

·心灵励志·

换个角度看人生

活出全新的自己

管庆龄◎著

与其同残酷的现实「死磕」，倒不如换个看事物的角度；
远离抑郁纠结，永不焦虑急躁；
培育内心的强大，全方位提升幸福感！

*Look at life
from a different Angle*



中华工商联合出版社

·心灵励志·

换个角度看人生

活出全新的自己

管庆龄◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

换个角度看人生:活出全新的自己 / 管庆龄著.
—北京:中华工商联合出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5158-0721-8

I. ①换… II. ①管… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 207585 号

换个角度看人生:活出全新的自己

作 者: 管庆龄
责任编辑: 吕 莺 郑承运
装帧设计: 吴小敏
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2013 年 10 月第 1 版
印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 280 千字
印 张: 16
书 号: ISBN 978-7-5158-0721-8
定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

1

自从地球上有了人类,有关人生的话题,被人们前前后后谈论了几千年,人们对人生的见解也是各有千秋。

其实,人生最重要的不是你的位置,而是你所选择的方向和角度。

首先,在人生的长河里,每个人都会被迫面对一些无法选择亦不愿见到的现实。比如故乡、家庭和生活的时代,又比如相貌、个性、智力、才能、优点,亦包括我们的缺点,以及各种突如其来的意外。这些不幸直接打击我们,而我们自己却往往无法逃避,无法掌控。我们还要经受疾病、经济风险、衰老以及死亡。这就是人的“命运”——命好命歹,是我们无法选择的,但是这并不代表我们就无能为力。

我们无法选择人生,但可以改变看待人生的角度。

换一个角度,就换了一个态度;换一种态度,就换了一种人生。

2

哲人说:“太阳底下所有的痛苦,有的可以解救,有的则不能。若有,就去寻找;若无,就忘掉它。”英格兰的妇女运动领袖格丽·富勒曾将一句话奉为真理,这句话是:我接受整个宇宙。

是的,你我也要接受不可更改的事实。即使我们不接受命运的安排,也不能改变事实分毫,我们唯一能改变的,只有自己看问题的角度。

换个角度,并不意味着放弃寻求发展、改变存在的状况,或是绕过明显的障碍。只是我们可以换种心态,用正面的能量去弥补身体上的缺陷或修补精神上的创伤,并将其转化为成功的利器。我们还可以换种方式接受无可避免的现实,并在此基础上将其改造为理想的现实。

换个角度,我们可以在不可抗拒的存在、无法改变的事实以及改变存在事物的现状三者之间,找到一种平衡。

3

人生中的每个阶段都有新的认识、见解、经验和智慧,需要我们理解其中深邃的意义。不要再抱怨生活的枯燥,因为选择权在自己手中。换一种方式思考人生,你将会发现全新的世界。

本书从全新的角度阐释生活的智慧,包括生存、处世、成功、得失、宽心、幸福……它们将激发你对人生的思考,换一种方式思考那些简单的道理,你会发现不一样的人生。

目录

CONTENTS

第一章 横看成岭侧成峰:不一样的角度,不一样的人生 /1

正所谓“横看成岭侧成峰”,站在不同的角度,才会欣赏到不同的风景;有不寻常的心胸,才会有不寻常的人生。

换个角度看,也许所有的苦难都可能是幸福设置的关卡,所有的悲伤都可能是快乐眷恋你的借口,所有的失败都可能是成功在对你做最幽默的考验。你会发现,其实人生路途处处皆风景。

用什么样的眼光欣赏世界,世界就会给你什么样的回报 /2

01.放下烦恼和忧愁,生活原来可以如此简单 /3

02.换位思考,站在别人的角度看问题 /6

03.换个角度看压力,压力就会变成积极的动力 /7

不完美才是真正的人生 /11

01.不要把有限的生命浪费在虚无的完美之中 /11

02.换个念头去面对错误——它可能是成功的另类入场券 /13

03.接纳自己不完美的同时,也要接纳别人的不完美 /21

经常见到有的人在遭受挫折后,总是强调自己个性不好。其实,人的个性是与生俱来的,受到遗传基因的影响,很难更改,也不需要去改。在人的一生中,需要改变的并非个性,而是看事情的角度。换个角度,从实践中学习,在挫折中感悟。

人们可以理性地感知事物,但却很难理性地认识自己	/32
01.“巴纳姆效应”——尽可能保持冷静和客观	/33
02.不随波逐流,不妄自菲薄	/36
03.正确认识自己——自省、自律、自强	/39
明白你想成为什么样的人	/41
01.探究一下自己想要的到底是什么	/42
02.选准适合你的社会角色——找对位置才能发挥特长	/47
03.学会做自己的主人,只有自己能给你想要的生活	/51
拂去身上的灰尘,激发无限的潜能	/54
01.认识自己——发现你所拥有的珍贵资源	/54
02.肯定自己——最优秀的人就是你	/57
03.利用自身优势激发自己的潜能	/60

我们之所以选择工作,不得不去工作,是因为工作于我们而言是自身的需要,而不是一种负担。正如著名诗人纪伯伦在他的名作《先知》里写的:“当你们工作时,你们便实现了大地最悠远的梦想,在梦想成形之初,这部分便已分派给你。”工作是我们的生存需要,也是实现价值、超越自我的途径。

当你意识到你是在为自己努力工作的时候,你就不会沉溺在抱怨、折腾、懈怠的负面情绪中,你的世界也会因此而改变。

换个角度,站在老板的立场看工作	/67
01.运用“同理心”,把对老板的抱怨转化成感恩	/67
02.同体共生,把公司当作自己的	/74
03.方法总比问题多,学会像老板一样解决问题	/87
不抱怨——为自己的幸福而工作	/92
01.用乐观的心态对待工作,在工作中寻找乐趣	/92
02.对拥有的工作感恩惜福	/96
03.没有完美的工作,也没有人因为抱怨而获得奖励和提升	/98

第四章 换个角度看爱情——爱情是邂逅来的,婚姻是选择来的 /106

青春萌动的时候,我们很简单就会爱上一个人,但是维持婚姻,让两个人之间的爱情保鲜,坚定走完一生的信心,这绝对是门学问和艺术。

可以说,爱情是邂逅来的,而婚姻则是需要自己去选择的。很少有人能够在得到婚姻带来种种便利的时候,还能完全地保有自己全部的个性。

爱情没有最好的,只有适合自己的	/106
01.最爱的不一定是最适合的	/107
02.别人眼中的好爱情未必是自己想要的	/109
03.错误的东西从开始就要懂得放弃	/111
换个角度,降低期望才能适应婚姻的空间	/115

01.调整结婚后的心理落差——做出应该承担并且能够承担的决定 /116

02.分清理想和现实——衡量出对自己来说最重要的东西 /122

03.从小处入手,酿制新婚幸福 /125

换个“角色”,打造永远新鲜的婚姻 /131

01.变身他的红颜知己——让他相信,任何事你都愿意与他一起分担 /131

02.想在婚姻中美满幸福,就不要有“婚姻是坟墓”的想法 /135

03.好的形象是女人获得幸福婚姻的第一把钥匙 /137

第五章 换个角度看情绪——情绪不是反应,而是决定 /143

恐怕很多人都有这种感觉,自己的坏情绪往往都是别人造成的。但是,真正的情绪管理高手不这样看,他们认为,情绪不是反应,而是一种决定。也就是说,别人该不该用这种方式对待我是一回事;而我该不该因为他对待我的方式不合理就大发雷霆,则是另外一回事——这中间的差别是,情绪不是一种被动的反应,而是一种主动的决定。

为自己的情绪负责 /143

01.下定决心,就会快乐 /144

02.给情绪安装三道防火墙 /147

03.把镜子对着自己——学会让自己的情绪转向 /149

换个角度,把坏情绪转变成正能量 /155

01.把嫉妒变为羡慕 /155

02.学会从愤怒中获益 /159

03.擅用积极的心理暗示 /161

真正的成功应是多元化的。成功可能是你创造了新的财富或技术,可能是你为他人带来了快乐,可能是你在工作岗位上得到了别人的信任,也可能是你找到了回归自我、与世无争的生活方式……每个人的成功都是独一无二的。

我们不妨换个角度来看待成功——成功不是要和别人相比,而是要了解自己,发掘自己的目标和兴趣,努力不懈地追求进步,让自己的每一天都比昨天更好。

走出成功的误区 /173

01.成功的首要前提:人们的需求得到满足 /173

02.成功是扇虚掩的门,推它需要费些劲 /177

03.认为自己“不成功”的人,其实是自我设限 /181

换个角度,成功就是把别人的教训化为自己的经验 /186

01.寻找方法是聪明人的通用做法 /186

02.用别人的经验教训充实自己的大脑 /190

03.善于借力,是事半功倍的捷径 /192

任何时候都没有“绝境”——换换位、换换心、换换向 /197

01.起点都是一样,谁胜谁负,比的就是“熬” /198

02.没有危机感才是最大的危机 /200

03.世上没有绝对的公平,失败是一种特殊的考验 /203

我们必须明白,世上本没有持久的幸福,就如同没有持续的激情一样。所以,想要得到幸福,首先就要换个角度来看待幸福——将它看成一条珠链,由大大小小的瞬间的快乐连接而成。每一颗珠子都很简单,但也很重要。因此,追求幸福,首先就要从简单做起。

放低幸福的底线 /214

01. 别把幸福放在别处,从自己身上去寻找 /216

02. 不要给自己的幸福设限,谁都有享受幸福的权利 /220

03. 不要为自己找借口,那会将幸福拒之门外 /227

幸福,就是向高峰攀登的过程——释放自己,享受过程 /229

01. 目标明确,才能立于不败之地 /230

02. 以专注的精神去追逐目标 /234

03. 化整为零,分阶段实现幸福目标 /236

第一章

横看成岭侧成峰： 不一样的角度，不一样的人生

人生长河中，痛总是和快乐相伴，得失总在一念之间。面对人生境遇中的幸福、美满和团圆，世人都懂得感恩、庆幸，珍惜；但面对痛苦、悲伤和破碎，很多人却不能够换个角度看待，只是一味地局限于眼前的困境，耿耿于怀于个人的得失，逐渐丧失了最基本的辨别能力。

正所谓横看成岭侧成峰，站在不同的角度，总会欣赏到不同的风景；而不同的心胸，才会有不一样的人生。一片蓝天下，悲观者看到渺茫，乐观者却看到广阔。渺茫了，心就会失去方向；广阔了，人就容易积极前行。

所以换个角度看，也许所有的苦难都可能是幸福设置的关卡，所有的悲伤都可能是快乐眷恋你的借口，所有的失败都可能是成功在对你做最幽默的考验。你会发现，其实人生路途处处皆风景。

用什么样的眼光欣赏世界， 世界就会给你什么样的回报

美国某大学的科研人员曾进行过一项有趣的心理学实验，名曰“伤痕实验”：每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子照照化妆的效果，之后镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。

对此毫不知情的志愿者被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。

规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！

可实际上，他们的脸与往常并无二致，什么也没有。他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人在内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。同时，这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”

不是吗？一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；一个叛逆的人，感受到的多是挑衅的眼光……可以说，有什么样的内心世界，就有什么样的外界眼光；用什么样的眼光欣赏世界，世界就会给

你什么样的回报；用什么样的心灵看待世界，就会决定你将拥有什么样的人生。

01. 放下烦恼和忧愁，生活原来可以如此简单

很早以前，有一群土著人被外侵者追赶，逃到了某个地方，他们的处境十分危险。由于情况危急，酋长便把所有的族人召集起来谈话。他说：“有些事我必须告知大家，我这里有一个好消息，也有一个坏消息。”

族人中间立刻起了一阵骚动。酋长说：“首先我要告诉你们坏消息。”所有的人都紧张地站着，神色惶恐地等待着酋长的话。

他说：“除了水牛的饲料以外，我们已经没有什么东西可吃了。”大家开始你一言我一语地谈论起来，到处发出“可怕啊”“我们可怎么办”的声音。

突然一个勇敢的人发问了：“那么好消息又是什么呢？”

酋长回答：“那就是我们还存有很多的水牛饲料。”

同样的一件事情，悲观的人只看到不利的一面，乐观的人看到的却是有利的一面。不同心态呈现出的世界完全不同，呈现出的人生道路也就有了不同。

一位满脸愁容的生意人来到智慧老人的面前。

“先生，我急需您的帮助。虽然我很富有，但人人都对我横眉冷对。生活真像一场战争。”

“那你就停止战争呗。”老人回答他。

生意人对这样的告诫感到无所适从，他带着失望离开了老人。在接下来的几个月里，他的情绪变得糟糕透了，与身边每一个人争吵斗殴，由此结下了不少冤家。一年以后，他心力交瘁，再也无力与人一争长短。

“哎，先生，现在我不想跟人家斗了。但是，生活还是如此沉重——它

真是一副重重的担子呀。”

“那你就把担子卸掉呗。”老人回答。

生意人对这样的回答很气愤，怒气冲冲地走了。在接下来的一年当中，他的生意遭遇了挫折，并最终丧失了所有的家当。妻子带着孩子离他而去，他变得一贫如洗，孤立无援，于是他再一次向这位老人讨教。

“先生，我现在已经两手空空，一无所有，生活里只剩下了悲伤。”

“那就不要悲伤呗。”生意人似乎已经预料到会有这样的回答，这一次他既没有失望也没有生气，而是选择待在老人居住的那座山的一个角落。

有一天他突然悲从中来，伤心地号啕大哭了起来——几天几个星期，乃至几个月地流泪。

最后，他的眼泪哭干了。他抬起头，早晨温煦的阳光正普照着大地。于是他又来到了老人那里。

“先生，生活到底是什么呢？”

老人抬头看了看天，微笑着回答道：“一觉醒来又是新的一天，你没看见那每日都照常升起的太阳吗？”

生活到底是沉重的，还是轻松的？这全依赖于我们怎么去看待它。生活中会遇到各种烦恼，如果你摆脱不了它，那它就会如影随形地伴随在你左右，生活就成了一副重重的担子。“一觉醒来又是新的一天，太阳不是每日都照常升起吗？”放下烦恼和忧愁，生活原来可以如此简单。

有一少妇投河自尽，被正在河中划船的船夫救起。船夫问：“你年纪轻轻，为何自寻短见？”

“我结婚才两年，丈夫就抛弃了我，接着孩子又病死了。您说我活着还有什么意思？”

船夫听了，想了一会儿，说：“两年前，你是怎样过日子的？”

少妇说：“那时的我自由自在，没有任何烦恼……”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”

“那么你不过是被命运之船送回到两年前去了。现在你又自由自在，没有任何烦恼了，你还有什么想不开的？请上岸去吧……”

少妇恍如做了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，心中豁然开朗，便上岸走了。

从此，她没有再寻短见。她从另一个角度看到了希望的曙光。

记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是由我们对这些问题的看法而产生的。”这句话很经典，它引导我们学会解脱，而解脱的最好方式是面对不同的情况，用不同的思路去多角度地分析问题。事物都是有多面性的，视角不同，所得的结果就不同。

相信一句话：要解决一切困难是一个美丽的梦想，但任何一个困难都是可以解决的。

转换看问题的视角，就是不能用一种方式去看所有的问题和问题的所有方面。如果那样，你肯定会钻进一个死胡同，离问题的解决越来越远，处在混乱的矛盾中而不能自拔。

一个对生活极度厌倦的绝望少女打算以投湖的方式自杀。在湖边她遇到了一位正在写生的画家，画家专心致志地画着一幅画。少女厌恶极了，鄙薄地睨了画家一眼，心想：幼稚，那鬼一样狰狞的山有什么好画的！那坟场一样荒废的湖有什么好画的！

画家似乎注意到了少女的存在和情绪。但他依然专心致志、神情怡然地画，一会儿，他说：“姑娘，来看看画吧。”

少女走过去，傲慢地睨视着画家和画家手里的画。然而，她瞬间被吸引了，竟然将自杀的事忘得一干二净，她真没看到过世界上还有那样美丽的画面——他将“坟场一样”的湖面画成了天上的宫殿，将“鬼一样狰狞”的山画成了美丽的、长着翅膀的女人，最后将这幅画命名为“生活”。

少女的身体在变轻，在飘浮，她感到自己就是那袅袅婀娜的云……

良久，画家突然挥笔在这幅美丽的画上点了一些麻乱的黑点，似污泥，又像蚊蝇。

少女惊喜地说：“星辰和花瓣！”

画家满意地笑了：“是啊，美丽的生活是需要我们自己用心发现的呀！”

生活的美与丑全在我们自己怎么看。如果你将心中的烦恼和阴暗面彻底放下，选择一种积极的心态，用心去体会生活，就会发现，生活处处都美丽动人。

02.换位思考，站在别人的角度看问题

不同的环境、不同的人生观、不同的思考方式——我们每个人不同的身份决定了思考角度的不同。同是一朵花摆在面前，会有“花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜”的感怀，也会有“落红不是无情物，化作春泥更护花”的深刻。

当然，你不能苛责寄人篱下的林妹妹的伤怀，也不能否认落红护花的事实，你能做的只有学会换位思考，去体会一朵花的丰富内涵。之后，你才会发现生活是如此丰富。

生活中，人与人之间的交往难免会发生矛盾，怎样才能缓解这些摩擦呢？要知道，“己所不欲，勿施于人”。遇事不能总以自我为中心，要站在对方的角度，多替他人着想。毕竟，每一个人在其他人眼中也是“别人”。坚持换位思考，你会发现，生活是如此的和谐。

有一个小男孩儿，三岁多，他最近干了一件“坏事”——他把一碗滚烫的菜汤倒进了花盆里。这盆名贵的花是他爸爸刚刚从花市里买来，又费了九牛二虎之力亲自搬回来的。

爸爸怒不可遏，这小子太淘气了，简直就是个破坏分子！三岁的儿子看爸爸到处找笤帚，已经吓得哇哇大哭了。这时妈妈冲上去拉住了爸爸，她说：“你别忘了，我们是在养孩子，而不是养花！”

妈妈的一番话，在提醒了爸爸：孩子和花，到底哪个更重要？更何况