

在不如意的 人生里 改变自己

李秀娟
——
编著

人生总要面对黑夜，
与其郁郁寡欢、沉湎其中，
不如乘风破浪、扶摇而上。

国家一级出版社

中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

在不如意的 人生里 改变自己

李秀娟——
编著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

懦弱、软弱，这是我们实现成功人生的最大阻碍，因为它们让我们学会了接受命运的安排，学会了随波逐流地过一生，然而，这样的人生是遗憾的，而突破现状的唯一方法就是改变自己。

本书从心理学的角度，帮助读者朋友们直面当下的自己，直面内心的弱点，找到改变自己的最佳方法，从而赢得自己真正想要的人生。其实，改变自己并没有你想象得那么难，当你真正付诸行动时，一切就顺其自然了。

图书在版编目（CIP）数据

在不如意的人生里改变自己 / 李秀娟编著. —北京：
中国纺织出版社，2019.7

ISBN 978-7-5180-6059-7

I. ①在… II. ①李… 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（2019）第087731号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市延凤印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：182千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

生活中，当被问及：你对现在的生活满意吗？你对现在的人生满意吗？相信不少人都会说，不！那么，如何改变现状、改变人生呢？相信不少人又会感到迷茫。

一些人会说，我也想改变，但是我没有资本，我无力改变。事实果真如此吗？大千世界，复杂纷呈，我们大部分人的天资几乎差不多，有着类似的家庭背景，然而，为什么一些人能在夹缝中生存并长成参天大树，有一些人只能碌碌无为、泯然众人呢？

其实，在我们的心中，都有个强大的自我，成功者之所以成功，就是因为唤醒了自我并努力积极改变，而平庸者任其沉睡下去，自此导致一生不如意。可见，虽然我们不可能改变世界，无法改变当下的环境，但是我们可以改变自己。人生不如意十有八九，每个人在人生的旅途中都会遭遇各种各样的坎坷困境。唯有真正的强者，才能超越重重阻碍和困难，战胜人生的绝境，成就最精彩的人生。

其实，在每一个人的心中，都心存梦想，都有自己向往的生活，但如果你不改变的话，那么，你只能在一片幻想的



迷途中越陷越深。因为成功与胆量有着莫大的关系，有胆量的人才资格拥有成功。那些在取得了一点成就后就安于现状、求稳的人，最终，他们只能陷于平庸。有胆量，敢于改变自我、破釜沉舟的人，才会置之死地而后生，实现新的突破。

然而，如何改变自我呢？不少人在茫然中失去了方向。本书就是针对这样一些读者朋友，为他们指点迷津、指明人生的道路，因势利导地指引他们如何改变自我。

本书从“改变自己”这一主线开始，从人生态度、思想性格、行为习惯、思维观念以及人际交往等多方面，详尽而细致地阐述了如何改变自我、改变人生轨迹、实现人生价值。阅读本书，你会发现，人生的一个个难题正在被揭开，身上的枷锁也正在被卸下，相信本书能对你有所帮助，能引导你静心思考，真的实现改变！

编著者

2019年2月

目录

001 | 第1章 人生不如意，与其抱怨不如奋起直追

002 | 环境无法改变时，就请改变自己

005 | 努力再努力，即使不喜欢现在的工作也能出色

008 | 起点和出身并不重要，重要的是终点

011 | 找到方法，让自己脱颖而出

014 | 与其抱怨命运不公，不如奋起直追

019 | 第2章 换一个形象，让自己充满活力魅力

020 | 学会在平淡中品味人生

023 | 自信是人生与事业的敲门砖

026 | 什么时候不要破罐子破摔

031 | 第3章 换一种心情，告别一切负面情绪

032 | 不去比较，人比人气死人



035 | 倾诉出来，才能释放内心

038 | 学习遗忘，才能告别过去，展望未来

041 | 退一步海阔天空

045 | 第4章 换一种态度，用努力迎来机遇

046 | 摆正心态，才能找准自己的位置

049 | 告诉自己责任重于一切

052 | 世上最怕“认真”二字

055 | 热情地工作才能得到回报

057 | 不断进取的人永远不会被淘汰

060 | 半途而废是最大的失败

063 | 专心的人才能爬到事业的顶峰

067 | 忠诚永远是老板最看重的品质

071 | 第5章 换一种习惯，成功就是优秀习惯的累积

072 | 做事有规划，按部就班

075 | 既要努力，也要表现

078 | 不断充电，充实自我

081 | 事无巨细，每件小事做到最好

084 | 立即执行，心动不如行动

089 | 第6章 换一种思维，改变思维是迈向成功的第一步

090 | 用老板的思维，就能成为老板

093 | 过分看重金钱，只会与金钱无缘

096 | 身处职场，“差不多”要不得

099 | 换位思考，一切与众不同

103 | 第7章 换一种姿态，修炼强大气场

104 | 学会低头，现在的低头是为了以后抬头

107 | 修炼成金子，才有发光的可能

110 | 成就他人，也就成就了自己

113 | 多听少说，多做少说

116 | 尊重对手，就是成全自己

121 | 第8章 换一种观念，成功者拥有明智思维

122 | 倚老卖老，别指望别人尊重你

125 | 开开自己的玩笑，更显智慧

128 | 适度犯点小错误，让你更可爱

132 | 背“黑锅”的诀窍你懂多少

135 | 傻一点更好，收起你的小聪明



139 | 第9章 换一种方法，发现开启人生大门的钥匙

140 | 找到方法，做得多不如做得巧

143 | 大智若愚，懂得装傻是大智慧

146 | 适度转弯，人生不能一条道走到黑

149 | 摆正心态，向对手学习

152 | 倒过来看风景，令人豁然开朗

157 | 第10章 换一个角度，凡事都有正反面

158 | 把握好度，与上司保持适度距离

161 | 压力也是动力，考验你的耐力和意志力

164 | 放下架子，早一步迈出框框

167 | 将欲取之，必先予之

170 | 居安思危，才能掌控全局

175 | 第11章 换一种活法，人生会有别样精彩

176 | 积累金钱，不如积累经验

179 | 知难而退有时候是智慧之举

182 | 告别患得患失，让心轻松快乐

185 | 与人分享，享受快乐

188 | 修炼自我，让自己不可取代

191 | 找到正确的方法，及时宣泄出负面情绪

195 | 广交朋友，生命将会更加精彩

198 | 参考文献

第1章

人生不如意，与其抱怨不如奋起直追



生活中，常常有这样一些人：他们不满足于自己的现状——无论是生活还是工作上的——却不知道如何去改变。他们不停地埋怨：埋怨出身，上天没有给他们一个好的爹娘；埋怨领导，没有识珠的慧眼，令自己才华埋没；埋怨命运，看看别人过上富裕的生活，自己却依然一贫如洗……他们每日生活在苦闷与烦恼之中，却忘了既然无法决定现状，那么不如改变自己。改变自己的心态、性格、心情、素质、习惯与思想，你会发现原来生活并不像原先所想象的那样灰暗。你的命运掌握在自己的手中，如果你无法改变社会 and 他人，那么就从改变自己做起吧！



环境无法改变时，就请改变自己

人是一种群居动物，人的社会属性决定了人无法脱离社会环境而生活、存在。社会环境包括政治经济制度、文化传统以及人际交往关系，每个人都渴望拥有一个良好的环境——生活舒心、工作顺心，然而人生在世，不如意之事十之八九，而个人的力量是微小的，往往无法改变甚至无法决定自己所处的环境，因此就生出了人生和事业的种种不如意，并随之产生了种种消极的心态与思想：要么长吁短叹、自怨自艾；要么愤世嫉俗、对事事都看不顺眼；甚至有人更加偏激，采用极端的手段报复社会，最终使自己走上不归之路。这样的人都是生活和事业的失败者，他们的失败就在于不知变通：既然环境无法改变，那么为何不换一条路走——改变自己呢？

一棵被狂风刮倒的大树问小草：“我比你强壮千百倍，为何依然无法抵抗狂风的肆虐，而你那么柔弱，为何却可以在风暴中安然无恙？”小草回答：“因为狂风刮过的时候，



我顺着风势改变自己，而你却依仗自己强壮，拼命抵抗。”

生活中，像大树一样的人比比皆是，他们无法适应环境的变化，不知道改变自己，要么终日郁郁寡欢、自暴自弃，要么处处与社会作对，最终落到被社会遗弃的下场。而像小草一样的人却知道审时度势、善于变通，知道无法改变环境来适应自己，因此会积极改变自己以适应环境，他们才是真正的强者。这是自然界和人类社会所共有的万古不变的规律——适者生存。只有能够适应社会的人，才能在瞬息万变的社会中站稳脚跟，不被淘汰；也只有能够根据环境灵活改变自己的人，才能真正找到生活与工作的快乐、心灵的安宁。

一位家庭主妇跟着当兵的丈夫来到沙漠深处的军营生活。每当部队外出演习时，主妇就只能一个人待在闷热的铁皮屋子里。然而比闷热更让人无法忍受的是周围的邻居全是墨西哥人和印第安人，在她的眼里，他们都是粗俗无知的土著人，不会说英语，也无法和她沟通与交流。过了一段时间，主妇再也无法忍受这样的生活，写信给自己的父母，说无论如何都要回家去。

父亲的回信只有两行：“两个犯人从监狱的铁窗望出去，一个看到的是泥土，一个看到的是星星。”这两行字完全改变了她的生活。她决心在沙漠里找到属于自己的星星。于是她尝试着与当地人交流，并努力与他们成为朋友。他们也用热情回报了她的友善——他们将自己最喜欢、从不舍得



卖给游客的纺织品与陶器送给她；当地的土著人教给她关于土拨鼠的知识；他们把自己的语言传授给她，同时也向她学习英语……她也开始研究沙漠中的仙人掌以及其他植物，发现原来它们是如此令人着迷。她的生活充满了乐趣，原本令人难以忍受的环境如今竟变成了令人流连忘返的人间仙境。她为自己所发现的新世界兴奋不已，根据这段经历，她写成了一本书，书名就叫作《快乐城堡》。而她自己也是一举成名，从一个默默无闻的家庭主妇成为一个广受欢迎的畅销书作者。

每个人的心中都有一个自我，都希望事事称心、处处如意，但是周围的环境——人和事往往不会按自己的意愿而发展，也无法随自己的心意而改变，既然如此，在郁闷与苦恼的时候，就不妨改变自我，令自己去适应周围的环境，而不要强求环境来适应自己。要知道，这个世界并非只有你一人，地球也不是为你一个而转动。你无法主宰他人，但是你可以主宰自己。就像上文中的家庭主妇，沙漠没有变，周围的人也没有变，改变的是她自己，但是，正是因为她改变了，一切也随之发生了变化。她找到了属于自己的星星，找到了快乐和成功，而这一切都是在改变自己的基础上得到的。

这是一个飞速发展的时代，与其自怨自艾地做一个社会的弃儿，不如振作精神改变自己、提升自我，以便更好地适应社会与潮流。正如《古兰经》中所说的：“如果你叫山走



过来，山不过来，那你就走过去。”如果你总是等待环境和他人来适应你、迁就你，那么你最终等到的只会是一场空。所以，企图改变环境，不如改变自己；妄想改变他人，也不如改变自己。变则通，通则灵，只有明白这个道理的人，才是现代社会真正的强者，才能在时代的潮流中永远立于不败之地。

努力再努力，即使不喜欢现在的工作也能出色

找工作时，人人都希望找到一份自己喜欢的工作，这个愿望听上去很简单，但事实上并不容易实现。因为现实的原因，许多人都在从事自己并不喜欢的工作，若问缘由，无外乎是为了养家糊口或者暂时没有更好的发展机会而不得已为之。因此这类人在工作时，往往态度是消极的，心情是压抑的，他们也渴望改变，却因为没有更好的机会或者缺乏足够的勇气而没有付诸行动。既然不想改变或者无力改变自己的工作，为何不尝试着去改变自己呢？改变自己的心态和观念，努力在自己的岗位上做到最好、做出成绩，做一个让人人瞩目的发光体，你会发现原来在自己并不喜欢的工作岗位上也能实现自己的理想，体现自身的价值。说不定你会因此而喜欢上这份工作，工作对你来说，从此不再是“食之无



味、弃之可惜的鸡肋”，而是一个能够让你发光闪耀、实现人生价值的大舞台。

小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》最权威的演绎者俞丽拿初入上海音乐学院时，喜欢的是钢琴，专业也是钢琴，但是后来因为某种原因，老师让她去学小提琴。虽然不喜欢，但她还是去了，而且学得非常认真，付出了很多的努力，最后终于成为中国著名的小提琴演奏家。这样的例子很多，美国著名心理学家艾尔森曾经调查过全球100位各行各业中获得杰出成就的人，发现61%的人开始从事的并不是自己所喜欢的行业，但他们在自己原本并不喜欢的岗位上都做出了令人瞩目的成就。除了努力和勤奋之外，他们有一个共同的特点：他们都能够说服自己适应环境，让个人兴趣服从现实需要，在任何一个岗位上发挥自己的潜力与优势。可见，人们通常以为自己喜欢的工作就是自己最擅长的，这种观点其实并不正确。有主见、有思想的人往往知道自己为什么而工作，为了兴趣而工作固然是幸福的，但更多人是为了谋生、养家。既然这样，喜欢不喜欢有时候并起不了多大的作用，真正重要的是我能做什么，我会做什么，我擅长做什么。只要脚踏实地、勤勤恳恳，在任何工作岗位上你都可以令自己成为一块闪闪发光的金子。

在我做《中国》公司的招聘会上，总裁唐总接待了一位清华大学生物专业毕业的女生。唐总问：“你不是学计算



机专业的，为什么想到我们公司来工作？”女生回答：“因为我不喜欢自己的专业。当初入学时，我被迫选了生物专业，但是4年过去了，我发现自己仍然无法对它感兴趣。”唐总听完，心中不由自主地产生一种反感，他正想说出回绝的话，但女生接下来的一番话令他改变了主意：“但是不喜欢并不代表我放弃了学业。我对自己说：只要我在生物系一天，我就要好好学习一天，为自己负责一天。您看，这是我4年内所有科目的成绩单，请您过目。”总裁接过一看，成绩单上竟然全是“优”。虽然每年到微软公司应聘的几乎都是名牌大学毕业的优秀学生，但是一个坦言并不喜欢自己专业的女生竟然能在专业学习中取得如此优异的成绩，那就说明这个女生是非常懂得自律、有着很强的责任心的人。这样的人，无论今后在什么样的工作岗位上，都能够兢兢业业，做出令人刮目相看的成就。因此，唐总当场拍板，决定录用这名非计算机专业毕业的学生。

现代社会中，能够找到一份专业对口、真心喜欢的工作就像找到一个你爱又爱你的人一样幸运而幸福，但并不是每个人都有这样的福气。维持幸福婚姻更多的是依靠责任，就像中国旧式家庭，两个素未谋面、更谈不上相互喜欢的人，却能够相互支持，共同走过漫长的婚姻、家庭生活。若是在工作中，也多一份这样的责任心，那么你不仅能将工作做好，还能通过它为自己开辟一个辽阔的受用空间。正如录