的那样。

第二种解释：智力范围的心理强大。

当某个头脑灵活的人站在某个反映迟钝的人面前时，头脑灵活的人会觉得特别有心理优势。

同理，一些人生经历丰富的人，或者知识渊博的人，会比其他人显得更加强大和有主见。这种心理强大来源于他可以预见到某些事情的发展方向。因此，他对于世界所具有的陌生感带来的危险在心理防御方面的能力就会有所增加。譬如一个人知道明天会下雪，那么尽管明天的下雪对他而言是一件不可控制的事情，然而他在心理上却可以对这一事情进行控制。

第三种解释：哲学、宗教层面上的心理强大。

在哲学修行者眼前，世间的所有纷扰均被他的心理能力所化解，就算是死亡也不再是一种威胁，而属于世间生活的另一种延续，它有可能还是天堂的入口。所以，在一些世人看上去恐惧无比的灾难，他们却可以坦然面对。

所谓的“心理强大”，不是阿Q精神胜利法，而是不被困难吓倒，不为迷局所困的智慧。这智慧，帮助你拨云见日，识破假象。这智慧，伴随着冷静、执着和放弃，包含着宗教、哲学、心理学的思维。

2. 不要过分着眼于不能控制的东西上

我们经常用“金玉满堂”来形容一个人财富极多的状态。很多人都喜欢这个词的寓意，大富大贵啊，多吉利啊！他们把这个词题在匾上，挂在商店的招牌上，但是很少有人能注意到这个词的完整出处：“金玉满堂，莫之能守。”

这句话，其实最早出自老子的《道德经》，金银财宝堆满了屋子，却没有办法守护它，你只是一个使用者，却无法成为一个拥有者。



钱财如此，生命中的很多事情亦是如此。很多事情并不以我们的主观意识为转移，我们想要的偏偏失去，我们想要守护的，偏偏会离我们远去，我们想抓紧一切，却发现到头来我们什么都控制不了。

现代都市人有一个心理上的通病，就是安全感缺失。这也难怪，现在的事物变化得太快了，城市建设一天一个样儿，物品更新换代，信息也每天都在更新。今天的爱人，随时可以变成明天的陌生人，还有什么东西能永远不变地给我们提供安全感呢？正是这种安全感的缺失，造成了很多人变成了控制狂。

有时候我们的控制是不自觉的，父母对子女的控制，女子对于恋人的控制，老板对员工的控制，包括有些人的恋物癖等都属于控制的范畴。控制就像一张网，网住了对方，也网住了自己，而不安全感的来源，就在于将眼光过度地投入在了不能控制的事情上。然而根基不稳，上面的事物焉能安稳呢？

所以，老子对我们说：“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”其中最后一句，“夫唯弗居，是以不去”，就是对我们错误控制欲的解决之法。

对待世间的万事万物，不从心里将其据为己有，那么谈何失去呢？我们之所以有控制的想法，就是认为，甚至是认定这件东西是我的，所以我要看着它，占有它，不能让它被别人夺走。但是，世间的东西，有哪件是真的属于你的呢？

人赤条条来到这个世界上，什么都没有带来，百年之后，同样什么都带不走。所以有什么是你的呢？想明白了这一点，也就不用于担心失去了。

另外，太多的控制欲望不仅会摧毁我们与社会的和谐关系，还会将我们自己的手脚捆住。

因为你将眼光过度地投注在想要控制的事情上，在相反的另一方面看，也是这件事或这个人将你控制了。有些妻子怀疑自己



的伴侣出轨，于是查电话，查QQ，查各种人际关系，甚至雇佣了私家侦探，但往往是越查问题越多，甚至没事儿都能查出点事儿来，她们以为自己获得了真相，但其实她们又能做什么真正有帮助的事情呢？

人永远无法掌控所有的事，而一旦你起了掌控之心，第一个被掌控的就是你自己。控制不仅没有解决问题，反而增添了问题：它拿走了你所有的自由和快乐。

控制不是爱，而是一种占有。父母之爱，会为之计深远；伴侣之爱，会给予对方自由；君子之交，贵在清淡如水，而没有一种爱是基于控制产生的，过度的控制只会产生逆反效果。而我们除了自己的态度和行为之外，什么也不能控制，我们没有对其他东西的控制权，过去没有，现在没有，将来也不会有。如果你有了“某种东西是你的”这种想法，那么就不妨告诉自己，这只是一种错觉。

既然我们什么都控制不了，为什么还有那么多人沉迷在控制的错觉中不能自拔呢？因为他们害怕失去控制时的无助和脆弱。控制欲并非人的本能，它只是后天发展起来的用来对付我们内心孤独与恐惧的方法罢了。它只是控制者自己的心理需求，却并不能控制事态的发展。

控制者看似强大，其实则不然，控制其实是一种弱者的行为，就像一个小孩，被拿走了心爱的玩具，没有能力夺回来，只能大哭大闹。控制同样是一种不自信，因为控制欲源于害怕失去，害怕失去现有的东西以后，就没有办法得到更好的了。

如果说被控制者是一台电视机，控制者就是一台遥控器。控制者的一举一动都会在被控制者的心理世界掀起轩然大波，牵动着他所有的情绪，让被控制者的心中更加焦虑痛苦。

所以，为了平衡心里这种焦虑和不安，只能采取极端的方式体现自己的占有。有的女孩对恋人就是采取控制战，有的以爱之名行控制之术，拼命地对对方好，可以让对方产生“她对我这么好，