

你缺的就是一个方法
势在必行

改变

CHANGE MUST BE ENFORCED

宋明洋 / 著



改变才是硬道理

人生不能墨守成规，当世界无法改变时

有想法，才有活法！有改变，才有出路！

你要改变的是自己的头脑，而不是去改变别人。——新闻集团总裁 默多克

你如果还找不到人生方向

你如果放弃了目标

你如果懒惰没决心

你如果还不够自信

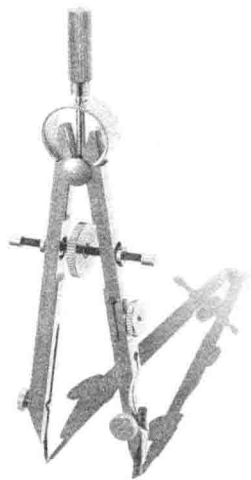
你如果坚持不下去

你如果现在还未成功

文匯出版社

改变

势在必行，你缺的就是一个方法



人生不能墨守成规，当世界无法改变时
有想法，才有活法！有改变，才有出路！

宋明洋 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

改变 / 宋明洋 著. - 上海: 文汇出版社,

2013. 5

ISBN 978-7-5496-0875-1

I. ①改… II. ①宋… 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084739号

改变

作 者 / 宋明洋

责任编辑 / 乐渭琦

特约编辑 / 瑞 霞

装帧设计 / 多多设计

出 版 人 / 桂国强

策 划 / 光 南

出版发行 /  文匯出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 深圳市永利达印刷有限公司

版 次 / 2013年5月第1版

印 次 / 2013年5月第1次印刷

开 本 / 720×960 1/16 字数 / 206千 印张 / 16

书 号 / ISBN 978-7-5496-0875-1

定 价 / 32.00元

第一章 改变从这里开始

路，是人走的；命运，是自己决定的。这是一个独一无二的世界，亦是激烈残酷的世界！认为自己差，就要努力、加油，争取走在优秀者的行列；认为自己不错，就要乘胜追击，迈向更高的门槛！现在的世界，物质飞跃发展，人才辈出，我们要追求向上，决不满足现状。

一个思想，一个看法，一个情绪，一个态度，一个感觉，一个结果，一个过程。改变，从今天开始，从这里开始。

- 01 | “海盗船长” 乔布斯 / 002
- 02 | 你可以“波澜壮阔” / 006
- 03 | 珍珠是从沙子变来的 / 009
- 04 | 起点不决定终点 / 012
- 05 | 困厄是华丽的音符 / 016
- 06 | 设立自己的底线 / 020
- 07 | 不羁不等于没原则 / 025
- 08 | 因自知而能扬长避短 / 029
- 09 | 成败寻常事 / 033

第二章 冲动并非都是魔鬼

冲动是一种具有破坏性的情绪，从古今很多悲剧中都能找到它的影子，它给人们带来的负面影响可能远远大于我们的想象。所以，没错，冲动通常都是魔鬼！

但是，对于厚积薄发之人事，一旦相时而动的机会到来，又实在需要那么一点点冲动，才能迎来人事的质变。而这时，冲动就并非是魔鬼了！

01		求变是人的本能之一	/	038
02		莫让欲望变负能量	/	041
03		欲望所应带给你的	/	045
04		好好利用你的虚荣心	/	050
05		改变，先要学会沉寂	/	055
06		改变不了先坦然面对	/	059
07		井蛙也有改变之志	/	063
08		改变始于自我激励	/	067
09		贫困是一种财富	/	072
10		对既有的一切感恩	/	076

第三章 在蛰伏中改变

蛰伏一词，在动物，是指其暂时失去了活动能力，与外界相对隔绝之意；在人类，则指有才学之人避开名利场的纷扰，择隐蔽之处而居，借以修炼德行，提高智识的一种行为，通常称为隐居。

我们这里说的蛰伏，是指当人们想改变自己的现状，在谋动之初，变化未来临之前，都可以算作一种蛰伏。

蛰伏，不是隔绝，也不是静止不动，而是静静修炼！其结果，是为了改变！

01		“外在”的修为	/	082
02		品格的“善独”	/	087
03		言必信，行必果	/	095
04		自卑是改变的大敌	/	099
05		杜绝妄自尊大	/	104

- 06 | 懂得适时放手 / 108
- 07 | 把握攀比的度 / 112
- 08 | 自我肯定的力量 / 118
- 09 | 注重细节是个好习惯 / 122
- 10 | 立大志须先集小成 / 126
- 11 | 学会在逆境中潜伏 / 131
- 12 | 学做自己的旁观者 / 136

第四章 “出击”才能改变

人生有没有意义，不是看他的理想和目标多么远大，而是看他能不能把自己的想法变为现实。

谋动、企划，都还只是“心动”，能够给你的人生带来真正意义改变的最终还是靠行动！

所以，出击，才能带来改变！

- 01 | 心动不如行动 / 142
- 02 | 要善于捕捉良机 / 147
- 03 | 敢于尝试，愈挫愈勇 / 152
- 04 | “击”而不伤的技巧 / 157
- 05 | “擅攻”也须避免“人祸” / 162
- 06 | 失败是用来借鉴的财富 / 168
- 07 | 善于自制，合理冲动 / 173
- 08 | 乐善与赞美的“攻击性” / 177
- 09 | 攻与守要合一 / 186
- 10 | 没有“不可能” / 190

第五章 “冒险”是个利器

不要以为机会像一个到你家里去拜访的邻居，他在你门前敲着门，等待你开门把他迎接进来，恰恰相反，机会是一件不可捉摸的活宝贝，无影无形，无声无息，假如你没有苦干的精神，没有喜好冒险的个性去努力捕捉它，也许它永远不会垂青于你！

所以，适当地冒险吧，它可以给你带来意外的惊喜！

- 01 | “险胜”才是最妙的 / 196
- 02 | “冒险”的资格 / 200
- 03 | “超越自我”的极限 / 205
- 04 | 把自己“丢出去” / 210
- 05 | 欲速不达，事缓则圆 / 215
- 06 | “义气”是绊脚石 / 220
- 07 | “错”是冒险的代价之一 / 225
- 08 | 掌握人生的主动权 / 231
- 09 | 享受劳有所得的快乐 / 236
- 10 | 让梦成真 / 241
- 11 | 改变的盛宴 / 247

第一章 改变从这里开始

路，是人走的；命运，是自己决定的。这是一个独一无二的世界，亦是激烈残酷的世界！认为自己差，就要努力、加油，争取走在优秀者的行列；认为自己不错，就要乘胜追击，迈向更高的门槛！现在的世界，物质飞跃发展，人才辈出，我们要追求向上，决不满足现状。

一个思想，一个看法，一个情绪，一个态度，一个感觉，一个结果，一个过程。改变，从今天开始，从这里开始。

01. “海盗船长” 乔布斯



美国苹果公司联合创始人、前行政总裁乔布斯凭着敏锐的触觉和过人的智慧，勇于探索，不断创新，引领全球资讯科技和电子产品的潮流，把电脑和电子产品不断变得简约化、平民化，让曾经是昂贵稀罕的电子产品变为现代人生活的一部分，成就了举世瞩目的宏伟事业，并因此获得“海盗船长”的尊号。

乔布斯出类拔萃，成就辉煌，无疑是后来人最愿意学习的楷模。汲取、借鉴成功人士身上最优秀的品质和经验，是促使人走向成功的最有效的途径之一。

乔布斯的思想具有前瞻性。他认为，电脑将改变世界，它可以使人们获得不敢想象的能力。苹果公司所要做的不仅仅是计算机，还包括产品设计和营销设计，同时应该站在顾客的角度去考虑产品的舒适度、色彩的美感等因素，从而让产品更具人性化、更细致、更出彩。

他有很多独特的与众不同的思维。他认为，最重要的决定不是你要做什么，而是你决定不做什么。他说：“我无法记住超过 100 个人的名字，而我只希望与熟悉的人共事。因为如果规模超过 100 人，那么我们必须改变组织结构，而我无法以那样的方式工作。我喜欢的工作方式是我接

触到所有事。”

“海盗船长”是一个最小化主义者，总是追求简约完美。他总以挑剔的眼光看待产品，“还不够好”常常是他系统思考后的结论。他具有良好的品位，非常关注细节，无论是开发产品还是设计软件、硬件和系统，他都亲自参与广告、设计和其他相关的一切事情……

总结起来，“海盗船长”的品质，不外乎如下：

■ 敢想敢干，不怕失败

年轻的乔布斯梦想着能够拥有一台自己的电脑，可当时市面上的都是商用的，极其昂贵，于是，他准备自己开发。他和朋友低价买进了摩托罗拉公司出品的 6502 芯片后，便开始了自己伟大的创新。通过反复实践，他们成功设计出一个电路板，并将 6502 微芯片处理器和接口及其他一些部件安装在上面，通过接口将微处理器与键盘、视频显示器连接在一起。仅仅几个星期后，乔布斯就成功地装好了一台电脑。这时，他的朋友都被震动了，他们没有意识到，这个其貌不扬的东西会给以后的世界带来多大的影响。

这个世界有很多事情就是那么玄妙，似乎冥冥中有一种力量在考验我们的耐心和能力，它总是在我们想干点儿什么时跑出来捣乱，让我们措手不及手忙脚乱。这时，如果我们打了退堂鼓，就注定失败的结局；如果我们迎难而上，它反而会悄然退却，让我们的路越走越宽。

万事开头难，就因为，你个人对业务不够熟练；你没有建立起有效的交际圈；你没有失败的经验；你无法全面准确地预测市场；你的应变能力不够强悍……

任何人做事业的初始，都是一场与自己较量的战争。

你如果战胜了自己的胆怯，充满自信地坚持下去，你就有成功的可

能；你输给了自己，你就会一事无成。

从这点来说，我们要学习乔布斯敢于改变别人不敢吃第一只螃蟹的思想，敢想敢干，坚决地扬起自己前进的风帆！

■蓄势待发，伺机而动

在朋友们对乔布斯发明的电脑不屑一顾时，乔布斯却坚信这台电脑的价值。他为了筹集批量生产的资金，把自己的汽车都卖掉了，和朋友沃兹以仅仅 1300 美元开始创业，在自家的车库里成立了苹果公司。

一个享誉全球的跨国公司，雏形竟然浓缩在一个小小的车库中。

起点低，并不妨碍行得远。乔布斯看准了自己的路，坚信自己能把狭窄的羊肠小道变成阳光大道，所以哪怕在车库里开始创业，他也不气馁，不放弃。

很多时候，想做大事者，就不要顾虑重重，讲究这讲究那，只要你有足够的能力，有足够的信心，坚持到底，不犹豫、不放弃，做到蓄势待发，伺机而动，你就可以成就一番事业，迎来最后的胜利！

■潜心壮大自己的力量

开始，“苹果”机不但得不到社会的认可，反而招来了很多冷嘲热讽，苹果公司举步维艰。这时的乔布斯丝毫没有动摇自己的信念，而是全力以赴提升产品的品质，开发产品新功能，使“苹果”机的效能更加精进。

工夫不负有心人，乔布斯终于成功地做成第一笔生意，50 台苹果电脑以精良的性能赢得了良好的声誉，让苹果公司绝处逢生，也给乔布斯的事业带来新的机遇。之后，乔布斯努力地扩大生产规模、开拓市场，最终与百万富翁马尔库拉联手，将苹果事业推向了世界！

商场如战场，较量的，说到底还是心智！心智决定奋斗的方向，决定力量的强弱，决定人生的境界！征服对手的最好方法，不是想方设法

去对付对手，而是强大自己的力量！这是很多成功者通过实践得出来的真理。与其花费时间与对手勾心斗角，不如潜心壮大自己的力量，当自己的力量强大到可以藐视群雄的时候，不动声色间，就可以把对手抛离在背后。

■保持旺盛的战斗力的

乔布斯时刻保持着旺盛的战斗力的。他始终把事业的利益放在第一位，敢于向任何公司开战，就像一个好斗的战士一样激情满怀地投入每一场商业竞争，最终使“苹果”机成功地遍布全球。

每个到达成功巅峰的人，都有一个经奋斗而不断蜕变最后化茧成蝶的过程。画家追求的是出神入化的境界，舞蹈家追求的是亦真亦幻的唯美，歌唱家追求的是天籁之音的脱俗……所有的成功者都不是取得一点成绩就骄傲自满、止步不前，而是始终向心中高远的目标不懈努力着，虚心向上，孜孜以求。

成功需要积累，在日积月累的努力中，逐渐完成由量到质的转变，并最终变得举世瞩目，以让人无法忽视的光芒“耀武扬威”。取得这样成就的人，可以当之无愧地赢得世界的掌声！

像乔布斯一样从困窘走向富有、成功的人不计其数，他们的成功看似偶然，其实都是必然的结果，因为他们的身上凝聚着很多可贵的品质。也正是因为拥有这些可贵的品质，他们才能卓尔不群、赫然独立。

你的成功，或许缺的就是一个方法。现在，就让我们来了解一下这些铺就成功之路的品质吧，改变，从这里开始，相信我们每个人都可以成为下一个“海盗船长”！

02. 你可以“波澜壮阔”



每个人生下来，起点相似，殊途同归，但在生与死之间，每个人都应该争取让自己活得精彩。如果只是单纯地活着，不思进取，终日无所用心，就会与生下来按着宿命生活的动物没有什么分别。只有有价值、有尊严地活着，我们的生命才会有意义。

法国大文豪大仲马成名后，家境宽裕，他的儿子小仲马并没有坐享其成，而是立志成为比父亲更伟大的作家。开始的时候，年轻的小仲马被数十家出版社退稿，很多退稿信中言辞犀利、尖酸刻薄，让小仲马十分难过。这时候，父亲建议他再次投寄稿子的时候，随寄一句话“我是大仲马的儿子”，可能情况便会改观。

可是，小仲马并没有这样做，他振作起来，夜以继日地阅读、练笔，持之以恒地努力写作和投稿，即使四处碰壁也绝不气馁和放弃。终于，他的长篇小说《茶花女》以绝妙的构思和精彩的文笔震撼了一位资深编辑。该书出版后，在法国文坛引起轰动，书评家们一致认为，这部作品的价值大大超越了大仲马的代表作《基督山伯爵》。小仲马一时声誉鹊起。

小仲马本来完全可以做个衣食无忧的富二代，或者在投稿时投机取巧，可是，他认真负责地对待自己的人生，理智地鄙视那样做，脚踏实地地付出努力，最终靠着自己的真才实学和辛勤的汗水赢得了真正的成功。

我们常常会陷入这样的怪圈中，一方面对自己的现状深感不满，一方面却又被自己的惰性捆绑手脚，结果往往荒废时日，一事无成，直到看见昔日不如自己的同龄人的事业风生水起，远远超过自己时，才悔不当初，恨自己因贪享安逸而坐失良机。

《孙权劝学》中的大将吕蒙，原本是不学无术的一介武夫，当孙权劝他读书时，他总用军中事务太多没有时间学习来推托。后来，孙权说：“你说事情多，谁比得上我？我当皇帝都天天抽时间读书，你就别找借口了！”听了孙权的话，吕蒙知错就改，并奋发图强，博览群书，最后连学识渊博的谋士鲁肃都对他刮目相看，说他“非复吴下阿蒙”。吕蒙从胸无点墨的武夫变成文韬武略的名将，赢得像鲁肃那样的名人雅士的赞赏和尊敬，正是因为他听从了孙权的劝告，踏踏实实地学习，改变了懒惰的自己。

比尔·盖茨是微软的创始人，全世界最有钱的人，一个精神的巨人，伟大的实干家。他出生于西雅图的一个上层家庭，父亲是当地的著名律师，为比尔的人生提前做好规划，想让他成为一个律师或者学者。可是，盖茨却以强烈的个性要求涉足计算机领域，立志 25 岁成为亿万富翁。

盖茨并没有说大话，他靠自己废寝忘食、刻苦钻研的精神，在读大学期间，就与伙伴设计出一套易用易学的计算机程序设计语言，并在此基础上，不断地给自己提出新目标，开发研制新产品。随后，他写了一封著名的《致爱好者的公开信》，宣称计算机软件将会是一个巨大的商业市场，计算机爱好者们不应该在不获得原作者同意的情况下随意复制电脑程序。

当时的计算机界受到黑客文化影响，认为创意与知识应该被共享。盖茨随后离开校园，一手创办了世界上最成功的企业之一——微软公司，并逐渐将软件产业化，成就了辉煌的事业。

在福布斯排行榜上，2011年9月，盖茨以590亿美元身家登上“400位最富有美国人排行榜”榜首，这已经是他连续第18年名列榜首。

比尔·盖茨有自己坚定的信念，并靠自己的双手和汗水，创造了一个又一个商业神话，他的人生就如一颗闪闪发光的钻石，让人心生向往。也许，比尔·盖茨的成功难以复制，但他勇于挑战、奋发图强的精神是我们可以且应该努力学习的。

小仲马和盖茨都是懂得生命应该有意义的人，他们不是平庸地活着，而是勇敢地迎向重重挑战，克服种种困境，最终达到了令人难以企及的高度，在奋斗中让生命光芒四射。

很多人之所以平庸，在碌碌无为中荒废生命，就是因为这些人习惯了羡慕别人已经取得的成绩，却常常忽略他人成功背后的艰辛历程；总是把时间浪费在怨天尤人上，却不能静下心来深刻地剖析自己……

美好人生的得来如微尘积山、细流汇海，要想拥有波澜壮阔的景观，首先要敢想，其次要敢干。现在，我们要好好思索我们理想中的自我、理想中的生活是怎样的，制订切实可行的计划，脚踏实地去努力，通过奋斗在自己的领域独树一帜，创造属于自己的辉煌，创造属于我们的有意义的人生。

03. 珍珠是从沙子变来的



沙子变珍珠会很容易吗？不尽然。种种努力成功的关键首先在于对自己要有正确的评估。本杰明·富兰克林说过：“宝贝放错了地方便是废物。”的确，成功的关键在于你对自己必须有清楚的认识，并准确地自我定位，在此基础上进行步步为营的努力，才会得到事半功倍的结果。

兔子擅长跑步，如果去向百灵鸟学唱歌，或者去跟大象学摔跤，无疑都只会使其学无所成。正确地认识自己，才能正确地认识周围的世界，才能更好地接受和创造一切。改变别人不如先改变自己，学会客观地评价和正确地认识自我，针对自己的优点和缺点做人生规划，是走向成功的第一步。如果充满自信地克服自身缺陷，全力以赴地为理想的目标而奋斗，就能创造意想不到的奇迹。

世界著名推销大师乔·吉拉德在 35 岁以前是个彻底的失败者。他高中没毕业，知识浅薄，又患有严重的口吃，换过四十个工作仍一事无成。为了生计，他甚至当过小偷，开过赌场，连他都承认自己是“全世界最糟糕的失败者”。窘迫的生活逼得他走投无路，但人到中年后，他却没有继续自暴自弃，而是静下心来仔细审视自己的人生，坚定改变现状的决心。

吉拉德向朋友求得汽车销售员的工作，从最底层做起。为了克服严重的口吃，他注意放慢说话速度，刻苦练习表达能力。经过一段时间的训练，他终于能流利地与人沟通。这时，他又对自己的工作提出更高要求。他认真聆听客户的需求与问题，细心地记下每一位客户的职业、爱好和种种生活细节，以勤恳刻苦、真诚热情的超人毅力，在15年中，销售了31001辆汽车，平均每天卖出了6辆，而且全部都是一对一销售给个人的。他也因此创造了吉尼斯汽车销售的世界纪录，被誉为“世界上最伟大的推销员”。

正如吉拉德在演讲中所说：“很多人早上起床后，糊里糊涂地过了每一天，不知道生活的目标是什么，还有人总在等待机会的到来，期望一条大鱼撞到自己怀里。上帝才知道这种人是否能成功，我绝对不做这种人！我每天都有目标，而且是前一天就计划好的，不管别人怎么捕鱼，我只管捕自己的鱼！”

就是这样自信的宣言，成就了一个伟大的推销员。如果吉拉德没有的人生低谷时进行深刻地自我剖析，及时改变人生的航向，那么，吉拉德的人生就只会继续失败，跌进不能自救的深渊，他更不可能拥有后来的辉煌。由此可见，正确的自我评估是有多么重要。

有句话说：“生活是面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。”不同的人生态度，决定了生活馈赠的不同。而不同的自我评估，往往就会决定不同的人生态度。态度改变结果，有什么样的态度，就会有什么样的行动，有什么样的行动，就会得到什么样的结果。所以，我们必须有清晰的正确的对自我的认识。无论你现在处于什么样的人生际遇中，如果你对自己不满意，一定不要泄气，而是要静下心来，积极地审视自己，认真地为将来做好打算。

被誉为“20世纪最伟大的成功学大师”的戴尔·卡耐基，小时候是个