

学生、职场员工、领导干部、经理人、青年男女、待业者

必 读

环境在变，别人在变，你也必须变

以变应变

生存智慧02

驾驭变局、
化解人生危机全攻略

Change
to Acclimatize
Changing
Conditions



©[美]西蒙·雷诺德斯 著 ©徐伟鹏 编译

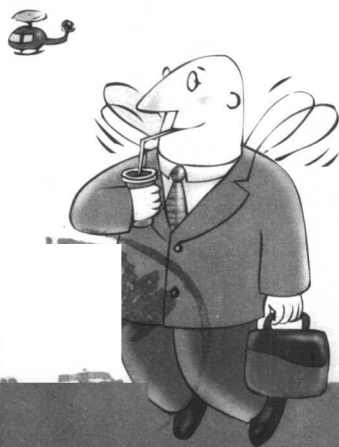
哈尔滨出版社

[以变应变

生存智慧02

驾驭变局、
化解人生危机全攻略

Change
to Acclimatize
Changing
Conditions



◎[美]西蒙·雷诺德斯 著 ◎徐伟鹏 编译

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

以变应变:驾驭变局、化解人生危机全攻略/(美)
雷诺德斯著;徐伟鹏译. —哈尔滨:哈尔滨出版社,
2003. 12

ISBN 7 - 80699 - 053 - 4

I. 以… II. ①雷…②徐… III. ③挫折(心理学)
—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082055 号

责任编辑:关 力

封面设计:点石堂

以变应变:驾驭变局、化解人生危机全攻略

(美)西蒙·雷诺德斯 著

徐伟鹏 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451 - 86225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店发行

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 9 字数 180 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 053 - 4/B · 2

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 86225162
本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

改变自己，改变人生

变是绝对的，不变是相对的。

杰西在硅谷一家电脑公司做程序开发设计工作，那曾是令许多人羡慕的职业，代表着丰厚的薪资、优越的生活、良好的工作环境……但如今一切都变了。随着网络泡沫的破灭，硅谷里的天之骄子们陷入了空前的危机中，各家公司为了渡过难关纷纷裁员，杰西也是被裁减的人中的一个。他现在正四处联系新工作。这个噩梦什么时候结束，还是个未知数。

罗莎丽将女儿哄睡以后，坐在床前呆呆地望着墙上那张全家福的大照片，丈夫那充满阳光的笑脸令罗莎丽阵阵心痛。丈夫是世贸大厦的一名保安员，9月11日那天临时与一个朋友调班，从此再也没有回来。丈夫每次值班都会打电话回家，直到今天，罗莎丽依然在等待着那个代表生命的电话。

这就是变幻的生活，这就是无常的人生。各种各样的压力，无时无刻不在困扰着我们的神经；威胁生命的危机，如同隐藏在我们周围的定时炸弹，不知什么时候就会突然爆炸。我们生活在一个变化频繁而又迅速的世界里，一个竞争更加激烈

而又充满机会的世界里，人们必须不断地根据变化来改变自己，调整自己，否则就会被生活击垮，被社会淘汰。在这个世界里，惟一不变的是变化本身。

电影《阿甘正传》中，阿甘的母亲曾说过一句话：“人生就像是一盒未开封的巧克力，你永远不知道里面的东西是什么滋味。”

面对变幻莫测的生活，面对随时都可能降临的危机，许多人无所适从。你走出大学校门，找不到合适的工作，没有人愿意帮助你，没有人愿意听你诉苦，你看不到任何出路；你在公司里竭尽全力地工作，却突然发现许多年轻人都已经走到你前面去了，有的甚至成了你的上司；当你辛辛苦苦为之奋斗的事业毁于一旦，在你最需要帮助的时候朋友却纷纷离你而去……

透过这一幕幕景象，不难看出每一段旅程都是人生的一个竞技场，输输赢赢、胜胜败败、生生死死，贯穿了生命的全过程。生命无时无刻不在承受着压力。压力使人精神紧张，让人产生各种心理上的障碍，如焦虑、孤独、社交恐惧、抑郁、自我否定……在压力面前，有人持积极态度，把压力化为动力，把危机变成机遇，使自己走向成功；有的人持消极态度，忧心忡忡，被不良情绪所控制，结果被压力打败，使自己的生活陷入了困境。

生活反复证明着一个真理：适者生存，捷足先登。对待压力与危机，永远只有两种态度：一种是听天由命，随波逐流；一种是积极进取，迎接挑战。幸福通常属于持后一种态度的人。

作者在书中以许多真实的故事、范例、说明和寓言，阐释

在剧烈的变局中如何调整心态，如何变压力为动力，如何化危机为转机；既有理论又有实际，避免了泛泛的空谈。这些素材经过从心理、生理和哲学的不同角度加以研究和分析，并在现实生活中进行检验，其中许多原则都得到了正确的验证。

本书可以说是一种训练工具书，其中一些具体方法可供实际操作。如果你能通过阅读本书得到些许的效果，将是我们最为欣慰的事。

感谢帮助本书出版而支持我的家人和朋友。

译者

2003 年 9 月

CONTENTS 目录

序:改变自己,适应社会



第一篇 变角度

人生旅途中有许多无法预知的坎坷和挫折,有许多突如其来的灾难与险境,及时变换角度,就会发现其中蕴含着的机会。

1. 既然无法改变就要坦然接受/3
2. 每一次变局都是一次机会/7
3. 适应变局的三个阶段/12
4. 再艰难的日子也会过去/17
5. 自问“我能否改变自己”/20
6. 恐惧的背面是兴奋/24
7. 冷静思考的力量/28

P13445/05

目 录

CONTENTS



第二篇 变目标

压力可以变为动力,危机可以化为转机,一个目标受挫就换个目标,你的人生就攥在你的手里。

8. 把危机转化为成功/33
9. 全心投入产生奇迹/36
10. 让热情和信念发挥力量/41
11. 重新检测你的目标/45
12. 为大目标牺牲小目标/52
13. 分析阻力大步超越/58
14. 再给自己一次机会/63

CONTENTS 目录

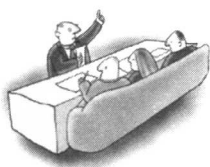


第三篇 变途径

适者生存,捷足先登。对待压力和危机永远有两种态度:一种是逃避放弃、随波逐流,一种是积极进取、迎接挑战。

- 15. 挫折面前更需要智慧/69
- 16. 把失败当做成功的垫脚石/72
- 17. 挫折让你更坚强/76
- 18. 你也能改变世界/80
- 19. 错误是老天赏赐的礼物/83
- 20. 批评吧,我不怕/87
- 21. 对待错误靠勇气/91
- 22. 让错误随风而逝/95

目录 CONTENTS

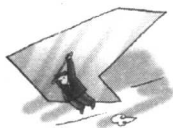


第四篇 变心态

播下一种心态,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。
心态的转变,就是命运的转变。

- 23. 该放手时就放手/101
- 24. 输得起才能赢得起/105
- 25. 放弃也是一种选择/109
- 26. 突破逆境的束缚/113
- 27. 专注于美好的事物/117
- 28. 学会控制你自己/122
- 29. 还自己一个好心情/126
- 30. 微笑地面对生活/129

CONTENTS 目 录



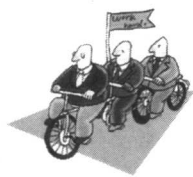
第五篇 变思维

改变不了大环境就改变小环境,改变不了小环境就改变自己,以变应变的思维是生存法则。

- 31. 坚持到底就是胜利/135
- 32. 培养不屈不挠的精神/139
- 33. 为自己打一针强心剂/143
- 34. 做自己喜欢的工作/147
- 35. 敌人就是你自己/154
- 36. 快乐的生活自己找/159
- 37. 客观思考产生奇效/163
- 38. 珍惜每一根救命的稻草/167

目 录

CONTENTS

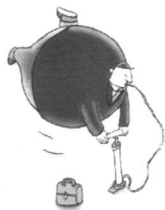


第六篇 变方式

快乐的人并不一定要处在特定的环境中才会感到快乐,而是拥有一套特殊的方式,使自己时刻感到快乐。

- 39. 积极乐观使你迈向成功/175
- 40. 永远不要放弃希望/179
- 41. 乐观是悲观的敌人/184
- 42. 赞美的神奇魔力/188
- 43. 如何变得更乐观/193
- 44. 说些结局圆满的故事/197

CONTENTS 目录



第七篇 变方法

每一段人生旅程都是人生的竞技场,输赢、胜败、生死……

改变方法就可能变输为赢、转败为胜、死里逃生。

- 45. 给压力一个出口/203
- 46. 要求越高压力越大/210
- 47. 幽默是生活的润滑剂/214
- 48. 尽情享受工作的快乐/219
- 49. 人际关系是强大的助力/223

目 录 CONTENTS



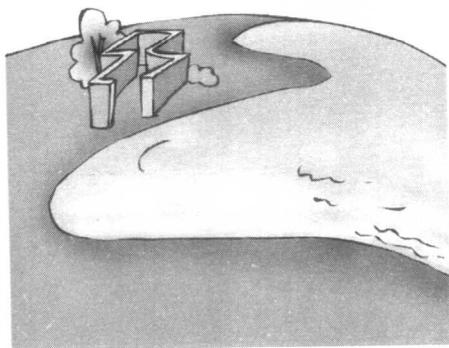
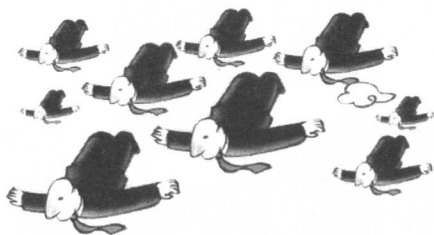
第八篇 变习惯

烦恼地生活、忧郁地生活,还是快乐地生活、幸福地生活,全看你的习惯。改变坏习惯,生活就会大变样。

- 50. 好习惯受用一生/229
- 51. 快乐、健康、爱与事业同等重要/233
- 52. 改变习惯消除压力/236
- 53. 让心灵松弛与静坐/240
- 54. 尽情享受美好的事物/244
- 55. 学会自我激励/248
- 56. 为建立信心做好准备/252
- 57. 学会多爱自己一点/255
- 58. 建立自己的救援系统/258

第一篇

人生旅途中有许多无法预知的坎坷和挫折，
有许多突如其来的灾难与险境，及时变换角度，
就会发现其中蕴含着的机会。



变 角 度

BIAN

JIAO

DU



1 既然无法改变就要坦然接受

一粒沙，一个世界；一朵花，一个天堂。生活中有相聚就会有分离，有成功就会有失败，有幸福就会有不幸……等待我们的无论是什么结局，惟一正确的选择就是坦然接受。

我们走在漫长的人生路上，总会遇到令人不愉快的事情，总会有身处逆境的时候。它们已经成为活生生的现实摆在我们面前，无论怎样努力也无法改变。此时我们只能把它们当做不可避免的情况，坦然接受并逐渐适应。

1984年1月1日，美国电话电报公司（T&AT）受到《反托拉斯法》的制裁，22家子公司脱离出去，重新成立了七家地方控股的公司；母公司则成为一家专营长途电话业务的公司，获准经营一些不受政府管制的新业务。也就是说，原来赖以生存的垄断利润不复存在，绝大部分的公司要直接到市场上