

成功的过程，就是不断调整自己、适应社会的过程。

NIANQINGREN RUHE SHIYING SHEHUI



年轻人 如何适应社会

学会生存不可不知的 **12** 项修炼

“胳膊拧不过大腿”，在激烈的社会竞争中，能够跻身于强者之列的，多数并不是固执己见、碰了南墙不回头的人，而是思路灵活，知其不可，赶快转向的人。

中 石◎编著

社会变化万千，惟一不变的是“适者生存”。

当代世界出版社

成功的过程，就是不断调整自己、适应社会的过程。

NIANQINGREN RUHE SHIYING SHEHUI



中 石◎编著

社会变化万千，惟一不变的是“适者生存”。

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人如何适应社会 / 中石编著. —北京: 当代世界出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0594 - 1

I. ①年… II. ①中… III. ①成功心理学—青年读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 221445 号

编 著: 中 石

责任编辑: 张 勇

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 710 × 1020 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 280 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 0594 - 1

定 价: 29.80 元

前言



社会生活变化万千，其中惟一不变的定律就是“适者生存”，不适应者必然惨遭淘汰。有些年轻人不明白这个道理，血气方刚，凭借匹夫之勇，非要拿鸡蛋碰石头，结果是事事不顺、时时受阻、处处碰壁。

君不见，刚从大学毕业应聘工作的大学生，到了新环境，接触新同事。有人很快适应了环境，工作顺利，业绩突出；有的则相反，处处感到陌生，不是工作出问题，就是人际关系紧张，弄得整天情绪萎靡，郁闷不乐。

君不见，很多人野心勃勃，为自己定下了人生的目标，立志要出人头地，并且兢兢业业地努力。然而，并不是人人都能如愿。有些人或许从来没有实现过自己的梦想和渴望，反而因为找不到出路，而心急，而苦闷，而活得太累。

于是，有些年轻人常常抱怨社会不公，环境不好，生活没劲。在不少人眼里，那些成功者是天之骄子，他们之所以成功，是由于他们生来富有、他们比别人聪明、他们比别人幸运；而提到自己，则是出身贫寒、经历坎坷、受教育程度低、命相不好等等，总之是“心比天高，命比纸薄”。

社会环境不会偏爱某一个人，不可能给每个人都铺好现成的、完全适合其成长发展的道路。年轻人在社会上生存，就要



学会适应社会环境。不能适应就不能生存，更谈不上发展。成功者与失败者的根本区别，在于对自身的弱点和局限有无清醒的认识，有无自我调控能力。成功者大多具有自知之明，能够扬长避短，学习新本事，塑造新性格，培养好心态，不断适应社会的变化。

做人的过程其实就是自我调整的过程，是不断战胜自己、适应社会的过程。在社会激烈的竞争中，能够跻身于强者之列的，多数并不是固执己见、碰了南墙不回头的人，而是思路灵活，知其不可，赶快转向的人。

本书中展示给你的策略和思想是人在现代社会中立身处世的根本，了解这些，相信你对人生的成败会有新的领悟。希望读者能够反躬自省，抖落积尘，让自己活得更轻松，更自在，更潇洒，更成功。

目 录

CONTENTS

第一章 只有脱胎换骨，才能适应社会

改变不了环境，就改变自己 2

任何环境和条件都具有两重性，既不会一切都好，也不会一无是处。

为自己创造成功的机会 3

在一定情况下环境也是可以改变的。当然，改变环境需要许多条件，但最重要的是你的信心与智慧。

要“识时务”，更要“适时务” 6

我们每个人的一切成长与进步都是通过“适应”而获得的。学习语言而不是自创语言、学习直立行走而不是爬行、学习知识而不是拒绝知识等等，都是去“适应”。

不要在一棵树上吊死 8

你不一定要做到最好，只要努力了就好。生活当中还有更多有价值的东西，不要在一棵树上吊死。

改变心态，才能改变命运 11



沮丧、懊恼只会给自己增添烦恼，不如改变一下自己的心态，看开一点，看远一点，你就会惊奇地发现，新的生活才刚刚开始。

给自己一个最佳的社会定位..... 14

人生始于选择，也成于选择。每个人的一生都是由一个个选择所组成的，千万不要吊死在一棵树上。

对自己的能力有一个客观评价..... 16

对自己没有一个客观的评价，就不会发现自己身上的真正优势和缺陷，也就无法做到扬长避短，那么挫折及挫折所带来的烦恼、沮丧的绝望也就在所难免。

找到适合自己的位置..... 18

把自己的位置定得太高，你可能就会感到力不从心，把自己的位置定得太低，你可能就难以获得更大的成功。

处理好自我与环境的关系..... 20

个人在社会环境面前，其力量是太小了点，但这并不意味着我们只能消极地适应环境，面对环境束手无策。

如何跟上社会的变化..... 23

在现代社会激烈的竞争中，能够跻身于强者行列的，多数并不是固执己见、碰了南墙不回头的人，而是思路灵活，知其不可，赶快转向的人。

第二章 修炼新鲜本事，追赶时代潮流

适应时代的变化..... 28

明白事理的人使自己适应世界，不明事理的人硬想使世界

适应自己。”谁要是硬让世界适应自己，谁就会碰壁、吃亏、倒霉、失败。

发展变化是社会的硬道理..... 30

天地间没有不变的事情，万事万物随时而变，随地而变，随社会的发展而变，随人的生理、情感、观念而变。

年纪轻轻，不要“随遇而安” 31

生命所以有意义，就在于有着许多的偶然，许多的不可知性，许多的变数，人生才显得多姿多彩。

坚持学习，不断提升自我..... 33

能从学校里学到的东西十分有限，更多的知识和技能只有在走出学校之后才能学到。学习是终身的责任。

离开学校不等于学习结束..... 36

未来社会只有两种人：一种是忙得要死的人，另外一种找不到工作的人。

关注新知识，掌握新本事..... 39

选择一些像大学院校或是专业培训学院那类的课程学习，有层次有进度，这才能跟上时代重塑自己。

让你的实力“与日俱增” 42

现代社会的机会很多，你只要天天学习，就会天天有进步，才会天天有机会，你的生活也就会富有生机。

提高灵活使用知识的能力..... 44

能够踏上高等学府的台阶，只是代表你对课本知识的领悟能力比较高，仅此而已。至于在社会上能否取得成就，则是另



外一回事。

做事不能全凭老经验..... 46

经验有时候也会成为我们的累赘，甚至是障碍。因为经验只意味着过去，对于现在和未来未必能够全然适用。

第三章 善于调整目标，把握人生机会

做事不要“一条道跑到黑”..... 50

绕道而行，不仅是一种进击之道，更是一种豁达和乐观的生活态度和理念。

换一种思路走得更远..... 52

一是要有相当坚强的意志和良好的心理素质，二是要有相当程度的自信心，三是要有在人生关键时刻敢于重新选择自己命运的勇气和魄力。三者缺一不可。

发现“此路不通”时要及早放弃..... 54

为了一份沉闷的工作，一个无望的朋友，一份注定要失去的爱情，一段无益的等待，而让青春悄悄从手中溜走是不是有点太不值得？

头脑灵活，做事灵通..... 57

适应现实的变化而迅速改变自己的观念，最重要的是需要我们有一副聪慧的头脑和灵活的眼睛，做生活的有心人。

及时调整自己的目标..... 60

想成功的人应该随时检视自己的选择是否有偏差，合理地调整目标，放弃无谓的固执，轻松地走向成功。

合理地调整自己的志向·····	62
-----------------	----

现代社会需要各个领域、各种类型、各个层次的人才。如果哪一个领域、哪一种类型、哪一个层次出现空白，也就是社会需要为有志者提供了成才的机会。

有变才有通，切忌铁板一块·····	65
-------------------	----

一味地直线前进，盲目蛮干，那是莽汉所为，轻则徒劳无功，重则头破血流，丢盔卸甲，直至惨败。

“明知不可为而为之”会害你一生·····	67
----------------------	----

一个人在社会中，在事业上要取得成就，有一定的贡献，那你就不能有“明知不可为而为之”的顽固想法。

追求成功要敢于走冷门·····	68
-----------------	----

在做人做事上，尤其是带竞争色彩的事情，最忌跟在别人屁股后面随大流。

另辟蹊径，才会有柳暗花明·····	70
-------------------	----

任何一个有意义的构想和计划都是出自于思考，而且思考得越深入，收益就会越大。

第四章 养成良好习惯，成功早来十年

别让坏习惯支配自己·····	74
----------------	----

要想克服坏习惯，就应当尽量避免尝试“第一次”的冲动；而要养成好习惯，则应当学会经常重复。

一百次心动不如一次行动·····	75
------------------	----

判断一个人的成功，看他走路的速度和力度，速度快、力度强的人是沉稳而又干练的人，这种人成功的几率比较大。



见了困难就退缩，永无出头之日…………… 78

有的人热情只能维持 30 分钟，有的人热情能够保持 30 天，
但是一个成功的人，却能让热情持续 30 年。

事无大小都要尽心而为…………… 82

无论事情大小，如果总是试图避重就轻，可能表面上看来
会节约一些时间和精力，但结果往往是浪费更多的时间、精力
和钱财。

战胜萎靡不振，抖擞精神去战斗…………… 83

世界上不少失败者的一生都没有大的过错，但由于本身弱
点太多，懦弱而无能，结果做事情容易半途而废。

别让职业倦怠来得太早…………… 86

职业倦怠不是说来就来的，而是由日常工作中的挫折、焦
虑、沮丧，日积月累而成。

向浪费时间的坏习惯挑战…………… 89

我们的生命时常消耗在对明天的期待上。这样，我们就忘
记了要好好利用眼前的时光。而时间是一去不复返的。

第五章 如何重视人际关系，适应人际交往

锋芒毕露的人处处碰壁…………… 94

有多少人由于年轻气盛，爱出风头而处处碰壁。为了适应
社会，他们不得不磨平棱角，令锐气殆尽，最终还是一事无成。

该违心时就要违，做人才算成熟…………… 96

如果你在交际中没有妥协、忍让和迁就的准备，那只能处
于四面楚歌之中，纵使有三头六臂，也将牵制得你疲惫不堪而

无法前进。

山外青山楼外楼 98

人贵有自知之明。古今中外成大事業者，都是虛懷若谷，
好學不倦，從不傲慢的人。

不要跟得罪你的人過分計較 100

除了一些真正與人為敵的社會敗類，應該群起而攻之外，
大多數人所犯的錯誤都是可以原諒，也都是可以改正的。

對待朋友，退一步海闊天空 102

讓一步就等於為日後的進一步打下基礎。給朋友方便，實
際上是日後給自己留下方便。

與人打交道要有充分的耐心 104

我們不僅要能和那些與我們志趣相投的人相處和交朋友，
也要能和那些與我們志趣較遠的人相處和交朋友，甚至還要和
那些與我們志趣完全不同的人相處和交朋友。

猜疑是自己折磨自己 106

戰勝自己的狹隘，就會心懷坦蕩開朗；戰勝自己的偏激，
就會理智處事；戰勝自己的淺陋，就會多一些寬容；戰勝自己
的孤僻，就會多一些友誼。

學會與不同性格的人相處 109

跟不同性格的人打交道，要區別對待。這不是那種見人說人
話、見鬼說鬼話的世故圓滑，也不是那種逢場作戲的玩世不恭。

人與人沒有解不開的疙瘩 111

如果你在小小的人際關係圈內也受不得絲毫委屈，那你就



只好形孤影单了。

第六章 脑筋活络一点，适应人情世故

在家靠父母，出门靠朋友 116

朋友间也讲求层次的，直言无畏的是诤友；生死相托的是挚友；好言相悦的是昵友；互诱互利的是贼友。

好朋友之间也不能太随便 117

虽然他们当面不会指责，但必定会认为你在玩弄朋友的感情，是在逢场作戏，是反复无常、不可信赖之辈。

“势利眼”会让人瞧不起 119

以权势视其关系亲疏，实则是亲一时，疏一世。凡是这样“套”来的亲，没有长久的。

不要提出让对方为难的要求 121

友情也是我们培育的果树，过早地摘取果实，是既费了自己的心血，又尝不到果实的美味。万事不可强求。

人各有志，对人不要太苛求 123

过分地强求，不是违心地改变自己，就是蛮横地改变朋友。前者是愚蠢，后者是霸道。

不以一时的成败论英雄 125

一时不顺的朋友很可能在日后东山再起。刘备织席贩履和日后的三分天下，有着天壤之别。当时看扁了刘备的人，肯定为自己的短见后悔不已。

做好事要学会“悠着点” 127

如果你想帮助别人，而且想和别人维持长久的关系，那么不妨适当地给别人一个机会，让别人有所回报。

请客吃饭应该有来有往 129

朋友交往总是离不开吃喝玩乐，这倒没有什么不对的。只是，究竟这交际费用该由谁来付，这才是重点。

做大事不能单凭“哥们关系” 130

你没钱的时候，苦闷的时候，有钱的时候，高兴的时候找到铁哥们，都是最好不过的事，但惟一有一件事是不能找铁哥们，那就是需要一起共事的时候。

第七章 做人多个心眼，适应人性厚黑

别人心怀叵测，你要平心静气 134

我们可以努力做到心平气和，冷静理智，谦恭有礼，助人为乐；而不是相反，急火攻心，暴躁偏执，盛气凌人，四面树敌。

刚柔相济，该低头就低头 135

在“屋檐”下待久了，就有可能成为屋内的一员，甚至还可能把屋内人赶出来，自己当主人。

“大智若愚”是做人的高境界 138

收敛锋芒，隐匿行迹，掩饰野心，与世无争，麻痹对手的警惕，迷惑世人的目光，等候适当的时机，实现预谋的目的。

留得青山在，不怕没柴烧 140

当一个人处于实力微弱、处境艰难的时候，也就是受到打击和欺侮最多的时候。



趁年轻好好练习“忍术” 142

当你身处困境、碰到难题时，想想你的重大目标吧！为了大目标，一切都可以忍！千万别为了解一时之气而丢掉长远目标。

三十六计走为上 144

人来到这个世界时是两手空空的，全身赤裸裸的，没有任何可以抵御野兽的武器，可我们学会了避害趋利，这是我们的本能。

谁笑到最后，谁笑得最甜 146

不要过于看重某一次失败。一次小小的失败者对“最终的胜利”并没有太重要的影响，那就让它去失败吧。

圆融处世，学点变脸功夫 147

随环境的变化而翻脸，不也是一种圆融的处世姿态吗？在复杂的社会里，若无变脸的功夫，怎能同时与许多不同的人相处呢？

第八章 创造阴阳和谐，适应男女交往

异性交往是生活最好的调料 152

男人具体存在于不同性别特征的搭配之中，这使他们的性格更加丰富多彩了，更表现出男性的魅力。

男性不能冒犯的女性“死穴” 154

宁愿称赞一个身段健美、面貌可人的女人，也不可随便挖苦一个身材欠佳的女人。

不要把友情当爱情 156

在和异性交往过程中，不欺骗自己，不要演戏，要好好地

反省自己内心的情感动向，仔细地观察、反省，并做综合分析， 对友情与爱情做出正确的判断。	
“我爱你”不能轻易说	158
“爱”即是个浪漫的字眼，又是一个严肃的字眼。千万不要 轻易向见面不久的男子吐露“我爱你”三字。	
分清“长情”和“短缘”，避免感情受伤	159
正如天长地久地恋情一样，短暂情缘的基础也是双方真诚 的爱慕，并非纯是动物性的欲念。	
读懂女孩心，轻松搞定意中人	163
千万不可在同女孩们交往时粗心大意，要多多留心姑娘们 的芝麻小事！	
结婚前多听听过来人的忠告	166
因“一见钟情”而成婚并能获得美满幸福的有没有？有， 但少而又少，是极个别的例子。	

第九章 不断充实自我，适应社会需求

男怕入错行，女怕嫁错郎	170
一个人走上社会时的第一个择业选择是十分重要的。也许 客观存在会影响你的一辈子。	
了解自己的真正兴趣	172
在选择职业时，你要对某些问题深思熟虑：自己是否能胜 任？是否真的有兴趣？但当你作出决定后，就不能再三心二意了。	
正确看待自己的专业	174



知识与能力是有差别的。在学校里所学的知识，与自己的能力是两码事，与能不能在将来工作中运用这些知识也是不同的概念。

筹集事业的资本 176

累积起来的学识与经验，是成功的资本，你必须储存这些资本，应当集中精力、毫不懈怠、积年累月地去进行。

把握好职业方向 179

如果你所从事的事业一直没有成功的希望，那就不必再浪费时间了，不要再无谓地消耗自己的力量，而应该再去寻找另一片沃土。

没有兴趣的事不要碰 181

很多人往往一时很难弄清楚自己的兴趣所在、或擅长什么，这就需要你在实践中善于发现自己、认识自己，不断地了解自己能干什么，不能干什么。

兴趣是可以培养的 184

一个人之所以能思想成熟，判断能力增加，并不是与生俱来的，而是后天的磨炼培养而成的。你的工作经验愈丰富，你的思考能力、判断能力就愈强。

第十章 学会做人做事，适应职场生活

为了升迁，时刻准备着 190

为机遇做准备，并不是一件困难的事情，每个人都能做到，也不像一般人想像的那么神秘。

不仅会做事，更要会来事 192