

<<改变别人不如掌控自己>>

图书基本信息

书名：<<改变别人不如掌控自己>>

13位ISBN编号：9787802509788

10位ISBN编号：7802509785

出版时间：2012-9

出版时间：中国言实出版社

作者：赵月华

页数：212

字数：172000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<改变别人不如掌控自己>>

### 前言

人生苦短，你不能等待改变别人来符合你的期望；掌控自己意味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

## <<改变别人不如掌控自己>>

### 内容概要

俗语说，一样米养百样人，这个世界上存在着各型各类的人，如果你试图改变别人，那将只会带来对立和争执，因为没有人想要别人告诉他如何改变。

要求别人不如透过内省做到掌控自己，我们想要和形形色色的人相处，就要放下自己的主观认知和偏执，学习圆融和变通，当个少说多做的实践者，从掌控自己中汲取力量，活出不抱怨的快意人生。

## <<改变别人不如掌控自己>>

### 书籍目录

#### 第一章 掌控自己，相信人生可以改变

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

#### 第二章 掌控自己，内心强大是根本

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

#### 第三章 掌控自己，了解自身是前提

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

#### 第四章 掌控自己，目标高度决定生命高度

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

#### 第五章 掌控自己，自省让自己变真实

#### 第六章 掌控自己，拥有自信你才能前进

#### 第七章 掌控自己，让坏情绪逐渐远离你

#### 第八章 掌控自己，学会把劣势变成优势

#### 第九章 掌控自己，用行动实现梦想

#### 第十章 掌控自己，坚持才是硬道理

## &lt;&lt;改变别人不如掌控自己&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：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鲮鱼。

研究者们把一个装有几条鲮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鲮鱼发动了几次攻击，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，并完全忽视了鲮鱼的存在。

钟罐被拿走后，鲮鱼们可以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！

<<改变别人不如掌控自己>>

## <<改变别人不如掌控自己>>

### 编辑推荐

《改变别人不如掌控自己》由赵月华编著，人生苦短，你无法通过改变别人来符合你的期望，那就掌控好自己，让自己有能力去选择并规划自己的人生。

那样，幸福和成功就离你不远了！

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。

<<改变别人不如掌控自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>