想让别人顺应你的意愿，难
想通过改变别人来让你成功，难上加难
通过掌控自己来为自己的目标奋斗，易
通过完善自己来为将来的成功做准备，易如反掌
改变别人，很少有人会愿意为你来做出改变；
掌控自己，为了幸福你什么都愿意！
改变别人，赢的是暂时；
掌控自己，赢的是永远。

GAIBIAN BIEREN
BURUZHANGKONG ZIJI

改变别人不如掌控自己

一本让你完成自我蜕变的励志经典

赵月华 • 编著

中国言实出版社

GAIBIAN BIEREN
BURUZHANGKONG ZIJI

改变别人 不如掌控自己

赵月华 • 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变别人不如掌控自己/赵月华编著.
—北京：中国言实出版社，2012.9
ISBN 978-7-80250-978-8

Ⅰ. ①改…
Ⅱ. ①赵…
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（2012）第202205号

出版发行 中国言实出版社
地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室
邮 编：100101
电 话：64966714（发行部） 51147960（邮 购）
64924853（总编室） 64963105（二编部）
网 址：www.zgyscbs.cn
E-mail：zgyscbs@263.net
经 销 新华书店
印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司
版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
规 格 787毫米×1092毫米 1/16 14 印张
字 数 172千字
定 价 28.00元 ISBN 978-7-80250-978-8/B.295

序　言

与其改变别人，不如掌控自己

人生苦短，你不能等待改变别人来符合你的期望；

掌控自己意谓着有能力选择自己想要过的生活；

当你有能力去选择并能规划自己的人生，幸福也就掌握在自己的手里。

经常有人会这样抱怨：我的生活万般不如意都是因为×××；×××把我的生活搅得一团糟；如果我能把×××或×××牢牢地掌握在手中，那么我就一定不会像现在这样混乱和无助……这样的想法或思绪经常会缠绕在我们的脑际，我们时常想这些问题，认为它们就是我们达成某件事情的障碍或途径。事实上，有这种想法的人全都错了。不管我们是要追求幸福的生活还是希冀成功的彼岸，不管我们是怀揣着梦想还是追逐着功利，我们把完成的过程寄托在别人手里都是不成熟和不正确的表现，我们不能希望通过改变别人来成全自己，更不能奢望改变别人去得到成功，我们应该正确地认识到：改变别人不如掌控自己。这，才是正道。

俗话说得好：一样米养百样人，这个世界上的人形形色色、各种各样，如果一个人总是试图去改变和控制别人，那他得到的只能是对立和争执。原因何在？因为没有人想要别人告诉自己应该怎么办，也没有人希望别人告诉自己应该怎么改变。我们应该认识到，花尽心思地要求别人，不如好好地思考怎样改变和掌控自己。这就是古人常说的一个词——内省。

我们在社会生活中会与各行各业形形色色的人发生接触和交流，在人与人的相处过程中，我们很应该放下自己的偏执和狭隘，学习怎样变得圆润和变通。我们应该去做一个少说话多做事的实践者，灵活地掌控自己，反省自己，从对自己的掌控和反省中吸取生活和生命的力量，活出一片不一样的天空。

如今的社会是一个充满竞争的社会，竞争无处不在且愈演愈烈。面对残酷的竞争，我们要用足够的坚毅来面对失败的打击和考验。但是在很多时候，我们所面对的打击和失败并不是来自对手，而是来自我们总想改变他人的传统思维。这时，我们就应该变换一下僵固的思维，改变别人不如掌控自己，从另辟蹊径的角度取得最佳效果。在社会生活之中，我们最需要的是主动，主动思考，主动反省，主动掌控自己。掌控是一种人生状态，在掌控自己之前我们先要获得主动的精神。主动，能开阔我们的思路，能最大限度地促进我们潜能的开发。世界上的竞争虽然残酷，但生活总会给你考验之后的机会，只要你可以积极主动地放开怀抱思考，你总会在掌控自己之余找到一条通向成功彼岸的道路。在人生的旅途中，你是你自己唯一的司机，千万不要让别人驾驶你的生命之车，也千万不要试图操纵别人的生活坐骑，你应该稳稳地坐在司机的位置上，自己决定自己何时要停，何时要后退。人生的旅途十分短暂，你应该珍惜自己所拥有的选择和决策的权力和能力，虽然你可以参考别人的意见，但千万不要随波逐流，对自己的认知和掌控才是最重要的。一件事情的成败，关键取决于你有没有掌控自己的能力。

发挥自己的聪明才智，放弃改变别人，做到掌控自己，往往就能打开局面，取得人生的成功。

编著者

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

CONTENTS

第一章　掌控自己，相信人生可以改变

许多人抱怨老天对自己的不公，其实，他们忘了，命运是掌握在自己手中的。当一个人总是把自己失败的原因推给别人的时候，那么他这一生可能都充满失败。想要成功，就要掌控自己。只有掌控自己，你的人生才可以改变！

1. 掌控自己就要改变自己 …… 3
2. 掌控自己还要超越自己 …… 5
3. 掌控自己也要适时依靠别人 …… 7
4. 掌控自己就要充满希望 …… 12
5. 掌控自己先给自己一个成功的理由 …… 18

第二章　掌控自己，内心强大是根本

这个世界上形形色色的人很多，你每天也会遇到各种各样的事情。开心的烦心的，这个时候，就需要你有一颗强大的内心来支撑自己，让自己来面对这些形形色色的人和事。内心强大了，那么对自己的把握也会更上一个台阶，也就更能掌控好自己！

1. 世界满是蛛网陷阱,我们需要内心强大 …… 29
2. 一定要做到心理强大 …… 32
3. 内心强大者懂得循序渐进 …… 35
4. 我们要做到发自内心微笑 …… 37
5. 内心越强大越会体贴他人 …… 39
6. 内心强大的人不怕失败挫折 …… 42

第三章　掌控自己,了解自身是前提

掌控自己并不是简简单单的四个字,它关系到你未来的成败。这就需要你对自己有一个非常清楚的了解,只有这样,你对自己能力的拿捏才有一个分寸,你做起事情来才能游刃有余。

1. 先了解自己,再讨论生活 …… 47
2. 认识自己,再改变自己 …… 48
3. 了解自己真正想要什么 …… 51
4. 两个了解 …… 52
5. 给自己装个 GPS,先给自己定好位 …… 68
6. 爱自己,获得对自己的认同和理解 …… 71

第四章　掌控自己,目标高度决定生命高度

给自己定一个目标,这个目标会时刻告诫你该怎么做。因为你定的目标高度决定了你未来的生命高度,这个目标会让你知道如何把握自己,掌控自己该怎么为之奋斗!

1. 站得更高才能看得更远 …… 77
2. 眼光远一点,目标就会高一点 …… 80
3. 掌控自己应独具慧眼 …… 81
4. 能掌控自己的人总会以柔克刚 …… 85
5. 只有沉着冷静才能更好地掌控自己 …… 90

第五章 掌控自己,自省让自己变真实

古人有云:吾日三省吾身。每天结束的时候想想自己今天做了什么,反省一下自己做事的对与错,你对自己的认识就会更加清醒,你就能更好地把握自己,让自己每天都能够进步!

1. 找到真实的自我 …… 97
2. 只要真我,不要假面 …… 100
3. 自省要发现自己的出发点和优势 …… 105
4. 要想掌控自己就要对自己敞开心扉 …… 107
5. 在积极心态下完善个性培养 …… 111

第六章 掌控自己,拥有自信你才能前进

如果没有自信,你怎么来做事?如果没有自信,你怎么来和别人交往?如果没有自信,你如何来面对工作和生活中遇到的难题?掌控好了自己你就会成功,拥有了自信你才能掌控好自己!

1. 不自信的老板 …… 117
2. 敢于坚持走自己的路 …… 118
3. 超越自卑才能掌控自己 …… 119
4. 掌控自己就要相信自信的力量 …… 122
5. 要自信,不要自大 …… 124
6. 怎样才能建立强大的自信心 …… 125
7. 正视自己才能掌控自己 …… 128
8. 在人际交往中找到自信 …… 130

第七章 掌控自己,让坏情绪逐渐远离你

一个好的心情,可以让你做事情的时候能够顺顺利利;一个好的心情,可以让你跟别人更好、更愉快地相处。掌控自

己，用一个良好的心情来调节自己，让不好的情绪都随风而去！

1. 控制好情绪才能掌控自己 …… 137
2. 不要动不动就生气 …… 139
3. 要掌控自己请善待烦恼情绪 …… 141
4. 学会情绪的自我调节 …… 142
5. 情绪的精灵何在 …… 145
6. 给情绪和心灵松绑 …… 147
7. 克服悲伤和情绪低落 …… 150

第八章　掌控自己，学会把劣势变成优势

每个人都有属于自己的优点和缺点，认识到了这些，你就应该努力克服自己的不足。而有些不足在某些情况下可以转化成为自己的优势，这就需要你有敏锐的眼光和敏捷的思维来区分。对于自己的不足，改正是必须的，把它们转化成为自己的优势才是最好的！

1. 劣势是对自己的一次试炼 …… 155
2. 人生的缺憾要正确对待 …… 157
3. 面对劣势要有自己的技巧 …… 159
4. 不要把劣势转化成仇恨 …… 162
5. 我们要深谙进退的技巧 …… 164
6. 赢和输换个角度看 …… 166
7. 优劣关键在于“开放” …… 169
8. 用新视野看世界 …… 171

第九章　掌控自己，用行动实现梦想

每个人都有属于自己的梦想，把自己的梦想照进现实，通过自己的努力来一步步地实现它，这才是掌控自己的终极目标！

1. 行动是实现目标的手段 …… 175
2. 行动力一定要大于思想力 …… 177
3. 掌控自己要表现在行动上 …… 180
4. 掌控自己的梦想先从控制自己的行动做起 …… 183
5. 步步为营的策略 …… 191
6. 步骤安排的七步法 …… 192

第十章 掌控自己,坚持才是硬道理

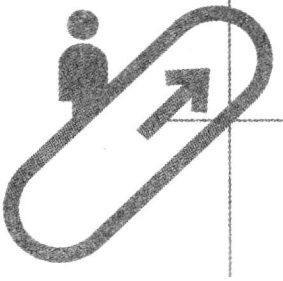
掌控自己需要坚持,只有坚持不懈才能得到回报。有一句俗语叫“功到自然成”,一个人的汗水是不会白流的,相信自己,坚持下去,成功就在不远处等着你!

1. 学会坚持才能改变自己 …… 197
2. 坚持,再坚持一下 …… 200
3. 普雅花与营销大师 …… 202
4. 成功源于坚持 …… 205
5. 坚持的法则 …… 206
6. 现在与未来,都需要坚持 …… 208
7. 坚持自己,“自己坚持”,这就是掌控 …… 209
8. 掌控自己,培养坚持性 …… 211

第一章

掌控自己

相信人生可以改变



许多人抱怨老天对自己的不公，其实，他们忘了，命运是掌握在自己手中的。当一个人总是把自己失败的原因推给别人的时候，那么他这一生可能都充满失败。想要成功，就要掌控自己。只有掌控自己，你的人生才可以改变！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

1. 掌控自己就要改变自己

在我们的生活和事业中，有多少死结在阻碍着？你在想哪些与自己有关的“现实”？是不是有一条假象的链子拴在你腿上，让你觉得自己永远不可能改变，不能实现理想的目标呢？即使机会就在你面前，你却一直忽视它？可能你以为我在夸大事实，你知道梭鱼的实验吗？研究者发现在一种被称为梭鱼的鱼类中也存在僵化的倾向。通常情况下，梭鱼会就近攻击在它的活动范围内游泳的鲦鱼。研究者们把一个装有几条鲦鱼的无底玻璃钟罐放入一条梭鱼的水箱中。这条梭鱼立刻向罐子里的鲦鱼发动了几次攻击，结果它敏感的鼻子狠狠地撞到了玻璃壁上。几次惨痛的尝试之后，梭鱼最终放弃，并完全忽视了鲦鱼的存在。钟罐被拿走后，鲦鱼们可以自由自在地在水中四处游荡，即使当它们游过梭鱼鼻子底下的时候，梭鱼也继续忽视它们。由于一个建立在错误信念基础之上的死结，这条梭鱼最终不顾周围丰富的食物而把自己饿死。

“改变自己必改变一生”，有一位名人曾说：“一个人最大的胜利就是战胜自己。”对于自身认识的错误信念是致命的，退一步说，它也会导致平庸。错误的信念夺去你的能量，你须从改变自己的心态开始，威廉·詹姆斯说：“我们这一代最伟大的发现就是，一个人可以借着改变自己的心态来改变一生。”这意味着在心态上我们要来一番彻底的调整，在观念上我们要来一番彻底的变革！压力咨询顾问、激励大师理察·卡尔森博士主张“借改变自己，来改变未来”，你必须相信自己，你必须相信自己有能力成功。自信能造就所有高成就的两大基石——高自尊和高期望。如果我们要抄录下来所有关于这方面的论述，那么，我们会吃惊地发现，我们得到的是一部人类发展史。

生活就是这样。一个人就是一个世界，每个人都是自己世界的主人。每个人对自己世界作出的选择和决定，都会影响到所有相关的存在。当自己对自己的世界感到沮丧、不满、无望时，实际上是对自己的选择和决定作出的反应，解决的方法也只有自己去改变这一切，因为你自己才是这个世界的主人。所以改变生活的心态，完全取决于我们自己。

以下这段话是一位安葬于西敏寺的英国圣公会主教的墓志铭：

“当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

“当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。

”当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。

“现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。”

这是一个终生思考探索人生秘密和具有良好的教养、修养和声望的人，倾其一生的所得写下的至理名言。这段话只告诉了我们一件事，即指明了一个人生的方向：“改变自己。”

如果我们对自己的现状不满的话，那么，就让我们开始改变我们自己吧。看了本书相信你可能会有所收获，发现改变并不是一件困难的事情，你会发现从生活的点点滴滴开始，从自己的细节行为着手，就能改变你的人生！

2. 掌控自己还要超越自己

超越自我，梦想就在手中；超越自我，便会登上自己梦想的巅峰……

世界上不只有你，还有其他人，如果你无法改变周围的环境，唯一的办法就是改变你自己。

你可曾读过这样一则寓言：一只猫头鹰搬家，路上遇到了斑鸠。斑鸠问猫头鹰："你要搬到哪里去?"猫头鹰回答："我要搬到东方去。""西方是你的老家，为什么要搬到东方去呢?"斑鸠不解地问。猫头鹰长叹了一口气，态度沮丧地回答："因为我在西方实在住不下去了，这里的人都讨厌我夜间的叫声!"

听完猫头鹰的诉说，斑鸠劝道："你唱歌的声音的确很难听，尤其在夜间更是打扰别人睡觉，难怪大家会讨厌你。可是如果你能改变一下声音，或停止夜间歌唱，不就可以继续住下去了吗？不然的话，即使你搬到东方去，那里的人也照样会讨厌你的。"

生活中常见这样的人，自己有缺点，受了挫折，不是从主观上找原因，而是一味地抱怨环境，迁怒于人，一心只想改变环境，却从来不想改变自己。其实，及时找出自己的缺点和不足并加以改正，这比费尽心机去改变周围的环境来摆脱自己的困境会更有效。

有一档电视节目叫《抢救贫穷大作战》，我觉得这个节目的理念非常好：只要改变你自身的一点点不足，就能让你迅速摆脱困境。比如有一个开面馆的女老板，她的手艺非常好，可是生意始终红火不起来。经营大师们会诊的结果是，她严肃，脸上从来没有笑容，所以没有顾客缘。于是，把她送到一家培训机构学习微笑，并跟踪拍摄她如何比哭还难看的第一次微笑，如何笨拙地试图与顾客聊天，如何在谈话中放松下来……经过半年

的学习和训练，她脸上终于可以轻松地浮起笑意。再回去经营她的小面馆，果然回头客大增，生意比以前好了许多。

也许你现在已经开始踌躇满志地酝酿着改变，你希望工作上更有热情，你希望生活更幸福和充满乐趣，你希望妻子更温柔体贴，你希望孩子更可爱和聪明……这些愿望都是好的，但你不知道该从哪里开始。每个人的心里都有一个大大的问号："我怎样做才能使事情向好的方向发生改变呢?"答案是令人出乎意料的——"从你自己开始。"

从自己开始，今天不抽烟，以身作则地告诉自己的孩子如何爱惜生命，也是爱自己的家人的表现；从自己开始，今天不乱说同事的坏话，不打小报告，创造办公室融洽的相处气氛；从自己开始，为妻子和父母做一顿饭，告诉他们你有多感谢他们给你的生命带来的快乐和幸福，告诉他们你非常珍惜和爱他们。从自己开始——你发现了吗？你可以做的事情太多了！不是没有改变的机会和可能，而是你是否愿意去改变！

教育孩子，家长需要做的就是把握方向，然后以身作则，因势利导。如果你希望自己的孩子长大后不抽烟，那么当别人递给你一根烟的时候，你就要说："谢谢你！从今天开始，我不抽烟。"

如果你能做到从今天开始一个"不"，那么不仅使你自己受益，而且对于后代的教育和发展也有很大的帮助。有个孩子，在很小的时候，一次，父亲叫他画静物写生，对象是插满菊花的花瓶。孩子很快就交上作业。在孩子笔下，花瓶是梯形的，菊花成了大大小小的圆圈，叶子则是奇怪的三角形。简直是"四不像"。然而父亲并没有向儿子发火，他告诉儿子什么是梯形，什么是三角形……. 并从此开始教他几何学和代数。这个孩子长大后成了著名的数学家、物理学家，他就是麦克斯韦。这个小故事还使我想起在日本进修时看过的一部教育纪录片：一群孩子在教室里玩，他们的鞋横七竖八地乱放着。这时进来一个人，他跟孩子们热情地打过招呼后，慢慢地脱下自己的鞋。孩子们目不转睛地看着他。这个人把鞋整齐

地摆放在鞋架上。孩子们等他走后，纷纷跑去捡鞋子，也整齐地摆放到鞋架上。

改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍，一味地去改变环境，不如痛下决心改变自己，让自己适应环境。当我们不再将眼睛盯着周围的环境，而是回到自己的心灵世界，将尘埃打扫干净，你会发现自己轻松了，环境也变得更宽松和温馨了。所以，要改变你自己，先从改变你的生活开始。也就是说，要把没用的东西扔掉，那才能找到你想找的东西。生活就是这样，这个世界上不只有你，还有其他人，如果你无法改变周围的环境，唯一的办法就是改变你自己，学会和其他人友好相处，学会去适应环境，否则受到生活惩罚的将是你自己。

3. 掌控自己也要适时依靠别人

学会适时地去依靠别人，是一种谦卑，更是一种聪明。

假如你还发现不了自己身上的缺点，就像手电筒，光能照亮别人，可总是照不到自己。这可怎么办呢？没有关系，请你的好朋友来帮帮忙吧。不要以为这是件很简单的事情，你要想听到朋友的真心话，是得下一番工夫的。否则的话，好朋友聚在一起，如果气氛掌握不好，让人觉得特别奇怪和别扭，有人觉得像是鸿门宴，哈！哈！那就不好办了。不仅会给朋友留下不好的感觉，而且还可能影响了你们之间的友谊。假如你形成了听取好朋友意见的习惯，不仅能给你带来很大的帮助，而且因为朋友的意见有助于你改进缺点，将使你受用终身。

春秋末年齐国的国君齐景公也是一个乐于采纳别人意见的人。齐景公爱喝酒，连喝七天七夜不停止。大臣弦章上谏说："君王已经连喝七天七夜了，请您以国事为重，赶快戒酒；否则就请先赐我死吧。"另一个大臣

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com