

# 改变自己、修炼自己、管理自己

## 一、改变自己

人生实苦，唯有自渡，这个世界上，任何人都无法改变你，除非那个人是你自己，孔子曾曰：君子求诸己，小人求诸人。学会从自身找原因，既然改变不了别人，那就改变自己。

改变位置，人生一辈子，最重要的就是开心，在生命的长河中，有人在岸上驻足，有人在河里畅游，岸上的人不理解河里的人，河里的人不理解岸上的人。所处的位置不同，思考的问题，看到的风景，也截然相反，

我们可以看看这张图：



正确的答案是什么？站在左边的说4，站在右边的说是3。有人错吗？谁都没有错，只是大家的位置和角度不同，看待事物的观点也就有所不同。在生活中，这样的情况触目皆是：

作为父母，希望子女留乡发展；作为子女，希望父母不要插手；

你工作时，觉得上级操之过急，你当领导时，觉得下属效率太低；

你购物时，认为商家太过牟利，你是商人，认为顾客太过挑剔。

站在自己的位置上看别人，是感受不到任何好意的，做一个善良的人，换个角度看世界，换个心态看问题，人生才会简单，幸福才能不请自来。

《增广贤文》中说：以责任之心责己，以恕己之心恕人。意在告诉我们，用怪罪别人的心反省自己，用原谅自己的心原谅别人，人生不是单项选择题，没有非A即B，所谓最优解，一定是将心比心后的结果。遇到问题，改变苛求别人的惯性，重新塑造思考问题的方式，才能让荆棘满地的人生，花香满地，才能让生命所有黑暗，在下一站柳暗花明。

改变圈子，

一个人的圈子，影响一个人的格局和眼界，看过一段很有意思的对话：

有人问：一个人的圈子到底有多重要？有人回答：简单来说，你与大雁齐飞，目之所及皆是广袤天空，与猪齐座，目之所及皆是贪吃嗜睡。

一个人在什么圈子，往往自己就会变成什么人。老话说得好，近朱者赤，近墨者黑，居要好邻，同要好伴。圈子的力量，在一定程度上，改变你的三观，改变你对生活的态度。

和格局远大的人在一起，你的眼里不只是鸡毛蒜皮；

和乐观豁达的人在一起，平凡的生活也能富有情趣；

和自律向上的人在一起，不会自甘堕落，甘于失败。

正所谓：跟着苍蝇只能看到臭水沟，跟着蜜蜂才会找到鲜花。不是所有人都值得你深交，也不是所有人都值得你交付真心。和优秀的人学习，你会遇见更优秀的自己。静下心来，去做一些改变，去靠近那些真正热爱生活的人，去遇见下一个更好的自己。也许生命最重要的贵人，就出现在你的下一个新圈层。

## 改变思维

大千世界，众生万象，要说区别，在于思维差距。砍一颗树，如果让你做成桶，你会做什么类型？

高级思维的人做成酒桶，众人品着。

中层思维的人做成水桶，众人用着；

低级思维的人做成粪桶，众人躲着；

同一个桶，思维层次不同，创造出的价值意义就是天差地别。人生亦如此，你有什么样的思维观念，过的就是什么样的生活。有人说：不要小瞧思维方式的改变，那会让你重获新生。

诚然如此，藏在大脑中的改变基因是人生最好的前进方式。但凡稍有行动，你都会感受到血液里的鲜活，和生活里的舒心。人有时候要有一颗不服输的精神，可以输给年

龄，但不能败在思维。任何时候，一样可以阅读，一样可以运动，一样可以学习更多的新鲜事物。放下过往陈旧的观念，打破固有的认知经验，把更多的时间，放在修炼思维上，正如作家刘润说过：普通的人改变结果，优秀的人改变原因，而更高级的人改变思维模型。

40岁也好，50岁也罢，你缺少的，永远是另一种不一样的思维方式。跳出原来的格局，用崭新的自己，去学习崭新的思维，所有的困难皆能迎刃而解。

杨绛先生说：“人虽然渺小，人生虽然短，但是人能学，人能修身，人能自我完善，人的可贵在于人的本身。”

人活着最有趣的事，就是还能不断改变，还能看见自己慢慢变好。别让生命的价值停留在当下，从现在开始，改变位置，改变圈子，改变思维，方能掌控好自己的下半生。

## 二、修炼自己

南怀瑾先生在书里写道：“真正的修行不在山上，不在庙里，而在社会中。我们每个人都在修行中生活，也在生活中修行。”

生命是一次有去无回的奔赴，人生是一场永无止境的修行。红尘这个巨大的道场里，我们都是修炼者。一个人能走多远的路，取决于他修为的高度。

修炼外表：罗素说：“一个人的外表，就是一个人价值的外观。它藏着你自律的生活，还藏着你正在追求的人生。”

一个人若是整日灰头土脸，生活中的美好也会慢慢远离

你。修炼外表，是尊重别人，更是取悦自己。人无论多少岁，都不能放弃对生活的追求。可以没有出众的容貌，但可以通过锻炼拥有好的身材。可以没有大牌的衣物，可起码要把自己收拾得整洁干净。得体的外表，是给岁月最好的修饰。认真对待生活的人，才能获得生活的垂青。

修炼言行：看过一句话：管好自己的言行，就是极好的修行。

亮眼的外表、得体的装扮很容易让人有乍见之欢。但想要让人久处不厌，则更多地在于你的谈吐和举止。有人相处起来会让人觉得很不舒服，，有人却总能让人如沐春风。一个人的言行，就是他最好的名片。所谓高情商，不是左右逢源，而是心里装着别人。真正有修养的人，知人不评人，知事不声张。待人和善，做事周到，处处让人舒服。人与人相处，体谅别人，就是善待自己。温柔对待世界的人，也会被生活温柔以待。

修炼脾气：常言道：发脾气是本能，不生气才是本事。生活中，我们总会碰到不顺眼的人，不顺心的事。有些人动不动就被脾气牵着走。火从心头起，气向胆边生。真正厉害的人，却早已把人生调成了静音。因为他们懂得，多余的脾气对解决事情无益，还会反噬身体。那些愤怒时说的话，做的事，清醒后常会让人追悔莫及。就像拿破仑说的：“看不惯别人是胸怀不够，脾气不好是修炼不深。”

别让自己成为坏情绪的牺牲品。学会修炼脾气。才能收获福气。收一收自己的脾气，遇事不急，逢人不恼。你会发现身边的贵人多了，路也变顺了。

修炼品性：人们常说，欣赏一个人，始于颜值，限于才

华，忠于人品。行走于世，人品是一个人最好的通行证。品行不端的人，快了一时，却输了一世。为人清白，处世厚道，才能行稳致远，自在无虞。老话说得好：唯有德者可以其力，唯有人品可立一生。

树怕空心，人怕无品，修炼平行，就是修炼自己一生的风水。

与其八面玲珑，不如本分做人，与其投机取巧，不如踏实做事。不随波逐流，不人云亦云，始终保持自己的本心。当你把人品修好了，所有的好运和惊喜都会如约而至。

修炼心态：古语有言：境由心造，物随心转。

心若阴霾密布，处处是痛苦。心若晴空万里，处处皆是风景。人有一颗心，不是用来难受，而是用来感受的。想要走得轻松，活得自在，就要学会修炼心态。

吃亏时，坦然一笑；遭遇不顺时，泰然处之。凡事乐观以对，就没有越不过的高山。去留随意一点，遇见是缘，离开也没什么好遗憾。得失看淡一些，得之是幸，不得也云淡风轻。拿得起放得下的人，才是生活的赢家。

一辈子不长，别让人生输给了心态。前方再暗，点亮一盏心灯，一切都会豁然开朗。

修炼灵魂：很认同一句话：“人不能在肉体还活着是，灵魂却已经枯死。”

人生的使命，不仅在于照看好生活，更在于安顿好灵魂。一个人修行的最高层次，是修炼灵魂。一颗精致的灵魂，离不开用心的灌溉和长期的积淀。

保持微笑，它才能无惧时光，永远年轻；

播种善良，它才能历经风霜，温暖如初；

坚持读书，它才能自带香气，褶皱生辉；

控制欲望，它才能一尘不染，不改本色；

真正的修炼，不是远离车马喧嚣，而是在心里修篱种菊。当你知世故而不世故，历圆滑而留天真，你就站在了灵魂的最高处。

在《走到人生边上》一书里，杨绛先生曾感慨道：“人生实苦，终其一生，我们都要不断地修炼灵魂，完善自我。”

人生是场没有终点的修行，我们一路朝圣而去。不是为了遇见谁，而是为了遇见最好的自己。就像胡歌说的：“人生是场难得的修行，不要轻易交白卷。”

只有不断淬炼、沉淀，才能修炼成自己想要的模样。

只有变成更好的自己，想要的生活才会奔你而来。

## 二、管理自己

企业家冯仑讲过一句很耐人寻味的话：“一个人真正的伟大不是领导别人，而是在于管理自己。”的确，人活着其实就是一场自己跟自己的博弈，任何时候，不要放弃对自己的要求，管理好自己，才是一个人最大的本事。

管理形象：

有人说，中年是道分水岭，稍不留意就会活得很尴尬。不知你是否发现，随着年纪的增长，身边人慢慢分成了两拨：一拨被岁月摧残成了不修边幅，身材走样的已“油腻”中年。另一拨呢，却仿佛吃了防腐剂，任它时光紧催，风华不减当年。普通人的生活里，谁没有柴米油盐的压力，一地鸡毛的琐碎？大相径庭的形象里，藏着是不同的生活的态度，还有一个人内心的真是年龄。

这些年年纪越长，就越认同一句话：“管理形象不是肤浅，而是对自我的尊重和对生活的敬仰。”谁都无法跟时间抗衡，但一个人的形象却可以由自己打造。不需要追求什么腹肌马甲线，管住嘴迈开腿就已足够，也不必追求什么名牌价格，但起码一定要干净得体。要知道一个人的真正衰老，从来不是年龄的增长，而是丧失了对美的热爱，对自我的要求，无论何时，别跟生活认输，别向岁月低头。这世上最好的保养品，永远是你的自律和不将就。

管理身体：

前阵子，一则令人惋惜的消息登上热搜。株洲一位地产董事长因为长期劳累身体不适去医院就诊，被查出心肌缺血。医生要他立马住院观察，他却没放在心上，还在朋友圈发文吐槽，谁曾想，拒绝住院仅仅五天后，他便猝然离世。一夕之间，他所引以为傲的名校学历、财富事业都成了泡影。只留下年幼的女儿，还有年轻的妻子在世上孤独无依。叹息之余，这也给我们每个人都敲响了一记警钟。就像有位网友说的：“健康是1，其他的都是0，一旦没有了1，再多的0也没有意义。”

所有被透支的健康，事后否要百倍千倍的偿还。管理身



体，才是这世界上最要紧的投资。你的每次早熟早起，按时吃饭都是在为明天积攒精力，你流下的每滴汗，都是在为自己投资健康。儿女绕膝，大好河山，健壮的体魄，永远是享幸福的基础。上有老人，下有小孩，无恙的身体，才是应对生活的底气。

## 管理情绪：

听过一句很有道理的话：“情绪就像人心中的一片海，会者乘风破浪，不会者陷落吞没。”

遇到麻烦就开始心态爆炸，结果把简单的事搞成一团乱麻；跟爱人为一件小事争执不休，脑子一热就开始翻起了旧账；看孩子学习不自觉，心里又急又气。开口就说出了伤人的话.....

我们都曾在某一刻因为某些事，被突如其来的情绪所吞噬。而生活中许多后悔和遗憾，往往皆出于此。字节创始人张一鸣在业界一直以没脾气著称，连下属都没见过他生气。其实公司经营状况不断的那两年，他也曾屡屡焦虑、烦躁。但他每次都会很快消化那些负面情绪，不顺眼的人。就像老话说的，你可以愤怒，但不能愤怒地表达。真正成熟的人，都懂得管理自己的情绪。他们从来不发不该发的脾气，不急急不来的事。不会因为愤怒就乱了方寸，也绝不用坏情绪影响他人。

## 管理言行：

有位作家在书里讲过一个故事。有天大半夜，室友在客厅哔哩啪啦地收拾东西，吵得她怎么也睡不着。他气愤地跟堆放吵了起来，途中说了许多难听的话。最后却在另一个

室友处得知，原来女孩的父亲上个月去世了。后来再回忆这件事，她感触颇深：“永远别对不了解的人妄加揣测和指责，因为你不知道对方到底经历了什么。”

这世上，没有任何人可以真正了解另一个人。看起来张扬跋扈的人背后可能有不为人知的伤，今天笑容明媚的人也许昨晚泣不成声。有时你不经意的一句话，都可能是对别人的一次伤害。老话说得好：仁者不责，善者不评。

任何时候，伤人的话别说，冲动的事别做。管理好自己的言行，才能修好自己的心。

管理圈子：

朋友圈、生活圈、职场圈，人活着总是离不开“圈子”二字。与形形色色的人打过交道后，才会慢慢懂得：朋友这种关系，质量远比数量要重要得多。多一个朋友不一定就多条路，可能还会多了许多负担和麻烦，只顾着周旋于酒局饭局，反而会忽视了那些真心待你的人。

一直很认同一句话：“要管理你的人际关系，而不是让你的人际关系去管理你。把无关紧要的人从圈子里剔除，专心去维护真正的益友，才是真正懂生活的人。”

事故虚伪的人情圈子，当断；

消耗你的负能量圈子，当舍；

不属于你的交际圈子，当离；

一个人的世界，何苦请进来太多人。你认识多少人根本没有意义，真正有价值的是你是谁、又有多少人诚心待你。

筛选朋友就是梳理人生，管理圈子也是精进自我的开始。圈子干净了，人才自在，关系舒服了，人才舒心。

很喜欢王小波的一句话：“我要爱，要生活，把眼前的一世当做一百世一样。”既然我存在，无论何时，我要为自己负起这个责任。

自我管理，是我们每个人一生的修行。

最后有几句话特别喜欢：

第一句——要做命运的主人。而不是做命运的奴隶。人生的悲剧只要一个。那就是活在世上，昏昏噩噩，不知道自己是谁，也不知道自己该走向何方。昏愤的人注定了承受无尽的痛苦，而痛苦的人是可耻的，因为他执拗的拒绝了自己。

第二句——无论你在干什么，必须要有一手绝技，绝技是最顺手的工具，可以让你脱颖而出，但它只是工具，它的价值就在于用完后随手抛弃，没有工具的人是不幸的，依赖工具的人是悲哀的，只要自如运用工具的人，才是自由的，

第三句——和年长者交流，年长者并不意味智慧，心胸偏狭者绝不罕见，但年长者占有了社会位置，不被他们接纳，再有本事你也会被排斥在社会之外，要有技巧的与他们周旋，尊重他们的努力，获得他们的认可，。最终赢得以自己为中心的自由天地。

第四句——养成交易意识，人类社会是靠交易联结的。那些痛苦的人，那些积沉于社会下层的人，多有拒绝交易法

则者，世界不会因为你的痛苦或愤怒而改变，你必须认识到，交易的法则只有一条，那就是尊重人，怜悯人，以慈悲之心对待每个人。

第五句——长线思维，要学会看趋势。最不明智的行为，莫过于与趋势为敌，最愚蠢的行为，莫过于妄解趋势，趋势是过去与未来的联结，过去是可见的，而未来重重迷雾所遮掩，能够把握趋势。看破未来的，唯有对人心中永恒欲望之火的洞察。

10

痛苦的人是可耻的。

幸福的人是正常的。

世本无苦，人心自苦。

托尔斯泰说：“幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。同样，幸福的人也都是相似的。正如美国钢铁大王的安德鲁·卡内基他的人生平坦如砥，顺理成章，而痛苦的人，绝望的人，你会发现他们都是在和自己较劲，或是没有目标，或是没有志向，或是不肯努力。或是拒绝行动

做个正常而幸福的人,千万不要和自己扭劲。

人无远虑，必有近忧。那些陷入到痛苦之中。甚至声称绝望之人，莫不是失去了远大志向，只盯着眼前的鸡毛蒜皮。因为心小，琐事就被放大到极为严重的程度，纠结之人，善于无事生非，用紊乱情绪的丝线。把自己死缠起来，其实我们只要按如安德鲁·卡内基、如这世上太多的幸福者一样，昂起头，笑一笑，抬步向前走，纠结成一团的

心，就会立时拉开，安德鲁.卡内基谁：“世人的所有忧虑，大多从未发生。但太多人泥陷于纠结之中，荒废了自己的美丽人生，人这辈子，其实只有一件事，那就是回归自我本质，做爱做的事儿，说该说的话，坦然无亏，心智明净，迷津千里，终不负我淡泊悠然，盛开出明艳绚丽的心境繁花。