

如何让今天的你比昨天优秀 1%?

世界无法改变时 改变自己

让你更优秀的24个练习

①

滕龙江◎著



8大方面，24个细节

每天1%的改变 + 每天 10分钟的高效练习

照着做，100天你就能活成自己喜欢的样子

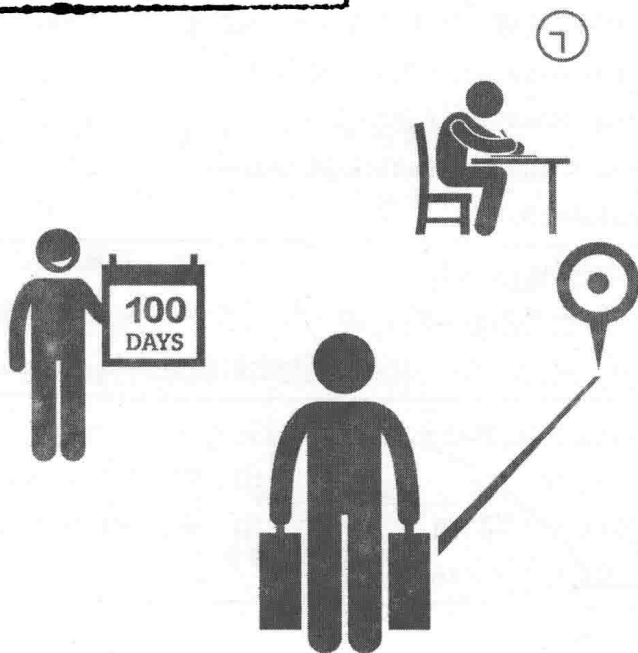
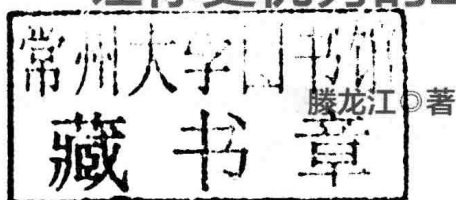


优秀不是一种天赋，
而是一种人人都可以学会的技巧！



世界无法改变时 改变自己

让你更优秀的24个练习



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界无法改变时改变自己 : 让你更优秀的24个练习 /

滕龙江著. — 北京 : 台海出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5168-1652-3

I. ①世… II. ①滕… 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 (2017) 第278317号

世界无法改变时改变自己 : 让你更优秀的24个练习

著 者: 滕龙江

责任编辑: 戴 晨

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 张丽娜

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津嘉杰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150×210 1/32

字 数: 140千字

印 张: 7

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1652-3

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究



前 言

P r e f a c e

改变，是一种非常简单、易被忽略，却又无比强大的成功模式！

改变，一股席卷欧美的成功模式，会带给你通往成功的强大力量！

改变，一旦你开始练习，就意味着你对全世界宣布：我可以变得更好！

商界巨子马云曾说过一句非常经典的话：晚上想象千条路，白天起来走原路。事实上，这就是发生在很多人身上的现象。昨天在发生，今天在发生，明天依然还会发生。

平庸的人之所以平庸，就是因为沉浸于空想，而缺乏实干。或抱怨命运的不公，自己没生为富二代；或安于现状，害怕失去现在相对安逸的生活；或顾虑重重，对自己的能力表示怀疑。而卓越的人之所以卓越，是因他们生来就有一股决定改变的勇气。他们敢于突破现实的枷锁，敢于冲突思想的藩篱，敢于向传统发出挑战，敢于挑战自己的极限。

如果你对目前的生活状况强烈不满，如果你对从事的工作满腹怨言，如果你总觉得自己英雄无用武之地，如果你总想遇到心中的伯乐，那么，本书将告诉你：先学会改变，从思维到习惯，再到修养、言行，只要你肯改变，你就能改变现状，过上自己想要的生活。

无论在生活还是工作中，我们都喜欢大获全胜的感觉，但我们更应该记住成功背后付出的汗水和辛劳。只要你决心改变自己并做好练习的准备，把握每分每秒，你就能获得持久的成功。因为，成功永远是由一个又一个极细小的练习促成的。且看如下两个等式：

$$\text{等式一: } \begin{cases} 1.01^{365} = 37.8 \\ 0.99^{365} = 0.03 \end{cases}$$

$$\text{等式二: } \begin{cases} 1.02^{365} = 1377.4 \\ 0.98^{365} = 0.006 \end{cases}$$

如果等式一告诉我们：积跬步方可致千里，积怠惰亦可致深渊。那么，等式二则告诉我们：只比你努力一点点的人，其实已经甩你太远太远。

这两个等式充分说明了改变和蜕变的天地之别。你不必急于求成，你只需脚踏实地，踏实地努力。一年365天，每天改变一点点，每天进步一点点，就会促成人生质的飞跃。

如果你想超越自我、完善自我，或助他人更进一步，那么《世界无法改变时改变自己：让你更优秀的24个练习》就是你的不二选择。

本书中提到的24个练习，说简单也简单，说复杂也复杂，每一个渴望进步、渴望成功的人，无论其从事何种行业，无论其是领导者还是员工，都需要掌握练习的方法，抓住练习的规律。因为只有这样，才可以把事情做到更好。无数事实证明，那些持续奋斗、成长和发展的人之所以成功，正是因为他们一直在不断地练习改变自己。

《世界无法改变时改变自己：让你更优秀的24个练习》，通过八个单元24节练习课，教你如何运用改变的神奇力量。通过阅读本书，每个人都将参透一条真理——成功之路皆由持之以恒的练习铺就。书中，作者立足24个具体、实际的练习法则，教会每位读者如何利用那些经过无数成功人士验证的、切实可行的方法，以帮助读者成为更优秀的自己。

书中的练习法则一直被绝大多数企业管理者、经理人、教授、职员、公务员、学生等实践着。事实证明，所有遵循这些方法的人都彻底地发生了改变、完成了人生的蜕变，都成功地掌控了自己的工作和生活，并从中获得了无限的快乐和幸福。

人们总是习惯给自己不愿改变寻找各种理由，其根本原因是他们不知道自己该做什么、该怎么做。正如亚里士多德所

说的“优秀，不是一种行为，而是一种习惯”那样，练习能以最简单、最直接的方式帮助我们成为更好的、更优秀的自己，运用得当，它就是一种强大的成功模式。

亚里士多德曾经说过：“我们平时做什么能决定我们成为怎样的人，如果我们过着有节制的生活，我们就能成为有节制的人，如果我们一直做着勇敢的事，我们就能成为勇敢的人。”的确如此：通过练习，我们不仅能成为更好的自己，同时也能够拥有真诚、坚强、勇敢和成功。

改变，是每天朝向梦想的练习。改变，从现在开始做起。

单元一 走出幻想区：抓住改变的关键点

练习1 少说多做——别让多余想法害了你 / 003

练习2：想好就做——找准想和做的平衡点 / 011

练习3：做就做好——抱着必胜的信念 / 019

单元二 挺进应变区：拆掉思维里的墙

练习4：重塑思维——走出旧地图寻找新大陆 / 027

练习5：改变现状——在现实之上寻求突破点 / 033

练习6：挑战自我——别给自己的人生设限 / 039

单元三 打破习惯区：走出宿命的怪圈

练习7：告别拖延——做一个和时间赛跑的人 / 049

练习8：远离借口——不给自己找理由的机会 / 057

练习9：积极行动——做个高效而精进的人 / 065

单元四 转移观念区：态度决定成败

练习10：专业专注——时刻保持胜任者的姿态 / 077

练习11：承担责任——做一个敢做敢当的人 / 085

练习12：肩负使命——远离你的舒适区 / 095

单元五 改进表达区：跟任何人都能聊得来

练习 13：当众讲话——关键时刻不怯场 / 105

练习 14：精准表达——一开口让人喜欢你 / 113

练习 15：漂亮回答——做个聪明的回话人 / 123

单元六 控制心情区：做自己情绪的主人

练习 16：荣辱不惊——不轻易表露情感 / 133

练习 17：阳光心态——用自信征服自卑 / 141

练习 18：掌控情绪——打败冲动这一魔鬼 / 149

单元七 有效社交区：上一堂哈佛人脉课

练习 19：礼仪进阶——时刻呈现最好的你 / 159

练习 20：广结善缘——扩大人际交往圈 / 167

练习 21：应酬有道——说对话做对事看对人 / 175

单元八 提高品位区：打造你的魅力光环

练习 22：品位制胜——你的形象决定你的价值 / 187

练习 23：服饰搭配——物我合一彰显独特气质 / 195

练习 24：爱好高雅——修养是最美的华衣 / 203

后记 这个世界，正在遗忘什么人 / 212

单元一

走出幻想区：抓住改变的关键点

世间本无移山之术，唯一的方法是：山不过来，你就过去。
人生最聪明的态度是：改变可以改变的一切，适应不能改变的一切！

练习1 少说多做——别让多余想法害了你

现实中我们常常是因为自己平白无故地设想了很多问题，从而变得忧心忡忡，甚至焦头烂额、无所适从，不知道自己存在的意义。可当我们回过头想一想，还不如就少想一些问题，或者不去延伸问题，只想一件事，足矣。

比如说，你不必担心明天到底会不会下雨，因为明天的地铁、公交或班车会像往常一样在同一时间出发。你不必去想没钱了会怎么办，其实，亲人、朋友都是你强大的支柱，只要你有健康的心态，通过自己的打拼，一切都会有的。你也不必去太过内疚和自责自己犯过的错误，因为很少人会关注别人的错误，人的遗忘超过了你的想象，很多时候你只是自己放不过自己，你就是想得太多。

想太多又会有什么用呢？每个人每天要处理很多事情，哪有时间用在空想和多想上面呢？你所遇见的很多事情别人也会遇到，况且每个人的问题归根结底要自己去处理。别人能够快乐地生活，你也能，只要你怀着积极健康的心态去生活就好了。

曾经有一位学习语言的人说，以前的人也没有什么多

媒体教学，学英语也能学好，也一样能说一口纯正流利的英语，比现在很多人说得都要好。而现代人因为有了太多的选择，学不好英语的反而大有人在。这是为什么呢？这是因为，人们有了太多选择的机会，而从前只有一本教科书，更能培养专注的学习精神。

然而，在生活中常常有这种情况：有些人胸怀大志又好高骛远，总爱想入非非不愿踏实学习。这样长此以往，便会成为一个空想家，最后啥事儿也干不了。你如果好高骛远，那就在成功的操作方法上犯了大错误。不过程而直取终点，不从卑俗而直达高雅，舍弃细小而直达广大，跳过近前而直达远方，这样的结果，只能是黄粱梦一场。而脚踏实地的人，则会心想事成。

好高骛远、脱离实际的人，注定只能生活在虚幻之中，这种人没有坚实的基础，获得的只有空中楼阁。

别想太多，你会发现每件事都有自己的结局；别想太多，你会发现生活越来越简单而富足。

一、不忘初心，方得始终

每日三省吾身，日日宛如新生。一个人只有时时保持自省，才能不忘初心，方得始终。

我们在学习、工作、恋爱、生活中难免会遇到解决不了的事情或想不开的事情，这种时候不免提醒自己，静下来、缓一缓、换一种心态，内心里提醒自己少想一些，调整心态，换个角度想想问题，也可以运用瑜伽、冥想等方法来少思少虑少想一些问题。让自己能够排除杂念，多积累积极向上的能量。

无关紧要的事情上要少想，尤其是那些让你不快的事情。人的大脑是一个处理器，有很多资料需要阅读处理，如果你老想一件事，它的记忆就会越深刻、越强化，而且你总是提及那些不好的事情、糟糕的事情，那么你的心情会受到影响，就很难快乐起来，进而你的行为也会受到影响，进而影响你的工作和生活。

因此，我们要学会克服负面情绪，放下心灵包袱；少想些没用的，多想点有用的；减轻心灵负担、缓解焦虑压力，让自己变得更专注，更积极地去做事情，也让心理垃圾无处遁形，彻底消散。

（一）你为什么总是想得太多

1. 是因为你不相信自己的表现。
2. 你总是有自卑心理。
3. 你总是太在意别人的想法和意见。
4. 你总觉得自己压力太大，甚至无从喘息。

（二）想得太多的负面影响有哪些

1. 想太多的负面现象，会毁了你。
2. 任何成功都需要实干，光是空想是成不了事的。
3. 想要太多，会得不偿失。
4. 不必放在心上的事，就不要想太多。
5. 算计太多，终被算计。
6. 想得到，就要做得到。
7. 优柔寡断，什么都会错过。
8. 不知满足，就不会幸福。
9. 耍小聪明者，往往会吃大亏。
10. 因为小事窝火。
11. 为无意义的事情费心思。

（三）接下来你要做的是什

1. 写下压力，化解压力。
2. 万事顺其自然，找到快乐支点。
3. 面对压力，改变自己的心境，才能改变自己的人生。
4. 克制发怒的办法就是，别想太多，静下来。
5. 压力可以转化为动力。
6. 别让胡思乱想控制了你的人生。
7. 让你的心情放轻松，静而后能安。

8. 在彷徨中修养心灵，收获的更多。

9. 忘“我”一片清朗。

10. 看淡生活中的不平事。

11. 放下，成全别人也成全自己。

12. 懂得装傻，但不当傻瓜

二、要想，但不能空想

如果你想变得优秀，就应该专注地练习能给你创造价值的20%的技能，而不是把大量的时间花在另外的80%上。

很多事情都是想出来的，不想就没有。无论是好事还是坏事。你如果只做一个“庸人自扰之”的问题先生，烦恼自不会少。所以做人不要去想太多。要去想也不要想那些让人焦虑的事情，只管想有意义的事情就好，本着一种积极的心态，少想多做、摒弃杂念去生活，你会发现更好的自己。

有研究显示，人的智商、天赋都是均衡的。有的人在未发现自己的才能时，往往不能把握自己的长处，学无成就，做无成果。这可能是因环境条件或形势的迫使而不能显示自己的才能。然后在坎坷中就忘却了自己要走下去的路途。其实，只要我们能够找到自己的长处，并坚定信心，专注地练习能给你创造价值的20%技能，你就一定能够最终走向成功。

有很多例子表明，那些名人和我们普通人一样，也会遇到过各种各样的问题，而且有时候他们所面对的问题比我们面对的问题还要多。达尔文在其《自传》中表明，自己的才能很平凡：“我的记忆范围很广，但是比较模糊。”“我在想象上并不出众，也谈不上机智。因此，我是蹩脚的评论家。”他还对自己不能自如地用语言表达思想深感不满：“我很难明晰而又简洁地表达自己的思想……我的智能有一个不可救药的弱点，使我对自己的见解和假说的原始表述不是错误就是不通畅。”伟大的马克思有许多天赋，但他在写给燕妮许多诗后，发现自己并不具备杰出的诗才，并做了深刻的自我解剖：“模糊而不成形的感情，不自然，纯粹是从脑子里虚构出来的。现实和理想之间的完全对立、修辞上的斟酌代替了诗的意境。”作家朱自清也曾分析过自己缺乏小说才能的短处，在散文集《背影》自序中说：“我写过诗，写过小说，写过散文。25岁以前，喜欢写诗，近几年诗情枯竭，搁笔已久……我觉得小说非常地难写，不用说长篇，就是短篇，那种经济的、严密的结构，我一辈子也写不出来。我不知道怎样处置我的材料，使它们各得其所。至于戏剧，我更始终不敢染指。我所写的大抵还是散文多。”

当你感到迷惘时，我要尽可能地反思自身：是否把时间花在值得的人和事上。假如你能够让自己心理平衡，主动朝着