

[冯仑说：
软实力 硬道理]

改变世界， 不如改变自己

Change
the world,
by changing
yourself

现在三年
决定未来一生

晏本亮
著

一本与内心
真正相遇的书
人生最快转变

你的能量有多大，取决于你编织的人缘网有多大

世界 500 强公司、企事业、机关单位悄然在用的职场法则
乔布斯、王石、任志强、冯仑、马云、刘强东……深得其妙

提升职场竞争力，获得人生软实力

人民东方出版传媒
东方出版社

改变世界， 不如改变自己

现在三年
决定未来一生

晏本亮

／
著

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变世界，不如改变自己/晏本亮 著.—北京：东方出版社，2013.10

ISBN 978-7-5060-6828-4

I. ①改… II. ①晏… 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 218389 号

改变世界，不如改变自己

晏本亮 著

策 划：东方钻石

责任编辑：姚劲华

产品经理：李家晔

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码：100010

印 刷：环球印刷（北京）有限公司

版 次：2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：16

字 数：215 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-6828-4

定 价：32.00 元

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65256354

软实力最靠谱

冯仑常说：作为现代人，是要有软实力的，如果这个上不了台面，其他一切都是扯淡！

我觉得，软实力其实是现代职场人的命门，它关乎你的上下和心情。没有软实力的人，早晚会被踢掉的。再说详细点，软实力就是一个人的关键性资源，还有强大的内心能量。

这些，你具备吗？先来看一个问题：你能列举出自己有哪些可用的资源吗？尤其是靠谱的。

当你能分项一一列举出自己的关键资源，并能就每个小项做一个非常详细的评估和打分时，那么恭喜你，你对自己的实力非常了解，并懂得评价其效果。如果你只能说出个大概，并且很多小项说得模模糊糊的，那么说明你对自己很不了解。说白了，你可能是一个蹩脚的人，一个一直想成功却找不到门道的人。

现在有很多人，满怀豪情地踏入社会，以为自己很有本领，想大干一番，结果却发现很多地方和他们想象中的不一样，和书本上说的不一样，和他们身边朋友说的也不一样，梦想被现实击得粉碎，自己都不知道该怎么干了。

之所以出现这种状况，很重要的一个原因，是我们对自身的状况和定位不清楚，不了解这个社会的环境和脉络，不知道自己所处的位置，不知如何发挥自己的资源和实力。我们现在重新认知这个社会，拨开蒙在上面的层层灰尘和面纱，恢复它原有的面目和结构，才能知道的路应该怎么走。我们一切

的学习行动，就是要帮助我们认知这个社会表层的和深层的规律，这样我们可以少走弯路，做得更好、更成功！

纵观我们人类的进化史，就是一个不断地适应、适应、再适应的过程。我们渴望改变世界，通过自己的努力进而形成了社会前进的动力；同时，任何发展都是建立在已有的资源之上的，脱离现有的环境，再美好的愿望都是海市蜃楼，可望而不可即。

首要的，我们应认清自己在这个社会中所处的位置，稳定自己的周边结构，了解自己有哪些资源、知识和能力，从自己已有的资源做起。完善自身，先改变自己是向外发力的前提。

这个社会有它必须遵循的法则，认识你和这个社会交换的法则和规律，懂得付出必有回报，没有天上掉下来的馅饼，一切源于自己的思考和行动。

有了目标和想法，有了管道，剩下的事情就是实现它，启动你走向世界的原点，聚集力量，通过改变让自己成为一个有力量的人。

成功有术，好的方法可以成就你的梦想。向着自己的目标进发，近一点，再近一点。一步，只要上升一步，你的世界将会截然不同。

最后，我们要建立强大的内心，传递正能量。在追求发展的路上，让身心同步圆融，让自己成长，也极力传播自己的温暖。这就需要同步建立与我们身心成长相适应的精神世界，因为内心宁静是我们最终的追求。

这本书，将为你剥开纷繁复杂的社会表象，还原社会的本质脉络，让你真正知道自己拥有什么，可以获得什么，怎样实现目标。只要沿着事物原本的轨道，成为你想要成为的那个人，将方法全程融入我们的追求，遵循能量法则，努力付出，回报就是可观的。

本书立足于当下的社会环境，层层分解一个组织的结构和路径，剔开障碍的枝叶，以我二十年的社会阅历，真实阐述我们正在经历的喜悦和困惑，为我们展现一个通透的世界！

道理是直的，但道路经常是弯的。遇到困难时，我们要寻找自己能够行得通的路；当我们不能改变环境的时候，请适应环境，提升自己的实力；当我们能够改变环境，就改变环境，为了自己改变世界的梦想！

归结起来就是：软实力最靠谱，早开窍，早上路。

第一章 改变世界之前，必先认清社会的真实结构

一、社会很公平，没有人抢你的位置 | 2

- ◎ 打听好情况再行动，事半功倍
- ◎ 分清高低前后，了解社会的特征
- ◎ 社会之水有流动，正确辨明流向
- ◎ 除了人格上平等，还有其他
- ◎ 公平要系统地看待，不能“盲人摸象”
- ◎ 历史已经很明白，挤动者生存

二、资源是分配得来的，要了解其流程 | 10

- ◎ 三波财富狂潮，赶上好势头
- ◎ 普通人获得财富的几个途径
- ◎ 资源流动过程中，要找好自己的平台
- ◎ 空间和资源一定是争取来的
- ◎ 获取资源，关键要懂得其套路
- ◎ 勤劳是致富的一个条件，但不是决定性条件

三、看不见的未来形势，是我们选择方向的依据 | 19

- ◎ 形势摆在这儿，最好顺势而为
- ◎ 认清规律是认清形势的基本要求

- ◎ 影响形势的因素：环境和相关的人
- ◎ 乐观地看待未来，社会本身具有自我修复功能
- ◎ 与其抱怨环境和出身，不如改变自我

四、没有人替你打理幸福，你要对自己负责 | 25

- ◎ 我们要了解自己的优势和劣势
- ◎ 改变思维模式，才能改变行动方式
- ◎ 千锤百炼，才能造就自己

五、人生不是赢在起点，而是赢在转折点 | 33

- ◎ 社会就像是一座迷宫，没有一条直行到底的路
- ◎ 路是你自己走出来的，决定结果的就是转弯处
- ◎ 能力，让你的理想贴地飞行
- ◎ 摔倒，只是为了下一次的站立

第二章 努力改变自己，成为你想要成为的那个人

一、人类本能的诉求其实很清晰 | 42

- ◎ 人活着到底为了什么
- ◎ 不断变化的人生目标说明了什么
- ◎ 成功，就是成为你想要成为的那个人
- ◎ 任何发展都是建立在现有基础之上

二、寻找属于你的那条轨道 | 47

- ◎ 你的轨道决定了你的目的地和高度
- ◎ 我们总是被裹挟，裹挟的力量异常强大
- ◎ 要摆脱裹挟，只有跟随本心
- ◎ 人生追求的三个层面：生存、生活、生命

三、价值观决定你最终选择的方向 | 52

- ◎ 正视你的价值观
- ◎ 每一个轨道的终点都是不一样的

◎ 人生没有彩排，把握现在就是把握未来

◎ 道理是直的，但道路经常是弯的

四、你需要为你的选择发生改变 | 61

◎ 成年人是因为痛苦而改变的

◎ 有计划指导就成功了一半

◎ 你不改变别人，你就会被别人改变

◎ 你现在的业余时间，决定了你未来的成就

五、应对知识和技能的不断更新，必须去学习 | 67

◎ 只要生命还在继续，学习就不会停止

◎ 学习应该是一件快乐的事情

◎ 天下没有免费的午餐，学习也是一样

◎ 学习力是我们每个人立足社会的法宝

◎ 我们需要学习什么，到底要怎么去学

第三章 人就是资源，社会要靠相互支撑

一、离开社会支撑，人也就不会存在 | 76

◎ 人际是一种关系的互动

◎ 你周围的人决定你的层次

◎ 打开自己的心，才能拥有一切

二、亲人，是我们与生俱来的财富 | 83

◎ 亲情是与生俱来的，又很脆弱

◎ 任何人付出时都希望得到回报，没有人应该牺牲

◎ 有礼有仪，如此做好事情的一双筷子，缺一不可

◎ 给予不是一定要割舍自己

三、朋友，是我们可以争取的资源 | 89

◎ 最靠谱的四种朋友关系

◎ 怎么和别人建立朋友关系

四、伙伴，清晰明了可以相得益彰 | 93

- ◎ 合作是人类进步的催化剂
- ◎ 合作基于平等，更体现实力
- ◎ 合作伙伴至少要互相不讨厌
- ◎ 合作伙伴之间，有一定的契约是必须的

五、社会，坦然面对就是最好的方法 | 96

- ◎ 尊敬混得比你好的人，也尊重混得比你差的人
- ◎ 我们做什么事情，都是基于自己的需要
- ◎ 价值观和角度不一样，看问题就不一样

第四章 调动关键资源，懂得如何改变自己

一、搞定你生命中的十个人，未来一片光明 | 102

- ◎ 家是我们心灵的港湾，一定要稳
- ◎ 孩子的未来，握在你手中
- ◎ 导师决定我们事业起点的高度
- ◎ 领导是我们的领路人和贵人
- ◎ 你身边的人都可以成为你的助手
- ◎ 注意需要回避的人

二、四步成就卓越人际关系 | 110

- ◎ OPEN，扩大自己的未知区域
- ◎ 开放心态，真诚地接纳别人
- ◎ 东西方文化差异给我们的影响
- ◎ 赞美是人际关系的润滑剂
- ◎ 赞美是一种行为，有想法就要表达出来
- ◎ 礼者理也，人际关系的圆融表达
- ◎ 人际关系最高层次，创造利益共同体

三、人际需要圆润，好关系需要经营 | 129

- ◎ 人际关系是人的社会生命支持系统
- ◎ 30岁前靠能力，30岁后靠人际
- ◎ 如何开发潜在的人际网络
- ◎ 人际中的核心竞争力

第五章 遵循能量法则，付出带来改变的力量

一、付出等于回报，不管你信不信，反正我是信了 | 136

- ◎ 一分钱一分货，这是交换原则
- ◎ 当工资涨不过CPI，你就应该投资自己了
- ◎ 你让领导满意，领导就会让你满意
- ◎ 关键时刻只要细微之力

二、人类活动就是在做一个零和游戏 | 141

- ◎ 美丽是一个善意的谎言
- ◎ 精神世界同样遵循零和游戏的法则
- ◎ 创新是伟大的，但是改变不了零和法则

三、能量守恒，出来混迟早都是要还的 | 145

- ◎ 拉长链条，能量守恒清晰可见
- ◎ 好孩子是夸奖出来的，抑郁症是打击出来的
- ◎ 一个人现在的表现都是由过去造成的
- ◎ 好人有好报，等量交换而已
- ◎ 守恒也有一个市场边界，过界则无效

四、想超越别人的期望，就要增加你的附加值 | 154

- ◎ 量的积累终究会带来质的变化
- ◎ 实现多维度交换，提升你的附加值
- ◎ 既要仰望星空，也要脚踏实地
- ◎ 学习对自己最有用的知识

第六章 有实力才有影响力，逐步凝聚内心潜能

一、无论你站在哪里，你都是世界的原点 | 164

- ◎ 意识大于方法，思路决定出路
- ◎ 有效果比有道理更重要，有结果比有效果更有价值

二、力量不是你天生的，而是你逐步凝聚起来的 | 170

- ◎ 恐惧的本质就是恐惧本身，一捅就破
- ◎ 想到就能够做到，你可以的
- ◎ 胜利是不会向我们走来的，我们必须走向胜利

三、转换心智，扩大影响力 | 175

- ◎ 欲将取之，必先予之
- ◎ 影响力一直就在我们身边，人人都有
- ◎ 接受你是别人的需要，不是你的魅力
- ◎ 靠什么来聚集力量呢？就是你的影响力

四、身体力行，升级你的影响力 | 181

- ◎ 影响力是决定未来成就的核心
- ◎ 目标理想高远，存向善之心
- ◎ 持续不断地激励，引领身边的人一步步攀登
- ◎ 突破舒适圈，挑战新高度
- ◎ 培养领袖，倍增实力

第七章 改变世界，重在寻找成就梦想的方法

一、众志成城，无所不克 | 192

二、找对领导跟对人 | 194

三、一起打拼一起玩 | 197

四、借力、借势，省力又轻松 | 201

五、挪个地方，换个位置 | 204

六、世上没有不可能，关键在于创造 | 206

七、温柔一刀，柔软的力量 | 208

八、提升魅力，众星捧月 | 209

九、行为表率，作出榜样 | 211

十、有定力，厚积薄发 | 213

十一、千斤顶，只有往上升 | 215

十二、短期看机遇，长期靠实力 | 217 :

第八章 改变自我的关键，是身心同步成长

一、凝神自观，非宁静无以致远 | 220

- ◎ 经常停下脚步，等我们的灵魂赶上来
- ◎ 静心以观天下，明目洞察人间
- ◎ 确认我们心灵深处的价值观
- ◎ 放下束缚，让智慧飞翔

二、自我洗脑，成就一副五香五宝之身 | 227

- ◎ 一个人走向圆满的过程
- ◎ 给自己洗脑，给心灵洗澡

三、树立正信念，传递正能量 | 231

- ◎ 信念支撑我们的行为
- ◎ 信念需要定期更新

四、总有一些事情，有它人生更丰满 | 235

- ◎ 来一次独自的人生旅行
- ◎ 建立一个属于自己的爱好
- ◎ 选择什么样的境界

五、活在当下，让力量永存人间 | 240

- ◎ 激发你心底的光芒
- ◎ 成为一个转动世界的人

后记：你就是世界的主场 | 243

第一章

改变世界之前， 必先认清社会的真实结构

作为一个北漂，我常听同类说一句话：
“在这个繁华喧闹的都市，为什么没有一个
属于我的角落？”有共鸣吧？可是你有没有
想过，为什么要有你的一个角落？因为你长
得帅，还是因为你有能耐？



一、社会很公平，没有人抢你的位置

◎ 打听好情况再行动，事半功倍

我在为公司面试新员工的时候，总是有意无意地会问一句话：“你到这儿来应聘，你了解我们公司多少？”大多数的人都只知道公司名称、招聘什么岗位的人，其他的就知道了。很少有来应聘的人会知道一些我们公司的历史、组织文化等。我直摇头，有时又真的很佩服他们——在自己什么都不了解的情况下，就敢将自己的未来托付给一个公司！

我们在抬脚进入这个人潮汹涌的社会的时候，有没有观察过：它的结构层次是什么？而我们自己又处在一个什么样的位置？事物的运行过程是什么？哪些是我们需要关注的关键点？有什么样的力量在影响着它的走向？我们自己有什么可以依赖的资源？而所有的这些又如何决定我们的成就？

只有先搞清楚了这些问题，我们才会更有信心，以最少的成本达成我们的理想！换句话说，如果我们都不关心自己生活成长的环境，那么又有什么资格说别人不关心我们，没有给我们提供一个合理的环境，对不起我们呢？你在这个社会里混，又不了解这个社会，你还想混好，怎么可能？

就像有一天你发烧了，去医院看病，一般医生会怎么处理？是直接给你退烧药吗？

如果一个医生直接给你退烧药，那么我只能说他是一个极其不负责任的医生，或者连医生都不能叫。你的病表面上看是发烧，如果发烧的原因我们不知道，那么我们就没有办法作出诊断。实际上，我们要搞清楚的是发烧的原因，这才是我们应该关注的焦点。只有这样，

我们才能对症下药，继而药到病除。

比如发烧，可能是昨天淋雨了，由于着凉发烧的，那么吃点退烧药还可以。另一种可能，是扁桃体发炎了，那么我们不仅仅要退烧，还要对炎症进行处理，要搭配着吃消炎药。还有一种情况，可能是病毒感染，这样要是简单吃点退烧药那就麻烦了，要赶紧住院治疗，否则发生传染问题就大了。

中医的“望闻问切”，告诉我们要调查、实践，不是什么事情还没搞清来龙去脉，就以自己的主观想象来决定，以为自己已经知道情况了，了解需求了，实际的情况可能离我们的理解有十万八千里。

了解了社会结构和你所处的位置，可能会让你少走更多弯路，更明确具体的方向。任何一个组织都是有结构的，无论是我们所处的这个社会，还是一个企业、一个单位、一个家庭，它都是一个组织，只是大小、范围、领域不同而已。作为组织，就一定有组织的特征——结构和节点。你处在哪一级哪一个位置上，这是进入社会第一个要明了的，千万别糊里糊涂地“奋斗”。

所以，我经常给新入职的员工说，如果想要在一个组织（主要是公司）当中生存和发展得更好，就必须要先知道整个组织的结构。知道了结构才能清楚自己的位置，才能知道自己将要做什么事情，以后能达到什么目标，需要具备哪些软实力和哪些方面的资源关系，才好设计自己的发展路径。

凡事预则立，不预则废！与其说是做好职业发展规划，不如说是做好人生发展规划。别乱动，别盲动，打听好再行动，确实事半功倍！

◎ 分清高低前后，了解社会的特征

你知道吗，组织是一种分层的状态，既有水平的，又有垂直的，只要在组织中，势必意味着组织的各个阶层之间有高下之分，意味着组织分层结构包含着不平等的成分。所谓不平等，指的就是人们在地

位维度上的分布——人们在权力、财富、机会或收入上的差异程度。组织地位表现为许多形式，不平等也同样表现为许多形式，因为地位的每一个分析维度也就是不平等的一个分析维度，尽管从经验上讲，各种地位分布常常是相关的。

并非所有的不平等都是不公正的，这个前提必须承认。但是，确有许多不平等的现象属于不公正的范畴，起着一种有损于组织的作用，是要不得的。严重的经济不平等和组织不平等通常与组织地位的不平等是联结在一起的，而这种组织地位的不平等鼓励地位更低的人们将自己看作下等人，也鼓励别人将他们看作下等人。而有违公正原则的不平等现象，势必会对组织的安全运行和健康发展产生诸多的负面效应。

我们在这个社会上生存和发展，显然也要知道自己处于什么位置。没有远虑必有近忧，拉板车一天挣500元就不是“苦差”了吧？开出租的师傅风吹不着、雨淋不着就不是“骆驼祥子”了吧？在办公室用C++编程就不是“矿工”了吧？名片上印着总裁助理就不是“侍从”了吧？是与否都不重要，重要的是你如果搞不清自己的位置，你怎么能够上升？你连自己能做成什么都不知道，你又怎么去迈开你那伟大的第一步？

说个例子，一个打扫厕所的清洁工最后做到某世界500强公司的总经理，这需要何等的智慧和能力呢？其实，最基本的是他要清楚自己当下的位置和未來想要的位置，然后通过努力去实现。

动物界与生俱来就是有阶层的，阶层不是有了思想和分工之后的产物，而是自然的产物。蜜蜂有工蜂、蜂后之分，蚂蚁亦然。至于高级一点的哺乳动物，也有狼王、猴王、狮王等。人类不过是高级一点的猴子，所以有阶层是很正常的。只不过人类社会更复杂，自己创造的花样更多，但无论如何你都是在这张大网中。

◎ 社会之水有流动，正确辨明流向

我在老家有个同学，父亲原来在供销社上班，改革开放以后，供销

社不行了，于是自己家开商店，成了全镇首富，资产有三四十万。后来他父亲去世了，我这个同学就接手父亲生意，干得很有起色，经过十几年的经营，资产增长了十倍，有三四百万的资产。人们见面都喜欢夸他能干。每逢此时，他就颇有得意之色。

我却不以为然，原因很简单，现在全镇资产千万的有好几个，资产几百万的，扯上一嗓子就能喊来一个。因为时代变了，我们不能光看自己，重要的是看自己所处的位置。比较一下，千万别高高在上。像我这个同学，以前他的确是全镇首富，经过十几年的经营，资产有了长进，但只能排进前二十，因为人家的财富增长速度更快，你能说这是大成功？显然，这还不值得骄傲！

李明十年前进了一家公司，任部门主管，公司一共100人，管理层是1个总经理、4个主管，李明下属有10个人。公司经过十年的发展，员工规模达到1000人，管理层是1个总经理、4个副总、8个总监、27个经理。李明已经升为经理，下属员工有20个人。你说李明是成长了，还是退步了？

学如逆水行舟，不进则退。人生何尝不是？那么我们怎么判断自己进步与否呢？只能看自己的位置了。

因此，重要的是要先搞清楚自己所处的位置，才知道以后要往哪里去；知道了要往哪里去，才能去思考切实可行的方法，提升自己的位置。

◎ 除了人格上平等，还有其他

我还有一个同事，今年已经30多岁了，每次见到直属上司时都是板着个脸，一脸的阶级斗争相，从没有主动打过招呼，自己还有一个强悍的理由——“人人平等，我为什么要先和他打招呼？”还列出一个佐证，就是越高级的领导越平易近人——他见过几个很和蔼的高级领导人，人家都是主动和他打招呼，就是这些小不点的领导才端架