

1

第一章

清楚你在哪里——适应比改变更重要

进入职场以后，你就不再是一个学生，从校园到社会，环境变了，生存的规则也一定会随之改变。不懂得主动调整自己适应环境的人，终将付出惨痛的代价。

最好的改变，不是要求外界或别人改变，而是先改变自己，像海绵一样不断吸取环境中的营养和能量，建立自己的正向积极影响力，来潜移默化地影响外界、影响他人，最终达到改变他人、改变环境的目的。适应环境，就是改变环境的开始！

无法选择环境，但可以选择适应环境

有一个帖子曾经在网络上很流行，这个帖子把60后、70后、80后、90后四代人所处的社会大背景做了一个很有意思的概括，节选几段来跟大家分享一下：

60 后的无奈

- 当我们出生的时候，赶上了三年自然灾害
- 当我们需要读书的时候，赶上了“文化大革命”
- 当我们需要就业的时候，赶上了裁员
- 当我们需要人照顾的时候，碰上了只会让人照顾的90后

70 后的无奈

- 当我们出生的时候，奶粉买不到
- 当我们长身体的时候，吃肉要靠票
- 当我们要买房子的时候，福利房没有了
- 当我们要上大学的时候，大学生贬值了
- 当我们要谈恋爱的时候，爱情也变成“钱情”了

80 后的无奈

- 当我们读小学的时候，读大学不要钱
- 当我们读大学的时候，读小学不要钱
- 当我们不工作的时候，工作是分配的
- 当我们工作的时候，撞得头破血流才勉强找份饿不死人的

工作

- 当我们不能挣钱的时候，房子是分配的
- 当我们能挣钱的时候，房子已经买不起了

90 后的无奈

- 当我们出生的时候，奶粉里有毒了
- 当我们长身体的时候，只能吃垃圾食品了
- 当我们上幼儿园的时候，开始乱收费了
- 当我们大学毕业的时候，毕业就是失业了

帖子写得还算客观，看完后我们就会发现，原来很多人以为 80 后、90 后很幸福，从小有父母捧着爱着，没有压力，没吃过苦，但现在看来，谁比谁更幸福，这个问题似乎很难下结论了。只能说，每代人有每代人的成长环境，家家有本难念的经，谁也不一定比谁更幸福。每个特定的时代，都会给人们带来特定的挑战与压力，当然也有特定的机遇与空间。再过几年，00 后也要进入职场了，他们面对的情况也还是一样——挑战与机遇并存。

骆驼为了适应沙漠，长出了驼峰；斑马为了适应草原，长出了条纹；长颈鹿为了吃到树叶，变成了长脖子。从古到今，已经有无数事实在不断证实一个真理——适者生存。我们无法选择自己出生的年代和环境，唯一可以选择的是如何去适应环境！

》赢了舆论，输了工作——“最牛女秘书”的反思

2006年4月7日晚，EMC大中华区总裁陆纯初要回办公室取东西，走到门口才发现自己没带钥匙。此时他的私人秘书瑞贝卡已经下班，他试图联系未果。陆纯初非常生气，数小时后，还是难抑怒火，于是他通过内部电子邮件系统给瑞贝卡发了一封措辞严厉且语气生硬的“谴责信”。

陆纯初在邮件中说，“我曾告诉过你，想东西、做事情不要想当然！结果今天晚上你就把我锁在门外，我要取的东西还在办公室里。你自以为是地认为我随身带了钥匙。从现在起，无论是午餐时段还是晚上下班后，你要跟你服务的每一名经理都确认无事后才能离开办公室，明白了吗？”（事实上，原信的口气比上述译文要激烈得多）。陆纯初在发送这封邮件的时候，将邮件同时抄送给了公司的其他几位高管。

瑞贝卡两天后在邮件中用中文回复说：“第一，这件事我并没有做错，我锁门是从安全角度考虑的，如果一旦丢了东西，我无法承担这个责任。第二，你有钥匙，你自己忘了带，还要说别人不对。这件事的主要责任人是你自己，不要把自己的错误转移到别人的身上。第三，你无权干涉和控制我的私人时间，我一天只有八小时工作时间，请你记住，午餐时段和晚上下班以后的时间都是我的私人时间。第四，从到 EMC 的第一天直至现在为止，我工作尽职尽责，也加过很多次班，我从没有任何怨言，但是如果你要求我加班是为了工作以外的事情，我无法做到。第五，虽然咱们是上下级关系，也请你注意一下说话的语气，这是做人最基本的礼貌问题。第六，我要在这强调一下，我并没有猜想或者假定什么，因为我没有这个时间，也没有这个必要。”

本来，这封咄咄逼人的回信已经够令人吃惊了，没想到瑞贝卡选择了更加过火的做法。她回信的对象选择了“EMC（北京）、EMC（成都）、EMC（广州）、EMC（上海）”。这样一来，EMC 中国公司的所有人都收到了这封邮件。

不到一周的时间里，该邮件被数千外企白领接收和转发，甚至每个人不止一次收到过该邮件，很多人还在邮件上留下诸如“真牛”“解气”“骂得好”之类的点评。其中流传最广的版本点评居然达到一千多条。

尽管无论是邮件附加的个人点评，还是 BBS 上的讨论，力挺瑞贝卡的声音都超过了八成，但外企人力资源部的管理层却并

不买账。最后，瑞贝卡被迫离职，她说：“这事儿闹得太厉害，我已经找不到工作了。”她也没有料到邮件会被转发出去，更没有料到后来的局面。

看起来女秘书的邮件似乎说得很有道理，所以她在网上被称为“史上最牛女秘书”，但就是这样一个很“牛”的女秘书，为什么在职场中很难真正“牛”起来呢？这其中有三个问题值得我们好好梳理和总结。

第一，如何看待女秘书的结局。其实，这是典型的“赢了舆论、丢了工作”，解了一时之气，误了长久发展。想必这位女秘书事后也会后悔，冲动是魔鬼，因为一时冲动而丢了工作，因小失大，实在是非常之不值。

第二，为什么女秘书后来在外企圈子里很难继续生存？答案很简单，她将私人问题公开化，这违反的不是“潜规则”而是“明规则”。作为企业的一员，她不但不维护企业的形象，反而公开扩大化地影响企业形象，这是典型的违反“明规则”。别说是外企，换了任何一家企业，估计都很难接受这样的行为。

第三，如何妥善处理类似问题才能在化解矛盾的同时提升自己的职业形象？我的建议是：与企业为善，与领导为善，包容、沟通、担当、调整。懂得换位思考，领导不是完人，学会包容领导冲动下的情绪。私下坦诚地与领导当面沟通，而不是公开传播将小事闹大。积极认错，永远记住，认错不一定就代表你“有

错”或者“很错”，认错更多的是一种态度的体现，代表你尊重对方、愿意理解对方，从而第一时间将事件降温，避免冲突激化。两个刺猬靠得太近一定会两败俱伤，所以当别人是刺猬的时候，你只要做海绵就好，学会以柔克刚。担当自己可以担当的责任，对于领导的批评，有则改之，无则加勉。毕竟没有及时接听领导电话，秘书也是有一定过失的。承诺并积极调整自己的行为，下次再碰到类似的情况才可以让领导放心。

进入职场以后，你就不再是一个学生，从校园到社会，环境变了，生存的规则也一定会随之改变。不懂得主动调整自己适应环境的人，终将付出惨痛的代价，这就是“最牛”女秘书带给我们的反思。

➤ 适应环境是改变环境的开始

有位五十多岁的男士，他的人生经历了三个明显的阶段。第一阶段是十多岁，那时他的梦想很远大，他想要改变世界；第二阶段是二十多岁，因为他发现改变世界的梦想已经无法实现了，所以他把梦想调整为改变自己的国家；第三阶段是三十多岁，他发现改变国家的梦想仍然无法实现，所以他把梦想调整为改变自

己的家人，培养出最贤惠的太太、最听话的小孩。后来他结婚、当爸爸，时间又过去了二十多年，忽然有一天，五十多岁的他发现自己第三个阶段的人生梦想依然没有实现，太太还是火暴脾气，儿子还是叛逆捣蛋。细想起来，他感觉自己曾经为梦想付出了很多，但却收效甚微。

其实，要想让太太变温柔的方法很简单，就是你先加倍对她温柔，慢慢地她就不好意思对你凶了；要想让孩子变听话，方法也很简单，就是你自己要言传身教，孝敬老人、尊重太太，孩子自然耳濡目染。

为什么这位男士的三个梦想都没有实现？其实是他一心只想着自己的梦想，却忽略了梦想应该从哪里开始，所以一直找不到正确的方向。后方不稳，何以上前线！所以，不是他的目标定得不好，而是他把实现目标的顺序弄反了！

古人说“修身齐家治国平天下”，天大的梦想，都应该从修身，也就是自我修炼和改变开始；反过来，当你持续修炼自我时，也就具有了潜移默化的影响力，而这种影响力，就能帮你实现齐家的梦想。有了稳定的后方，才能一步步实现更大的事业梦想。换个角度，如果每个家庭都能和睦共处，国家自然就和谐了，国也就不用治了，如果每个国家都能够做到这样，天下就太平了。从这个意义上说，每个人的自我修炼，其实都是在为治国和平天下作贡献。

最好的改变，不是要求外界或别人改变，而是先改变自己，像海绵一样不断吸取环境中的营养和能量，建立自己的正向积极影响力，来潜移默化地影响外界、影响他人，最终达到改变他人、改变环境的目的。适应环境，就是改变环境的开始！

》》职场新人适应环境三部曲

究竟如何更好地适应社会这个大环境，我的建议是，要想做职场赢家，必须练就“适应环境三部曲”。

第一部曲：由“外方内方”到“外圆内方”

我国古代的铜钱为什么要做成外圆内方的？因为古人有一个非常朴素的观点，一个人只有学会外圆内方，才能有好人缘，有了好人缘才有人愿意帮你，有了好人缘才能有好财运，才能赚到钱。所以要想有好人缘，首先就一定要由“外方内方”到“外圆内方”，修炼自己的个性，学会自我管理和控制。

回想一下，在过去的经验中，你有多少次因为无心之失伤到了别人，影响了人际关系？无论是对你的领导、同事还是客户，

讲话的时候要先想一想，这样讲合不合适，会不会伤到人，会不会影响到别人的感受，学会讲话委婉一些，不要像刺猬一样动不动就去扎人，既伤人又伤己。

“外圆内方”并不是圆滑，因为职场中那些只想着占别人便宜来成就自己的圆滑之人最后都会走进死胡同。“外圆内方”其实是一种灵活变通的技巧，也是一种在竞争日趋激烈的环境中生存的智慧。老板都希望自己的员工能够把事情做得圆满，因此，掌握一些做人做事的“圆通术”是很有必要的。

C君是一家成立十年的民营企业的普通员工，近期他接到了一个任务，要带领本部门的五个人在两周内制作一份投标书。这事以前是他的领导来负责的，但最近领导由于身体不佳住院了。这个标书要的时间虽然很紧，但按以往的速度也是可以完成的。可是C君仍然深感忧虑，他觉得，一方面这是领导在考验自己，再过一年他就将面临一次大的职位调动，这个任务的完成情况对其将有直接的影响；另一方面是那五个人中有两个比自己辈分高，贸然安排他们做事，很有可能会碰壁，他们可能会故意为难自己。

C君先确定了这项工作自己不能过分着急，好像表现得要争功似的。他先和三位年轻的同事沟通好工作内容，和他们一起承担比较难的工作内容。之后他将工作任务按照难易程度作了划分，假意把比较难做的工作交给两位辈分高的员工。这两位员工觉得C君是把累活都交给了自己，于是推脱说自己手头的事情还

没忙完，就算先放下手里的活做这个项目也做不完。C君便把早已准备好的较轻松的任务交给了他们，并且很诚恳地请他们为部门利益着想，让在医院养病的领导放心。他们一看现在的任务比原来的工作轻松不少，就答应了下来。C君两周后顺利交上了标书，而且这次竞标成功为公司带来了几千万元的营业额，这使得C君一年后毫无争议地做了部门经理。

试想，如果C君一开始就表现得急功近利，认为领导将这事交给自己是对自己的器重，将工作不分轻重胡乱分配，最后肯定是两位老同事不合作，三位年轻的同事或许也会有意见，很可能会导致工作不能及时完成或者请领导出面协调的后果。C君通过“欲轻先重，退而求其次”的变通方式顺利将工作分配下去并协作完成了，这是一种很圆通的处理方式。

做工作难，把工作做好更难。只有懂得“外圆内方”，在“方”的有序下坚守本分，在“圆”的无序中左右逢源，才能在职场中得心应手。

第二部曲：由“率性而为”到“谋定后动”

不难想象，前文案例中的女秘书在写邮件的时候一定非常冲动、气愤，觉得自己的尊严受到了侮辱。她根本来不及深思熟虑，没有想过后果，否则她就不会那样做了。

玲玲是北京一家大型计算机公司的程序员，由于是技术岗位，月薪也能达到 8000 元，日子过得有滋有味，工作之余也能品茶、美容，算得上小资生活。然而，舒服了两年之后，她发现自己的薪水还是 8000 元，并且看现在的情况，行业不太景气，公司业绩也不太好，薪水在今后将很难再涨，再看职位，公司里人才济济，升职机会也很难轮到自己。再想想以后还要买车买房，这点工资和这样的职位恐怕是难以实现了。于是，她琢磨着要不要跳槽。

恰在此时，有猎头公司找上门，请她到一家小公司做副总经理，薪水比现在的多一倍。于是，在高薪的诱惑下，她没来得及细想，就将一纸辞呈递交给公司领导，然后草草收拾一下行李，兴冲冲地投奔到新公司。

让玲玲始料不及的是，这家新公司开发的产品知名度低，市场销售前景一片黯淡。她上岗之后，不但需要做技术方面的工作，还需要负责相关产品的销售工作。但由于她并不适合销售工作，结果销售没有做好，开发出来的东西很难卖出去，公司的运营越来越差。在此情况下，公司预先承诺给她的薪水也大打折扣。不仅如此，公司领导还每天要求她拼命加班，又不付任何加班费用。

玲玲本想着跳槽后前途将会一片光明，哪知现在生存都快变成问题了。对此，她感到异常焦虑和迷茫。因为她不知道接下来的路该怎么走，是继续留在现在的公司做下去等待转机，还是再

找机会回到以前的公司。不过到那时，以前的公司还会不会要她呢？

冲动是魔鬼，人在冲动时做出的行为往往是不理智的，是没有考虑过后果的。所以，学会由“率性而为”到“谋定后动”，是职场赢家必须练就的第二关。

当你想要行动的时候，先冷静想一想，做这件事情能够带来什么好处，与此同时，它有没有可能带来负面的风险或者影响？除了对自己的影响，会不会对身边的人和事带来影响，比如同事、领导、部门、企业，是否会受到影响？需要哪些人、事、物的资源，该如何得到这些资源？有了资源后该如何更高效地达成目标，该用怎样的方法和技巧去操作？古语说，“凡事预则立，不预则废”，做事之前先做个统筹计划，不要想到哪里做哪里，因为一时冲动而乱了阵脚。

第三部曲：由“豪情万丈”到“立足现实”

小雅去年大学毕业，带着对美好未来的憧憬和希望，她选择留在就读大学的城市，开始踏入职场。但由于专业和学校并没有太大的竞争力，她并没有进入大公司。上学期间，小雅就一直很努力，曾做过营业员、卖场促销员，也在酒店当过服务员。当然，这些工作并不是她理想的职业。毕业后，她进入了一家物

流公司。

这家公司的待遇不是很高，试用期工资 2000 元，转正后是 2500 元，按绩效有奖金。小雅本打算在这里好好干，为自己的将来打拼一番。可实际一工作才发现，现实的工作和想象中的差别很大。几天前，她所在的地区发货弄丢了一件衣服。老板说要她们来赔，那件衣服将近 500 元，小雅负责赔一半就是 250 元。其实，这种丢东西的情况每个月都有。小雅不愿意为别人买单，她每次领了工资，交完房租、电话费、水电费等费用，就只有不到 800 元的生活费了，如果每个月再扣点工资，就只能节衣缩食了。所以，过了一个月，小雅辞职了。

之后，小雅又换了一家建筑软件公司做销售工作，但干了一个月后，主管认为她欠缺沟通能力，不适合做销售，于是她被辞退了；一个月后小雅进入一家房地产中介公司，但当时公司什么资源都没有，工作干起来也没有头绪，部门带头的领导倒是经验丰富，可没等小雅学到什么，他就跳槽了，新换的领导从来没有带过团队，然后陆陆续续有人辞职，部门人数由最初的 20 人到最后的 5 人。在这样的氛围下，小雅没有什么工作状态，也无奈地辞职了，又加入到投递简历找工作的队伍中去了。

想想当初毕业时的美好梦想，再看看现在的处境，小雅总是很后悔没有将这两年利用好，对未来也开始变得不再有所期待。

对于即将或刚进入职场的年轻人而言，理想跟现实永远是有

差距的，即便你有再大的梦想，都要清楚梦想的起点在哪里：梦想的起点就在你的脚下，就在今天的现实中。

所以，要更好地立足于现实，用明天的目标来指导今天的行动，全力以赴地活在当下，把握今天，做好今天你能做、该做的事情。一个连今天都把握不好的人，是没有资格和资本谈明天的，因为他的明天永远只能是一个空中楼阁。

修炼好这三部曲，就能在职场中如鱼得水。有点阳光就灿烂，有点微风就舞蹈，能够 and 任何环境迅速融为一体。做一块聪明的海绵，不管被扔到哪里，都可以迅速吸收能量，成就自己。这是真正高明的职业人的选择。

➤➤改变习惯，职场新人超级适应力修炼

有句话叫“性格决定命运”，那么，性格究竟是如何决定命运的？其实原理就在于：性格决定思维—思维决定行为—行为养成习惯—习惯改变命运。每个人最终的命运不同，是因为一个个不同的习惯所导致的不同结果不断叠加累积，从量变到质变，最后发生根本性的改变。

一个好的习惯可能会成就一个人，比如勤奋务实、乐观积

极；一个不好的习惯也可能会毁灭一个人，比如一个人染上了赌博、吸毒之类的恶习，他的命运可想而知。因此，要想改变命运，就得改变不良习惯。和命运作斗争，本质上就是和不良习惯作斗争。与此同时，一个人习惯的改变，也会逐步影响到他的思维和性格。

我们先来看看究竟什么是习惯。做几个简单的动作，你就能感受到习惯。比如把双手十指交叉，看看哪只手的大拇指在上？把胳膊交叉抱在胸前，看看哪条胳膊在上？做这两个动作的时候，记得怎么舒服怎么做。不管你是习惯左手在上还是右手在上，做完之后回顾一下，做这两个动作时你感觉舒服吗，容易吗，有经过大脑思考了吗？毫无疑问，你马上会发现，这两个动作实在是太容易了，你不费吹灰之力、不假思索就做到了。没错！这就是习惯。无意识并且非常舒服，根本不需要经过大脑，而且你还非常享受这个过程。正因如此，习惯才成了一种既神奇又可怕的力量。

每个人在适应环境的过程中，都不得不改变自己的很多不良习惯，同时用一个个新的良好的习惯来代替它们。比如，喜欢睡懒觉的人，在面临朝九晚五的上班环境时，不得不改变睡懒觉的习惯，养成按时早起的好习惯。

那么，习惯的改变与建立容易吗？我们到底该如何快速修炼自己的适应力呢？请把前面做过的十指交叉和抱胸的动作重复做一次，这次请记得把左右手的顺序颠倒过来。你做到了吗？我