

《做，才能改变》

图书基本信息

书名：《做，才能改变》

13位ISBN编号：9787201086446

10位ISBN编号：7201086448

出版时间：2014-4

出版社：天津人民出版社

作者：程程

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《做，才能改变》

内容概要

怎样做，才能改变你的人生？

对于所立的志擦起来高于珠穆朗玛峰、冒出的想法能飞到都敏俊星球上的年轻人来说，从来不缺什么梦想和决心，但为什么自己的那点梦想总是走在被杀死的路上？

原来，如果想要你不曾拥有过的东西，就必须去做你从未做过的事情。

事实上，梦想、理想、信念……这些美好往往受制于你自己，它们匍匐在于脆弱和困惑的脚下，正期待着从迷茫中醒来。而你现在所做的一点小小的改变，都有可能影响未来！

本书只想告诉读者一点生活的真相：所有的理想，都起自于妄想；所有的美好，都经历过不堪；所有的得到，都开始于去做。理想，都是从妄想开始，做，才是改变人生的第一步。而成功，就是看你敢不敢为理想再决绝一点儿！

《做，才能改变》

作者简介

程程，心理咨询师。思想界的女流氓，文学界的好姑娘。洞悉人性、见解深刻，是心灵疗愈世界冉冉升起的新星。

她在越来越冰冷的世界里，越来越执着地寻觅温暖的火种。作品包括《此情须问天》、《示弱的力量》、《荒野生存》（译作）、《乌合之众》（译作）等。

本书是她献给心灵感冒（包括拖延、抑郁、狂躁、焦虑、失眠、装睡）年轻人的自我救赎之书——感冒是小疾，早看早痊愈。

书籍目录

- 序：你是在做睡美人，还是在等待戈多？
- 低调是一种人生的哲学
- 最大的贵人，其实是你自己 / 003
- 成长，是挣扎后的觉悟 / 008
- 用最合理的目标引导人生 / 012
- 释怀，放下过分的认同感 / 018
- 平凡是一种重要的资源 / 024
- 放下得失之心才能得到更多 / 028
- 换个角度审视你走过的路 / 035
- 越努力，越幸运
- 你要对得起心灵所受的苦 / 041
- 因为迷惘，所以是青春 / 044
- 当世界无法改变时，改变你自己 / 048
- 用“做”来消除恐慌 / 053
- 越能折腾的人越会有奇迹 / 057
- 越努力越幸运，坚持没有那么难 / 065
- 莫找借口失败，只找理由成功
- 077 / 你敢不敢为理想决绝一点儿？
- 084 / 凡事不是努力便可得到
- 092 / 遇见早已是最美的结果
- 100 / 当我们穷得只剩下“自尊”时
- 107 / 独特是一种与生俱来的价值
- 110 / 每个人都只能为自己的人生负责
- 119 / 立刻、现在、马上去做
- 在不完美的世界里活出完美的自己
- 127 / 谁没有那么一段忧伤的时光？
- 133 / 只有行动能让我们成长
- 139 / 我们浪费不起痛苦和抱怨的时间
- 149 / 拒绝孤独就是拒绝自己
- 154 / 拒做让人鄙视的伸手党
- 167 / 觉悟于当下，解脱于未来
- 177 / 去爱去疯去闯荡，去梦去追去后悔
- 世界非我所愿，却理所当然
- 187 / 做个有变现能力的理想主义者
- 197 / 别让被迫害妄想症害了你
- 208 / 原谅用爱来伤害你的至亲
- 221 / 遇到45度忧伤美
- 227 / 怎样走出越诉越苦的怪圈？
- 231 / 需要一个独自舔舐伤口的角落
- 236 / 平等是一种理直气壮的人格

《做，才能改变》

精彩短评

- 1、想要有美好的人生，就必须要有梦想、理想、信念，更重要的是，你得去做，才能改变。谢谢杨程程老师的分享。
- 2、很感慨简介中的这句话：
谁年轻的时候没有点梦想？但是那些梦想却总是走在被杀死的路上。
是什么让我们的梦想变成了妄想？又是谁在我们努力前进的道路上设置了种种障碍呢？我们甚至忙得连停下来想一下都顾不得了，只是在不断机械地前进着。从某种程度上来说，自己也是戕害自己梦想的帮凶。
看到这本小书中的一些文字，激动又感慨，因为从中能感受到自己的青春原来有许多可以绕过去的小沟小坎，只是当时已经惘然，还好，现在可以追忆。
- 3、果敢决绝
- 4、脑抽了又买了本“鸡汤”。
- 5、很久没读书了，一直在茫然的状态中。这本书让我有了行动起来的冲动，做，才能改变。
- 6、偶尔读读鸡汤是不错的
- 7、再来两碗鸡汤
- 8、自己的书，存着
- 9、开篇阅读让我觉得很轻松也比较有趣。读完也是一个不错的旅程。

1、我常常想做一件事，也常常想改变些什么，我相信很多人跟我一样。坐在午后阳光笼罩的咖啡桌边的确是有着朦胧的美，然而，我们期待的目的永远达不到的。曾经有一段时间，我读硕士的第一年，刚进课题组，课题没有确定，实验的很多技能也不会，我是外校考进那所著名的大学，本科期间迷恋网游和社交，在学业方面是个学渣。因为父母的要求，勉强靠着短期奋斗考上研究生，我的内心却是迷茫的。天生的容易满足和不争强好胜的个性，让即使意识到自己和别人的差距的我也没能立刻雄起。那是我相当低谷的一个阶段，感觉自己有很多理想，有很多不足，就是不知从哪里入手，干脆就逃避，天天坐在那里对着文献发呆，幻想某天灵感突现。直到有一天，同门的一个师姐叫我和她一起去学校库房领试剂，然后问我有没有空帮她处理样品，我那时简直每天都很空，于是我跟着师姐做实验，大概三四天后，我就再也找不到那种空虚的感觉了，虽然我没有得到珍贵的灵感，但至少我学到了一个重要的道理——站起来，你就知道怎么走路。快节奏的今天，有人开始重拾庄子哲学中的无为论，然而君子以无为胜有为。不是急功近利，也不是争强好胜，以一种平和自然的态度成就自己的态度，是战胜迷茫的最好方法。当我们不知怎么做的时候，千万不要放弃原地转圈，无疑，人人都有不知所措的权利，但是一味逃避只会让情况越来越糟。《做，才能改变》这本书里作者有一个章节提到了“在不完美的世界里活出完美的自己”，这句话深深打动了我。年轻的时候，我们都不懂得谦虚，也不懂得珍惜，我们以为世界亏待了我们，打开网络，满屏都是心灵鸡汤——“好姑娘，你值得被这个世界温柔以待”。可是，姑娘，你温柔对待这个世界吗？甚至，我们都没有温柔对待自己。明知晚睡不好，每天躺在床上还是不断滑手机；明知自己生活不规律，每天宁愿抱怨也不肯花点时间跑跑步；明知“腹有诗书气自华”，每天刷着微博吐槽那些“文艺媛”也不愿买一本纸质书认真读完。这样的事情太多了，我们对自己尚且将就，何况对别人呢？何况别人对你呢？世界太忙了，没有足够的时间停下来垂怜每一个平凡的我们。每个人都走过坎坷，有些人一直坎坷，有些人越来越好。遇到坎坷的时候不是停下来哭泣，也不是跳起来大骂，走过去，勇敢一点，总会达到我们自己的桃花源。“终生能够得到的最大幸运，只有自身的个性。”这是作者写在某一页边侧的话。之所以活着，就是为了要成为不能被替代的存在。这是我们之所以区别于其他人的根本。朋友再要好，也总是相似的同时互补着的。海面 and 天空都是世间无法复制的美，同为动人心魄的蓝色，大海可以波涛汹涌，天空可以翻云覆雨；大海可以抚平伤痛，天空可以愈合创口。我们，穷尽一生，最美好的回忆，也应该是最独有的经过。只要去做，只有去做，才能改变。改变自己，像最微小的水滴反射出七彩的阳光，证明自己来过这令人永恒眷念的世界。

2、其实，人人都有一些不良的习惯性情绪，这些情绪的背后，却隐藏着很多往往被忽视，但却影响人们一生的东西。就像书中所说：一些不理性的信念恰是痛苦的来源，例如“任何人只要做好事，努力地付出就应该获得相应的对待”“这世界必须是公平的”之类的道理。太多的理所当然让我们为生活中产生的不如意生出怨恨情绪。要知道，这个世界上有很多事情，不是光凭努力就都可以得到。我们要做多加努力的准备。我们改变不了别离，我们改变不了出身，我们无法赢得某一个人的倾心，我们也无法挽留消逝的时间，我们更无法拒绝人生中会发生的一切小概率事件。但，我们可以改变自己。

3、若能从每一棵树、每一朵花、每一株草、每一个生灵那儿看到生命在蜕变中成长的力量，也许就会发现，有一种痛和蜕变，只属于成长。我们年轻人其实不乏理想，不是像姐姐她们整天唠叨的奇奇怪怪，对于爱情与人情，当下与未来，我只是有自己的解读。对所谓理想、信念和梦想，我有自己的看法。改变是一件很平常的事，但自己改变却不太容易，但我一直在努力，努力让自己在社会中生活得如鱼得水。在这个社会中，不狠狠逼自己一把，永远不会知道自己有多优秀。未来，也许就存在于这一刻正在进行着的小小改变中。想改变，正是我看这本书的理由，高兴的是，这本书没让我失望，启发很大。

4、谁年轻的时候没有点梦想？但是那些梦想却总是走在被杀死的路上。是什么让我们的梦想变成了妄想？又是谁在我们努力前进的道路上设置了种种障碍呢？我们甚至忙得连停下来想一下都顾不得了，只是在不断机械地前进着。从某种程度上来说，自己也是戕害自己梦想的帮凶。看到这本小书中的一些文字，激动又感慨，因为从中能感受到自己的青春原来有许多可以绕过去的小沟小坎，只是当时已经惘然，还好，现在可以追忆。

5、要用随时敢生敢死的决心，撑起随时敢做敢当的底气。如果你活得都不敢在临终的人生总结报告

《做，才能改变》

中得瑟一下，你基本等于白活一回了。——摘自文中的“你要受得起心灵所受的苦”我曾经很不喜欢进行改变，或者说习惯于溺爱自己。3年前，决定来北京发展时最担心的事情，不是志大才疏的我不可能被认可，有可能生存困难，而是担心自己会不会有所改变，以不一样的另一个面貌出现，于是我告诉自己：保持自己的初心，任何事情都不能将我改变。回首这几年，发现如今的我早已经不是3年前的样子。言谈、举止、思维、习惯都有了很大的改变。这才明白过来，不知不觉中，我就在改变，圈子在改变，环境在改变，世界在改变，所有的一切，都在不知不觉中潜移默化。不管主观上想不想改变，客观上的任何事物，都在起着变化。一个人无论如何都有一些缺点存在，就像我，刚到北京的时候，自己觉得不缺口才，却被批评说话语气缓慢，交流费劲；自己觉得不缺干劲，却被批评做事迟缓。没有章法。更何况心知肚明的缺点中的缺点有一大堆。还好，我主动被动的进行了一些“深化改革”，现在的我，能够和越来越多地人进行交流。我发现很适应我在改变这个事实，原来，从某种程度上来说，改变是个完善自我的过程，是一种生命的真相。24K足金纯度是99%，那是不断淬炼的结果，但尚且还有杂质存在。作为人，身上也一定有需要改变的地方，但是如果没有一个开始，则永远不会得到想要的结果。很高兴读到了《做，才能改变》这本书，我有时会出现读着读着忽然出一下冷汗，然后会心一笑，顿感轻松的感觉。可以说书中文笔有趣而犀利，内容活泼而趣味盎然，对诸如焦虑、狂躁、拖延症、妄想症等一些很多人都存在的问题，点评分析得恰到好处。作者对人间万象、人情世故独到而理性的见解，在我看来就像一杯咖啡，独特、浓郁而回味无穷。这本书，总体上传达的是一种正向的生活态度，其感觉就像在急速而却略显浑浊的河流中，进行了一次过瘾的漂流。

6、《做，才能改变》中讲述了“睡美人”一词，对此尤为深刻。睡美人类型的人，说得难听点，没公主的命，却得了公主的病。总感觉别人应该会欣赏、发现自己，而不是先证明自己值得被欣赏和发现。这让我想起灰姑娘的故事。灰姑娘总是毫不费劲就等到白马王子，等到幸福，可是灰姑娘穿得再怎么寒酸、朴素，她也是个公主，只是有个恶毒的母后，如同睡美人再怎么昏睡不醒，她也还是公主。货真价实的公主身份是一个硬性条件，众人向之的身份，说得不好听点即使公主神志不清，还是会有人要之。所以，属于平民百姓的我们，真正的灰姑娘，只有努力去奋斗，充实自己，提升各方面的素质及能力，才有可能飞上枝头当凤凰，并且飞的稳稳当当的。没公主的命就不要有公主的病，病的虚荣，那还是真正的病！《爱有来生》这电影还记得是大三那年看的，直到现在已有5年了，可是甚至连这电影的名字都不记得了却仍清晰的记得女主角说的“茶凉了，我再去给你续上吧...”。甚至有时在一些会友的场合也会开玩笑的说：等你等得茶都凉了，我去给你续上吧~。那时只是觉得这电影看的让人气氛很沉重，结局的不好真让人遗憾，明明两人互相相爱着的，却即使男主阴阳相隔守了那么多年换来的却是见证了女主的幸福，自己黯然离去。作者一语道出电影中的精辟：生活不是我们努力了就什么都可以得到，也不是我们耐得住寂寞和孤独，默默地等待了，就一定能得到我们想要的结果。努力了，只能说明更接近得到。现实中往往有这样的故事，一方很喜欢另一方，竭尽全力的对其好，可是另一方只能是感动谈不上爱，一方继续坚持着，想着总有一天会变喜欢的，结果最终还是演变成了另一方结婚了对象却不是一方，一方却拿了自己最美好的那些年的青春做了陪嫁，人家招摇的显摆幸福，自己却躲在角落里暗自伤神！坚持固然是好，可是有些东西不是自己的就不是自己，努力了也不一定得到，所以要学会坚持时给自己留个期限，给自己留个后路，时效到了及时回头，做个了结，重新开始另一种生活，人生不长，没必要再浪费时间，我们需要的是更加努力往前走。即使真得傻傻的坚持到已无婉转之地了，那就勇敢面对吧，接受已经发生，努力让未发生的事向更好的方向发展，努力生活的更加灿烂。你敢不敢为理想决绝一点儿。小时候一直想成为一名行政管理者，后面工作时误打误撞做了会计，当第二次选择工作的时候终是选与行政有些关系的办公室文员，可是工作了两年终是位置还在那里，天天为很多琐事繁忙着，一天下来有时却不知道自己在做什么，收获了什么，也想过放弃，可想到找工作的劳累，想到如果真的放弃了这份工作找到的比这个还不如怎么办？想到家里的年迈的父母亲，还未能真正独立的弟妹们，辞职真的不是一个很敢想敢做的事，尚未被漫长的房价压倒就先被家庭情况给抑制着，所谓的理想也就随之脑后了。可总是不甘心，特别是看到别人再次敢于择业后工作更胜之之前，自己仍是不敢放之一博，反而会安慰自己未必有这样的能力找到这样的工作，所以不断地告诉自己就这样了吧，继续着不甘于现状却又不肯有所作为的状态。或许这也是如作者所说的自卑心里吧，不确定自己努力的过程是否舒适，不确定努力是不是有用，过度的自卑让我们一点儿冒险的勇气都没有，只想安稳的缩在自己建筑的壳里面，安于现状。实现理想真的很需要一份决绝，奋不顾身并坚守的勇气。加油吧！现实生活中有很多睡美人的类型，也有很多过于自卑或各方面的压力安稳于现状的人，更有许多一直傻傻的坚持着却得不到自己想要的结果的人。

《做，才能改变》

我们要有所作为，得先唤醒我们的美人，真正行动起来，选择正确的路坚持着并观察周围的环境，有不对劲的地方可以的话做下修整，最终即使真的未能达到所预期的结果，也勇于面对，没有任何的事情绝对努力了就会有好的结果，只是努力了我们就没有遗憾，无愧于心，以更好的心态积极努力把明天过得更好更灿烂！

7、常听人说心灵感冒，想不到我最近也感觉有点心灵感冒，不知是不是因为我刚进职场，对环境感觉真正融进去好难，哪怕是上班下班的一些小小的人和事，有时候都会让我感觉情绪起伏很大。我知道这样不好，也想改变自己，不想再这样因为情绪影响到正常的生活。这本书是我的一个朋友推荐给我看的，翻了翻感觉挺好。也许我的处处碰壁，就是因为自己的心智在成长，感觉那么痛的青春，正是试图摆脱依赖和迷惘，远离被迫害妄想症。书中说的很对，每个人都有一些心灵创伤，只是多少不一罢了，所以我们都有一些心灵感冒症状，或者可以说是“精神病”，如果我们想要寻找一条幸福之路，就得学会用自己的精神去战胜精神病。

8、当我拿到这本书的时候，略显激动的翻开了这本书。《做，才能改变》—这四个字给了我些许的慌神，让我有些沉重。作者程程是一位80后的心里咨询师热爱写作，这是她写给年轻人的自我救赎之书。这是一本心灵、励志的书，没有华丽的辞藻。聊自己的未来，谈自己的理想；当梦想与未来照进现实，我们不得不用自己的实际行动来让自己的理想成功。我花了一周的时间读完这本书，读完以后，不知道该怎么去写我所认为是好的评论。作为一名即将毕业的大学生，我正在为毕业论文发愁，我正在为毕业后是否能获得一份满意的工作而发愁。此时此刻的我，多多少少有些显得迷茫。“比人生未知的历险更可怕的，是那种一眼就看到老死的时光”，这是本文中我最喜欢作者的一句话。伊娃的父亲因为某种原因而抛弃了她，生活变得艰难。她想当演员，身高只有155厘米，每一份人都嫌弃她难听的声音。但她有当演员的梦想，她努力的修正自己的发音，修正自己的表达能力。一个广播电台领导看中了她的表达能力而请她去做电台节目主持人。我们不是富二代，生来就有好的环境，我们必须为了自己的理想而奋斗，或许在这个过程中，我们会遭到周遭许多人的白眼与嘲笑，但这都不能将我们给打倒。机会是努力坚持出来的，哪些抱怨着自己不幸运的人，不是因为没有机会，是因为没有抓住机会或者创造机会的能力。机会始终是留给有准备的人。最大的贵人，其实是你自己：作为一名体育教育的学生，学游泳是我们的必修课，在我们开始学习自由泳一直到这门课程结束，我们的游泳老师连一次游泳池都没有下过，不过我照样能把自由泳学得很好，不光要把理论知识学得扎实，还得把理论知识给运用出来。在岸上永远学不会游泳，就算是最好的教练来教你也没用，因为你没有去实践。没有实践，无法把掌握的理论与实际相结合。也不要怪别人教得不好，这个时候我们是不是应该想想，或许是自己并没有付出百分之百的努力呢。人生中，谁都会有过一次两次甚至多次的失败。2014年11月，四川省各地教师公招开始，对于我而言，这是一次绝佳的机会，考上，我就不需要为毕业的工作而发愁，能安安稳稳的当一名人民教师；考不上，得继续，或者改行另谋出路。为这次考试每天待在图书馆看书，做题，幸运的我也进入到了面试环节，但在面试环节，还是以失败告终，虽然会有小小的难过，但也没有想过放弃。只要有梦想，只要努力，机会总会被你抓住。

9、《做，才能改变》中讲述了“睡美人”一词，对此尤为深刻。睡美人类型的人，说得难听点，没公主的命，却得了公主的病。总感觉别人应该会欣赏、发现自己，而不是先证明自己值得被欣赏和发现。这让我想起灰姑娘的故事。灰姑娘总是毫不费劲就等到白马王子，等到幸福，可是灰姑娘穿得再怎么寒酸、朴素，她也是个公主，只是有个恶毒的母后，如同睡美人再怎么昏睡不醒，她也还是公主。货真价实的公主身份是一个硬性条件，众人向之的身份，说得不好听点即使公主神志不清，还是会有人要之。所以，属于平民百姓的我们，真正的灰姑娘，只有努力去奋斗，充实自己，提升各方面的素质及能力，才有可能飞上枝头当凤凰，并且飞的稳稳当当的。没公主的命就不要有公主的病，病的虚荣，那还是真正的病！《爱有来生》这电影还记得是大三那年看的，直到现在已有5年了，可是甚至连这电影的名字都不记得了却仍清晰的记得女主角说的“茶凉了，我再去给你续上吧...”。甚至有时在一些会友的场所也会开玩笑的说：等你等得茶都凉了，我去给你续上吧~。那时只是觉得这电影看的让人气氛很沉重，结局的不好真让人遗憾，明明两人互相相爱着的，却即使男主阴阳相隔守了那么多年换来的却是见证了女主的幸福，自己黯然离去。作者一语道出电影中的精辟：生活不是我们努力了就什么都可以得到，也不是我们耐得住寂寞和孤独，默默地等待了，就一定能得到我们想要的结果。努力了，只能说明更接近得到。现实中往往有这样的故事，一方很喜欢另一方，竭尽全力的对其好，可是另一方只能是感动谈不上爱，一方继续坚持着，想着总有一天会变喜欢的，结果最终还是演变成了另一方结婚了对象却不是一方，一方却拿了自己最美好的那些年的青春做了陪嫁，人家招摇

的显摆幸福，自己却躲在角落里暗自伤神！坚持固然是好，可是有些东西不是自己的就不是自己，努力了也不一定得到，所以要学会坚持时给自己留个期限，给自己留个后路，时效到了及时回头，做个了结，重新开始另一种生活，人生不长，没必要再浪费时间，我们需要的是更加努力往前走。即使真得傻傻的坚持到已无婉转之地了，那就勇敢面对吧，接受已经发生，努力让未发生的事向更好的方向发展，努力生活的更加灿烂。你敢不敢为理想决绝一点儿。小时候一直想成为一名行政管理者，后面工作时误打误撞做了会计，当第二次选择工作的时候终是选与行政有些关系的办公室文员，可是工作了两年终是位置还在那里，天天为很多琐事繁忙着，一天下来有时却不知道自己到底做了什么，收获了什么，也想过放弃，可想到找工作的劳累，想到如果真的放弃了这份工作找到的比这个还不如怎么办？想到家里的年迈的父母亲，还未能真正独立的弟妹们，辞职真的不是一个很敢想敢做的事，尚未被漫长的房价压倒就先被家庭情况给抑制着，所谓的理想也就随之脑后了。可总是不甘心，特别是看到别人再次敢于择业后工作更胜之之前，自己仍是不敢放之一博，反而会安慰自己未必有这样的能力找到这样的工作，所以不断地告诉自己就这样了吧，继续着不甘于现状却又不做有所作为的状态。或许这也是如作者所说的自卑心里吧，不确定自己努力的过程是否舒适，不确定努力是不是有用，过度的自卑让我们一点儿冒险的勇气都没有，只想安稳的缩在自己建筑的壳里面，安于现状。实现理想真的很需要一份决绝，奋不顾身并坚守的勇气。加油吧！现实生活中有很多睡美人的类型，也有很多过于自卑或各方面的压力安稳于现状的人，更有很多一直傻傻的坚持着却得不到自己想要的结果的人。我们要有所作为，得先唤醒我们的美人，真正行动起来，选择正确的路坚持着并观察周围的环境，有不对劲的地方可以的话做下修整，最终即使真的未能达到所预期的结果，也勇于面对，没有任何的事情绝对努力了就会有好的结果，只是努力了我们就没有遗憾，无愧于心，以更好的心态积极努力把明天过得更好更灿烂！

10、记得前段时间在微博上看见一篇文章，二十多岁的少年，请你努力，没有谁是真Loser!看完之后心情久久不能平复，这明明就是我的真实写照啊。于是，我发给朋友看，不料他却告诉我，与其看这些，我更应该去做自己喜欢的事情，去做别人不能轻而易举做到的事情。正当此时，在豆瓣看见了这本书，“如果想要你不曾拥有过的东西，就必须去做你从未做过的事情。”我想，此时的我正是缺少了这份勇敢去做的勇气。书序里说，你是在做睡美人，还是在等待戈多。回想过往，我虽没做这两类人，但是却也有过无谓的等待。等待一个不可能的人，等待一场没有目的旅行，等待一个梦境成真...时光匆匆，今年终于也是二十岁的人了，却也还是个什么都不懂什么都不会的懵懂少年，优柔寡断，不思进取，安于现状，甚至不能做到爱憎分明。每当被人问及以后的出路，总是先打个寒战，然后各种逃避，不是我不知道，而是不敢去想，也不知道该如何去努力。有人美其名曰，迷茫。我也曾对刘同说的，谁的青春不迷茫，深信不疑。于是，浑浑噩噩一事无成，我认为这是很正常的，随着自己的惰性安于现状。可是看了这本书之后，我才发现，或许迷茫只是自己想的太多而做的太少。我总是在想我该如何学习，如何努力如何奋斗，却总是在第二天忘记的一干二净，每天都是昨日重现，却安之如怡。得知获奖的时候是14年底，拿到书的时候已是15年初。正好，新的一年，抛下过往的不努力，去做自己想做的事情，去做从未做过的事情。关于梦想，我也曾想过放弃。大一的一事无成，让我以为生活也许就会这样了，像每一个普通人一样，平静的读完大学，拿个学位证，找个与专业相关的工作，淹没在朝九晚五的人群中。可是如今，我才发现，实现梦想的方法不是把它们束之高阁，而是努力去实践它。虽然凡事不是努力便可以得到的，但是我却始终相信努力奋斗的意义，我也始终相信坚持梦想的重要。我想努力去做的人，一定会比说说而已的人，更有好运吧。

11、由于这是一本励志、心灵鸡汤、散文一体的书，我不好就一篇篇文章发表感受。因此只好就此书名写写自己的感慨。做，才能改变。这本书的书名道出了很多道理，说出了很多心声，解释了很多失败的原因。这是写给空想主义者的书。我会常常幻想某种美好的生活，却懒懒不付出行动。因此多年后，我没有过上我幻想过的生活，生活还在原地踏步。这是写给想要挣脱现状的人的书。所有不堪的现状都是你不努力的过去造成的。因为你的不作为，乱作为，导致你现在想要挣脱的现状。而我，就是这两种人。毕业后的我兜兜转转，极其不负责任，极其不安分的度过了四五年。结果同学们在沉着稳定中终于熬出头，个个拿着翻了好几倍的工资，开始着手自己的新房和新家，而只有我还停留在原地。然后我把自己关在房间里想了很久很久，其实我的现状是由我一手造成的。我没有目标，没有规划的度过最重要的那几年，也许做了，但是方法和方式不对，生活照样很难有所改变。而现在，我除了朝着自己想要的生活去努力，除了去做，我找不到其他能够改变现状的办法。“如果你想要你不曾拥有过的东西，就必须去做你从未做过的事情。”

《做，才能改变》

章节试读

1、《做，才能改变》的笔记-第82页

世间万事，因有了苍凉和不堪，才有了所谓温暖和美好。谁的生命都是一朵天生天养的花，不需要谁人的浇灌，也不必非得盛开给谁看。

2、《做，才能改变》的笔记-全章

P序睡美人类型的人，有一个模模糊糊的目标：我要等一个王子来拯救自己。但是，这类人只有睡美人的心思，却没有睡美人的条件。说难听点，没有公主的命，却得了公主的病。总感觉别人应该会欣赏自己、发现自己，而不是先证明自己值得被欣赏和发现。他们不是去发现幸福，而是躲了起来，等着幸福发现自己。最要命的是他们并不具备等的条件，睡美人等一百年也安然无恙，而他们却连明天都无法保证。

等待戈多的这类人，不知道戈多是谁，长什么样，也不知道要等多久，别人告诉他们戈多回来，他们就以为等着等着戈多就到了。生活中许多这样的人，他们在等待幸福，但不知道幸福长什么样子。听别人说：这么做，就能拥抱幸福，他们不假思索地就去做了。见别人所拥有的看上去不错，便以为别人所拥有的正是自己最求的幸福。对于自己等待的东西，不知其然，也不知其所以然，只是按惯性或者。低调是一种人生的哲学你想要的，别人同样想要，凭什么要人家义务地承担你的人生需求？所以，要学会独立，学会承担自己的人生，因为，只有我们自己才能为自己负责。命运的走势，取决于我们自己愿意为自己付出多大的努力。天下唯一能不劳而获的东西是贫穷。没有一种苦难不是成长的营养，也没有一种障碍不是在告诉我们要更加努力，没有一种生活只有纯粹的痛苦，也没有一种挫折不是在告诉我们要改变、要突破，因为只有破茧才能化蝶，只有破茧才能飞向广阔的天空。不独人如是，万物皆如此。不要把金钱当做目标，当我们做什么都与金钱得失挂钩是，我们就只会在懦弱的抱怨中沉沦。资本越小，风险越大，当你手里只有一个鸡蛋的时候，哪怕轻轻一碰，就可能全部玩完。这就是穷人的软肋，由于起点太低，就算搭上快车，但当资本雪球还小的时候，哪怕滚得发疯，发展壮大的程度也是可怜的--基数太小，增长有限。在可以预见的一段时限里，穷人的抗风险极低。当我没有资本的时候，别人所进行的每一笔投资都是用自己掌握在受理的资产冒险，我们要对每一笔投向自己的风险资本都深怀感恩。越努力，越幸运为什么我们要走出心灵舒适区那么难？原因不外乎：

一、对改变的可能性不确定的恐惧，这类人多半意志薄弱，他们倒也一丁点儿自知之明，很清楚自己这一弱点。我们不得不遗憾地说，办公室里多数人都是这种人，因为他们对改变有着本能的恐惧，所以他们安于现状，碌碌无为。任何工作都需要领导一再交代，才有可能勉强完成，拖延是他们的常态，懒惰是他们的特点，归根到底，懒和拖拉就他们自认无能的证明。

二、对改变结果不确定，由于不知道自己改变的结果不是自己想要的，出于保险意识，他们认为，与其得到一个自己不想要的结果，倒不如安于现状--至少他们对现状已经适应了。

人生没有什么是不能面对的，不走出去，永远不知道自己可以走多远，不去努力，永远不会知道自己的能力。出身不好、长相低调、学历不雅观都不是我们可以作践自己的理由。环境不好不是我们的错，活得不好可全是我们自己的错了。

要用随时敢生敢死的决心，撑起谁是敢作敢当的底气。如果你活得都不敢在临终的人生总结报告中得瑟一下，你基本等于白活一回了，若真如此，浪费人生几十年，你对得起自己心灵受过的苦吗？

3、《做，才能改变》的笔记-第27页

出身豪门，消费的是别人的智慧和价值；而出身寒门，每一种成就都是自身价值的体现。

《做，才能改变》

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:www.tushu000.com