

只需改变自己一点点

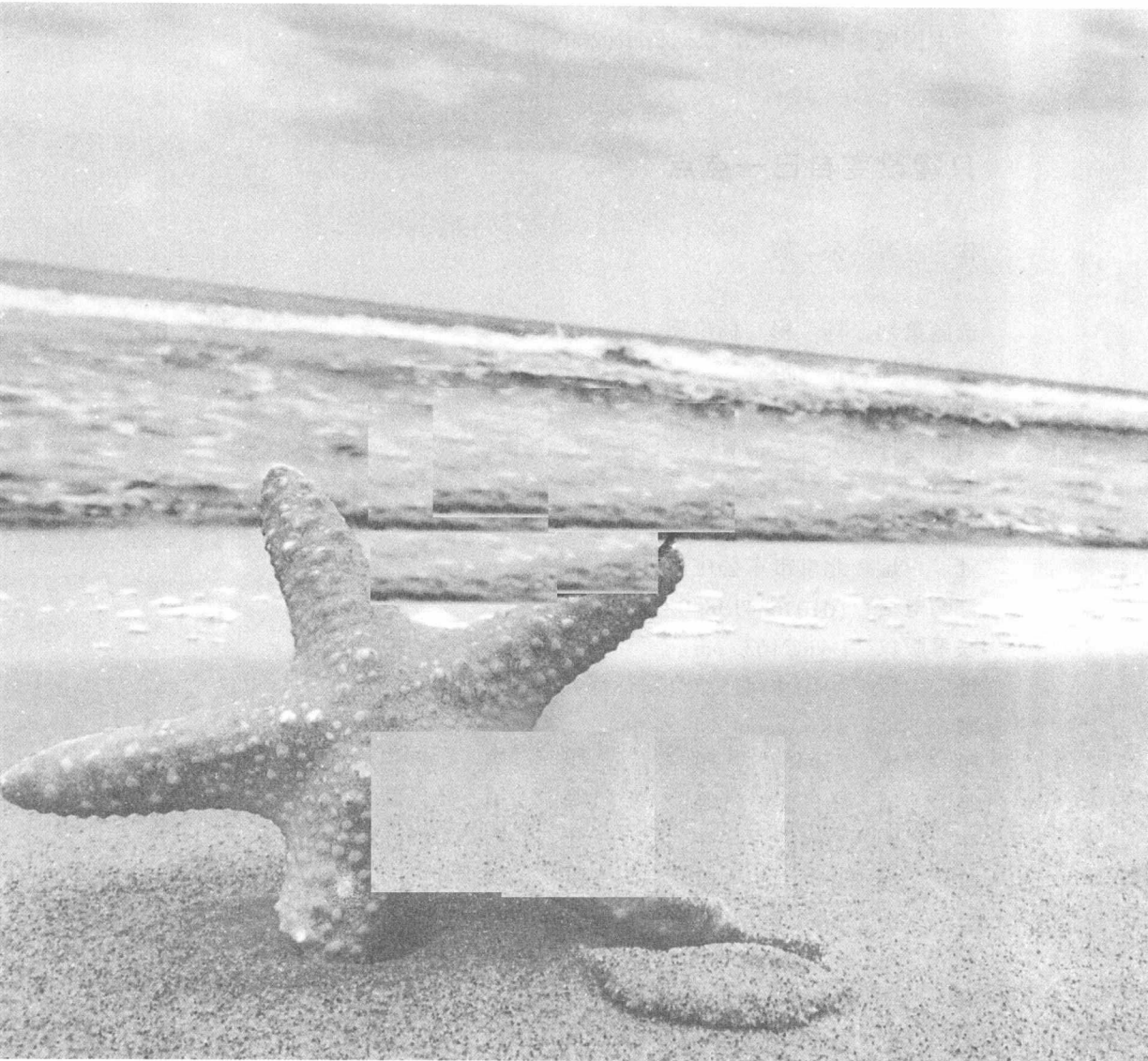
心若改变，态度就会改变；
态度改变，人生就会改变。
改变，无须轰轰烈烈、惊天动地，
只需那么一点点，
就可以让你抵达成功的彼岸。
让心灵栖息在洒满阳光的芳草地，
随那破茧而出的彩蝶，
轻轻起舞，羡慕人间……



心灵盛宴

CARNIVAL OF SOUL

只需改变自己一点点



张 婧◎编著

朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

只需改变自己一点点/ 张婧编著. —北京:朝华出版社,
2009.9
(心灵盛宴)
ISBN 978-7-5054-2220-9

I.只… II.张… III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第167445号

只需改变自己一点点

作 者 张 婧

选题策划 杨 彬 杨广恩

责任编辑 张 冉

责任印制 张文东

封面设计 天合广告公司

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 218千字

印 张 19

版 次 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2220-9

定 价 29.80元

蜕变,破茧成蝶的人生

陆游有诗云:“人生如春蚕,作茧自缠裹。一朝眉宇成,钻破亦在我。”

当蝴蝶挥舞着翩跹的翅膀,徜徉在芬芳的花丛,谁又会想到,它曾经只是一只作茧自缚的毛毛虫,经历了千辛万苦的磨砺与等待,才变成了这般令人艳羡的模样;当凤凰腾云直上,展翅九天,谁又能想到,它曾经在烈焰中九死一生,才换来了涅槃的辉煌。

生命在它们的蜕变中用苦难结成厚厚的茧,为的是一朝眉羽成后天地为之动容的破茧展翼。佛祖不也曾走过那条漫长的苦修之路才获得了菩提树下“万法诸相自相生”的顿悟吗?

人生的巨变,正是由无数次的渐变组成,宛如无声的细雨、湿衣的落花,只等那一阵曼妙的轻风吹过,蓦然回首时,眼前已是一片浩瀚的汪洋……

古人云:君子日有三变。意思是说,君子在一天之内多次思考同一个问题,次次都有新的收获和见解。现代人则说,我思故我在,我变故我在,变则新,变则通。

变化是人与生俱来的一种内在要求。人们无疑都想改变自己的人生,每天都能活出一份新意,一份精彩。没有一个人希望自己的生活是一成不变的。人虽然能力有别,处境不同,但都可以尝试着改变自己。

山重水复疑无路,柳暗花明又一村。也许我们只需改变那么一点点,就会惊讶地发现,天地原来是那样的宽广,世界竟然是如此的多彩,人生,也在改变中拾阶而上,渐入佳境。

身处逆境的人,不妨变得乐观一点点。人生在世,沉浮荣枯、成败得失在所

难免,当境遇困顿、烦事扰攘、人生拂逆时,不必沮丧,更不必一蹶不振,要知道,失败只是成功的一个环节,至多只能算是通往成功道路上的一个小插曲而已。

过于自傲的人,不妨把自己看轻一点点。为人处事,秉中庸之道,才是智者的处世学问。一个人的声望、名誉和地位,靠的不是骄横与自夸,而是真正的实力。

心浮性躁的人,何妨变得冷静一点点。沉寂是一种境界,一种美丽,唯有在沉寂的时光里,才能提升自己的内在知觉,真真切切地面对自己的思想,看清事物的本来面貌,心灵之灯方能点亮,思想之火方能闪烁。

百无聊赖的人,就变得充实一点点;精明能干的人,就难得糊涂一点点;怯懦软弱的人,就坚强勇敢一点点;悲观消沉的人,就豁达乐天一点点……

正是这许许多多的一点点,在不经意间引领我们走入一个更高、更新的人生境界,让我们在潜移默化的改变中吐纳着洁白而晶莹的丝线,终有一日破茧成蝶,在那山花烂漫的春光中轻舞起翩跹的翅膀……

Chapter1 掉转思维的方向盘

- 2 上不了山,就站在山脚下
- 3 一路颠簸的土豆
- 3 山不过来,我就过去
- 4 旅途中的“风景”
- 5 裙子与瓶子的启示
- 6 换个角度看问题
- 7 “无跟袜”与“凤尾裙”
- 7 只要改变一点点
- 8 逃生的出口
- 8 适当地舍弃
- 9 飞来的可乐玻璃瓶
- 10 贝丝的观念
- 11 “完美”的束缚
- 12 秀才买柴
- 13 倒着执行的计划
- 14 电梯里的镜子
- 14 推己及人
- 15 皮鞋的由来
- 16 墙外的红杏
- 16 断箭无声
- 17 分享花香
- 18 10元钱买两张名片
- 18 纳小人于帐下
- 19 石头的皱纹,黄金的微笑
- 20 “1+1=11”
- 21 更多的谷子在屋后
- 22 走向山下的登山者
- 23 把奖赏变为惩罚
- 24 愚婆磨杵
- 24 过不了河,就摘一枚果子
- 25 改变方向,前面就是太阳

目录CONTENTS

Chapter2 心态是我们真正的主人

- 28 肩上的担子
- 29 比尔的利润
- 29 和变化交朋友
- 31 心宽路广
- 32 不同的理解
- 33 两个秀才
- 33 老天爷的刁难
- 34 喜欢的天气
- 34 樵夫与领悟
- 36 教授与乞丐
- 37 换个颜色又何妨
- 38 找借口不如找方法
- 39 把“如果”变成“下次”
- 41 拿破仑·希尔的助手
- 42 被宰割的马匹
- 43 将军变上校
- 44 乞丐也需要改变
- 44 骑单车的老板
- 46 利用他人的思维
- 47 懂得低头的机器人
- 48 苦瓜焉能变甜
- 49 改变失礼的态度
- 50 走进温暖的内心
- 50 别在盛怒下做事
- 51 谦逊是一种美丽的品格



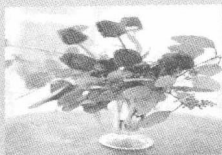
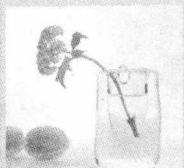


Chapter3 改变命运,操之在我

- 
- 
- 54 被撕碎的地图
 - 55 300年前的“支撑柱”
 - 56 看清楚自己
 - 56 破碎的小提琴
 - 58 戒指的价值
 - 59 错误的乐谱
 - 60 握住自信
 - 60 改变生命的三个字
 - 61 战胜将军的士兵
 - 62 心如明镜台
 - 62 命运是这样改变的
 - 64 其实你也很出色
 - 64 命运在自己的手心里
 - 65 不要说自己什么都没有
 - 66 为自己投票
 - 67 靠自己的力量改变命运
 - 69 永不消失的自信
 - 71 荷兰人的智慧
 - 72 把妄想变成梦想
 - 74 让所有人都知道你的名字

Chapter4 世界因你而改变

- 76 美丽的发卡
- 77 世界因你而改变
- 78 一个人所能改变的
- 80 天下绝碑
- 81 震撼一国的农夫
- 83 走红的丑男
- 84 沙漠变绿洲
- 86 生命因你而不同
- 87 小泽征尔的坚持
- 88 林瓔的越战纪念碑
- 90 美丽的花蝴蝶
- 91 使命
- 93 把浩瀚的海洋装进胸膛
- 94 为一个女子改变的百年校规
- 95 蜕变,当蛹化成蝶
- 97 阳光的味道
- 97 一切皆流,一切皆变
- 98 骑马师的“变数”
- 99 当石头变成钻石

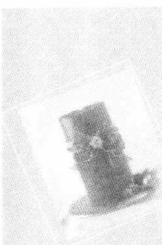


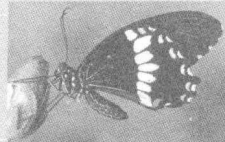
Chapter5 不积跬步,何以至千里

- 102 一把椅子也能改变命运
- 103 梯子的意识
- 104 右手比左手大 4%
- 105 改变,只有一步之遥
- 106 一面墙,改变一个人的命运
- 107 人生的“宽”与“窄”
- 108 穿过沼泽地
- 109 马甲袋里的诚信
- 110 细节是改变的基础
- 111 真正的差距
- 112 心不诚,则钟声乏
- 113 两点之间,曲线最短
- 114 方向决定成败
- 115 一分钟,改变一生
- 116 创新往往是最简单的
- 116 寺庙里的落叶
- 117 只差 3℃
- 118 逾越一朵花的距离
- 119 半小时,换来一世从容
- 120 请为我画一只孔雀
- 121 一根鱼竿和一篓鱼

Chapter6 搬开人生的绊脚石

- 124 顽石在心中
- 124 别把失败归结为命运
- 126 生命从绝望的另一端展开
- 127 你想尽办法了吗
- 127 一等聪明
- 128 抬起头来
- 129 把敌人变成朋友
- 130 一只桨也可以遨游沧海
- 132 人人面前都有一根栏杆
- 133 救命的竹筏
- 134 走不出沙漠的人
- 134 迷失方向的蝴蝶
- 135 天下第一木匠
- 136 画外人生
- 137 危机也是商机
- 137 磨难是天才的垫脚石
- 138 “偷盗”的富人
- 139 别让仇恨填满你的心
- 140 穿越眼前的迷雾





Chapter7 给自己一个改变的机会

- 142 把金子放在发光的地方
- 143 鹰击长空
- 144 改变你的策略
- 145 你也在井里吗
- 146 再试一次
- 146 视角与机遇
- 147 绝境里的机会
- 148 从背后看
- 149 从低处开始
- 150 独特的眼光比知识更重要
- 151 玻璃瓶中的机遇
- 152 重赏跳槽者
- 153 一句话,改变一辈子
- 154 细心带来好风景
- 155 欲予之,先取之
- 156 一次只做一件事
- 157 能打开所有门的钥匙
- 158 灾难也是机会

Chapter8 在改变中收获幸福

- 160 100 张纸条的幸福
- 160 爱的位置
- 162 最后一颗牙齿
- 162 世界上最动听的哭声
- 165 母爱如山
- 167 一个字错过一辈子的爱
- 168 爱情原来没有门槛
- 170 爱,需要执著
- 171 常回家看看
- 172 两张借条
- 174 擦肩而过的祝福
- 175 放弃也是一种美丽
- 177 为爱减压
- 178 骨肉兄弟
- 179 地震中的父子
- 180 为了爱情,改变自己
- 181 美好的回忆
- 181 未上锁的门
- 183 化敌为友的智慧
- 183 沙漠里的两个朋友
- 184 爱情试验
- 184 相识在舞中
- 185 幸福就是自己喜欢自己
- 187 修葺善良的屋檐

Chapter9 在改变中坚持,在坚持中

190 干渴的旅行者

190 50 个赞美自己的形容词

191 让我加一滴水

Chapter10 有一种改变叫舍





Chapter11 让心灵变得快乐起来

- 226 快乐是埋在心底的藤萝
- 226 快乐比什么都重要
- 227 让生活变得悠闲起来
- 228 活着就是幸福
- 229 快乐,只需换个角度
- 230 世界上最快乐的人
- 231 保持快乐的心情
- 232 擦亮你的“人生之灯”
- 233 平安即是福
- 234 知足常乐
- 235 别让快乐从身边溜走
- 236 快乐总可以找到
- 236 寻我属于自己的芳香
- 238 每个人心中都有一座花园
- 239 除去心中的杂草
- 240 生活是一座回音山谷
- 241 每个年龄都是最好的
- 242 没有时间变老

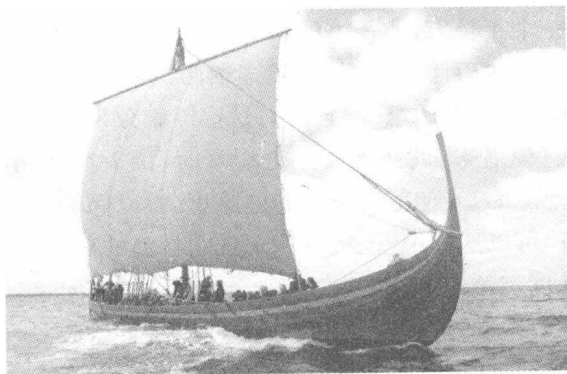
Chapter12 从平凡到卓越的蜕变

- 246 把缺陷变成一种激励
- 247 被解职后创造的神话
- 248 奥斯卡影后
- 249 把生意当成一种游戏
- 251 提琴之王的“音符”
- 253 最伟大的推销员
- 254 一元钱成就的董事长
- 255 以老板的心态去工作
- 256 让理想转一个弯
- 257 你只要再迈出一步
- 258 一个橘子成就的梦想
- 259 22岁的骑师
- 261 燃烧成功的欲望
- 262 破釜沉舟
- 262 卖水的淘金者
- 263 从平凡到卓越的蜕变
- 263 沙子与珍珠

Chapter13 在苦难中获得新生

- 266 摔碎的牛奶瓶
- 266 丢失了两元钱的车
- 267 4个过桥人
- 268 乐观者
- 269 想要站起来的桑兰
- 270 失败了也能笑出来
- 270 做好能够做的事
- 271 苦难中的伟大
- 272 走进星星的世界
- 273 用半截声带说话
- 275 用心去舞蹈
- 276 挫折是人生的必修课
- 277 给痛一个流淌的出口
- 279 生命的信念
- 280 负重的货轮
- 280 复明的药方





Chapter

1

掉转思维的方向盘

世界上没有一成不变的事物，只有尝试着改变自己的思维方式，站在不同的角度看待问题，使自己的思想与客观条件相适应，才能真正触摸到成功的脉搏。思想的闸门一旦开启，智慧的火花就会在不断地撞击中闪烁出耀眼的光芒，人生也因此而充满绚丽的色彩。让我们从这一刻起，掉转思维的方向盘，拥抱心灵深处久违的希冀与惊喜吧！

上不了山,就站在山脚下

从前,有一个年轻人,他一生的梦想就是要攀登上家门口的那座高山。上山无路,他就历尽千难万险自己开路,但连续两次都以失败告终。最后一次,他想尽了自己会遇到的所有困难,并且针对这些困难分别想出对策。这次,他本以为可以万无一失,但后来,就在他要登上巅峰时,山上突然刮起了狂风,他不小心掉下了悬崖,幸运的是,他落在悬崖的缝隙里,得以保全性命。但不幸的是,他的脚摔成了骨折,可以这样说,他将一辈子告别自己的理想。

就在他几度沉沦时,一位高僧从此地经过,高僧问年轻人:“你想要上山的目的是什么?”

他回答:“我要享受胜利的喜悦,实现自己的人生价值。”

高僧哈哈大笑:“其实,你现在已经获得了胜利的喜悦,你回头看看你走过的路。”

他回头仔细一看才发现,他开辟的小路成了山里人上山打柴、狩猎的必经之路。

高僧继续说:“实现人生价值的方式有许多,你又何必只钟情于高山呢?你看看脚下的路,还有那些石头。记住,年轻人,既然上不了山,那就站在山脚下吧。”

年轻人恍然大悟,他从失败的阴影中苏醒,集资办了一个采石场。没过几年,他就成了当地有名的采石专家。

心灵感悟

“一览众山小”的成就感固然令人向往,但山脚下的辛勤耕耘同样不可轻视。人不能改变外界的环境,却可以改变自己的思维方式,培养自己适应环境的能力和意志。无论是上山也好,站在山脚下也罢,只要脚踏实地地努力,就会拥有精彩而壮丽的人生。



一路颠簸的土豆

从前,有一个农民,当地人都称赞他头脑聪明。因为他爱动脑筋,所以常常花费比别人更少的力气,获得更大的收益。

秋天,地里收了土豆。为了卖个好价钱,大家都把土豆按个头分成大、中、小三类,每天天不亮就起来整理,希望尽快把土豆运到城里上市。

而这个农民的做法却与众不同,他根本不做筛选土豆大小的工作,而是直接把土豆装进麻袋运走。他在向城里运土豆时,没有走一般人都经过的平坦公路,而是载着装满土豆的麻袋,开车跑一条颠簸不平的山路。这样一路下来,由于车子的不断颠簸,小的土豆就落到麻袋的最底部,而大的就留在了上面,卖的时候自然就能分出大小了。因此,他的土豆总是最早上市,并且他每次赚的钱也比别人多。

心灵感悟

在创新的过程中,可怕的是想象力的匮乏。爱因斯坦说:“想象力比知识更为重要。”人的一切发明与创造都源于想象力,常动脑筋,充分展开想象,才能在工作中和生活中拥有与众不同的收获。



山不过来,我就过去

曾经听到这样一个故事:有一位大师,几十年来练就一身“移山大法”,有人向他讨教移山的本领,结果他的回答却令众人瞠目结舌。原来,世上本无什么移山之术,唯一能移山的方法就是:山不过来,我就过去。

有一位著名的经济学教授,凡是被他教过的学生,很少有人能顺利拿到学分。原因在于,教授平时不苟言笑,教学古板,分派的作业不仅数量多而且难度大,学生们不是逃课,就是在课堂上睡觉,没有人愿意多听老夫子讲一句。但这位教授却是国内首屈一指的经济学专家,谁若是想在经济学这个领域闯出一点几名堂,首先必须过了他这一关才行!

一天,教授身边紧跟着一名学生,二人有说有笑,对此,旁边的同学都觉得

很奇怪。后来,有人问那名學生:“为什么对那种八股教授那样奉承?你有一点儿骨气好不好!”那名學生回答:“你们听过穆罕默德唤山的故事吗?穆罕默德向群众宣称,他可以把山移到他的面前来,等呼唤了三次之后,山仍然屹立不动,丝毫没有向他靠近半寸。然后,穆罕默德又说,山既然不过来,那我就自己走过去好了!教授就好比是那座山,而我就好比是穆罕默德,既然教授不能按照我想要的学习方式教学,那么,我只好去适应教授的授课理念。反正,我的目的是学好经济学,是要入‘宝山’取宝,‘宝山’不过来,我当然是自己过去了!”

后来,这名學生果然出类拔萃,毕业没几年,就成了金融界首屈一指的人物,而他的同学都还停留在原地“唤山”呢!

心灵感悟

现实世界中有太多的事情就像“大山”一样,是我们无法改变的,或者是暂时无法改变的。“移山大法”启示我们:如果事情无法改变,我们就改变自己。其实,随着外在环境的变异而调整适应能力,要比一厢情愿地呐喊、等待回响来得智慧。有时,一种来自于适应后的融入反而更能激发生命的潜能。等到你具备了一定的条件与能力时,一切困难自然就会向你臣服了。



旅途中的“风景”

一个年轻人乘火车去某地旅游。火车行驶在一片荒无人烟的山野之中,车上的旅客都百无聊赖地望着窗外。火车在前面一个拐弯处,开始减速,一座简陋的平房缓缓地映入年轻人的视野。也就在这时,几乎所有乘客都睁大眼睛“欣赏”起寂寞旅途中这道特别的风景,有的乘客开始窃窃议论起这座房子。

年轻人的心为之一动,返回时,他中途下了车,不辞劳苦地找到了那座房子的主人。主人告诉他,每天火车都要从门前“隆隆”地驶过,噪声实在让他们受不了,他早想以低价卖掉房屋,但多年来一直无人问津。

不久,这个年轻人就用3万元买下了那座平房,他觉得这座房子正好处在列车转弯处,火车一经过这里时就会减速,疲惫的乘客看到这座房子时,精神就会为之一振,那么用这所房子来做广告是再好不过的选择了。

接着,他便开始和一些大公司联系,将房屋的正面改造成一座“广告墙”。最

终,可口可乐公司看中了这个广告创意,在3年的租期内,共支付年轻人18万元租金。

心灵感悟

心到不了的地方,脚就永远不会到。在别人看来意想不到的奇迹,对于某些人来讲,却是水到渠成的事情。这便是突破常规,跳出惯有思维,想别人所不想,为别人所不为。

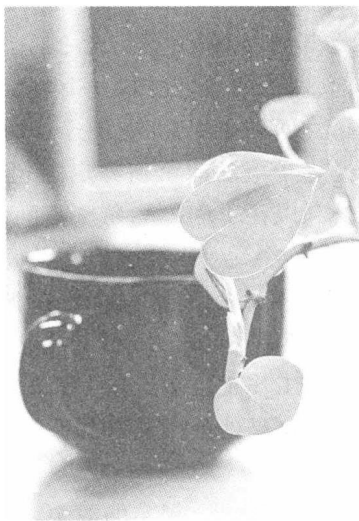


裙子与瓶子的启示

罗特是美国一家制瓶厂的设计师。有一天,他的女友穿了一套膝盖上面部分较窄,腰部显得很有魅力的裙子来厂里看他,一路上,人们频频回头欣赏这条裙子。

罗特也注意到这条裙子,他越看越觉得线条优美。他想,要是仿照这条裙子的形状制成瓶子,也许会有不错的销路。想到这里,他抛下漂亮的女友,立即转身跑回设计室,埋头画起了图纸。女友感到很奇怪,不高兴地独自走了。

果然,这种瓶子制造出来以后,不仅外形美观,而且里面的液体从外面看起来比实际容量要多。没过多久,美国可口可乐公司就看中了这种瓶子,并且以600万美元的高价购买了这项专利。



心灵感悟

裙子和瓶子,看似没有什么必然的联系。然而,只要稍微改变一下固有的思维方式,就可以在二者之间寻找到最佳的结合点,擦出智慧的火花。习惯将眼睛盯在脚面上的人,他看到的永远只是一片空白;而善于展开丰富联想的人,他看到的却是无限的商机。

