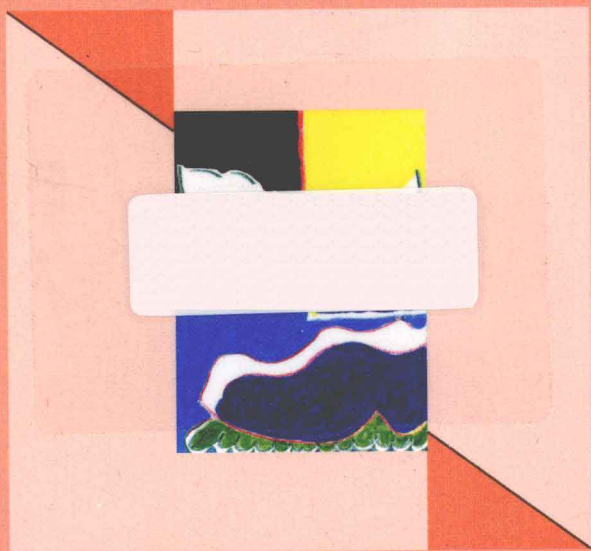


青少年心理品质丛书

一切都可能改变

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



青少年心理品质丛书

主编：夏阳

一切都可能改变

张俊红◎编著



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

一切都可能改变 / 张俊红编著. -- 乌鲁木齐 : 新疆美术摄影出版社:新疆电子音像出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5469-3900-1

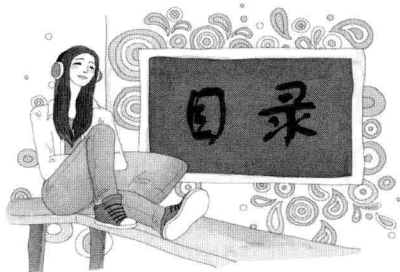
I. ①一… II. ①张… III. ①成功心理 - 青年读物②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 072909 号

一切都可能改变 主 编 夏 阳

编 著 张俊红
责任编辑 吴晓霞
责任校对 李 瑞
制 作 乌鲁木齐标杆集印务有限公司
出版发行 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路7号
邮 编 830011
印 刷 北京新华印刷有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 15
字 数 216 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-3900-1
定 价 45.00 元

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzyx.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。



第一章 不要轻易说“不可能”改变 (1)

人生没有不可能 (2)

执著坚持，不可能会变成可能 (5)

你要认为你能，就去尝试 (11)

“不可能”是傻瓜才用的词 (15)

没有不可能的忠实实践者 (18)

在不可能的地方看见可能性 (21)

勇敢向不可能的任务挑战 (27)

没有不可能，只有找方法 (29)

越是不可能便越有可能 (34)

把“不可能的困难”化为机会 (37)

“不可能”的事通常是暂时的 (40)

战胜困难一次，就更强大一次 (44)

第二章 一切都“可能”改变 (47)

世界上，没有什么不可以改变 (48)

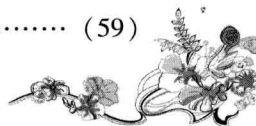
只要你想，凡事皆有可能 (49)

马上行动，一切才有可能改变 (52)

成功者，是最重视找方法的人 (54)

探求新方法，把失败作为新起点 (57)

对问题进行正确界定 (59)





将难题分成不同层次解决	(62)
学会找到解决问题的关键	(64)
智者找助力，愚者找阻力	(65)
灵活应变，让一切都可能	(67)

第三章 积极改变心态，乐观改变生活

(71)

积极乐观是取得成功的前提	(72)
保持乐观、希望与勇气	(73)
忘记过去，天天快乐	(76)
培养积极心态的做法	(78)
努力消除消极心态的影响	(81)
积极心态的巨大力量助你成功	(83)
积极乐观的心态，能够成为动力	(86)

第四章 想法改变人生，改变迎来机遇

(89)

正确的想法能改变人的一生	(90)
学会改变现有的思维方式	(93)
改变意识是社会竞争的法宝	(96)
拥抱改变，主动发起变革	(98)
只要用心去做，一切皆有可能	(100)
成功需要眼光，眼光发现财富	(103)
取得成功，必须眼光独到	(107)

第五章 打破常规思维，勇于改变一切

(111)

打破常规思维，在尝试中提升自己	(112)
苦难和艰辛是人生的必修课	(113)
绝不认输，绝不给自己设限	(116)
突破常规，开发变革能力	(118)
2 从头再来，失败也是一种机会	(121)
坚持不懈，勇于超越自己	(123)





放远目光, 克服眼前的小诱惑	(124)
信心是决定成败的关键	(126)
不值得做的事情就不要去做	(128)
不要思前顾后, 保持一颗平常心	(130)
人可以被打败, 但不可以被打倒	(131)
学会改变情绪, 并控制情绪	(133)

第六章 勤奋改变命运, 冒险改变人生 (137)

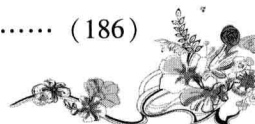
勤奋是成功的秘诀	(138)
实现量变到质变的飞跃	(141)
改变经营方式, 寻找新的契机	(143)
做人做事要学会圆润变通	(146)
成功就是每天进步一点点	(150)
锁定梦想, 每天一点点改变	(152)
每天提高一点点, 改变一切	(155)
有效管理, 将变革进行到底	(157)
从绝望中寻找希望	(161)
善于发掘和利用新生事物的价值	(164)

第七章 不能改变现实, 就改变目标 (167)

有目标, 才有成功的希望	(168)
准确定位, 才能快速崛起	(169)
学会调整自身, 准确定位自己	(171)
目标能使你看到奋斗的希望	(173)
选择并经营自己的长处	(175)
为自己确立良好的目标	(176)
杜绝半途而废, 执著地向目标努力	(178)
改变现状, 设置更高的目标	(180)

第八章 信念激励开拓, 进取改变世界 (185)

人生要进取, 也要懂得及时放弃	(186)
-----------------------	-------





勇敢地去开拓前进的路	(187)
成功“跨越”的过程，你将如何把握	(190)
内心淡定，一切皆为过眼浮云	(192)
拥有上进心，去追求自我实现	(193)
迅速从各种失意中走出来	(195)
积极主动地去克服对失败的恐惧	(198)
客观真实地认识自己，评价自己	(200)
想着成功，拥有实现梦想的信念	(202)

第九章 主动改变弱点，规划预见未来..... (205)

正视缺点，不要好高骛远	(206)
向弱点宣战，然后战胜它	(208)
改变自己，积极改变缺点	(211)
抛弃弊病，独辟蹊径敢于创新	(215)
狭隘的心灵，装不下快乐	(217)
克服懒惰，将勤奋奉为金科玉律	(219)
在事物变化之前，要有预见性	(222)
行动是成功之母，规划是行动之母	(227)
做事之前，先做好计划	(231)



第一章 不要轻易说“不可能”改变



请你下定决心，向不可能挑战，使自己的事业，在
第一名的标准下高速地发展，创造似锦的前程。



人生没有不可能

英国前首相撒切尔夫人自小就受到严格的家庭教育，父亲经常向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，要做就做第一名，而不能落后于人。“即使是坐公共汽车，你也要坐在前排。”父亲从来不允许她说“不可能”，“我不能”或“太难了”之类的话。

一切
都可能
改变

正是因为从小就受到父亲的“残酷”教育，才培养了撒切尔夫人积极向上的决心和信心。在以后的工作中，她时时牢记父亲的教导，总是抱着一往无前的精神和要做就做第一名的信念，尽自己最大努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行动实践着“人生没有不可能，要做就做第一名”的信念。

撒切尔夫人上大学时，学校要求学5年的拉丁课程。她凭着自己顽强的毅力和拼搏精神，硬是在一年内全部学完了。令人难以置信的是，她的考试成绩竟然名列前茅。

其实，撒切尔夫人不光是在学业上出类拔萃，她在体育、音乐、演讲及学校的其他活动方面也都一直走在前列，是学生中风毛麟角的佼佼者之一。当年她所在学校的校长评价她说：“她无疑是我们学校建校以来最优秀的学生，她总是雄心勃勃，每件事情都做得很出色。”

正因为如此，40多年后，英国乃至整个欧洲政坛上才出现了一颗耀眼的明星，她连续4年当选保守党领袖，并于1979年成为英国第一位女首相，雄踞政坛长达11年之久，被世界政坛誉为“铁娘子”。

人生没有不可能，要做就做第一名。没有不合理的目标，只有不合理的期限。一个人，只有决心成为第一名，才会设法争取第一名。树立成为第一名的目标，并不是想在成功之后证明什么，而是按照第一名的标准来要求自己、检视自己、鞭策自己，进而加快自





身成长的速度，实现人生最大的社会价值。

比赛，跟弱者比，越比越弱；跟强者比，越比越强。有人比你更成功，他的标准一定比你高。只有最顶尖的人物，才接受最严格的挑战。一流的人物，来自一流的标准。

当你决心成为第一名时，你就会去研究第一名。他每天到底都在想些什么？每天都在做些什么？每天都跟什么人交往？都出入什么场所？安排哪些日常活动？当你了解到这一切信息并如法炮制后，你就很可能成为第二名；当你全方位效仿之后，在每个方面稍微改进一点点，创新一点点，你就很可能成为下一个第一名。

如果你想射下星星，你可能射到树上的小鸟；如果你想射下小鸟，你可能射到鸟儿栖息的树；如果你想射树，射到的就是泥土了。“法乎其上，得其中；法乎其中，得其下；法乎其下，得其无”。说的就是这个道理。

要成为第一名，就必须结交第一名！只有结交第一名，你才能真正领悟到第一名是如何成为第一名的，你才能够效仿他；了解、熟悉第一名，你才能发现自己的优势与不足，你才会更有信心成为第一名。

有见识才会有胆识，你连世界第一名见都没见过又怎么会想到要成为世界第一名呢！

如果没见过第一名，你就无法感受到他的魅力与感召力，也就不会渴望成为第一名。那么，你对事业的追求也不会那么执著与强烈，你所取得的成就也很难突破原有的格局。

向第一名挑战，就是要学习、模仿，最终超越第一名。

有些人会想：“挑战第一名？我连想都没想过，那怎么可能呢？”其实，假如你每天盯着乞丐，你只能学会乞讨；只盯着富人，你就能学会如何赚钱。那么，如果你盯着第一名，你又会获得什么结果呢？第一名在成为第一名之前，也是普通人。他可以，为什么自己不可以呢？我们也有获得成功的权利。如果你要制造产品，模板是至关重要的。有什么样的模板，就会有什么样的产品。人，也是如此，而人的模板，就是他所效仿的榜样。

如果说你还没有可以模仿的榜样，那我教给大家一个方法，





叫做内模拟。

为自己的人生找一个榜样——你最想成为的那一个人。如果没有现成的，也可“组合”一个。然后，作角色假定，心理学上也叫内模拟，即每时每刻把自己想象成你所希望的“那一个”人。

不仅言谈举止要像，更重要的是思想行为要像。时常反省自己：“如果是他（她），会这样想，这样做吗？他（她）会怎样想，怎样做呢？”

因为，心态和行为是紧密相连的：积极的心态导致积极的思维和行为，而积极的思维和行为必然养成积极的心态。

有一个法国人，42岁了仍一事无成，他自己也认为自己简直倒霉透了：离婚、破产、失业……他不知道自己的生存价值和人生的意义。他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。

有一天，一个吉普赛人在巴黎街头算命，他随意一试。吉普赛人看过他的手相之后，说：“您是一个伟人，您很了不起！”

“什么？”他大吃一惊，“我是个伟人，你不是在开玩笑吧？”

吉普赛人平静地说：“您知道您是谁吗？”

“我是谁？”他暗想，“是个倒霉鬼，是个穷光蛋，我是个被生活抛弃的人！”但他仍然故作镇静地问：“我是谁呢？”

“您是伟人”，吉普赛人说，“您知道吗，您是拿破仑转世！您身上流的血，您的勇气和智慧，都是拿破仑的啊！先生，难道您真的没有发觉，您的面貌也很像拿破仑吗？”

“不会吧……”他迟疑地说，“我离婚了……我破产了……我失业了……我几乎无家可归……”

“嗨，那是您的过去，”吉普赛人只好说，“您的未来可不得了！如果先生您不相信，就不用给钱好了。不过，5年后，您将是法国最成功的人啊！因为您就是拿破仑的化身！”

他表面装作极不相信地离开了，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后，就想方设法找与拿破仑有关的一切书籍著述来学习。

4

渐渐地，他发现周围的环境开始改变了，朋友、家人、同事、老板，都换了另一种眼光、另一种表情对他。事情开始顺利起来。





后来他才领悟到，其实一切都没有变，是他自己变了：他的胆魄、思维模式都在模仿拿破仑，就连走路说话都像。

13年以后，也就是在他55岁的时候，他成了亿万富翁，法国赫赫有名的成功人士。

吉普赛人其实是教给了这个法国人一个方法，就是模仿成功人士的方法，通过这个方法，法国人很快就具备了一个成功者的特质。进而达到了人生的成功，所以不要说什么事情是不可能的，关键是你怎么去努力改变现状，争取做到最好。

所以，希望各位读者，请你下定决心，向不可能挑战，使自己的事业，在第一名的标准下高速地发展，创造似锦的前程。



执著坚持，不可能全变成可能

平时我们常常习惯说：这不可能！这句话正确吗？人类自诞生以来，在漫长的进化和发展中，找到了克服“不可能”的重要分子，他们将“不可能”团团包围，以至水泄不通，然后发挥自己最强劲的效果让“不可能”一次次地土崩瓦解。

例如：有句古话叫“人往高处走，水往低处流。”因为过去，人们一直认为“水往高处流”是根本不可能的事，但随着抽水机的发明，“不可能”变成了“可能”；“千里眼”“顺风耳”是《西游记》里的人物，在当时人们认为一个人根本不可能具备那样的本事，所以他们只能出现在虚构的神话里，但随着卫星、雷达、网络的发展，借助这些工具，现代人几乎都成了“千里眼”“顺风耳”；人死当然不能复生，但就在最近，美国生殖生育专家帕诺斯·扎沃斯宣布了一条“爆炸性消息”，他已经从两名死者身上成功提取了他们的DNA，并将其制成了“克隆胚胎”，这两名死者有可能“起死回生”……

很多事实证明，“不可能”的事通常是暂时的，只是人们一时还没有找到解决它们的方法。所以，当你遇到难题或困难时，永远不





要让“不可能”束缚自己的手脚，有时只要再向前迈进一步，再坚持一下，也许“不可能”就会变成“可能”。而成功者之所以能成功，就是因为他们对“不可能”多了一分不肯低头的韧劲和执著。

下面的三个故事，告诉大家，千万不要说不可能，只要去做，就有实现的可能性。

第一位发现一切都可能这个道理的，据说是哥伦布。

哥伦布（约 1451 ~ 1506 年）是意大利热那亚人，他相信地圆说，认为从欧洲西航可以到达中国、印度和日本。他曾向葡萄牙、热那亚及米兰提出远航建议，但都未被采纳。

1486 年，哥伦布向西班牙国王再次提出这个大胆的建议，声称按照地圆说，从大西洋向西航行就可以到达中国和印度，只要你们拿出钱来资助我。当时，没有一个人阻止他，也没有人相信他，因为当时的人认为，从西班牙向西航行，不出 500 海里，就会掉进无尽的深渊。到达富庶的东方，是绝对、绝对不可能的。

直到 1492 年 4 月，西班牙女王勉强采纳了他的建议，派他以王室名义寻找通向东方的航路。

哥伦布，经过 240 天远航探险，终于凯旋，消息传开，不仅轰动西班牙，也震撼整个欧洲。

这是人类历史上首次完成横渡大西洋的壮举，甚至还发现了新天地与新种族。

西班牙女王在巴塞罗那宫廷举行隆重的迎接仪式。庆祝凯旋的游行队伍威风凛凛，走在最前列的是 10 名赤体文身的印第安人，他们头插羽毛，脸戴镶金面具，手拎鹦鹉，牵着珍禽异兽，还展示从美洲带回来的一些金饰珠宝，哥伦布本人则骑马随后，这一切使人们莫不叹为千古盛事。

哥伦布首航成功后，又 3 次西航。他前前后后到过巴哈马群岛、古巴、海地、牙买加、千里达以及中美洲的加勒比海沿岸。

哥伦布在 1492 年到 1502 年间 4 次横渡大西洋，虽然没有到达东方大陆，但发现了美洲大陆（新大陆），他也因此成为名垂青史的航海家。

著名专栏作家高马拉更竖起大拇指说：“自开天辟地以来，除了





造物主的降生与死亡，最伟大的事件，就是发现印度。”（哥伦布一直以为他发现的新大陆是印度，因此后人把那些岛屿称为“西印度群岛”，那里的土著称为“印第安人”。虽然如此，发现新世界的重要意义丝毫不减）女王的神父贝特鲁就这么说：“哥伦布航行到地球的另一端，让我们知道这世界的另一半是什么模样，谜团一经解开，以后的发现可能会更惊人。”

对于大西洋彼岸还有不为人所知的陆地，这对欧洲人来说，整个世界的概念，顷刻之间起了惊天动地的变化。因为在这之前，人们都以为西班牙西岸是世界的尽头。

也难怪哥伦布意气风发地说，他坚信地圆说。为了证实西航计划可行，他经过20年的努力，总算顺利完成——发现了几个无人知晓的岛屿。

哥伦布始终不知道自己发现新大陆，后来有一个画地图的亚美利加·维布西，到南美海岸考查，才发现那不是印度而是新大陆。1507年，德国地理学家沃尔德塞姆勒在绘制的地图上，就把那里称为“亚美利加”，这就是美洲命名的由来。

一般人认为不可能的事，肯定是十分困难，甚至是难以想象的事。因为太难，所以畏难；因为畏难，所以无人问津。不但自己不去，甚至认为别人也不会问津。可以说，世界上真正的大业，都是别人认为不可能的情况下完成的，在人类一步步从过去走向未来的过程中，不可能的事，一件还没有发现。

在世界航海探险史上，人们永远不会忘记意大利伟大的航海家哥伦布。然而，尽管哥伦布相信地球是圆的，相信横渡大西洋一直向西航行可抵达东方，遗憾的是，他最终并没有实现环球航行的梦想。

真正实现环球航行梦想的，是另一位彪炳青史的葡萄牙航海家——斐迪南·麦哲伦。

麦哲伦1480年生于葡萄牙北部的一个破落的骑士家庭。从青少年时代起，他就为葡萄牙迪亚士、达·伽马和意大利的哥伦布等著名航海家的探险故事所吸引。传闻他们从东方带回了多得令人难以置信的黄金、象牙、珠宝、香料等等，这些更让麦哲伦心驰神往，





幻想着有朝一日也能来到富庶的东方，并实现证实地球是圆的这一被人们认为是“不可能”的事实。

的确，当时人们认为地球不可能是圆的。由于活动的范围很小，只看到自己生活地区的一小块地方，因此单凭直觉，就产生了种种有关“天圆地方”的说法。例如，我国早在两千多年前的周代，就有“天圆如张盖，地方如棋局（棋盘）”的盖天说。古代埃及人认为，天像一块穹窿形的天花板，地像一个方盒。俄罗斯人则认为，大地像一块盾牌，由3条巨鲸用背驮着，漂游在茫茫的海洋里。印度人也有类似的传说，不过他们认为驮着这块大地的，不是巨鲸，而是站在海龟背上的3头大象。大象动一动，便引起地震。

面对人们的强烈质疑，麦哲伦决定以实际行动来证明自己是正确的。但他在自己的国家中得不到国王的信任，反而遭到无端的诬告陷害。失望和悲愤之际，他转而寻求葡萄牙的敌国——西班牙国王的帮助。令人不可思议的是，他居然幸运地赢得了西班牙国王的支持。

1519年8月1日，麦哲伦在西班牙的塞维利亚码头带着一支由5艘大船、265名水手组成的西班牙船队立刻扯起风帆，破浪远航了。麦哲伦心里暗暗发誓：“我一定要载誉归来！”

按照计划，麦哲伦沿着哥伦布当年的航线前进。一路上，他率领船员们战胜了无数艰难险阻，镇压了船队内部西班牙人发动的叛乱，终于使全体船员成为自己的忠实追随者。

1520年10月18日，麦哲伦的船队继续行驶在南美洲海岸的南部。这一天，麦哲伦对船员们宣布说：“我们沿着这条海岸向南航行了这么久，但至今仍然没有找到通向‘南海’的海峡。现在，我们将继续向南前进，如果在西经75°处找不到海峡入口，那么我们将转向东航行。”

于是，这支船队又沿着海岸向南方前进了3天。21日，麦哲伦在南纬52°附近发现了一个通向西方的狭窄入口。

麦哲伦激动地看着这个将给他带来希望的入口，坚定地命令船队向这个看上去险恶异常的通道前进。船员们紧张地看着两旁耸立着的1000多米高的陡峭高峰，小心翼翼地迎着通道中的狂风怒涛





前进。

海峡越来越窄，没有人知道再往前走面临的是死亡还是希望，但是一种坚定的信念和冒险的精神推动着麦哲伦义无反顾地勇往直前。他大胆而且豪迈地鼓舞士气：“眼前的海峡正是我们所要寻找的从大西洋通向东方的通道。穿过这个海峡，我们就成功了！”

在麦哲伦的鼓舞下，船队一步一步地绕过了南美洲的南端。1520年11月28日，船队在经历了千辛万苦之后，突然看见了一片广阔的大海——他们终于闯出了海峡，找到了从大西洋通向太平洋的航道！麦哲伦和船员们激动得热泪盈眶。哥伦布没有实现的梦想，他们实现了！这个海峡后来就被称作“麦哲伦海峡”。

此后，麦哲伦的船队在太平洋上继续航行了3个月，水尽粮绝，他们只得靠饮污水、吃木屑，甚至在船上食老鼠为生，许多水手因此得了坏血病在途中死去。

1521年3月，麦哲伦抵达菲律宾群岛，在岛上与当地居民发生了冲突。麦哲伦在这场冲突中被杀死，剩下的船员继续航行，经过印度洋，绕过好望角，沿非洲大陆西海岸北上。

1522年9月，这支历时3年的远航队伍只有18个人回到了西班牙。但这次由麦哲伦率领的环球航行，第一次用铁一般的事实向世人证明了一个真理：地球是圆的。粉碎了人们以往认为不可能的事实。

还有一个人，他用自己的成功向人们证明了一切都可能这个事实。

1969年7月16日，“阿波罗11号”飞船搭载三名宇航员开始长途跋涉，向月球轨道进发，揭开了人类首次登月行动的序幕，并于1969年7月20日把登月舱降落在月球表面。

船长阿姆斯特朗首先走上舱门平台，面对陌生的月球世界凝视几分钟后，挪动右脚，一步三停地爬下扶梯。5米高的9级台阶，他整整花了3分钟！随后，他的左脚小心翼翼地触及月面，而右脚仍然停留在台阶上。当他发现左脚陷入月面很少时，才鼓起勇气将右脚踏上去。这时的阿姆斯特朗感慨万千：“对一个人来说，这是一小步，但对人类来说却是一个飞跃！”18分钟后，宇航员奥尔德林也踏上月面，他俩穿着宇航服在月面上幽灵似地“游动”、跳跃，拍摄





月面景色、收集月岩和月壤、安装仪器、进行实验和向地面控制中心发回探测信息。

活动结束后，阿姆斯特朗和奥尔德林乘上登月舱飞离月面，升入月球轨道，与由科林斯驾驶的、在月球轨道上等候的指挥舱会合对接。3 名宇航员共乘指挥舱返回地球，在太平洋溅落。整个飞行历时 8 天 3 小时 18 分钟，在月面停留 21 小时 18 分钟。时间虽然短暂，却是一次历史性的壮举，实现了人类几千年来的梦想。

“对一个人来说，这是一小步，但对人类来说，这是一次飞跃。”这一步的确意义重大，经过了悠悠八载的艰苦努力，阿波罗登月计划终于成功地将人类的足迹印上了地球之外的另一个天体，阿姆斯特朗也因为这小小的一步而永载史册。

阿姆斯特朗登陆月球时除了以上这句话以外，他还说出过一句令人不解的话：“恭喜你，高斯基先生。”

当时美国太空总署认为这是他给队友说的话。但是，经过确认后却发现在这次太空计划中，不管是美国方面或前苏联方面，根本就没有人叫高斯基。

几年来，许多人咨询阿姆斯特朗当时说那句话有什么含义，但他从不作正面回答。

但 26 年以后，一次演讲会上，一名记者又提出这段 26 年前谜一般的话题。阿姆斯特朗终于作出回答，他说既然高斯基先生已经过世，现在他可以告诉大家究竟怎么一回事。

他说：“我小的时候跟弟弟在后院打篮球，结果我弟弟把球打到邻居的卧室窗前。我们家隔壁住的是高斯基夫妇，当我弯下身捡球时，听到高斯基太太对先生大声说：‘你想让我和你离婚，等隔壁的小孩踏上月球时再说吧！’”

阿姆斯特朗是在用自己的好运告诉我们，人类登月这样的让人不可思议的事情都能够实现，还有什么事情是人类做不到的。所以，千万不要轻易认为有什么事情是不可能的。没有不可能，只有找方法。事事无绝对，一切皆可能。

10

如果一个人总是以“不可能”来禁锢自己，那么他注定难有辉煌，最终将被成功淘汰。

