

3分钟
成功
小丛书



适应力

变革时代的生存法则

ADAPTABILITY

郎世荣◎著

世界五强型企业对员工共同要求，
《哈佛商业评论》年度优势！
让你从平庸走向卓越，
全方位提升个人适应力，成为21世纪最具竞争力人才！

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

适应力

变革时代的生存法则

[illegible]

ADAPTABILITY

一、世榮◎譽

图书在版编目(CIP)数据

适应力 / 郎世荣著. -- 北京: 新世界出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5104-3869-1

I. ①适… II. ①郎… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第012352号

适应力

作 者: 郎世荣

责任编辑: 王正斌 吕 征

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 129 千字 印张: 7

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3869-1

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

CONTENTS 目录

第01章 要么学会适应，要么就被淘汰/001

达尔文说过：“物竞天择，适者生存。”这句话虽然残忍，但确实有深刻的道理。生物群中那些跟不上环境变化节奏的生物，都会被无情地淘汰；能够适应环境的生物，就能够发展壮大。人类社会同样如此，如果一个人能融入、适应自己所处的环境，那么这个人的生活就必将是顺利幸福的。

第02章 掌控身体自我调节的适应能力/039

纵观人类历史的发展，可以发现，掌控身体的自我调节能力是适应社会发展的关键。本章为您讲述了几种掌控并提升身体适应能力的办法，如战胜自我、在逆境中增强自身的适应力及激发自身潜能等。通过这些方法，你将能够在激烈的竞争中快速发展，领先于众人。

第03章 练就好心态，提高适应力/073

构成适应能力的元素有很多种，心态就是其中重要的一种。当你具有正面的心态时，你就能泰然处于困境之中，用困境磨练自己。好奇心、坚韧、诚信、宽恕、自信、勇敢等，都是能够提高适应力的心态，许多事实都已经证实了这一点。

第04章 破除思维定势，适应外部变化/125

处理问题时借鉴从前的经验，固然是一种方便而经济的方法。但是在实际生活中，有些人太过执迷于从前的经验，将参照经验看成了处理问题的先决条件。这就等于说，从前的经验为我们建造起了一座高高的迷墙，在我们的脑海中形成了一个惰性的思维定式，最终阻碍了问题的顺利解决。

第05章 处世中的适应力培养/153

如何才能提升处世中的适应力，使自己为他人和社会所接受、赞赏呢？要多为他人考虑，这样你就会得到许多益友；要懂得沟通，这样才能更好地推销自己并解决危机；不要永远只是想却不行动；要学会忍受不公平；要学会换位思考，从不同的角度思考和看待问题……

第06章 提高对陌生文化的适应力/179

有时候接受陌生文化对一个职场新人来说非常重要，可以说，接受并适应了就能更好地在公司顺利发展。一个国家也是如此，对于陌生文化带来的冲击，一定要勇敢接受。世界上没有绝对的陌生和熟识，只要深入了解和真切体验，就能理解、接受并适应陌生文化。

第07章 提升应对未来变化的能力/205

面对未来的变化，人们只能通过改变自身去适应，因为世界不可能为了适应你的存在而变化。不能跟随时代变化的人，就只能一味地怨天尤人，纠缠于各种烦恼和麻烦之中，最终被时代淘汰。事实证明，能够在时代的变化中改变自己的人，才能更好地适应未来。

第 01 章

要么学会适应， 要么就被淘汰

达尔文说过：“物竞天择，适者生存。”这句话虽然残忍，但确实有深刻的道理。生物群中那些跟不上环境变化节奏的生物，都会被无情地淘汰；能够适应环境的生物，就能够发展壮大。人类社会同样如此，如果一个人能融入、适应自己所处的环境，那么这个人的生活就必将是顺利幸福的。

是你适应环境，还是让环境来适应你

人和环境的关系，从一定角度上可以分为两种，一种是我们向环境靠拢，去适应环境；另一种就是祈求让环境来适应我们。然而，让环境来适应自己，那根本就是一件不可能的事。也就是说，主动适应自己所生存的环境，才是人类最终的生存之道，如果抛开了这一点，那么对于我们来说，生活将会充满艰辛。

在民间久久流传着一个“老鹰断喙”的故事。众所周知，鹰的寿命可以达到70年，在它的前40年里，经历了幼年、青年、壮年时期，此时老鹰的羽翼空前丰满，爪子异常有力，但是它不得不面对一个非常致命的问题，那就是自己越来越不堪承受的重负。

成年的老鹰，翅膀展开之后可以长达两米，庞大的身躯严重阻碍了它追击猎物时的速度，甚至有时候，抖抖翅膀在天空翱翔一番都成了老鹰们的奢望。更加糟糕的是，坚硬的嘴巴、强劲的利爪——原本是攻击敌人的利器，现在也变得又长又弯，碍手碍脚。命运确实是非常残酷的，在老鹰们最为强壮的时期，它们却面临着一场生死考验。

为了生存下去，壮年时代的老鹰会飞到人迹罕至的高崖，用那里的岩石磨自己的脚爪，那是一副天生具有

神力的双爪啊！原本漂亮、有力的爪子被磨得血肉模糊，也正因如此，一双新的爪子才能顺利地长出来。一同进行的还有它的喙，老鹰将喙顶在冰冷的岩石之上，不断地打磨，将老化的角质统统褪去，嘴角的血迹最终催生出新喙的成长。但是这一切都还没有结束，等到新喙长出之后，鹰又会张开嘴将自己漂亮的羽毛一根根地拔下来。在寒风凛冽的峭壁上，一只孤独的老鹰，作为天空的霸主，失掉了全身的羽毛，蜷缩在逼仄的一隅，被风雪吹打得睁不开眼睛，这看上去何其落魄！

大概需要一年的时间，一只老鹰才能重新披上华丽的羽毛，经过这次改造，老鹰又可以在蔚蓝的天空中展翅翱翔了。如果过了这一关，它就可以继续存活 30 年。然而，那些不这么做老鹰则会永久性地失去竞争力，最终带着自己华而不实的身姿，永远消失在天空的尽头。

对于老鹰来说，它们的第 40 个年头就是一个岔路口，在这变换一年，主动让自己适应环境、接受现实，就可以再次称霸蓝天，而如果不改变，强力让环境来适应自己，只能落得一个悲惨的结局。阿尔伯特·爱因斯坦说过：“要想生存，就请先擦干你脸上的泪水！想要成为老虎一样的强者，就必须要有老虎的精神。上帝对于每一个人都是公平的，而强者与弱者最大的区分点就是，能否适应环境的变化。”

确实如此，对于个体来说，社会环境是无比庞大的，每一个人对于自己所处的社会而言是微不足道的，究其

一生，对于环境本身的影响也是非常细微的。在某些特定时刻，也许有一部分“人中翘楚”会对社会推进、环境变迁产生巨大的影响，但是从整体来看，我们仍然不能说那些功成名就的精英改变了环境，只能说他们看出了环境变化的发展方向而最终催化了社会的进步而已。从某种角度来说，那些所谓的“精英”，也不是让环境顺从了自己的力量，而是他们先强大自身，然后在一定程度上对这个世界进行了修正。也就是说，如果我们愿意随着环境改变自己，那么我们就可以过得更好。

改变自己、让自身适应环境是千古不变的硬道理，而环境是一笔“公共财富”，假如有谁试图要利用自己的个人能力，让这个“公共财富”随着自己的意志而改变，就必然会触及公众利益，他就是一个自私的人。阿道夫·希特勒试图让整个世界来适应他，结果变成了一个杀人不眨眼的魔鬼；本·拉登一次又一次地号召自己的战士们发动“光荣的圣战”，企图将全世界变成一个专制独裁的伊斯兰国家，很快他就从一名阿卜杜勒·阿齐兹国家大学的优秀大学生，变成了骇人听闻的杀手。从这个角度来说，任何试图让环境来适应自己的行为都是自私、狭隘的，如果一意孤行，决定让环境来适应个人，那么就是在走一条自我毁灭的道路。

2009 年的 11 月末，一位倔强的小个子，一字一句地告诉他身边的人：“在我过去的 13 年里，我从来都是主力，过去是，现在是，将来也必须是！如果你们希望

把我从主力位置上赶下来，那么我想我是无法完成自己的任务的。”这个小个子就是大名鼎鼎的阿伦·艾弗森。

艾弗森确实有值得骄傲的地方，在过去的十多年里，他一直都是整个 NBA 的金字招牌，在全世界有着难以计数的忠实拥戴者，而他自己给这个联盟也注入了街头文化，同时为稍显沉闷的 NBA 带来了商业性的嘻哈元素。在过去的 13 年里，他拿到了几乎所有的荣誉。但是很明显，2009 年，NBA 已经不是艾弗森的天下了，此时，联盟新生势力的强势崛起渐渐取代了他的霸主地位，在一浪接一浪的抢班夺权过程中，艾弗森渐渐失去了自己的优势。球队为了培养新人，也一再说服艾弗森“从替补席上为球队作出贡献”。然而，倔强的艾弗森毫不客气地拒绝了这种建议，后来他被球队辞退，灰熊老板仅仅花费了 16 万美元就支付了他莅临灰熊的所有费用，而在半年前，他的身价还高达 2000 万美元，这之间的反差令人震惊。更为糟糕的是，因为坚持要让自己作为主力出场，使得所有人都将他看成一个“自私的人”“会破坏球队整体和谐的危险分子”，于是没有人愿意冒险去雇用他。最终，艾弗森去了没有多少人关注的土耳其联赛队，在那里，他的年薪只有 200 万美元。就这样，曾经叱咤风云的一代领袖，因为不顺应环境的变化，沉迷于自己旧日王朝的迷梦，竟然沦落到无人问津的地步。

所以，无论是为个人发展着想，还是从集体观念出

发，向周边环境靠拢并主动去适应都是最为明智的选择。古往今来，熙熙攘攘的历史过客如此，笑傲一时的英雄人物亦是如此。

向狼学习适应力

既然选择了让自己融入环境，那么，作为弱小个体的我们到底该如何做呢？强化自己的方式无外乎有两种——一种是将自己做到最好，保证质量上的优势；另一种就是投身一个集体，获得数量上的优势。

经过比较，我们可以看到，那些热衷于拔高自己、提升自我修为的人，最终还是不能保证自己成为举世无双的人才，毕竟天外有天人外有人。而另一方面，强化自身也是一个非常漫长且痛苦的过程，其困难程度是超乎想象的，这需要强大的天赋、奋斗的汗水作为支撑点。因此，对于一个普通人来说，利用集体的力量来壮大自身是最可靠最简捷的方法。

说到最会利用集体优势、在数量上占据上风的，大多数人最先想到的就是狼群了。其实，家犬和狼的单体实力对比相差不大，狼只是稍稍占据上风。然而，大多数家犬是排外的，它们习惯单独享受主人馈赠的美食，喜欢独自躺在草堆里睡大觉，一旦有人接近，它们就会烦躁不安，甚至露出凶相赶走这些不速之客。而狼却恰

恰相反，与家犬的离群索居不同，它是集体主义者，这大大增加了狼的作战能力，即便是凶猛的牦牛、黑熊，也不愿意去触动野狼紧绷的神经。

狼和大型猫科动物，比如猎豹、老虎相比，根本没有优势可言。在肉食动物中，它的奔跑速度可以用拙劣来形容，同时，狼也没有威武的身材，它引以为豪的尖牙利爪，在切筋断骨的狮子面前显得幼稚可笑。但是就是凭借着这样一副平庸的身板，狼成功地跻身于处于支配地位的肉食者当中，成为一个不大不小的主宰者。而这一切，都源自于狼成功地顺应了环境的需要，建立起了一个团队，从而最终取得数量上的优势。

当然，单单将一只狼在形式上归并到群体当中去，是远远不够的。要将这个团队打造成强大的集群，还需要有严格的体制，这就涉及分工合作的问题。

狼群内部是有阶级划分的。作为一个团队，它们需要领导，于是就有了“狼王”这个概念。无须怀疑，狼王的身份是通过血腥的厮杀得来的，也就是说，必须是这个集体当中最强壮、最机警的狼才能坐上领袖的宝座。在狼王的带领之下，狼群就有了一个简洁明快的生存骨架。通常，一个狼群的规模都在10只左右，如果遇到季节、气候问题，小集群的狼群会蚁聚一处，组成一个更加庞大的集体，再推举出一只最为强大的狼来担任整个“联盟”的狼王，而这些小团队当中原本的狼王，也就成了次一级别的“头狼”。

科学家考证说，狼群对于幼崽的教养、保护也是非常出众的，有些时候，很多成狼还会作出各种牺牲。一般情况下，它们会将幼狼集中供养，成狼外出捕猎，吃下猎物之后，再带回来反哺给狼崽。在这样的情况下，幼狼的成活率是很高的。反观不负责任的海龟，在生下一颗颗白花花的蛋后，就直接把它们埋进沙堆里面，让这些毫无抵抗力的海龟蛋自生自灭，不少小海龟还没被孵化出来，就被其他野兽从沙土里扒出来吞掉了。为了让自己的下一代得到更好的抚养，狼作出的牺牲是非常大的。

另外，在狼王的领导下，狼群对于敌人的态度也是非常一致的。很多时候，当狼群试图袭击体型庞大的野牛、凶猛的老虎时，它们都是一拥而上。既然是战斗，那么伤亡必不可少，而最先冲向敌人的那只狼必然会遭遇猛烈的攻击，它受到伤害的可能性也是最大的。而且狼群的进攻并不总是一帆风顺的，它们有时也需要“战略性撤退”，但是“撤退”并不意味着树倒猢猻散式的夺命狂奔，而是在狼王的带领下安全退出，没有成员脱离团队独自逃散的情况。

所以，对于狼来说，它们将自己融入了一个强大的集体当中。在狼王合理的掌控之下，每一只狼都充分发挥自己的优势，从而掩盖它们孱弱的单兵作战能力的不足，最终成为一个骁勇善战的强大团体。因此，对于生活在社会中的每个人来说，应该像狼一样融入集体，成

就“小我”。

主动培养适应能力

不管是那些对自己领地寸步不离的宅男宅女，还是四处奔波的异乡人，每一个人都会面临新环境、新角色的适应问题，这一点是不可避免的。

在潺潺流动的小溪里，住着一一条小鱼和一只年老的螃蟹。灼热的日头照射下来，小小的溪流闪闪发光，长时间的暴晒给这里带来了恐慌，于是小鱼便对螃蟹说：“老伯老伯，这里的水快干了，我们得搬去别处了。”

老螃蟹呵呵一笑：“别犯傻了，你没听见这哗啦啦的水声吗？这么大的一条河，要晒干，怕还得几十年吧！”

过了一个月，天上依然没有下雨，这片小小的水域又缩了一圈，小鱼的脊背都露出水面了，它急忙找到螃蟹说：“老伯老伯，这里马上就要干了！”老螃蟹还是那副泰然自若的样子，它不慌不忙地说：“沉住气，年轻人，我活了30年了，什么风雨没见过？再等几天就会下暴雨，到时水多得怎么喝都喝不完。”

小鱼只好一个人游走了，它奋力地越过水域最浅的弯道，奔入了更加广阔的湖泊中，而螃蟹还是困守在原地，不肯挪窝。然而，天气越来越热，夺目的天空依旧

没有一丝云彩，太阳晒干了整条小溪，那只可怜的老螃蟹只好将湿乎乎的泥浆裹在身上，以躲避太阳的直射。最终，那座稀泥和成的屋子，就成了它的坟墓，永久性地将这个懒汉封闭了起来。

天气炎热，小溪注定会被变成一片沙滩，这是大势所趋，也是外界环境必然的选择，小鱼明白了这一点，于是离开了溪流，游进了大湖。然而，那只自以为是的螃蟹却拒绝适应这一变化，最终遭受了灭顶之灾。

科学家曾经做过这样一个实验，他们将一只青蛙放在装满凉水的器皿当中，然后对这个器皿进行加热。渐渐地，凉水变成了温水，随后这个温度又超过了正常青蛙能够承受的水平线，但是青蛙却还安逸地蹲在里面，丝毫没有感觉到不适。最后，那只青蛙就在不知不觉中闭上了自己的双眼。

其实，老螃蟹和青蛙的例子是在告诉我们，有些时候，外在环境的变化并不总是大开大合的，它也可以用一种非常平和的方式来演进。因此，如何适应新的变化，就成了一个非常重要的问题。

现实生活中也是如此，每一个人都会遇到新的环境，而只有适应新的角色，才能让自己平稳地过渡到下一生活中去。所谓物竞天择，适者生存，生存于大千世界，就必须提高自己对于周边环境的适应度，主动培养自己对于新环境、新角色的适应能力，唯有这样，才能使自己立于不败之地。