

改变心态就可以改变人的状态，
改变心态就可以改变未来的旅程。

改变心路， 就能改变出路

李问渠◎编著

Gaibian Xinlu,
Jiuneng Gaibian Chulu

让内心开始转变，遇见更出色的自己……

- 在竞争如此激烈的时代，
- ◆ 转变观念是获得成功的法宝；
 - 在压力如此巨大的今天，
 - ◆ 改变心路是获得解脱的秘笈！



中国纺织出版社

改变心路，

就能改变出路

李问渠◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

当我们在生活中遭遇种种不快时,千万不要一味地哀叹命运的不公,也不要悲观失望地顾影自怜,而应从改变自己的内心入手。

本书以生动的笔触,阐述了一个人获得幸福、快乐所需要克服的不良心理。同时,也指出了当我们在人生的旅途中陷入困境时,应该如何转变观念,帮助自己告别坏运气,走上好运道。

图书在版编目(CIP)数据

改变心路,就能改变出路 / 李问渠编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5064-7211-1

I. ①改… II. ①李… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 007164 号

策划编辑: 曲小月 责任编辑: 魏 萌

特约编辑: 倪天琪 责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司 各地新华书店经销

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 17.5

字数: 187 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 Preface

有的人会抱怨生活贫穷，有的人抱怨生活无聊，有的人抱怨命途多舛……每个人眼中的世界，或多或少都有所不同。有些人见山是山，见水是水；有些人见山不是山，见水不是水。其中也有人生态度的关系。山山水水，都由心灵出发。心的修炼，需要恒久的过程。

你尽可以做一个物质的穷人，但也不妨做一个精神的富翁。你尽可以把每次伤心看做欢乐的起点，把每次挫折看做宝贵的人生经验，把人生看做不停快乐着的过程。

对不同处境的人来说，人生呈现的是不同的色彩。对口渴的人来说，喝水就是世上最美好的事；对饥饿的人来说，吃饭就是世上最美好的事。很多时候我们无聊和烦闷，是因为生活过得太安逸。我们不曾想到世上还有其他形形色色需要我们关心的事情，还有很多人在饿着肚子或比我们更寂寞，还有人在不为人知的角落做着单调的工作。

人容易使自己陷入不得不如此的困境。其实你有很多选择，换个人生态度，问题或许就变得简单多了。

也许是因为我们想得到很多，所以才不得不失去很多。因为凡事我们总是只考虑自己，所以才走进了狭窄的空间，而无法飞翔。

也许世界并不是没有美好和真诚存在，而是你自己的心灵不够美好和

真诚，所以才让人生染上了灰暗的色调。

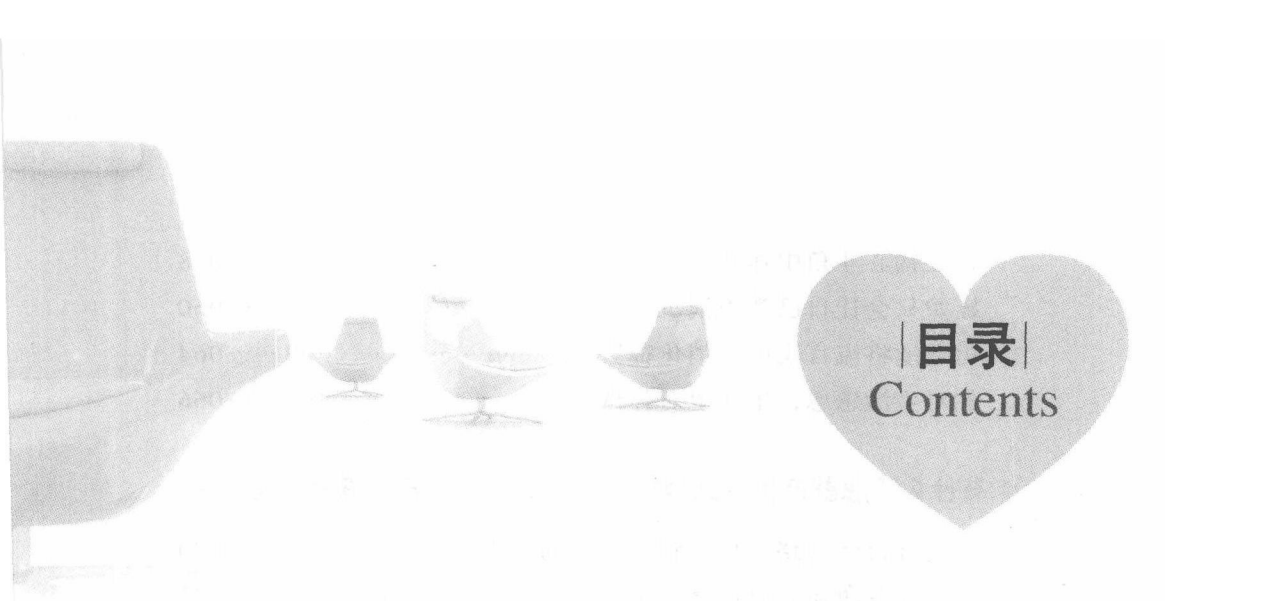
有一个《人生的试金石》的故事说，世界上没有真正的试金石，你对人生的态度就是试金石，当你总是抱怨没有机会的时候，或许机会真的到你手边，你也把握不住。

很多人活得很累，并且总是将原因归咎于各种各样的外界因素，却从来没有认真审视过自己的心态。每个人都期待着自己能拥有一帆风顺的生活，希望自己处于快乐之中，但往往天不遂人愿。生活中不如意的事不可避免，那么，如何选择自己的心态，就成了影响自己能否得到幸福的关键因素。可以说，一个人若是没有好的心态，那么原本美好的人生也会因此失色，而如果能保持一种良好的心态，纵使前方布满坎坷，也依然可以走出华美的乐章。

一切机会就在于你的观念，转变观念，也许就会获得另一片天地。

转变观念，让思想获得解放。学会从另外一个角度看人生，你就不会再固执己见；学会停止抱怨，你就能继续开拓自己的人生；学会自立，你就能拥有全新的生活方式……

编著者



目录 Contents

第一章 ♡ 忽视不平等的生活——停止抱怨，凡事要想开

停止抱怨世界，因为抱怨不能解决任何问题	002
看淡那些不平，心开路就开	006
用来衡量人生的，不是生命的长短	010
不能改变环境，就要改变自己	013
向右手伸出援手的是左手	016
逆境的肥料营养价值更高	021
不为失败托词，只为失败总结	024
你在抱怨时，已被别人超越	028
时时积极暗示，刻刻怀抱希望	032
可以有牛脾气，但不要钻牛角尖	036
可以没有运气，但一定要有志气	039

第二章 ♡ 清扫出一片心灵净土——用平常之心，应对平凡生活

慷慨地将热情献给生活	042
平常心是快乐的源泉	045
痛苦与不幸往往源自虚荣	047
以淡然的心面对得失	049
永远想着阳光的那一面	052
平凡中亦有幸福	055

别在钩心斗角中挣扎	058
嫉妒只会让自己意志消沉	060
勇敢地将流言飞语“消化掉”	064
你对生活感恩，生活也对你微笑	066

第三章 有什么观念就产生什么效果——及时转变自己，获得更多成绩

走适合自己的路，将看到更广阔的天空	070
知识改变命运，有选择地学习	073
改变工作观念，你在为自己打拼	075
成长，往往比成功更重要	078
感谢折磨你的人	081
放手一搏，没有什么了不起	085
改变你的态度，不生气而是争气	087
认真做人，用心做事	090
模仿别人只会让自己落伍	094
放低姿态，才能腾出发展的空间	097

第四章 做命运中的一块“顽石”——自信拥抱梦想，行动开创成功

带上自信的铲子出发	102
今天就让你的目标清晰起来	105
梦想有多远大，就让它有多远大	110
将劣势转化为优势	114
行动是实现一切目标的前提	117
既要关注明天，也别忽略今天	121
保持危机感，同时也要看到契机	124
勤奋不只是劳力，还要劳心	127
人生的“马拉松”，跑完全程的才是冠军	132
只做正确的事和重要的事	135
用自己一年的时间，创造别人十年的价值	138

第五章 不被情绪所左右——让好情绪成为成功的助推器

微笑是好运的开始	142
憎恨的成本，并不划算	145
心浮气躁会疏远你与成功的距离	148
怒火将会冲淡良好的人际	152
给焦躁的情绪做“SPA”	155
用开朗的心情替换抑郁的神经	158
多一点幽默，少一点阻塞	161
对生活和他人心存一份宽容	164
即使生活再艰辛，你依然可以很快乐	167

第六章 作出利润最大化的选择——在放弃中收获，在低头中成功

放弃时，不妨吃一口“甜柠檬”	172
放弃贪念，就会感到富足	175
放弃完美，收获才能更多	178
宁可吃大亏，也要守诚信	182
人在屋檐下，必须能低头	185
懂得“舍小利为大谋”	188
与其以硬碰硬，不如以柔克刚	191
忍是块盾牌，更是一把利剑	194
抓住抬头时机，然后一鸣惊人	197

第七章 不要沉默在自己的世界里——走出封闭小屋，广结善缘

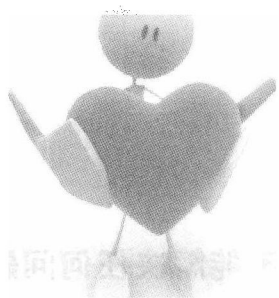
走出封闭世界，享受人际快乐	202
赶走傲慢偏见，尊重每一个人	205
冷庙烧热香，贵人来帮忙	209
不要把交友当成交易	213
落井下石的人，往往自食苦果	216

分享使快乐加倍，使痛苦减半	218
双赢，给关系涂一层黏合剂	222
慧眼识人，结交值得交往的朋友	225
朋友是你改变自己的明镜	229
学会换位思考，相处才会愉快	232
口不择言，自食苦果	236

第八章 释放自己的无穷潜力——克服障碍，遇见更好的自己

对自己有透彻的了解	240
别拿自己的短处跟别人的长处比	244
好习惯奠定好运道	247
不断尝试，就有可能成功	250
克服内心恐惧，解脱心灵束缚	254
集中精力，往往就是神力	257
你也需要一些自我奖励	260
让思维突破束缚，让思想冲破牢笼	263
半途而废是对生命价值的藐视	266
没有最好的自己，只有更好的自己	269

参考文献 / 272



第一章

忽视不平等的生活

——停止抱怨，凡事要想开

在大草原上，狼每天睡觉前都会想：我明天要跑得更快，才能扑到食物。此时，羊也在想：我明天要跑得更快，防止被狼抓到。没有谁会去抱怨：这个世界是多么的不平等，以致我每天都要不停地奔跑。

我们不必怜悯羊而憎恨狼。因为羊生下来就要避免被狼吃掉，而狼为了生存，它不得不吃掉羊，这是自然规律。社会中也有其“丛林法则”，即弱肉强食。

我们无法选择与生俱来的一切，但可以选择对待生活的态度。把用来抱怨的精力放在工作上，敞开心扉，你会发现，生活可以更美好。

停止抱怨世界，因为抱怨不能解决任何问题

在日常的生活和工作中，我们听到最多的是什么呢？是赞美，还是抱怨？很遗憾，答案是后者。抱怨已成为人们最容易产生的情绪。一个国际研究组织曾对25个经济发达国家进行了一项“你是否每天都感到快乐”的调查，调查显示，有60%以上的人的回答是否定的。其中20%的人认为自己“每天都不快乐”，40%的人常常生活在抱怨中。

在这个世界上，并不是每个人都快乐，但每个人都会觉得别人要比自己快乐一点。然而，这个世界不是为自己设计的，每个人在生命的旅途中，踏上的都不是一条铺满鲜花的路，而是一条荆棘丛生、时时电闪雷鸣的路，而抱怨作为面对世界的应激反应，会应运而生。通过抱怨能让人内心获得短暂的平衡，从而继续前行。但也正因为如此，人会依赖上抱怨，并用它来应对世界。久而久之，抱怨便成了一种习惯，成了生活中的必需品。

然而，要认识到，不要抱怨生活，因为那根本没用。抱怨除了能解一时的不快之外，很多时候不但不能解决问题，还会使问题变得更糟。如果一个人把抱怨当成习惯，不但人见人厌，自己也会整天活在不耐烦之中。

对个人而言，抱怨会让人产生消极的情绪，让人戴上有色眼镜看世界。抱怨会磨灭人的斗志，磨蚀人的动力。习惯抱怨的人，总是会否定人具有的主观能动性，从而不能通过自我改造来适应世界和改变环境。在他

们心里，往往认为环境因素是不可以改变的，总是会否认外界存在的有利因素，因为抱怨会自动把有利的方面都屏蔽掉，让自己深陷自怨之中，最终伤人伤己。

对一个组织来说，抱怨更是不可具有的情绪。抱怨不但会消磨每个员工的士气，降低工作效率，而且是一个组织的腐蚀剂，把员工的思维引入歧途，最终形成一个黑洞，吞噬企业本身存在的良好氛围。

管理学家指出，企业存在正式组织和非正式组织两种不同的形态，而抱怨情绪通常会从非正式组织发源，不断蔓延和渗透，最终如同染色剂一样污染企业原本良好的气氛，让企业大力宣扬的企业价值观形同虚设。而在现在这个商业环境日趋复杂，企业员工协作无比重要的时代，一时抱怨，最终会埋下无穷的隐患。

如果你想抱怨，生活中的一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。正如一句名言所说：“你对生活笑，生活也会对你笑；你对生活哭，生活也会对你哭。”想一想，我们是否曾迫不及待地收下生活赏赐给我们的一切，但当它变得不再轻松愉快的时候，就立刻抱怨它？

生活由酸、苦、辣、甜、咸五味组成，当品尝过它的甜美后，你将不得不再去品尝它的咸、酸、苦、辣。甜美的日子固然让人高兴，但如果生活中只有甜，那甜就不再是甜了。咸酸苦辣的味道固然不佳，却能让你的意志更加坚强，思想更加成熟。没有经历过咸酸与苦辣，生活就少了很多滋味。所以，不管现实怎样，我们都不应该抱怨，而要靠自己的努力来改变现状并获得幸福。

还记得那个牧师、男孩、地图与世界的故事吗？故事告诉我们，如果我们自己是正确的，那么这个世界就是正确的。停止抱怨，人生的改变就

从这一刻开始。

一个星期六的早晨，牧师正在准备第二天的布道。他的妻子有事出去了，小儿子在家哭闹不休，严重扰乱了他的思路。心烦意乱中，牧师随手拿起一幅色彩鲜艳的世界地图，把它撕碎并且丢在地上，对他的儿子说：

“小约翰，你如果能把这些碎片拼起来，我就给你2角5分钱。”

“这件事会花掉约翰一个上午的时间。”牧师想。但没过10分钟，就有人敲他的房门，是他的小儿子。牧师看到约翰如此快速地拼好了一幅世界地图，十分惊奇地说：“孩子，你是怎样做到的？”

“这很容易，”小约翰慢腾腾地说，“爸爸，地图的反面有一个人的照片，我试着把这张照片拼到一起，然后把它翻过来。我想，如果这张照片拼对了，那么，这个世界地图也就拼对了。”牧师笑了，他一边爽快地付给小儿子2角5分钱，一边高兴地说：“儿子，谢谢你，你启发了我！明天的布道，我知道该讲些什么了——如果一个人是正确的，那么他的世界也就是正确的。”

的确，如果人们能用乐观、轻松的心态去面对人生，那么他就会充满快乐。相反，如果人们一味地抱怨世界，那么，整个世界对他来说，都将一无是处。

在职场中，停止抱怨，同样是一条“升迁捷径”。有很多人虽然才华横溢，但在公司里长期得不到提升，为什么呢？因为他们总是喜欢抱怨。他们抱怨被老板盘剥，是别人赚钱的工具；感叹自己才高八斗，却总得不到老板的赏识；抱怨工作乏味，老板苛刻……他们在抱怨中得到了暂时的快感，却关上了提升自己的大门。

其实，这样的抱怨毫无意义，最多不过是暂时的发泄，结果什么也得不到，甚至会失去更多的东西。一流员工解决问题，末流员工抱怨困难。

一个将自己的头脑里装满了过去时态的人是无法容纳将来的，聪明的做法是停止抱怨，不计较过去，不对自己所遭遇的不公平待遇耿耿于怀，而是正视自己的工作，用实力改变一切。

资深的企业领导常常说：“抱怨是失败的一个借口，是逃避责任的理由。这样的人没有胸怀，很难担当大任。”毕竟，没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意，我们做不到从不抱怨，但我们应该让自己少一些抱怨，多一些积极的心态去努力进取。如果抱怨成了一个人的习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就如牢笼一般，处处不顺，处处不满。反之，停止无用的抱怨，用积极的心态去面对生活，那么世界也会回报给你更多的快乐。

看淡那些不平，心开路就开

许多人总觉得生活对他不公平，他最努力，但获得最少；他最刻苦，但成绩总不理想；他好心帮助别人，却总是得不到回报……

“公平”是人们的一种理想，而不公平却是客观存在的。在生活、学习的许多方面总有一些不如意，但只要适应它，并为改变现状而坚持到底，生活一样会对你微笑。

我们应该直面生活的不公平，承认它、接受它，才能放平心态，找到属于你自己的人生定位。很多人都认为自己是生活中某一领域的失败者，他们步入社会后经常提及这样一些问题，也经常讨论一些问题，如“为什么老板总是对下属挑三拣四”“为什么我总是这么倒霉呢”“为什么他一点都不优秀却总能碰上好运气”等。

实质上，这些人的行为都在表明，世界给了他们不公平的待遇。他们是在责备自己以外的世界和境况，责备他们的生活环境。其实，这根本没必要。要知道，许多不公平的经历，我们是无法回避，也无从选择的。我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，也容易使自己的精神崩溃。因此，人在无法改变不公和不幸的厄运时，要学会接受它、适应它。

比尔·盖茨读中学的时候，他接到全国最大的国防用品合同商打来的电话，要他参加考试。为了实现自己的梦想，比尔·盖茨征得了学校的同

意，参加了三个月的“临时工作”。

三个月后，比尔·盖茨回到学校。他补上了三个月中落下的功课，并参加期末考试。对他来说，电脑当然不在话下，他毫不担心。其他功课他也很快赶上了，可是结果，他的电脑课老师只给了他一个“B”，原因当然不在于他考试成绩不佳，而是他从不听这门课，在“学习态度”这条标准中被扣了分。

但比尔·盖茨并没有抱怨什么，而是接受了这个看起来并不公平的现实，并把这种得失置之度外，集中精力做数据的编码工作，最后成为名副其实的电脑程序员，具备编程的坚实基础和丰富经验，最终成就了自己享誉全球的事业。

不可否认，在生活、学习的各个方面总有一些不如意。但只要适应它，并坚持到底，总会收到意想不到的成效。

人类信奉这样一句话：“命运掌握在自己手中。”尽管许多人很难做到，但更多的人正在为之付出。看淡社会中的不平等，用平常心生活，你的人生才会海阔天空。

齐瓦勃出生在美国乡村，只接受过很短的学校教育。18岁时，齐瓦勃来到卡内基钢铁公司下属的一个建筑工地打工。当其他人在抱怨薪水太低而消极怠工的时候，齐瓦勃却在默默地积累着工作经验，并自学建筑知识。

一天晚上，同伴们都在闲聊，只有齐瓦勃躲在角落里看书。那天恰巧公司经理到工地检查工作，经理看了看齐瓦勃手中的书，又翻了翻他的笔记本，什么也没说就走了。

第二天，公司经理把齐瓦勃叫到办公室，问：“你为什么要学那些东西呢？”

齐瓦勃说：“我想我们公司并不缺少打工者，缺少的是既有工作经验，又有专业知识的技术人员或管理者。我相信不公平只是一种现象，关键是看你怎么看待它。”

经理点了点头。不久，齐瓦勃就被升任为技师了。

有些打工者讽刺挖苦齐瓦勃，他却回答说：“我不光是在为老板打工，更不单纯为了赚钱，我是在为自己的梦想打工，为自己的远大前途打工。我必须在工作中提升自己。我要使自己工作所产生的价值远远超过所得的薪水，只有这样我才能得到重用，才能获得机遇。”

抱着这样的信念，齐瓦勃一步步升到了总工程师的职位上。25岁那年，齐瓦勃又做了这家建筑公司的总经理。

这家公司的合伙人琼斯是个天才工程师，一个偶然的机，他发现了齐瓦勃超凡的工作热情和管理才能。当时，身为总经理的齐瓦勃每天都是最早来到建筑工地。琼斯问齐瓦勃为什么总来这么早，他回答说：“只有这样，当有什么急事的时候，才不至于被耽搁。”工厂建好后，琼斯推荐齐瓦勃做了自己的副手，主管全厂事务。两年后，琼斯因故退休，齐瓦勃便接任了厂长一职。

因为齐瓦勃天才的管理才能及认真的工作态度，布拉德钢铁厂成了卡内基钢铁公司的灵魂。因为有了这个工厂，卡内基才敢说：“什么时候我想占领市场，市场就是我的，因为我能造出又便宜又好的钢材。”几年后，齐瓦勃被卡内基任命为钢铁公司的董事长。

从这个故事中可以看出，只要你兢兢业业地工作，敢于面对这个世界的不公平，默默地提升自己的能力，最后终能有所收获。

所以，与其用生命中的大好时光去作徒劳无益的发泄，还不如漠然视之，用这些精力去做有意义的事情。如果我们所遇到的“不公”不是大