

改变自己 适应世界

快速自我提升法则



孙淑丽 编著
CHANGE TO ADAPT
TO THE WORLD

当你感到迷失，路灯不会给你方向；当你感到疲惫，沙发不会给你力量；
当你感到愤怒，拳头不会给你公平；当你感到迷惘，城市不会给你梦想；

改变，是唯一不变的真理！



中国长安出版社



改变自己 适应世界

——快速自我提升法则

孙淑丽 编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变自己, 适应世界: 快速自我提升法则/ 孙淑丽编著. — 北京: 中国长安出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5107-0622-6

I. ①改... II. ①孙... 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 (2013) 第 283132 号

改变自己, 适应世界: 快速自我提升法则

孙淑丽 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: capress@163.com

发行: 中国长安出版社

电话: (010) 85099947 85099948

印刷: 河北三河航远印刷有限公司

开本: 170 mm × 240 mm 16 开

印张: 15

字数: 190 千字

版本: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0622-6

定价: 29.80 元

前言

当你感到迷失，路灯不会给你方向；当你感到疲惫，沙发不会给你力量；当你感到愤怒，拳头不会给你公平；当你感到迷惘，城市不会给你梦想；当你觉得生活欺骗了你，世界辜负了你，你需要的不是愤慨，而是——改变自己。

你是否觉得生活的压力越变越大，而自己的能做到的却越来越少？你是否觉得手边的东西越变越多，而真正想要的却越来越少？你是否觉得你认识的人越变越多，真心的朋友却越来越少？你是否觉得听到看到的信息越变越多，而能记住的却越来越少？你是否觉得生活的体会越变越多，而明白冷静的时候却越来越少？当你觉得知道的越来越多，而疑问却一点也没有变少时，你需要的同样是——改变自己。

如果你不想被别人瞧不起，就应该让自己变得更自信，自清自省，然后担起责任，把握自己的人生。如果你不想一直沉默下去，就要强行打开自己的嘴巴，锻炼说话的技能，去认识更多的陌生人。如果你不想死于一事无成，就让自己变得更加务实，抛开虚无缥缈的空想，用行动来代替自己的话语。

如果你想给自己爱的人更好的生活，就要让自己变得更有担当，做自己该做的事，而不是任凭自己的性子信马由缰。如果你想在新的工作中有



一番作为，就要变得更加“圆滑”，在新的环境，懂得变通才是生存的根本。如果你想多一点平静，少一些郁闷，就要让自己的心胸变得开阔，心态变得平和，一味地抱怨只会让你远离快乐。如果你想成为更好的自己，就要懂得修养自己的身心，提升品行，自律自爱，才能受到他人的尊敬。

改变自己，不应只是一种态度，而应是一种生存方式。我们只有不断地改变自己，才能不被这个疯狂旋转的时代巨轮甩下。

在这个世界上，没有什么是一成不变的，而今日社会的变化之快，更加令人应接不暇。城市在变，物价在变，风尚在变，审美在变，空气在变，人心也在变，纷乱的变化，让人来不及分辨，就已物是人非。我们无力阻止这些改变，但可以做出选择——不断改变自己以应对这个多变的世界，或者一边适应这个世界的改变，一边坚守自己最初的梦想和原则——这两种都不失为明智之选。

还有另一种选择，就是像那些大人物一样去改变这个世界。如果你有乔布斯的决心和才华，如果你有比尔盖茨的财富和眼光，如果你有拿破仑的权力和毅力，你可以去改变世界，而如果你只是一个普普通通的人，也不必气馁，因为至少你还可以改变自己，而当你改变了自己，也就等于改变了自己眼中的世界。

去改变自己吧，带着改变世界的雄心和勇气！

目录



前 言

第一章 改变自己：信自己，得永生

敢于怀疑自己才能认清自己，敢于否定自己才能改变自己。敢于相信自己，才能变成更好的自己。

改变自己，从先看清自己开始 // 2

我们活着究竟是为了什么 // 4

信念是该坚持还是改变 // 6

你的责任，就是让自己成为更好的人 // 9

抵得住诱惑，耐得住寂寞 // 12

不去和谁比较，只需做好你自己 // 15

每天，给自己自己一个微小但确实的进步 // 17

向前吧，让理想为你的成功奠基 // 21

第二章 修炼口才：提升自己应变能力，从口才开始

说话是一个人真实水平的直接表现，千万不要让不会说话害了你。改变自己的人缘，从学会说话开始。

会说话可能比有能力更重要 // 26

善用说话的力量，会使你做事加倍高效 // 28

会说话的人更容易成为强者 // 30

会说话，也要会“不说话” // 32





吃不到的葡萄一定是酸的 // 35

幽默是一种言语的智慧 // 36

拒绝也可以做得很高明 // 38

以反说达到目的 // 39

向聪明人学说话 // 42

第三章 更加务实：空想者空虚，务实者无敌

按照大多数人的努力程度，根本还轮不到去拼天赋。谁比谁更务实，谁就比谁得到的更多。

人要有务实的态度 // 48

忧虑缠绕的时候，行动会给你方向 // 50

忧虑是行动的绊脚石 // 52

行动前三思，行动后果断 // 54

行动是解决问题的唯一秘诀 // 56

困难只会在想象中放大 // 59

用行动将自己的价值最大化 // 61

简单思考，不胡思乱想 // 63

紧盯目标，抗拒意外干扰 // 67

用自信赶走忧虑 // 69

第四章 更有担当：责任越大，能力也就越大

从出世到入世，从袖手旁观到拔刀相助，从旁观者到承担者，这是一个人在成长过程中最宝贵的转变——有能力的人应该更有担当。

责任，是促使你自律的动力 // 74

责任源自热爱 // 75

责任的体现往往在工作之外 // 77

自动自发去做才是真的有责任感 // 78

每一次承诺都是一份责任 // 80

负起责任，不再为自己的懒惰找借口 // 83

认清你的职责，然后把该做的事做好 // 85

先做好自己应该做的事 // 87

尽力扮演好每个属于自己的角色 // 90

第五章 变通处世：变通是一种适者生存的智慧

物竞天择，适者生存。改变的目的就是为了更加适应。圆通不是一种妥协，是对麻烦聪明地分解。

适者生存，越强越适应 // 96

适应群体，但同时不依赖群体 // 99

不懂变通，就会被迂腐所害 // 102

如何与不同性格的人交往 // 104

抱怨环境不如趁早改变自己 // 107

能方能圆，所向无敌 // 109

认死理只会走进死胡同 // 111

适时的善变就是精明 // 114

圆通不等于圆滑 // 116

第六章 改变心态：把心放宽，烦恼自会消散

烦恼不是因为得到的太少，而是因为计较的太多。换一种方式看问题，其实很多烦恼只是庸人自扰。

什么都表现在脸上并非是好事 // 120

宠辱不惊，闲看庭前花开花落 // 122

好汉也能吃得“眼前亏” // 124



不必计较他人的毁誉 // 125

生命短暂，岂能因琐事而荒废 // 127

不公之事太多，不必为之一一计较 // 129

聒噪不如沉默，息谤得于无言 // 131

第七章 不再抱怨：生气不如争气，抱怨不如改变

改变你所能改变的，接受你所不能改变的，并用最大限度的理性和智慧，去分辨这两者的不同。

早日接受这个世上有太多不公平 // 136

磨难是痛苦的，人生是美好的 // 139

一味抱怨只会让你失去更多 // 142

不尊重工作的人不会有太好的未来 // 145

没有人愿意和常常抱怨的人做朋友 // 148

抱怨会让你活得很累 // 150

抱怨不如改变 // 153

当你抱怨时，别人已经开始着手解决问题 // 154

第八章 拓宽交际：交际的广度决定生活的宽度

你拥有什么样的朋友，你就会拥有什么样的生活。基本上，你的朋友就是你生活的一部分，而且你不能改变他们，但你可以选择他们。

羽翼尚未丰满时，用人脉积蓄自己的力量 // 160

在交际中化敌为友的秘诀 // 163

生意不成人情在 // 166

多一个朋友，少一个敌人 // 168

人一辈子可能就一两个知己 // 169

付出真心，才能换来知己 // 172

不与小人结仇，人贱自有天收 // 175

远离这些“负能量”的人 // 177

第九章 学会自保：低调忍耐，永远远离危机

忍耐可以改变一个人的脾性，也可以改变一些事情。当你学会在适当的时候忍耐，也就掌握了改变某些事情的途径。

及时转化掉痛苦和烦恼 // 182

忍耐克制，不要让一时冲动毁了自己 // 185

功高盖主有危险，自保要懂见好就收 // 189

贪欲不能节制，就会走向悲剧 // 192

忍一时之气，免百日之忧 // 195

给自己留条后路 // 197

盛名之下，小心灾祸暗伏 // 199

第十章 提升品行：做一个有品格、有原则的人

改变说到底是一种修炼，自我提升，改善修养。改变不是为了变得狡猾，而是应该变得更加强大。当你强大到一定程度，就可以以不变应万变。

改变气度，就能改变人生的格局 // 204

平和之人才是真的内心强大 // 207

充实自己的内在，才能远离非议 // 210

“呆子”的处世之道 // 214

如果做不到，就不要轻易许诺 // 216

少作承诺，多做事情 // 218

做好人，但不能做无原则的老好人 // 221

不被世俗所同化，坚守自己的原则 // 223

第一章

改变自己：信自己，得永生

敢于怀疑自己才能认清自己，敢于否定自己才能改变自己。敢于相信自己，才能变成更好的自己。





改变自己，从先看清自己开始

人想要改变自己，就要常剖析自己，常做反省，改变应该从认识自己开始。

认识自己，并不是一句口号，它是刻在古希腊德尔菲神庙金顶上的一句话，是世界上最高的智慧之一。古希腊哲学家苏格拉底也告诉我们：世界上最难认识的就是你自己。

现实生活中，人们往往会忘记自己的存在，忘记关爱自己。从不去问“我从哪里来，我到哪里去”之类的问题，偶尔想起，头脑中也不过茫茫然一片空白。

人要认识自己。这里所说的认识并不是像曹雪芹在《红楼梦》中所讲的道理一样，对于那些身外之物我们还是应该去追求的。没有人反对去追求“身外之物”，更不鼓励人们这辈子禁欲，下辈子进天堂享福。

正好相反，我们要极力鼓励人们去追求现实的“身外之物”，因为毕竟只有这些身外之物才能反映出我们今生今世过得好不好，才能看出我们这辈子活得值不值。但同时我们也绝对不赞同将这些身外之物当作唯一的标准。那些将身外之物当作唯一的人，当追求得到满足后，他又会很迷茫，结果是找不到“自己”，不知该往哪里去，于是会堕落，寻求感官享受。

人必须清楚地认识自己，不但要建设丰富的物质家园，同时还需要建设自己的精神家园。做人固然要追求物质，但在追求物质的同时，也一定要有精神。没有精神，任何物质都经不起人们的推敲，没有精神，任何物

质都无法使人得到最大的满足。

首先要给自己一个定位，自己到这个世界上究竟是干什么来的。否则就会迷茫，就会失去前进的方向，就会在一个个十字路口徘徊。

同时要学会反省自己。哲人常问自己：心中有什么？通过这样的问答，最后达到内心的平静。

人经常用眼睛去看别人，而很少看自己。看到别人有所获得，心中难免有些嫉妒，认为不过是运气罢了。其实运气对于每一个人来说都是有的，为什么只有他得到了呢？因此，人要学会将眼睛转移到自己身上来，不要总是盯着外面有什么。临渊羡鱼，不如退而结网，当你的能力和学识达到那种水平，成功自然是水到渠成的事情。

其实一个人的心中有什么，他的口中就会说出什么。那些口吐善言的人，往往是心中有大善根；而那些口吐恶言的人，往往心中有些缺陷。

我国历史上流传着一个关于宋代大诗人苏东坡的故事。据说有一次苏东坡到佛印大师那里参禅打坐，两个人坐了良久，大师便问苏东坡看到了什么。当时苏东坡和佛印大师是相对而坐的，苏东坡看了佛印大师一眼，就顺口说出了一句：“在我的面前，我仿佛看到狗屎一堆……不知道大师您看到了什么？”大师听了以后没有改变一点声调，很是沉稳地说：“我仿佛看到了如来佛祖。”

这个回答把苏东坡给乐坏了，心想这回自己可占了大便宜，他有意将佛印说成狗屎一堆，但是没有想到这个傻和尚居然认为自己像如来佛祖，于是他十分高兴地回家，将这件事情讲给了自己的妹妹听。他的妹妹虽然年龄小，但胸怀大志，看到哥哥如此得意，便笑哥哥说：“你还在得意啊，这一下你输惨了。对于佛家来说，讲得最多的是心境，你心中在想什么，你看到的就是什么。你说佛印是狗屎一堆，自然说明你才是狗屎一堆，而在他的心里你就是如来佛祖，可见他其实才是如来佛祖。”听到这番解释，苏东坡才恍然大悟。



一个人心中有什么，可以通过他们的行为和说话表现出来。如果真是心怀大志的人，那么自然会表现出孜孜不倦的精神，否则心怀大志就是虚伪。因为心中有什么，人就会看到什么。当然，他们也会因此而得到什么。

我们活着究竟是为了什么

人该怎么活着是一件大事情，是每一个人必须认真思考的问题。生命对于我们来说只有一次，只有几十年，这仅有的一次生命，这仅有的几十年光阴该怎么度过，如果一个人在很年轻的时候就能够想清楚这个问题，那么毫无疑问他会比一般人多活很多年，而且成就不知道要大多少倍。

人生来是要做事的，百无聊赖的生活其实是过早地宣布自己的死亡。人需要积极地寻求事情来做，要不断地往高处走，要时刻准备着机会的降临，要时刻准备着抓住机会。天上即使掉馅饼，也会砸在有准备的人身上。

人不能浑浑噩噩地过这一生，而应该拿出精神来做自己想做的事情，实现自己想实现的理想，这样的人生才是积极的人生。

人生来是要做事的，首先就必须活得有尊严，要活得像鹰一样有自己的尊严。

有一只高贵的鹰王年老了，它选择了一座山的最高峰作为住所，在那里独自居住了许多年。突然有一天，它感到自己的日子不多了。于是它把所有的孩子都叫到身边来，鹰王很是深沉地对它们说：“我从小就锻炼你们有能力去看太阳，那些视力不行的孩子——你们的兄弟们很小就饿死了，所以现在你们才有资格比任何鸟类都飞得高。我要让你们成为世界的王者，

只有那些想送死的鸟才会去靠近你们的巢。同时，这世界上所有的野兽都应当惧怕你们，对于那些尊敬你们的野兽，你们不要去伤害它们，而应该把你们吃剩的食物让给它们吃。”

孩子们都很听话地答应了。

鹰王最后说：“我想我马上就要离开你们了，但是，我绝对不能死在巢里，我要飞到天空的顶端，飞向太阳，就让太阳的光焰来焚烧我的羽毛吧！等我的羽毛燃烧完了以后，我就会神速地冲向地面，一头扎进大海。在广阔无垠的大海，我会神奇地复活。这就是我们鹰的天性，也是我们的命运。”

说完了这些，在所有的孩子注目下，鹰王开始了它的复生之旅。

鹰王教育孩子的方式，值得人们去学习。人活着，尊严是重要的，理想也是重要的，人最大的价值就在于理想。

人生来是要做事的，因此要学会自己去创造财富。从前有一只孤单的狮子，因为自己跛了脚，所以就不再想着出去觅食，它希望通过自己威武的外表来恐吓其他动物，尤其是恐吓那些正在进食的动物，这样它就可以吃它们剩下来的东西。后来这只狮子死了，它在天堂里见到了自己的父母。然而，它的父母都不愿意再见它，它询问原因。它的父母说：“我们狮子怎么能吃别人剩下的食物呢？从来都只有别人吃我们剩下的食物，你让我们感到无地自容！”

人应该有自己创造财富的精神，而不能只想着吃别人剩下的东西。当然，人生和社会都存在着生存法则，必须对此十分精通和适应。人类最基本的生存法则就是末位淘汰和适者生存。在非洲大草原上，鹿每天早晨起来就是奔跑，它的目标就是要比周围的鹿跑得快，因为它知道附近有一只狮子会来吃掉它们中的一个，而这一个肯定是跑在最后的一个，因此只要跑得比其他的鹿快就能够生存下来。人类社会同样如此，人们要始终走在别人的前面，这样才不会被淘汰。并且做人也不要太刚、太强，因为整个社会遵循的是适者生存的原则，而不是强者生存的原则。



人要过一种有理想的生活，如果整天像行尸走肉一样活着，那只能表明生命提前结束了。

人们经常会问自己，自己的理想是什么？目标是什么？自己想成为什么样的人？上天对每一个人都是公平的，每一天都给每一个人 24 小时。上天对每一个人又是不公平的，每一天每个人所生存的时间都不能够完全达到 24 小时。有的人从刚醒的那一刻就已经过完了一整天，有的人到睡下去的那一刻还在有效地利用时间。

有理想和目标的人每天都会朝着理想和目标一步步地前进，因此，他们的日子也过得十分充实。没有理想和目标的人只是过着惯性的日子，在习惯中度过每一天，最后到老了一无所成。其实，人最可怕的就是梦醒了却发现无路可走。因此，给自己确定正确的目标，每天都按照这个目标来不断地纠正自己的行为，该做什么，不该做什么，目标会明白无误地告诉自己。

信念是该坚持还是改变

人必须有坚定的信念，这种信念不是能够轻易被否定的。

要达到这一点，人首先就应该学会不断增强自己的能力，学会自救。天下着大雨，有一个人在屋檐下躲雨，看到一个貌似观音的人打伞经过。于是便请求她渡自己一程。貌似观音的人对他说：“你是人，我也是人，为什么要我渡你？”那人说：“你有伞。”观音立即把伞收了起来，然后对那个人说道：“现在我也没有伞，要想求人，还是自渡吧！”说完就扬

长而去。这个故事其实是想说明一个道理，人要学会自救，而且也只有自己能够救自己。刘禅是个扶不起来的阿斗，即使有诸葛亮那样的天下第一军师的帮助，他最后也亡了国。

人要信念坚定就应该有傲骨，永远相信自己。同时不管别人怎么说，都永远相信自己相信的东西。曾参是出了名的孝子，他有个老母亲奉养在家。他住的村子里还有一个人也叫曾参，有一天那个叫曾参的人杀了人。人们得到了消息，都以为是孝子曾参杀了人，于是有个好心人来劝他的母亲赶紧逃走。他的母亲听说以后，呵呵一笑，说她了解自己的儿子，绝对不会去杀人。后来又有人来告诉他的母亲说曾参杀了人，这个时候曾参的母亲开始有点紧张了。等到第三个人跑来告诉曾参的母亲曾参杀了人的时候，他的母亲赶紧扔下手中的纺线，越墙逃跑了。一个人永远相信一件事情是很难做到的，相信一个人也是很难的。如果你永远相信你的朋友心地善良、聪明，而且永远都是最优秀的人。有了这种信任，别人自然给予你同样的信任。

人要坚定信念，相信自己，就要求无论在什么时候心中都要充满着阳光。曾经有个企业家，一场大火烧掉了他的工厂，这是他一生的心血。朋友们都以为他会从此消沉，从全国各地赶来看他。没有想到，见到他的时候，只见他很是轻松，一点忧伤都没有，朋友问他为什么遇到这样的打击还能如此释然。他说：“这能算打击吗？大火只是毁掉了我的工厂，而我平安无事，这就说明我还有机会东山再起。”朋友有些将信将疑，但是没过几年，这个人果然建起了一个工厂，而且比原来的要大许多。人只有在任何时候心中都充满着阳光，人才有不断创造成就的希望。

相信自己永远是最优秀的，还要学会制定目标，如果目标无法实现，也要收获一些东西，就好像即使摔倒也会抓一把沙在手中。有个老和尚让自己的一群徒弟到山上去打柴，然而通往山上的道路上却横着一条河。当这群和尚来到河边的时候发现由于几天的大雨，桥已经被冲断了，无法渡