



每天改变 一点点

要改变命运，先改变自己

何明渊 ◎主编

A little change every day A little change every day A little change every day A little change every day

美国著名心理学家
马斯洛曾说：“心若改
变，态度就跟着改变；
态度改变，习惯就跟着
改变；习惯改变，个性
就跟着改变；个性改变，
人生就跟着改变。”



金城出版社
GOLD WALL PRESS



每天改变 一点点

要改变命运，先改变自己

何明渊 ◎主编

A little change every day A little change every day A little change every day A little change every day

美国著名心理学家
马斯洛曾说：“心若改
变，态度就跟着改变；
态度改变，习惯就跟着
改变；习惯改变，个性
就跟着改变；个性改变，
人生就跟着改变。”

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

每天改变一点点/何明渊主编. —北京:
金城出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-80251-468-3

I. ①每… II. ①何… 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 (2010) 第 112736 号

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁以任何方式使用。

每天改变一点点

主 编 何明渊
责任编辑 雷燕青
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 12.25
字 数 147 千字
版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
印 刷 北京密云红光印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-468-3
定 价 28.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 84250838
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

序 言

每天改变一点点

父母给孩子的最大祝愿大都是希望他天天向上，至于这个“天天向上”究竟是什么意思，恐怕没有多少人深究过。有人会说，这还不简单吗，天天向上就是让孩子每天学习进步，掌握更多的知识。如此说来，身为家长，自然是不需要天天向上的了。可是，作为父母我们真的不需要天天向上了吗？

生活是一场永无休止的奋斗的过程，正如逆水行舟，你若不奋力划桨，那你早晚会被生活的激流冲得面目全非，叫苦或者抱怨都无济于事。过日子，非天天向上不可。所谓的天天向上，它的真正含义是，每个认真生活的人都需要不断克服自身的弱点、抗争人性的懈怠。那些认为自己无须天天向上的人，其实对生活采取的是一种消极漠视的态度。他们认为过日子就是随波逐流，认为改变自己就是和自己过不去。这里，我不想对那些生活中的懒汉说三道四，

因为每个人都有选择自己生活方式的自由。不过，我还是要跟大家讲讲下面这个故事：

这是一个关于“皮鞋”由来的故事。很久以前，人们没有鞋子，都赤着双脚走路。有一天，国王到某个偏远的乡间旅行，路面崎岖不平，而且散落着很多碎石，国王的脚被扎得又痛又麻。于是，接待他的地方官员就在他经过的地方铺上一层牛皮，国王走在牛皮上觉得非常舒服。回到王宫后，善良的国王下了一道命令，要在自己王国的所有道路上都铺上一层牛皮。他认为这样做，大家走路时脚就不会痛了。可是就算杀尽国内所有的牛，也凑不到足够的牛皮来铺路。面对国王这个善意却荒唐的想法，大家都只有摇头叹息。一位聪明的官员大胆向国王提出建议：“英明的陛下啊，为什么您要牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚呢？”国王听了十分惊讶，他为自己的愚蠢而感到羞愧。于是，他立刻收回命令，采用了这个建议。据说，这就是“皮鞋”的由来。

以国王的权势尚且肯通过改变自己来适应这个世界，何况我们这些凡人呢？我一直认为这个世界有三种人：第一种人是幸运儿，他天生与这个世界很融洽，能够自然地适应这个世界；第二种人是天才，他发觉这个世界问题实在太多了，处处不合自己的心意，因此意识到自己需要做出改变，而且他也成功了；第三种人是凡人，他也发觉这个世界问题太多，不符合自己的需要，只是自己不肯改变，每天都怨天尤人，结果抑郁而终。

第一种人可以说只存在于理想之中，第二种人，太少了。我们

这些凡夫俗子都属于第三种人。既然如此，你能接受第三种人的结果吗？如果不能，那么，请从今天起开始改变自己。

那么，我们怎么才能改变自己，我们究竟要改变什么呢？

著名的美国哲学家威廉·詹姆斯曾经说过：“我们这一代最伟大的发现是，人类可以经由改变态度而改变自己的生命。”不错，我们最需要改变的，就是我们的态度。培养一种凡事都可为的态度是非常重要的。当你看到半杯水时，你会怎么形容它？是一杯半满的水，还是一杯剩下一半的水？当想到交通标志时，是先想到红灯，还是绿灯？你的人生态度就在这些细微的地方表现出来了。记住，一个乐观的人当鞋子磨破时，他只是觉得更加“脚踏实地”了。然而太多的人都固执地认为自己无须改变，或者是即使认识到需要改变也无力拿出实际行动来。

本书正是要挑战人们“无须改变”的观念。本书涉及到寻常人生活中普遍会遇到的生活难题，通过对这些难题的深入分析，找出破解的思路。本书追求的目标，就是通过潜移默化的引导，让那些束缚我们的精神枷锁不攻自破。

人应该不断提升自己的修养，超越人性固有的弱点。这是毋庸置疑的，与此同时，人有时又不得不留个心眼儿，因为我们要应对这个纷繁复杂的社会。想到这个问题，我总会想到两个人：老子和韩非子。老子眼中的社会是一个充满温情的社会，而韩非子眼中的社会却是冷冰冰的。我总觉得韩非子是聪明的，却是可怜的，因为他内心必定痛苦万分。我也总担心老子，如果他真的只是看到一个充满温情的社会，他是不是有可能会吃亏？

我相信聪明人居多数，但并不希望他们因此心中缺少温暖。因

此，本书的后半部分极力倡导在适当的自我保护下，努力相信这个社会的温情与关爱。正是“害人之心不可有，防人之心不可无”。聪明更多的是用来保护自己，而不是去谋取非正当的利益。

最后，我祝福每一位拿到本书的读者，每天改变一点点，成长一点点，世界将因你而精彩！



目 录

Contents

第一章 超越人性战胜你自己

老虎强悍，但老虎也改变自己。当霜雪还躲在飘渺的云层，当朔风还躲在遥远的山峦，老虎早就换毛了。它要使自己的皮毛更加丰厚，毛色更加斑斓。因为它预感到前面是一个寒冷的冬天。

如何找到属于自己的位置 / 3

如何适时改变自己 / 6

如何面对孤独的时候 / 9

怎样理解没劲的日子 / 12

如何调节你不好的心情 / 14

如何战胜浮躁 / 16

当你静不下来的时候怎么办 / 20

当你急于求成的时候怎么办 / 23

当你不安定的时候怎么办 / 26

当你不懂节制怎么办 / 29

如何做到持之以恒 / 32

如何战胜疏懒 / 35

当你处在一个动荡的时期怎么办 / 38

第二章 超越自我才会成大事

没有能力的人，想不到要做大事。想要做大事的人，势必已经有一定的能力，如果这个时候不够谦虚，盛气凌人的话，就会酝酿危机。因为“盛极必危”。做大事的人，应当有明辨这一道理的聪明。

如何了解努力与成功的关系 / 43

你如何才能做成大事 / 46

如何战胜固执己见 / 49

如何推荐自己 / 51

如何战胜虚伪 / 54

如何跨越前进路上遇到的障碍 / 57

当你面临大的过渡时怎么办 / 59

第三章 使自己变得更成熟

中国春秋战国的韩非子曾说过：“不会被一座山压倒，却可能被一块石头绊倒。”但是，无论什么样的失败，只要你跌倒后又爬起来，跌倒的教训就会成为有益的经验，帮助你取得未来的成功。

多想想“如何”而不是“如果” / 65

遇到坎坷的时候如何激励自己 / 68

当陷入了困境怎么办 / 71

当事业潦倒时怎么办 / 75

一项事业总不成功的时候怎么办 / 78

当你不知听自己的还是听别人的时候怎么办 / 82

如何等待与把握时机 / 86

如何创造机遇 / 89

如何将失败转化 / 93

第四章 做个让别人喜欢的你

只有你真正关心他人，才能赢得他人的注意、帮忙和合作，甚至最忙碌的重要人物也不例外。如果我们想结交朋友，就要先为别人做些事情——那些需要花时

间、精力、体贴、奉献才能做到的事。

如果别人不理解你怎么办 / 99

当有争执的时候怎么办 / 102

如何与人相处 / 106

如何依靠外力发展 / 110

如何赢得他人之心 / 112

与人相处如何保持理智 / 114

第五章 待人处世潜规则

才不可尽露,力不可尽使,这是忠告。一个人表现得太完美了,极可能成为别人的眼中钉,遭受来自多方的攻击。露出一些微不足道的“拙”,让别人也能从中找些安慰和心理平衡,这样会使自己安全许多。

不露锋芒得安身 / 121

藏巧显出大智慧 / 125

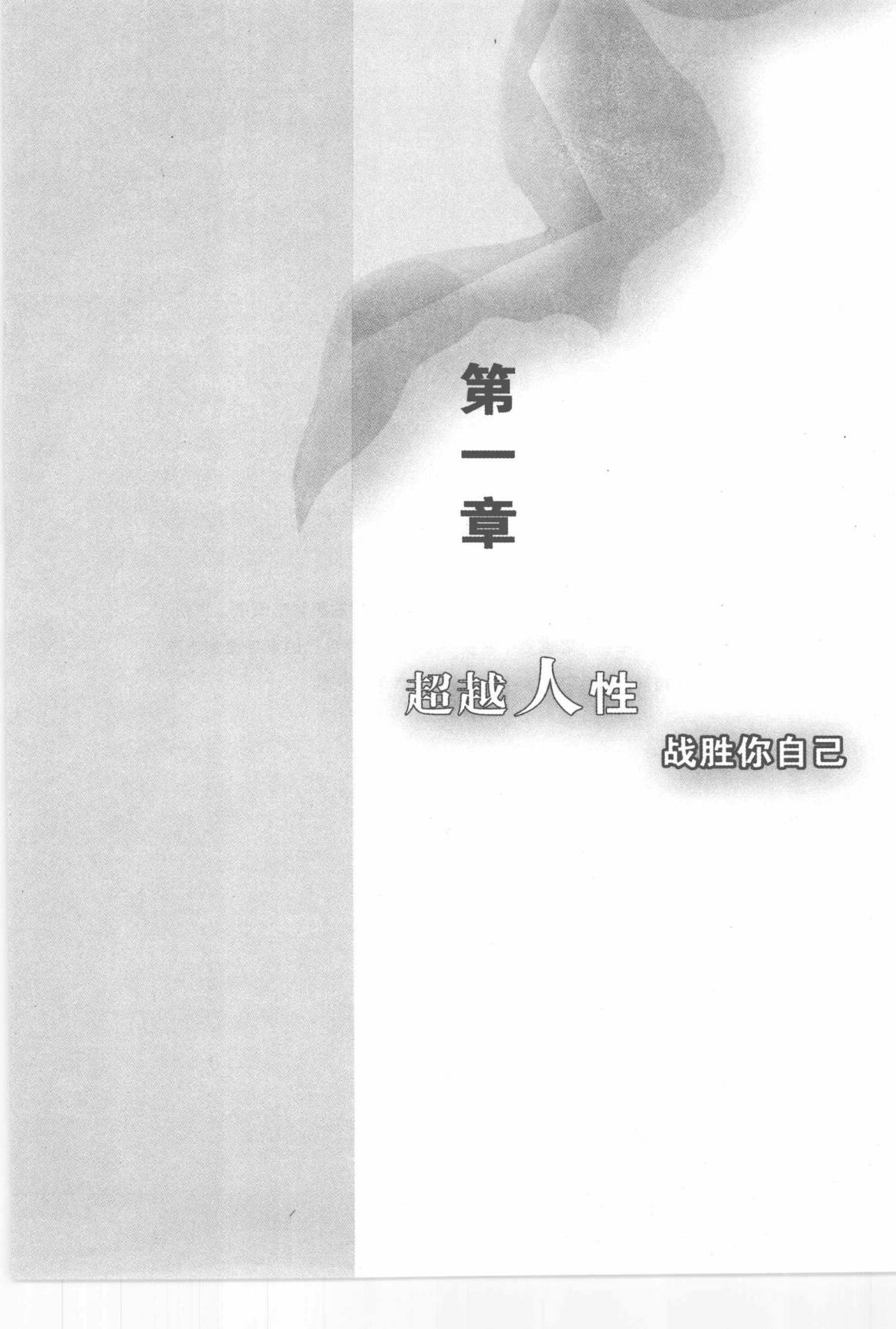
学会藏身待等时来 / 129

有些事要烂在肚子里 / 132

低调做人是成功的法宝 / 135

做大事者必备的执行素质 / 139

人性中的两面性 / 141
水至清则无鱼 / 143
不要好为人师 / 147
口下留情,脚下才会有路 / 150
把自己的心保护起来 / 153
少要面子少受罪 / 155
小聪明是一把刀 / 158
切忌把自己当成绝顶聪明人 / 162
慎于言,敏于行 / 166
祸从口中出 / 169
做聪明的好人,不做“滥好人” / 172
知人善用,才能谋成事 / 175
把握善良的分寸 / 178



第一章

超越人性

战胜你自己

老虎强悍，但老虎也改变自己。当霜雪还躲在飘渺的云层，当朔风还躲在遥远的山峦，老虎早早就换毛了。它要使自己的皮毛更加丰厚，毛色更加斑斓。因为它预感到前面是一个寒冷的冬天。



如何找到属于自己的位置

人生最重要的是找到自己的位置。

每个人都有自己的自然位置和社会位置。自然位置很简单，是一个包含时间和空间的四维坐标，即某个时刻你在空间的那个点（三维坐标）。为什么即使在地球的不同角落，每个民族都有自己的历法？也是为了确定自己在时间上的位置。为什么古人要观察日月星辰？同样是为了确定自己在空间上的位置。我们为什么害怕黑暗？即使确信黑暗中不会有鬼神。因为黑暗中我们找不着自己的位置。

人的社会位置就复杂多了，不只是四维，而几乎是无穷维的。人一生下来，就已经有了位置。在家中，是父亲母亲的儿子，是老大或者老二，甚至是老三；在整个宗族中，也有辈分位置。

不过这些都是看得见的位置，还有一些隐性的。如你的志向，你的兴趣，你的抱负，你的环境，等等，也决定着你的位置，只不过这个往往被你忽视了而已。

人找不到属于自己的位置，那是最尴尬不过的事情。其实这个社会肯定有每个人的位置，但如果自己不确定自己所处的位置或者没有找到，就似乎没有，那就会有一种巨大的恐慌感，甚至可能摧毁一个

人的意志。

位置是静的，人是动的。尽管每个时刻都处在某一个位置，但并不一定是最适合自己的。因此最重要的两件事是确定目前自己的位置，寻找更合适的。

位置的占有，与时机很有关系。有时需要果断。

有过社会经验的人都知道，一堆人排队等公交车的时候，并不一定是先上车的人有座位，尽管可能可以立即找到一个座位，但因为不太满意，所以仍会有犹豫，而后面的人源源不断上来，位置越来越少，先来的人可能在徘徊中丧失了属于自己的座位，最终只能站着。参加聚会也是，虽然眼前有一个位置，但看到不远处有更好的，于是放弃眼前的，不料不远处的却又被别人抢走了，最后又是空空。因此需要在最短的时间内做出自己的决定。

当你有了位置，还有一个是否应该坚守及如何坚守的问题。

有个《小张和老张》的故事，讲的是有个叫张新的人，其暗恋的对象刘紫君说他“你一辈子都当不成官儿，只能当小张和老张”。刘紫君这一激不要紧，当时已经在文学界小有名气的张新，竟然弃文从政，非要当个官给她看看。一晃20多年过去，张新不仅在官阶上一步都没攀上去，还丢掉了自己喜爱的文学事业。回首往事，老张后悔不已，慨叹：“假如人生能重新选择一次，假如能从小张开始多好啊！”他就是没有解决好是否应该坚守自己位置的问题，因为他没意识到他当时的位置是最适合他的，而去追求另一个不适合他的位置。

有一次，我到个城市去开会，大会主持人给了我一张看演出的票。当然那个场合很隆重，不是能随便买票的。而我的位置和当地的

许多领导在一起。可人家不认识你，服务员也不认识你，发矿泉水也没有你的份，让你周身不自在。但如果你逃避了，你就面临着没有位置的威胁。这个时候，就需要你坚守。坚守到演出开始，一切就都好了。

人的位置是由低到高，而且循序渐进。每个位置上，有每个位置的表现，不可逾越。首先要在目前的位置上积蓄力量，力量还不够就不能动，你不要逞能。等到合适的时机出现，也积蓄了足够的力量，这时就应该果断地脱颖而出了，因为这个时候，你已经完成了准备，进退有据，即或前进，也不会有过失和灾难。不过当然不要超越自己的极限，因为难以持久，满则招损。应当遵循自然的法则，顺其自然而变通，不可争强好胜，刚柔相济，才能安全吉祥。

人处的位置太高，往往他就不高了。因为下面，才有上面。如果你在很上很上的地方，已经脱离了“下”，已经没有对应，没有参照，你就无所谓“上”了。太高了就等于不高。高高在上，脱离民众，失去了辅佐，便会后悔。

所以，在自己的位置上，分寸感特别重要。你想想，人间为什么有分有寸有丈有公里有光年，还不够，还要有毫有厘……

其实人生最难掌握的是分寸。如果你已经非常刚健有力，或者说你取得的位置已经非常刚健，那么你就不能再争强好胜。你应当与同志，与别人，平等共存，同舟共济。这样不会招来凶险。如果你非常脆弱，或者说你所在的位置非常低微，那你也不必跪下。你一跪下，别人就显得更高了。

人生在世，位置，每个人都占着一个。但那个位置是不是你应该占着的呢？那就得看你的能耐和你的志趣。你有了位置占得好不好，那就看你如何努力了。