

应变力

——人生应学会的9种应变能力

程平□编著

Ying
bianli

身处危机巧妙应对 · 灵敏反应抓住机遇

敢于抓住先机，善于化险为夷；勇于直面危机，精于随机应变。

《荀子》：“举措应变而不穷。”能够随着时势、事态的变化而从容应变，是一个人立身处世、建功立业不可或缺的本领，尤其是在现代社会飞速发展、生活千变万化的背景下，更需要我们学会应变，善于应变，精于应变。

不要再为自己的能力不如别人而苦恼，不要再为自己在竞争中的失败而感伤，我们所需要的就是在这个“变”的时代中学习，在“变”的时代中成长，在“变”的时代中收获。

北京工业大学出版社

应变力

V
i
n
g
b
i
a
n
l
i

——人生应学会的9种应变能力

程平 编著

身处危机巧妙应对 · 灵敏反应抓住机遇

应变能力——人生应学会的9种应变能力

程平 著

北京工业大学出版社

ISBN 7-5624-3312-2

北京工业大学出版社

（北京市朝阳区和平门内大街100号 100124）

010-67391733（传真） 010-67391734

出版人 程平

编辑 程平

印刷 程平

开本 787mm×1092mm

印张 16.25

字数 329千字

版次 2012年

印次 2012年

ISBN 7-5624-3312-2

定价 28.00元

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

应变力：人生应学会的 9 种应变能力 / 程平编著. —北京：
北京工业大学出版社，2012. 5
ISBN 978-7-5639-3025-8

I. ①应… II. ①程… III. ①应变—能力培养—通俗
读物 IV. ①B841. 7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038117 号

应变力——人生应学会的 9 种应变能力

编 著：程 平

责任编辑：韩丽萍

封面设计：彩奇风

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：16. 5

字 数：229 千字

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3025-8

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



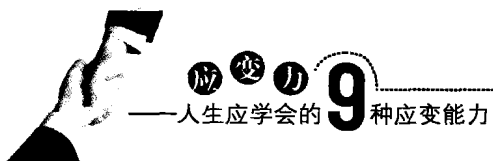
应变，在辞典中的解释为对突发性事件的一种应付，是一种能力。一方面指我们要顺应变化而变化，另一方面指应付事变。正如《荀子》所言：“举措应变而不穷。”

当前，中国正处在新转折关头，中国既面临前所未有的挑战，也面临新的发展机遇，作为我们每个人，要想在这些机遇和挑战中果断地抓住机会，巧妙地应对危机，合理地处理问题，就需要我们有应变力。

每个人走向成功的路都不是一帆风顺的，要经得住磨难，耐得住寂寞，扛得住压力，承得住挫折，才能看到成功的希望。这其中也需要我们有应变力。

我们这里所谓的应变力就是指当环境、条件、对手等发生变化时，能够及时采取措施迅速加以应对的能力。良好的应变能力需要必要的知识、出色的智慧、敏捷的头脑和丰富的经验。要想做到随机应变，首先要养成事先策划、周密计划的习惯，同时培养自己面对困难不怕跌倒、勇于实践的精神，在做每件事中善于总结、举一反三，不断积累、活学活用。因时而变、因势而变，以灵活新奇的形式随机应变，针对不同的事情，巧妙地采取应变策略。如果能做到这些，你将前途无量，无坚不摧。

应变力是一个很宽泛的概念，它包括应对危机的灵活度、做决定的果断力、解决问题的化解力、面对困难的意志力，等等。本书将从洞察



力、镇定力、决断力、机变力、公关力、意志力、化解力、驾驭力、纠错力9大方面为您详尽地讲述使用应变力的种种妙招以及培养应变力的种种诀窍，点面结合，重点突出，深入浅出，为您献上应对困难的锦囊妙计，为您找到抓住机遇的巧妙方法，让您在管理、处事、为人等各方面都胜人一筹！

这本书中，我们通过生动有趣的实例，深入浅出的分析，启迪您的智慧，帮助您打开应变的大门。让您在走向成功的路上，能够预见并创造变化，培育自己的应变力，灵巧地渡过难关。应变力实际上教会我们的是活学巧用、灵活处之，在变中求胜的一种处事能力，帮您在关键时刻把握机遇，应对危机，化解难题。这样，在面对竞争对手的时候，不再害怕，反而通过一次次的较量，提高您的应变力，提高您的自身价值，让您成为不可被取代的人。

编者

目 录



能力一 ▶ 洞察力——目光敏锐犀利，善于把握先机

谁都希望自己能像孙悟空一样，拥有一双火眼金睛，任凭妖魔鬼怪如何变身也能一眼看出真假。其实，只要用心，我们一样可以练就明察秋毫的双眼。敏锐的观察力可以帮助我们把握身边机遇，看到冷门商机，对我们成就大事来说至关重要。

收集信息，提高自我观察力·····	2
高瞻远瞩，事事抢在人先·····	4
综合观察，把握分寸火候·····	7
练就慧眼，牢牢抓住机遇·····	8
善于观察，机遇在你身边·····	11
细致入微，用心观察加大胜算·····	14
捕捉机遇，靠的是敏锐的观察力·····	15
新颖锐利，别样眼光看世界·····	17
独特洞察力，智者创造先机·····	19
学做有心人，发现冷门商机·····	22

能力二 ▶ 镇定力——遇事沉着冷静，时刻保持清醒

在生活中，我们会时不时被一些繁杂的琐事所困扰，也会时不时地遇到各种问题，在这个时候，我们要善于控制自己的情绪，学会冷静应对。遇事沉着，保持清醒，宠辱不惊，这是性情的恬淡和安然，是人生的一种境界，只有这样，我们才能更好地面对生活中的问题，领悟到生活的真谛！



理智行动，冷静做事	26
遇事动怒，百害无一利	28
头脑清晰，把握原则	31
学会坚忍，终会走出困境	34
控制情绪，不急不躁稳步前进	38
消除愤怒，平和自我心态	40
“慎独”，人生一大境界	42
保持平常心，宠辱不惊	44

能力三 ▶ 决断力——果敢做出决定，绝不优柔寡断

常言说得好，当断不断，必受其乱。人生之路充满着选择也充满着机会。三思而后行固然不失为一种更稳妥的处事方式，但是如果什么事情都是优柔寡断，思前想后，前怕狼后怕虎的，那么所有的决定只不过是个决定，是个设想罢了。看准了就要果断行动，不能在犹豫不决中贻误时机，断送了美好前程。

认真选择，走好人生每一步	50
抓住机遇，不怕风险	52
放远目光，终得更广蓝天	54
把握机会，拒绝拖延犹豫	56
雷厉风行，学做明智决定	59
不怕失败，勇于迈出第一步	63
个性决断，我最英明	65
当机立断，成大事者的气概	68
把握特征，做出科学决断	70
正确决断，需要明确目标	71
缩手缩脚，永远难成大事	73
敏锐的直觉，可以通过后来培养	75
敢想就敢做，努力改变未来	77



能力四 ▶ 机变力——善于随机应变，灵活应对危机

“变”已成为这个时代的生存信仰。所以，我们做事时，要学会因时而变、因势而变，以灵活新奇的形式随机应变；要针对不同的事情，巧妙地采取应变策略；要预见并创造变化，培育应变力；要活学巧用、灵活处之，灵巧地渡过难关……只有这样才能在变中求胜。

变则通，通则活	82
见机行事，临危不惧	84
机智应对，巧脱困境	88
常变常新，与时俱进	91
学会变通，走向成功之捷径	93
拒绝栅栏，固定思维要不得	96
适时而变，学做识时务者	98
巧借东风，灵活经营拒危机	101
巧妙应变，平定突发事件	103
抛弃旧观念，接受新观念	106

能力五 ▶ 公关力——善借各种外力，为我营造声势

人际关系网就好比是一条八脚章鱼，每一条八脚章鱼每一天每一分钟都在不停地集合、交错，如果我们能很好地利用这张网，很好地掌控这条鱼，即使是在最困难的时候，也可以巧妙地借助外力，帮助我们扭转乾坤。俗话说：“一分耕耘，一分收获。”但善借各种外力，将会使你的个人竞争力“一分耕耘，双倍收获”！

积累人脉，就是积累财富	110
学会公关，经营成功	114
善用关系，为成功做准备	117
合作共赢，用人脉帮我赚钱	120
名人效应，生意天成	123
善借外力，助你胜人一筹	127



学会借力，办事成功更容易·····	129
巧借人气，营造良好的人际资源·····	132
朋友资源，决定你的竞争力·····	135
强强联合，追求更多财富·····	139
他山之石，可以攻玉·····	142

能力六 ▽ 意志力——敢于直面危机，绝无畏缩情绪

意志力是一种精神，一种为了实现目标而表现出的坚忍不拔的精神。这种可贵的精神，会给人生创造不朽的奇迹。有着坚定意志力的人，在面对困难时，会坚忍不拔，奋勇向前。人生多风雨，一个人在处理问题时应变力如何，关键是看有没有超凡的意志力。

决定成败，不能忽视意志力·····	146
不怕困难，勇于进取·····	147
坦然面对，不惧各种危机·····	149
不断拼搏，敢于进取·····	151
坚定信念，在逆境中崛起·····	153
继续奋战，执著应对困境·····	155
坚持不懈，笑对挫折·····	158
咬紧牙关，下一个成功者就是你·····	161
抱着希望，追求路上永不言弃·····	163
不做逃兵，难题中孕育着机会·····	164
再坚持一分钟，成功就在眼前·····	166

能力七 ▽ 化解力——善于大事化小，轻松处理问题

无论是工作还是生活，我们都会遇到一些麻烦的人或事，在处理这些问题时，考察的是我们的应变力和化解力。其实，许多复杂的问题都可以被分解成容易处理的简单问题，那些复杂的问题之所以呈现出复杂的外貌，是因为你被它的假象所吓倒。所以，面对问题，我们要勤于思考，了解情况，挖掘本质，学会化被动为主动，从容应对，



巧妙化解。

知己知彼，百战不殆·····	170
口吐莲花，说服他人有妙招·····	171
有话好好说是处理问题之前提·····	174
宽容相待，巧将大事化小·····	175
与人为善，化解敌意有妙招·····	178
思路类比，轻松解决陌生问题·····	182
难题当头，找方法而非找借口·····	183
手握十法，巧妙处理矛盾冲突·····	186
迂回曲折，处理疑难杂症·····	188
条理清晰，解决问题有谋有略·····	190
转换角度，别样思维解决问题·····	192
化整为零解决问题·····	193

能力八 ▶ 驾驭力——手段大气有力，善于统筹全局

随着时代的进步、科技的发展，人与人之间的关系、事与事之间的关系越来越复杂。怎样将各种关系调理得清清楚楚，并适当地驾驭它，这就离不开谋略和手段。作为一个成功者，要学会就事论事，就理论理，公道正派，正确计划，妥当处置。面对大局，能够整体规划，统筹全局，这就是一个人的驾驭力。

领袖气质，收服人心·····	196
整体规划，局部协调·····	198
扬长避短，驾驭人才·····	201
公道正派，树立模范榜样·····	204
持有主见，原则问题寸步不让·····	206
未雨绸缪，学会防患未然·····	208
运筹时间，掌握黄金规律·····	210
忙到核心，不要苦劳要功劳·····	213
善寻平衡，把握质量与效率·····	215



应 变 力

9

——人生应学会的9种应变能力

善于授权，把握原则集而不专·····	217
大气手段，打造优秀领导班子·····	220
善抓团队，让你事半功倍·····	222
读懂领导力，做优秀领导人·····	225

能力九 ▶ 纠错力——及时反躬自省，增强自我完善

古人说“吾日三省吾身”。人在一生中，要找到最适合自己的路并不是一件简单的事情，关键是你懂得自省。只有学会自省的人，才能成为自己的园丁；只有善于自省的人，才能通过检省自己的荣辱得失来激励自己；只有敢于自省的人，才能克服困难并开辟一片新的天地，同时也重塑新的自我。

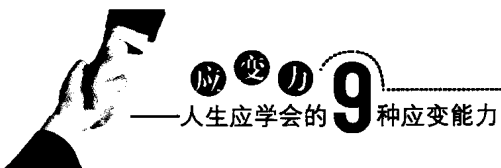
善于自省，让你内心更丰富·····	228
每天总结，加快自我成熟·····	231
学会自律，发挥个人潜能·····	233
以人为镜，人生道路少弯路·····	236
为人谦逊，逐步完善自我·····	238
学海无涯，要虚心不要骄傲·····	239
懂得自省，找到最合适的路·····	241
听取意见，接受良言指点·····	243
虚心学习，不狂妄不自傲·····	245
及时总结，重新塑造自我·····	246
质疑并改进，完善自我人生·····	249

洞察力

能力一：洞察力

——目光敏锐犀利，善于把握先机

谁都希望自己能像孙悟空一样，拥有一双火眼金睛，任凭妖魔鬼怪如何变身也能一眼看出真假。其实，只要用心，我们一样可以练就明察秋毫的双眼。敏锐的观察力可以帮助我们把握身边机遇，看到冷门商机，这对我们成就大事来说至关重要。



收集信息，提高自我观察力

大家都知道，对一个事物了解的程度越是深刻，当它出现时就能一眼辨出其中玄机。可见，多方面的信息收集，对观察力有着至关重要的作用，这样，对事物的认知就不会停留在固有的基础上，而是跟着情势的变化而变化。

当我们大量地收集信息时，就会沉淀自己的学识，逐渐将自己培养成一个有着敏锐观察力的人，能够比别人看到更多的东西，更多的细节，甚至蛛丝马迹都能让他有惊人的收获。他能通过种种表现看到被掩盖的种种真相，看到很多别人看不到的东西，他能在短时间内根据所看到的情景给出一个合理的推断。当然这样的能力离不开自己的平时积累以及敏锐的知觉。

福尔摩斯，这个耳熟能详的名字，知道其故事的人都惊异于他的智慧和神奇，禁不住为之拍手叫好。是否还记得，当福尔摩斯第一次与华生见面的时候，立刻就辨出了华生是一名去过阿富汗的军医？福尔摩斯这种敏锐的观察力，能够让他迅速地判断出一个人的职业、经历。敏锐的观察力离不开知识的积累、信息的掌握。在柯南·道尔的笔下，福尔摩斯是一个学识渊博、观察力非凡的人。

一次，福尔摩斯同他的助手华生同时鉴别一块刚刚得到的怀表。华生的鉴别仅仅停留在怀表的指针、刻度的设计和造型上，无法发现一丝线索。而福尔摩斯凭借手中的放大镜，看到了表壳背面的两个字母、四个数字和钥匙孔周围布满的上千条错乱的划痕。经过思考后，福尔摩斯



认为：那两个字母表示主人的姓氏；四个数字是伦敦某当铺的当票号码，表明怀表的主人常常穷困潦倒；而钥匙孔周围布满的上千条错乱的划痕，则说明怀表的主人在把钥匙插进孔去给表上弦的时候手腕总是在颤抖，因而这个人多半是个嗜酒成性的醉汉……

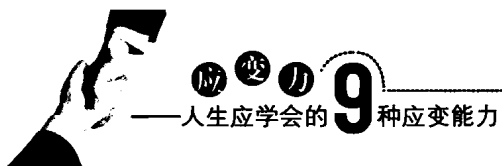
福尔摩斯在破案过程中，没有顾及这只怀表的新旧程度和价值，而是紧紧抓住那些与案件有本质关系的细节，进行深入细致的观察。观察是一种有目的、有计划、有步骤的知觉。它是通过眼睛看、耳朵听、鼻子闻、嘴巴尝、皮肤触摸等手段有目的地认识周围事物的心理过程。在这当中，视觉起着重要的作用，有85%的外界信息是通过视觉这个渠道进入人脑的。因此，也可以把“观察”理解为“观看”与“考察”。

一个人的观察能力与他的知识、经验以及职业兴趣有着密切联系。对于同一块怀表，福尔摩斯之所以能够比华生看到的更多，理解得更深，一下子就能抓住那些不大明显，然而却是本质的特征，正是因为他有着不同的知识和经验。

观察力的敏锐程度决定了从同一个事物同一个人身上得到的信息多寡。具备了敏锐的观察力才有可能在第一时间把握更好更多的信息。这些都离不开对原有信息的收集和整理，有了多方面的信息，经过思维的加工，去伪存真，就能更全面地去掌握和判断事物的发展方向，接近事物的真实面貌。

你想去了解一个人，单单从他的音容笑貌远远不够。靠什么，就要靠观察。观察并不是双眼的专利，更多时候，是要用心的，或者说要用第三只眼睛。你掌握了这个人方方面面的信息：家庭背景、受教育经历、工作环境、成长环境、人际关系等，那么你才能更全面地去认识这个人。

如果没有信息的收集，那么张小五（电视剧《张小五的春天》主人公之一）就不可能知道高老板有一个小楼的工程需要承包，也就不会有后来故事的感人情节。张小五为了得到与高老板五分钟的谈话机会，



电梯里，楼道里，晨练的广场上都有张小五的身影，因纠缠而气急败坏的高老板不知道怎么总碰到张小五。小五甚至还扮成一个按摩店的员工混进了高老板所要服务的包厢，如果没有事前的“一番侦查”，没有对高老板出行规律与信息的掌握，张小五又怎么能做到如此“全方位地跟踪”呢？小五的执著让人感动，但是她对信息的收集和利用也增强了她的观察力。

其实各行各业都有相通的道理，比如说一个销售掌握信息的多少，决定了他能否成功推销掉自己的产品。全面的信息，能让他在与人打交道的过程中，一眼看穿对方的心思，了解对方的兴趣爱好，等等。

当你对一件事情感到茫然的时候，或者对某个决定犹豫不决的时候，或许正说明你所拥有的信息尚很欠缺。收集多方面的信息之后，对事物的内在发展规律就会有一个很准确的把握，而这正是做任何事情能否成功的一个重要因素。

社会信息无处不在，信息内容更是包罗万象，无所不有，收集筛选到对自己有利的信息，做个收集信息的有心人，不仅可以提高自己的观察力，做事情的时候还可以左右逢源。

☞ 高瞻远瞩，事事抢在人先

要想成为一个成功的人，必须具有远见力，也就是高瞻远瞩的洞察力，能够在充满不确定因素的环境中，看清事物的发展方向，有远见地制定出一个长远策略，正确预测未来。有了这种前瞻力，才有可能在做事上比别人快“半拍”，才能事事抢人先，抓住先机。

有两个企业都想在某郊区投资房地产，并各自派专人前去调查情况。A企业的人回来之后对公司说：“那里人口稀少，房产业发展机会渺茫，房子修好了也没有人来住。”而B企业的人则在考察之后，向公



司报告说：“该地虽然人口稀少，但那里环境幽雅，人们厌倦了城市的喧哗，定会喜欢在那里安居生活。”果然不出 B 企业所料，随着城市包围农村，城里人越来越向往农村生活，尤其是一些农家乐，办得更是有如如火如荼。

A 企业的人员鼠目寸光，只看见眼前事物的表象，而 B 企业的人却高瞻远瞩，从表象里预见到未来。B 企业的远见卓识远远高于前者。如果一个领导像 A 企业的人一样近视，那么他的动作很可能都是短期行为，而如 B 领导那样见识过人，眼光放长远一点，就能使企业获得长远的利益。真正有所成就的人，必须学会思考，而不要因循旧制。如今的市场如战场般硝烟滚滚，谁有眼光，谁能够看到趋势，谁能够高瞻远瞩，谁就能“早富”、“大富”。

世界首富比尔·盖茨的经历想必大家都有所耳闻。比尔·盖茨中学毕业后如愿以偿地被哈佛大学录取。这个被程序员的工作和计算机的魅力深深吸引的孩子，毅然决然地退了学，专心在计算机行业寻找新的开发项目。他和他的战友领先地开始了为个人计算机开发软件。微型计算机研制成功以后，微软的战士们深刻地体会到这种计算机操作的复杂性和难接受性，这种计算机最大的弊端就是在于缺乏支持其运行的语言。针对这个缺点，他们连日工作，终于为微机 8080 配上了 Basic 语言。他们预测到了软件对于计算机硬件无法代替的意义，因此用心地研究软件的开发，为此开辟了 PC 软件业的新路，也为软件标准化奠定了基础。后来微软公司了解到 IBM 也在寻求操作系统的软件支持，于是他们抢先获得了一种个人电脑操作系统的许可证，1981 年在经过软件升级以后，以 MS-DOS 为名推向市场。微软的操作系统软件便借助 IBM 的力量，从此销售量猛增，成为软件业的新兴霸主。

复杂的机器指令使普通人望而却步，所以计算机的普及比较缓慢。比尔·盖茨预感到微软必须研发出一种普通人可接受的操作系统，才能跟上市场的要求。1985 年，微软终于成功地推出了“Windows”操作



系统，不再需要复杂的机器指令，普通人便可直接操作的桌面系统，为微机家庭掀开序幕。1987年以后，微软的“Windows1.0”已经不再满足软件市场的要求。比尔·盖茨仔细地研究了市场发展的趋势，预测到更人性化、更简单、更快捷的软件系统将是市场的主力，于是微软继续推进 Windows 操作系统的研制工作。直到 1990 年，终于成功地开发出 Windows3.0 操作系统，成为软件业中不可代替的先驱，最终在市场上赢得了无法动摇的霸主地位。

成功人士总能高瞻远瞩看清时代的发展方向，所以能引领时代的潮流：万事比别人快一步，其收获也比别人好一百倍。同样的发展策略，有的公司获得万利，有的公司利润却很少，关键就是这个市场预测，比别人做得早，才能做得好：第一个吃螃蟹的人，不仅仅是勇敢者，是英雄，更是有头脑的人，成功的人。

在古老的地球上，生活着种类繁多的爬行动物，有恐龙，也有蜥蜴。一天，蜥蜴对恐龙说，发现天上有颗星星越来越大，很有可能要撞到我们。恐龙却不以为然，对蜥蜴说：“该来的终究会来，难道你认为咱们的力量可以把这颗星星推开吗？”有一天，灾难终于发生了。有颗越来越大的行星瞬间陨落到地球上，引起了强烈的地震和火山喷发，恐龙们四处奔逃，但最终很快在灾难中死去。而那些蜥蜴，则钻进了自己早已挖掘好的洞穴里，躲过了这场灾难。

蜥蜴是聪明的，它会观察，会提前做好防范措施，挖好一角洞穴，当灾难来临，藏身其中，就有幸躲过这场灾难，安然无恙。

看前方，最好站得高一些，戴上望远镜，这样你就能在瞬息万变的竞争中把握机会。明亮的眼睛和聪慧的心能帮你提前探究市场的发展趋势，寻找市场未来运行的轨迹。有了这样的预测能力，市场的变动便在你的预料之中，各种机会对你来说便如囊中取物。超前的察觉力，能让你事事比人快一步，能化解你前进道路上的风险，最终成就辉煌的