

一个人彻底改变自己有多难？ 需要多大的勇气？

虽然很晚了，但我仍然希望你能看到这个回答。

改变自己需要的不是勇气，也不是下定决心，而是经历，以及经历后的反思和行动。

我自己就是一个改变了许多的例子，从中学时代的自卑狭隘、汲汲名利到大学时的心如死灰、感伤颓废，再到工作后的积极进取、自律克制，直到如今的沉稳隐忍、谋定后动。

这些年我的性格、为人处世、思维方法.....都发生了几乎翻天覆地的变化，所以我也想结合下自己的经历，和你一起分享我关于如何改变自己的「三重」思考。

第一重思考，不自觉地改变自己。

人是环境的产物，基本上大学以前，每个人的性格和样子都是十多年里家庭、学校教育、生活环境下的产物，比如家境贫寒的孩子容易自卑钻牛角尖，父母暴戾的孩子容易人前沉默寡言、人后冲动易怒等等，其原因现代的社会学和心理学早有研究。

这个年龄段，能不靠家庭、教育和周边环境，而早早懂得改变自己且成功了的人，非常少。因为绝大部分人的心智、配套条件或者体力毅力都做不到。

我小学时就很早熟，一直特别想改变自己粗心大意，遇胜则骄、遇败则颓的性格，发过誓、写过保证书，然而真的做不到，即使短期有改变，过不了多久也会打回原样。

在我看来，在第一重境界里，能真正引起你改变自己的，往往只有环境、经历等的重大变化。

在我的一个回答里，我曾经写过父亲去世前后我的变化：当那个能为你遮风挡雨的人突然离开的时候，这个世界就已经真真正正地改变了。虽然天地还是那样的天地，我却已经不再是那个任性而为、多愁善感、不知所云的我了。父亲走前，我考虑的是聚会，是去哪旅游，是跟父母怼着干；他走之后，我考虑更多的是工作，是母亲的健康和养老，是未来自己要做什么，是父亲曾对我的期望.....

这大概就是经历对人最大的改变吧。

除了这种被动地改变外，还有一种人，他们也知道不同的经历和环境可以让自己产生改变，于是自觉不自觉的加以利用，来促成自己在某方面的改变。不得不说，这种方法效率非常低下，因为绕的弯太大，而且很难控制。

它唯一的好处大概就在于易于实现，改变自己虽然很难，但换个环境却不难。

比如许多人失恋后要换个城市，遭遇打击要辞职旅游，工作不顺时就想考研、考 CPA、去读个 MBA.....

本质上都是希望利用新环境、新经历的刺激，帮助改变过去一些固有的自我。

但是，无论你怎么折腾自己，在经历了这些事后又有多少独特的感悟和改变，本质都只是在第一重境界里打转，是被动地接受、被动地调整。很可能，换种境遇，你又会性情大变。

最典型的例子莫过于那些失意时真情流露、平易近人，一旦得势立马换一副嘴脸的人了。

所以，我们来讲讲更难、但也更直接有效的——

第二重思考，自我改变意识的觉醒。

当你有过许多次被环境和形势所迫而不得不改变的惨痛经历，当你有过无数次在社会上碰撞的头破血流的悲惨回忆，当你发现怎么努力却都徒劳无功的时候。

是不是该认真想一想，到底是「这个世界错了」还是「自己错了」？

一般人大学里或者工作后开始会进入这重思考，这时候中二期已经结束，身边也有许多优秀/失败的人生经历可供自己反复比较。

但不是每个人的思考都足够深入，也不是每个人都能从思考中采取行动。

更有许多人，终其一生也不会有这样的觉醒，他们觉得自己被同事排挤，都是因为别人是小人；没有得到重用，是自己怀才不遇；和同学/同事/领导关系紧张，是因为他们都是SB；在感情里一败涂地，是因为女的都爱钱、男的只喜欢美女.....

他们很少去想：万一真的是自己错了呢？

他们不敢，因为这会颠覆他们的过去，对许多人而言，更是对以往自我的彻底否定。

事实上！需要的正是这个颠覆，要的就是这个否定，不破如何立？

没有对过去自己的反思和否定，没有对自己一系列遭遇的深入分析、研究、判断，不找几个牛人把自己骂醒，你怎么知道自己有什么问题，你怎么会有改变的动力！

看过我其他答案的人知道，我毕业工作初期其实相当不顺，甚至有过辞职的打算。

后来下定决心留下来后，我开始对自己的过去经历进行深入的反思，特别是为什么自己一再失败、为什么工作里没有信心、为什么感情总是以悲剧结尾.....

每天晚上我下班回到当时租住的小房间里，就开始苦苦思索，分析自己的所有优势劣势，分析身边那些过得如意的人的特质，看各种各样性格分析的书，比如我知道自己容易陷入悲伤，就硬逼着自己远离伤感音乐，不写诗；我发现自己在情绪

控制上问题很多，就看很多心理学的书，找认识的大牛交流情绪控制方法，自己也总结经验。

而所有的这些改变，我都在工作中去再进行检验和调整。

那是一个极其痛苦的一个阶段。

但我所获得的却几乎是新生。

其对我工作、人生的巨大影响，至今仍难以估量。

更重要的是，当我习惯于自我改变后，即使后来面临的环境日趋稳定，我仍保持着经常反思、经常总结的习惯。

改变自己是一件很长远的事情，但你走出了自省自觉的第一步，后面的就是惯性了。

因为当你做出改变后，才能体会到那种与众不同的惊喜。

第三重思考，从心所欲的变或不变

对这一重的思考，我自己也只是在摸索中，并没有太多的经验可供参考。

但我却知道，许多在商业、政治、社会活动等领域有非凡成就的人，都处在这一重境界里。（科研除外，那块领域里似乎一根筋更容易出成绩）

他们既不轻易被环境改变，也不刻意改变自身，一切的改变或者不变，都围绕着将要实现的目标而来，顺势而为。

比如邓公，从少年得志到三起三落，这中间他委曲求全也好、重掌大局也罢，似乎时时刻刻都在根据环境变化而作相应改变，但你又能明显感到他似乎从未改变，经历了那么多轮起伏，他所坚持的理念、观点，并没有什么大的改变。

这是因为，他知道自己哪些可以变，哪些不能变。

到了后来的改革开放，他一个七八十岁的老人，按理说应该相当保守固执，但他却是不折不扣地改革派，敢于做出许多完全打破常规的决策。

我总不自觉地想起新加坡总理李光耀对邓公的评价：邓小平是我所见过的领导人当中给我印象最深刻的一位。尽管他只有五英尺高，却是人中之杰。虽已年届 74 岁，在面对不愉快的现实时，他随时准备改变自己的想法。

这才是真正达到了从心所欲的境界。

所以在我看来，所谓的坚持梦想，并不是「**坚持**」梦想不做任何改变，而应该是为了「**实现**」梦想就得在许多方面做出改变。

坚持本身并不能实现梦想。

能实现它的只有围绕「梦想」不断调整，采取的更适宜的行动。

这才是真正的千折百回，大志不改。

