

Adaptability:

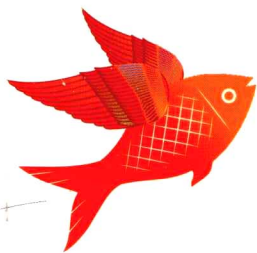
How to Survive
Change You Didn't Ask For

问题来了不可怕，可怕的是你害怕！

在不确定的世界里，唯一不变的，就是不断改变。

迷茫的你应该准备好的，就是适应力。

这是每个人都应该拥有的适应力手册。



美国成长类
畅销作家
赖恩
最新生存
赢家指南

你可以 不怕改变

适应力四步到位

〔美国〕M. J. 赖恩 著 沈维君 译

建议你：随时打开这本书
好好聆听一堂人生问题处理课

● 别怀疑，你活在坏世界

● 关于改变的七大真理

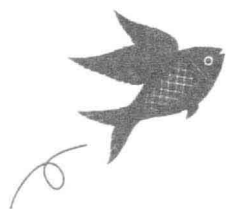
● 不怕改变的人会怎么行动？

● 让你在突然改变中存活的好招数

帮助思考自己在当下与未来的可能处境，激发自身潜在的伟大力量

凤凰出版传媒集团

译林出版社



你可以不怕改变

适应力 四步到位

〔美国〕M. J. 赖恩 著 沈维君 译

凤凰出版传媒集团

 译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以不怕改变: 适应力四步到位/(美)赖恩(Ryan, M. J.)
著; 沈维君译. — 南京: 译林出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5447-2053-3

I. 你… II. ①赖… ②沈… 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(2011)第107550号

Copyright © 2009 by M. J. Ryan
This edition arranged with Defiore and Company Author Services LLC.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Yilin Press

著作权合同登记号 图字: 10-2011-329号

书 名 你可以不怕改变: 适应力四步到位
作 者 (美国) M. J. 赖恩
译 者 沈维君
责任编辑 王振华
特约编辑 丁丽艳 高 媛
原文出版 Broadway Books, 2009
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京市湖南路1号 210009)
销售电话 010-84910228
电子邮箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 中国电影出版社印刷厂
开 本 900×1280毫米 1/32
印 张 8.5
字 数 110千字
版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-2053-3
定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



Contents 目录

7 第一部 别怀疑，你活在坏世界……

21 第二部 关于改变的七大真理

23 改变的真理1 其实，你只能依靠改变

27 改变的真理2 这不是针对你个人

32 改变的真理3 你的思考并非永远有益

38 改变的真理4 你的敌人不是改变，而是恐惧

43 改变的真理5 改变所引发的情绪反应，是可预测的循环

47 改变的真理6 你的复原力比你想象的更好

51 改变的真理7 你的未来奠基于永恒不变的基石

55 第三部 不怕改变的人会怎么行动？

56 适应改变的第1步 接受

58 像新闻记者一样搜集信息

66 你还需要哪些信息？

69 真相会带来自由（或至少带来行动）

73 如果你看见了，那就是你的问题

76 要怎么把坏事变好事？

79 要忧虑，也要忧虑得法

83 这件事引发的核心议题是什么？

87 与恐惧共处

91 发出求救信号

95 承认你像无头苍蝇一样乱转

97 咒骂或发牢骚不要紧，但要适可而止

101 适时运用3C诀窍

106 审慎选择你所关注的焦点

109 只要记得每个人都会走坏运，就不会感到羞愧了

112 别把宝贵的时间和精力浪费在指责上

115 懊悔得法

119 体验宽恕带来的慰藉

123 写下当天遇到的三件好事

127 培养自我觉知

132 准备好迎接奇迹

136 在改变中寻找礼物

139 适应改变的第2步 扩展你的选项

- 140 哪些事有助于扩展你的思考?
- 144 该如何改变你的“自我概念”?
- 148 向外寻求信息
- 151 分散你的赌注
- 154 杀死你自己的小甜心
- 157 开发你的内在资源
- 161 还有哪些资源可运用?
- 163 效法美洲原住民
- 168 休息是为了走更远的路
- 173 没带指南针,就别去野外冒险
- 177 你的内在天赋是什么?
- 181 重新检验你的优先级
- 187 预想人生的下一章
- 190 你需要谁在身边?
- 193 好好看路,别老盯着坑洞瞧



198 适应改变的第3步 采取行动

- 199 创造一个关于可能性的故事
- 203 增加你的希望账户存款
- 206 希望不等于计划
- 210 同时在空中抛接好几颗球



214 周详考虑所有连带影响

216 只要做一件事

219 预备 发射 瞄准

223 评估是必备的过程

226 如果你不扩展能力，很可能会错失机会

229 做好你必须做的事

233 建立你的个人品牌

238 拓展人脉关系

243 加入“改变大师”圈

247 用激励人心的箴言，让你打起精神

249 境况窘迫时，只看到好的一面

253 让境遇打开你的心房

256 适应改变的第4步 生存的赢家总在学

257 终身学习

260 反思你的学习成果

265 第四部 让你在突然改变中适应的好方法



第一部

别怀疑，你活在坏世界……



你可以
不怕改变
适应力四步到位

得以存活下来的，并非最强壮或最聪慧的物种，而是最能适应环境的物种。

——达尔文

现在是个面临挑战的时代。

你在阅读本书时，很可能正面临着前所未有的改变——也许是失业，或某个梦想落空了；也许必须学习新的工作方式，或寻找新的住处。如果你正陷入困境中，我真心为你感到难过。同时，我也希望你能在本书的字里行间，找到所需的支持与建议，成功驾驭这股改变的洪流——无论是什么样的改变。

值得安慰的是，你并不孤单。在我多年从事的“专业思考伙伴”工作坊的工作中，我花了许多时间和各行各业的人对话，对象从沙特阿拉伯合资企业的CEO，到需要重新进入职场的家庭主妇。在我看来，无论是找工作、募集创业资金、60岁时仍试着保住自己在大公司中的地位、应付日渐流失的存款，还是接下重要工作，而光是直接汇报的就有一百多人，或是费尽心力为非营利组织募款、失业、害怕失去房子……人们不分年龄、不分行业，都因当今世界各个角落所发生的巨大改变而受到冲击。以出版业为例，我在这行里待了30年，从最初的周报编辑开始做起，然后变成月刊编辑、图书出版商，直至现在当了七年的作者。

我曾效力过的公司，如今全都关门了，就连销售商都无法幸免于难。我有个好朋友是《华盛顿邮报》的主笔，他刚被迫收下公司的股份，因为《华盛顿邮报》付不起高端人才的薪水——就连这种声望卓著的大报社都淹没在收支赤字中了。不过短短几年，我们制造、发行、营销、宣传媒体产品的方式，已截然不同。未来这股改变的潮流将走向何方，我们更是一点头绪都没有。最近，《旧金山纪事报》前发行人布朗斯坦表示：“任何声称能预知未来十年世界局势的人，肯定是神志不清的毒虫。”

但是，这一切对持续进化的巨大宏图来说，都不过是冰山之一角。2006年，创造力专家肯·罗宾逊（Ken Robinson）在TED知识分享网（即科技、娱乐、设计）的研讨会中指出：“我们完全不知道即将发生什么事情，即使只是预测五年后的未来，也毫无线索。”

唯一可确定的事情是，人类的生活将继续快速转变，因为我们的世界已经比过去更加复杂，彼此相互依存的程度也更高。组织学顾问维尔（Peter Vail）基于这段时期一直的不确定性与混乱，将这种局面称为“永不止息的恶水”。

我们无法确知这些变化将引领我们前往何方，也无法预知危机潜伏于何处。但是，当我们被抛离安全的船外时，我们必定希望自己懂得游泳，而非坐以待毙。有经验的泛舟好手知道自己总



你可以
不怕改变
适应力四步到位

有一天会被甩出去，他们和我们之间的差别在于：他们早已做好准备，即使被弹出船外，也能迅速重新掌舵。

你是否曾在生活中遭遇过一些足以引发压力的改变，如搬家、丧偶、离婚等等？在上世纪60年代列出这份“生活压力”清单的人们，经过评估断定：和50年前比，现在人们的生活压力提高了40%。他们发表了这项研究结果，我完全不知道他们是如何获得这个数据的，那时2008年的全球经济衰退还尚未发生，现在我不确定我们是否真的想知道最新的数据是怎样的。

我们发现自己正迈入以前从未涉足的领域。当你的磁砖公司生意因受到房地产市场泡沫破灭影响而变差的时候（正如一个老朋友昨天告诉我的情况），你将如何应对？或者，当我一位23岁的客户，即使从事着很好的社会福利工作，却因为薪资微薄，负担不起汽油而无法开车去上班时，她该怎么办？当人们流行下载音乐，不再购买CD，导致我先生一位55岁的朋友所从事的工作面临被淘汰时，他该如何是好？当我一位已经60岁的朋友家里还处于一团乱时，她该怎么做？我认识一位牙医，他为了让儿子恢复正常生活，背负了一大笔债务，他又该怎么办？而下述哪种又是处境比较安稳——是我的一位客户卖命了15年的公司，竟被出售

给某企业集团，面临利润紧缩，还是投入到一个看似更有风险、报酬也更多的创业中？

当人们告诉我这类进退两难的处境时，我从不假装自己知道答案，毕竟我不是算命神仙。我并非全然了解每个领域的趋势，或某家特定公司应该如何打进市场。我唯一确知并帮得上忙的，是协助你建立必要的心态与行动，这样一来，无论你遭遇哪一种变故，都会有良好的适应能力。知道自己必须改变或想要改变还不够，你若没有改变思考模式，并清楚该采取哪些行动，那么你拥有的也不过就是希望和欲望，甚至还有可能会导致你停滞不前。我想协助你确实发展出适应的能力，具备迅速获得改变的态度与技巧，并确保你所获得的改变正是生活与工作所需。

为什么我要在这里特别强调这一点？因为就目前我所知道的，在现今这个混乱的时代，“适应力”（adaptability）是成功的关键指标。一旦具备适应力，当你面临不断改变的处境时，将更能随机应变。既然改变是必然的，就用乐观与有益的心态去响应改变吧！你也可以把这种能力称为“机敏”。麦肯锡最新一份调查中采访了超过1500位的世界各地的高级主管，其中有89%的人认定在他们成功的过程中，“机敏”扮演了“非常”或“极端”重要的角色；而91%的人表示，过去五年来，“机敏”这种



能耐变得更重要了。

根据《韦氏词典》的定义，“机敏”意味着“从容不迫的行动能力，迅速随机应变、善于适应新环境的性格”。

就我看来，《韦氏词典》的定义不大对。我不认为“机敏”跟性格有什么关系，那只是我们其中有些人早已知道如何轻松应变，至于其他不知道的人，则必须去学习，而且最好动作要快。否则，当改变来袭时，你将会只是每天重复同样的事——一再抱怨，或陷入恐惧中无法自拔。

有位合气道大师曾说过，人生若要成功，必须掌握三件事：首先是“自己”，即我们必须了解并懂得驾驭自己的感受与情绪；其次是“他人”，意味着我们必须有能力建立共识，让大家采取一致的行动；最后就是“改变”，意思是说我们必须在不失去自我的前提下，也就是保有我们的价值观、天赋与“目的感”（sense of purpose）的同时，能轻松应变。

虽然达到掌握改变的境界，需要一定程度的自我掌控能力，但这本书会着重于第三项的探讨。我诚挚希望，当你在人生旅程中遭逢变故时，你在这本书里所学的能派上用场，届时你将成为“改变大师”，轻松驾驭改变的洪流。

这趟帮你成为大师的旅程，将从了解“适应力”的过程开始。我从同事埃丝特·莱丝碧莎及朵娜·马可娃那里得知，这个

过程如下：

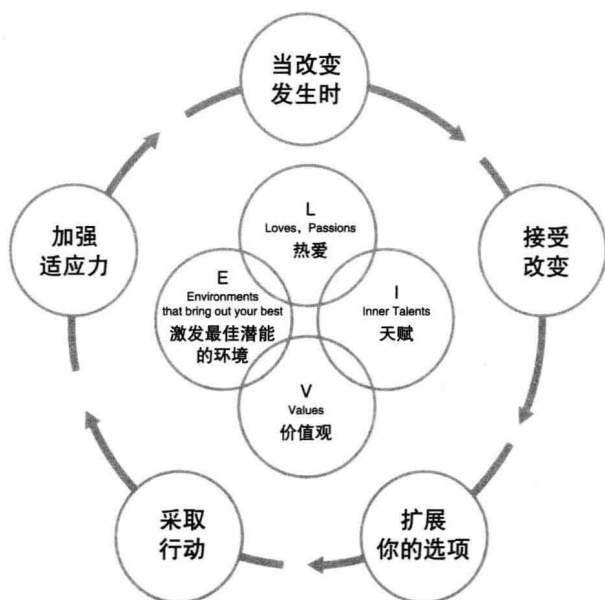
平时当改变幅度不大时，我们会自然而然地进行这个过程。比如你本来计划晚上和朋友外出用餐，但在最后一分钟她却来电取消了。你通常会这么办：好吧，原计划既然取消了（接受），那我可以做哪些事呢（扩展选项）？然后你就去做了（行动）。

只有当改变过于剧烈，令你感到痛苦、茫然，并打碎了你的希望和梦想时，你才会难以辨识其实一直有这么个过程在运作。若你能意识到可以进行这个过程，那将使我们避免陷在困境中，遭受不必要的痛苦，白白浪费宝贵时间。毕竟我们要做的，不只是适应这个时代，还必须反应迅速。就我所知，“改变大师”与其他人最大的差异在于，他们进行这个过程的速度非常快——他们总是会重新振作起来，也能看见改变带来的契机。幸运的是，一旦你开始意识到“适应的过程”是如何运作的，你面对未来的改变时，就会更有信心，更能迅速应变，而不是一直困在否认、愤怒与无助的情绪里。

为了提高你对适应力的学习意愿，这里先告诉你一些激励人心的事实：身心医学界的专家指出，擅长适应的人通常比一般人更健康长寿。为什么会这样？因为他们正面的态度与行动，释放出自我



“适应力”的过程



感觉良好的荷尔蒙，这种荷尔蒙会起到平衡我们细胞、器官与组织机能之间的关系，成功抵消掉会削弱身体机能的压力荷尔蒙。这也是众多养生专家将“健康”本身定义为“适应力”的原因。而这些正面的态度与行动，就是本书要探讨的适应力的本质。

为了帮助你学会从容应变，接下来我会从“关于改变的七

大真理”开始，告诉你改变必不可免，并说明为何改变会是一种挑战。本书其他章节则将带你体验前面所提到的“适应力过程”——“接受改变”、“扩展你的选项”、“采取行动”，并提示你必须具备哪些态度与行动，才能成功进入下一阶段。

最后则要帮助你“加强适应力”，在这个阶段，你必须十分清楚自己学到了什么，并牢记心中。如此一来，下次改变来了，有需要时才能派上用场——你的人生中肯定会有这么一天，因为适应生活变化是永无止境的过程。

当你阅读这本书时，可能正处于“适应”的其中某个阶段。你要充分练习，并遵从那些看来最有益的建议。每个人面临的挑战不同，所需的支持当然也都不同。无论眼前遭逢什么样的挑战，我都鼓励你将本书当成救生圈使用，它将使你更了解并懂得驾驭改变。一旦你踏上这趟旅程，以下技能便能手到擒来：

- (1) 了解面临改变时，我们的身体与情绪会有什么反应；
- (2) 明白“改变大师”的智商与情商（EQ）会有什么表现；
- (3) 清楚为何“自我照顾”这件事非常重要；
- (4) 学会如何与无常共处，并尽可能以正面与健康的方式对应无常；
- (5) 知道如何辨识崭新的契机；



你可以
不怕改变
适应力四步到位

(6) 在事情发生后，学会如何将既定事实与你的天赋、价值观，做更巧妙的结合运用。

一如我先前的著作，本书涵盖了脑科学、正面组织行为、灵修，以及我独创的“新英格兰实用主义”（New England pragmatism）等领域的观点。我在本书中知无不言，言无不尽，一旦你读完本书，将学会所有成为“改变大师”所需的方法、技巧、心态与行为。我在“专业思考伙伴”工作坊看到的案例，也将收录书中。“专业思考伙伴”这间工作坊，专门协助人们认识并发展自己的天赋，进而善用天赋与他人合作，造就个人最大的成功。截至目前为止，“专业思考伙伴”工作坊的业务范围遍布全世界，已经成功协助成千上万来自大型企业、小型公司、非营利组织与政府机关的人们。首席顾问朵娜·马可娃将会教导你本书提及的许多方法与技巧，此外，你也会看到我客户与朋友的案例（除非我写出全名，否则为了保护他们的隐私，书中均用化名），他们就像你一样，在这个巨变的年代，面临生活的挑战。

当我们正视现实，试着适应新环境，不难想象此时的我们势必需要帮助。但是，请仔细想想，我们之间又有谁真正受过训练，知道如何应变？过去，改变来得相对缓慢，我们需要适应的变化也就少很多。接下来我要告诉你的例子，完全可以证明现在