

雅 文◎ 编著

这辈子

你该如何

THIS LIFE HOW SHOULD YOU

改变自己

CHANGE YOURSELF



改变自己 改变处境
念转运则转，心变境就变



中国华侨出版社

雅 文◎ 编著

| 这辈子 |

你该如何

THIS LIFE HOW SHOULD YOU

改变自己



改变自己
念转运则转

改变处境
心变境就变



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

这辈子你该如何改变自己 / 雅文编著. —北京:

中国华侨出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5113-1268-6

I. ①这… II. ①雅… 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 027183 号

这辈子你该如何改变自己

编 著 / 雅 文

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/360 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1268-6

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

从整齐划一的蓝灰中山装到现在五彩缤纷的时装，从过去的“楼上楼下、电灯电话”到现在的“3G时代”，从“东方红”的旋律到“嫦娥二号”的探月，从奥运赛场上零的突破到2008年的“北京欢迎你”，从那个“离开雷锋的日子”到如今一年一度的“感动中国”……时代在发展，小到个人的外在形象、物质水平，大到国家的科技水平、综合国力，都在日新月异地向前奔走着。面对已经改变的世界，我们最应该做的就是：改变自己！

环境时时在变，倘若固执己见、墨守成规，迟早会被生活的洪流所吞没；唯有改变才能紧跟时代的步伐，获得发展的良机。可以说，生活最大的成就就是不断地改变自己，从而悟出生活之道。

只有具备一种变化的理念、一种全新的形象、一种开放的眼光；不沉湎于过去，不拘泥于现状，不执著于未来，才能登上人生的巅峰。一切在变化中消亡，一切又在变化中产生。从现在开始改变自己，从而改变人生。



如何改变你自己？乐观自信、永不放弃，是心态的改变，从而让你成为收获意外的幸运者；革新观念、勇于创新，是思维上的改变，从而让你成为拓展事业的成功者；优化习惯、驾驭性情，是行动上的改变，从而成就你改头换面的新形象；克服逆境、自强不息，是精神上的改变，从而让你完成从平凡到卓越的升华。总而言之，凡是能使你跨上一个新台阶的所有进步都叫做“改变你自己”。

本书题为《这辈子你该如何改变自己》，就是专门为身处激烈竞争时代想有所成就，却又时感迷茫无助的你量身定做的一本励志指南。全书共分 13 个章节，分别从心态、思维、行动、习惯、形象、说话、情绪、人际、理财等方面，辅以风格各异的生动范例，细致而深刻地分析指明了如何追求到“变”这一重要的社会生存技能。

当翻开《这辈子你该如何改变自己》这本书时，你就已经迈出了改变的第一步。相信本书在夹叙夹议、不拘一格的风格中，会为你释疑解惑、拓展思路。从而敲开胜利的大门，顺利走向成功的彼岸。

目录

第一章

没有糟糕的未来,只有糟糕的心态

一句“没有失败的人生,只有失败的心态”仿佛喊出了这个时代的主旋律。很多事情本身并无所谓好坏,全在于当事者如何看待。可以说,我们的心态就是自己真正的主人。

人与人之间本没有太大的区别,造成差距的根本原因就是心态。心态决定思维,心态决定行动,心态决定一个人的未来。人生并非只能有无可奈何去接受这一种可能,而完全可以凭自身主观努力去把握和调控——心态就是我们调控人生的控制塔。后天培养的属性决定了每一个人都可以通过修炼自身的心态来成就我们的事业,改变未来的人生。

蝴蝶还是毛毛虫?目标决定未来	2
冲破“不可能”的铜墙铁壁,才能凤凰涅槃	4
永远不放弃自己	7
做命运的设计师,抛开别人的眼光	10



要想出人头地,就要坚持到底	12
让积极的思维带着心态一起转弯	15

第二章

只踩着别人的脚印走,永远发现不了新的路

“上帝创造人类,人类创造历史。”任何新事物的产生都是对已有事物的否定,都是一种突破、一种创新。成功之路千千万,但在一条“走的人多了”的路上向前跑,不如选择没有脚印的路。或许孤寂,却会给我们带来更多的发展空间。若想获得事半功倍的变化,另辟蹊径就可以称得上是一条捷径。

创新,让你的路永远比别人多一条	20
换个思维看自己,扬长避短才容易改变	23
坦然面对别人的误解,做自己应做的事	26
我们常因缺乏冒险精神而一事无成	29
剑走偏锋,侧面迂回	32

第三章

告别“空想家”,做个“行动者”

拿破仑说:“想得好是聪明,计划得好更聪明,做得好是最聪明又最好。”这个世界总是以一个人的行动来确定他的价值,除非我们付诸行动,否则一切都将毫无意义。

要“做”求成功,而并非“坐”等机会。虽一字之差,却谬之千里。雄心是成功的起跑线,决心则是起跑时的枪声。而最终是否能撞到终点线,获得成功的锦标,全在于我们是否立即行动并全力到底。心动的你,从即刻开始行动起来吧!

未雨绸缪,做好接馅饼的打算	38
有梦就要立即去追寻	40
善于表现,让别人用佩服的目光看你	43
期待未来,不如把握现在	45
眼高手低,只能让人生错位	48
做得越多,离成功越近	50

第四章

习惯是最好的“仆人”,也可以是最坏的“主人”

亚里士多德曾说:“人的行为总是一再重复。因此,卓越不是单一的举动,而是习惯。”习惯的持续性决定了对我们影响的程度,在不知不觉中就改变了我们的行为,影响着我们的效率,左右着我们的成败。

所以,要想改变平庸的现状,改变习惯才是问题的关键。在实现成功的过程中,除了要不断激发自己的成功欲望,还应有意识地对习惯进行必要的培训,最后才能形成一套新的运行程序,使之成为助我们一臂之力的最好的“仆人”。

习惯养成性格,性格决定人生	56
自我评估,列出“习惯清单”	58
自己的事,自己作决定	61
在细节中有所改变	63
遇事不慌,化险为夷	66
勤奋成就美好人生	68
做事之前,计划先行	71

第五章

改变形象,每天都能看到新的自己

我们记住了 CoCo 香奈儿的永世优雅,记住了杰奎琳·肯尼迪的独特性格,还记得戴安娜王妃的音容笑貌……这些优秀的人用她们独特鲜明的形象创造了一个时代的佳话,并永远留驻人们心间。可以说,她们造就了自己的形象,而形象又造就了她们传奇而伟大的一生。

此时的形象可以显露出我们的学识、修养、品位,还可以判定出未来的事业甚至命运。穿对衣服、选对发型、妆容典雅、仪表优美,都会让我们从一个全新的自己身上看到未来不一样的光明。毋庸置疑,改变自己,从改变形象开始!

- 你的形象传递出的信息:“我是这样的人” 76
- 别输在穿着上 79
- 换个发型,你会发现思维也会不一样 82
- 让自己“浓妆淡抹总相宜” 84
- 学会微笑,说不定会换来一个惊喜 87

第六章

聪明人说话的确与众不同

语言的交际能力有时往往会超出人们的想象,一个会说话的人,总能在生活和工作中如鱼得水。这是一门艺术,不仅要明确自己的谈话目的,还要分场合、分状况,巧妙地把“实话”发挥它应有的最大效果。

要做一个说话不一样的人,必须依靠自身的努力。当我们从说话态度、语气、方式上都有所改变的时候,就会发现周围有那么多友善而乐观的人,而这个世界也是如此的美好。

到什么庙烧什么香	92
做人要直,说话要弯	95
有理不在嗓门大	98
别让你的话撕了对方的面子	101
话说三分,点到为止	104
覆水难收,三思而言	105
日子因幽默变得好过了一点	107
委婉地拒绝,让“不”说得更容易	110

第七章

不要再被你的情感“绑架”了

原来,幸福和快乐是可以选择的,只要我们具有一种情绪平衡的能力。要创造生命中我们想要的力量、欢乐和热情,其中最重要的一件事就是不被情绪“绑架”,学会管理。

“情绪管理”即是以最恰当的方式来表达情绪,如同亚里士多德所言:“任何人都会生气,这没什么难的;但要能适时适所,以适当方式对适当的对象恰如其分地生气,可就难上加难了。”

要成为情绪的主人,必先觉察自我的情绪,并能觉察他人的情绪,进而消除情绪的负效能,最大限度地以鲜活的心情去面对人生。

别让情绪牵着走	114
像一盆紫罗兰一样学会宽恕	117
摒弃浮躁的情绪,大脑才能彻底改变	119
心急吃不了热豆腐	122
感情用事不可取	124
现在就放了自己	127

重新审视后,烦恼变小了	130
反击混战,切勿再轻易参与!	133
有些压力很正常,不必为此太紧张	135
控制情绪,也要为其找个出口	138
心灵的散步,不需太“匆匆”	140

第八章

从今天起,开始你的人脉储蓄

在美国好莱坞流行着一句话:“一个人能否成功,不在于你知道什么,而是在于你认识谁。”可见,“人脉”对于成功具有举足轻重的作用。

在现实生活中,总会遇到形形色色的人,这就不允许我们随性地选择。朋友本无好坏,只是我们主观上认为的个性与理念的不同。和不同个性的人打交道,学着适应环境,学着赞美别人。这不仅能展现强烈的个人魅力,还能拓展我们的社交圈。而在朋友属性的互相转换中,我们自身往往也就会跟着发生一些意想不到的改变。

再友善一点,路就会更宽一点	144
善于借用外力,适当的时候一步登天	146
摒弃“凡事自己来”的思想	149
批判别人难相处,自我批判巧搭桥	151
赞美功课要做足	153
有效沟通,事半功倍	156
要比别人聪明,但不要告诉他	159

第九章

你是操控金钱,还是沦为金钱的奴隶

在西方,金钱被看作是上帝抛给人类的一条狗,既可以逗人,又可以咬人。这足以说明金钱的两面性。是天使还是魔鬼,不在于拥有多少,而在于运用的方式。在当今“个人理财”日益被重视的时代,“财商”不再只是一个概念,它已经被越来越多的人认为是改变自己、实现成功人生的关键。简单地说,“财商”就是一个人控制、驾驭金钱的能力。

君子爱财,取之有道;用钱有节,集散有序。只要不陷于金钱的泥潭无法自拔,不被它夺走我们本应有的笑容和闲暇,就可以轻松地驾驭这个忠心耿耿的仆人,拥有本就美好的生活。

- 不做金钱的奴隶,够用就好 164
- 舍得蝇头小利,赢取操控大权 167
- 理一理财,金钱才会让你做主人 169
- 是时候进补你的“财商”了 171
- 瞅准市场,让自己的一元钱变成一百元 174
- 虽然自己是员工,但要以老板的心态去工作 176
- 善于从生活中发现商机 179
- 冷门里的“钱途”要把握 181
- 自主创业,并不像想象的那么难 184
- 健康投资,是一切的基础 186

第十章

你是算计风险,还是逃避机会

古语有言:“世之奇伟、瑰怪、非常之观,常在于险远。”而若要抵达险远之地,所冒风险就会相对增加——但同时,成功的机遇也就成倍地增大。

在这个变幻莫测的世界上,没有一条万无一失的成功之路。若只是故步自封,拘泥于比较和算计中,就如同井底之蛙。只有那些不满足现状、勇于挑战自我的人,才会开拓出一片新奇的土地;同时,收获到意想不到的机遇。

训练自己的眼光,不放过任何一个改变的机会	190
幸运之神的降临,往往只是因为你多看了一眼	192
没有茧中的蛰伏,哪来羽化成蝶的美丽	195
果断抓住稍纵即逝的机遇	197
大胆创造,是风险,也是机会	200
风险越大,回报越高	202
机遇在改变中创造	205
危机中也有契机	207
负面变局,正面转机	210

第十一章

有一种舍弃,是人生优雅的转身

取,便是一杯清澈的水,只那一杯,便无须再希冀天上的银河;舍,就是一抖背上的重负,只那一抖,便使你我得以仰望浩瀚的蓝天。其实,人生本就是一个不断得而复失的过程,就其最终结果而言,失去比得到更为本质。在这一取一舍

之间,我们便改变了自己的高度,而生命也得到了无限地升华。

对自己不越位,对他人不强求,如此才会在一个又一个优雅的转身中走出从容的人生。

不必处处争第一	214
积极准备,也做好失败的打算	216
别忘了说一句:已经很好了	218
让理想转个弯,放弃不该有的杂念	221
不要一味索取,付出会让你收获更多	224
想拥有太多,注定不会快乐	226
有时吃些小亏反而能占大便宜	228
愚公移山不一定是好事	230
见好就收,急流勇退	233

第十二章

你不勇敢,没人替你坚强

海明威说:“世界击倒每一个人,之后,许多人在心碎之处坚强起来。”成功者不在于跌倒的次数有多少,只在于总是比跌倒的次数多站起来一次;不在于没有失败,只在于决不被失败所击倒。

只有在经历了痛苦与折磨后,我们才能真正成熟起来;只有超越了痛苦,才能真正成就自己。

面对挫折,希望是最强的力量	238
逃避只会让困难永远挡在你面前	240
失败是失,也是得	243
吃得苦中苦,方为人上人	245
屡战屡败,屡败屡战	247



逆境中,只有自救才是最实际的	250
永远不要放弃反败为胜的机会	252

第十三章

不断进取,从平凡到卓越的升华

生命本身就是一个不断进取的过程。进取人生,就是把人固有的发展需求尽可能地释放出来,在发展中找到自己的价值以及生存的意义。

在高速发展的今天,我们每时每刻都面临着各种机遇和挑战。所谓“逆水行舟,不进则退”,只有上下求索、积极进取,方能在不断的超越中展现生命的辉煌。

在生活的熔炉里经受磨炼,才会有挑战的希望	256
把缺陷变成一种激励,不为它长吁短叹	258
不随时“充电”,终究要被“贬值”	260
不断进取,才能遥遥领先	263
若想取得大改变,还是别留退路的好	265
让拼搏成为一种惯性	268

这辈子

你该如何

第一章

没有糟糕的未来,只有糟糕的心态

一句“没有失败的人生,只有失败的心态”仿佛喊出了这个时代的主旋律。很多事情本身并无所谓好坏,全在于当事者如何看待。可以说,我们的心态就是自己真正的主人。

人与人之间本没有太大的区别,造成差距的根本原因就是心态。心态决定思维,心态决定行动,心态决定一个人的未来。人生并非只能有无可奈何去接受这一种可能,而完全可以凭自身主观努力去把握和调控——心态就是我们调控人生的控制塔。后天培养的属性决定了每一个人都可以通过修炼自身的心态来成就我们的事业,改变未来的人生。



蝴蝶还是毛毛虫?目标决定未来

在一个建筑工地上有3个泥瓦工,被问及到“你在干什么”这同一个问题,却有不同的回答:

第一个工人头也不抬地说:“我在砌砖。”第二个工人抬了抬头说:“我在砌一堵墙。”第三个工人热情洋溢、满怀信心地说:“我在建一座殿堂!”

10年后,第一个工人成为了一名这个手艺行当里的老师傅,只不过他仍然是一个砌砖的泥瓦匠;第二个成为了这个建筑工地的工长,因为他心中有一堵墙;而第三个人,已然是当地赫赫有名的建筑公司的老总,因为当年的他心中,装有的是一座殿堂。

如果我们认为眼下正在做的是一件不值得做的事情,往往就会抱着敷衍了事的态度。而结果不仅获得成功的可能性小,而且即使其中偶得进展,也不会体会到由衷的成就感。这就是著名的“不值得定律”,意即:不值得做的事情,就不值得做好。

实际上,这个定律也恰恰印证了老子说过的一句话:“重为轻根,静为躁君。轻则失根,躁则失君。”一个人如果没有人生的抱负和追求,就不会懂得“重”与“静”的道理,就会成为生活中须根的浮萍。

人生的未来就像一座大厦的落成,最终的高度取决于最初的“想要”,那就是我们每个人都拥有的梦想、希望和目标。当我们心中有了目标,就会有奋进的勇气,就不会迷失行进的方向。一个目标实现后,接着实现另一个目标,不断地在挑战与跨越中前进。曾经的梦想实现后,又抱着新的梦想,不断向更大的目标努力迈进。

要想拥有更高远的未来,我们不妨把目标定得高远些。伟大的目标是推动