

适应力

世界如此险恶，你要学会适应

像野狼那样嚎叫，像骆驼那样行走
像仙人掌那样绽放，像变色龙那样生存
郎世荣◎著



★★★★★
《哈佛商业评论》
最推崇
的竞争优势

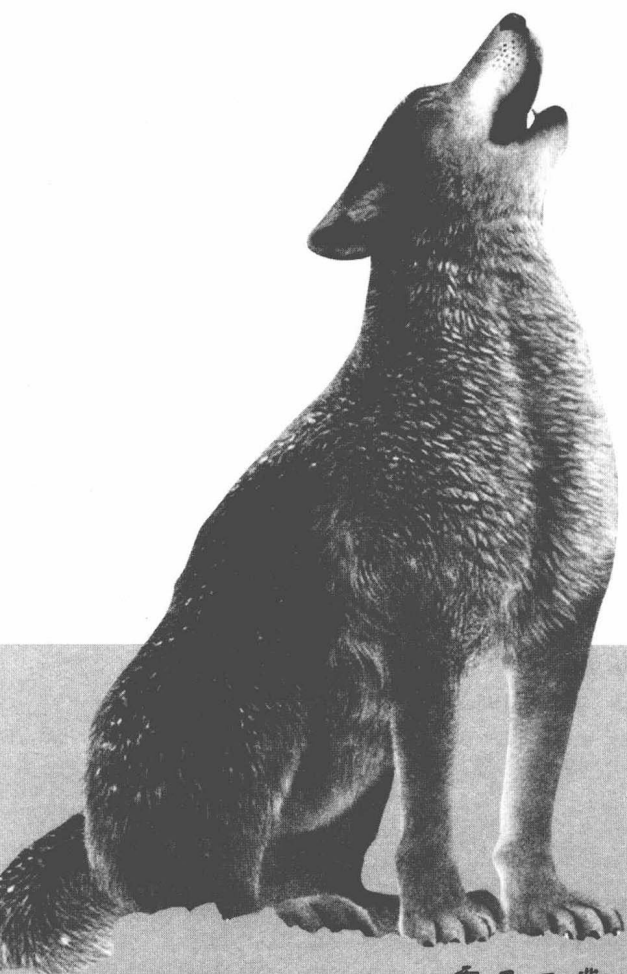


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

适应力

世界如此险恶，你要学会适应

郎世荣◎著



★★★★★
《哈佛商业评论》
最推崇
的竞争优势

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书旨在帮助读者更好地掌控身体自我调节的适应能力，指导读者如何练就良好的心态，从而提高自身的适应力；破除旧思想，冲破经验之谈的束缚，适应外部的变化；同时注重处世中的适应力的培养，勇敢地接受并适应陌生文化的冲击，从而提升对未来变化的适应能力，确保能在瞬息万变的时代中更好地生存和发展。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

适应力 / 郎世荣著. —北京: 电子工业出版社, 2012.4
ISBN 978-7-121-15866-7

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(2012)第021877号

责任编辑: 周宏敏 文字编辑: 韩 蕾

印 刷: 保定市中国美凯印刷有限公司

装 订: 保定市中国美凯印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 15.5 字数: 195.2千字

印 次: 2012年4月第1次印刷

定 价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。
服务热线: (010) 88258888。

比尔·盖茨曾经说过：“这个世界上充满了不公平的现象，你不要想着去改变它，你要做的就是去适应它。”对于每一个人来说，世界是一个公共场所，它不是为了某一个人而专门设定的，也不会因为谁而做出改变。所以，当我们和周围事物发生冲突与矛盾的时候，应当改变的，只能是我们自己。

当然，很多时候，周围环境对于我们来说是非常苛刻的，每一个人在他的一生当中也面临着一次又一次的“适应”：新的学校、新的工作、新的同事、新的家庭成员……唯有当一个人能够快速融入自己所处的环境中时，他才能够常常看到生活的笑脸；相反，如果他久久沉陷在往事当中，拒绝适应新的生活，那么他的生活一定是乌云密布。

可以说，人的一生就是一个不断适应环境的过程。我们生活在这个不可选择的环境当中，就必然会面临很多困难，我们只有将其一一适应，才能顺利地度过一生。很多时候，正是那些适应能力强的人，在自然法则下分到了更多的资源，也就是说，相比而言，那些善于适应周围环境、不怨天尤人的人，是占据一定优势的。

那么，我们又应当如何提高自己对于现实生活的适应力呢？想要完美地同自己所处的外在世界相融合，我们就需要有一个良好的心态，充分认识到适应力的好处，打开自己的心扉，不管是对那些陌生文化，还是对过去的经验，都要有一个自我独立的认识。同时，我们还需要对未来世界有一个自己的判断，提前洞察事物未来的发展方向，做到“知过去、知现在、

有认识、懂将来”。有了这样的心理基础，我们融入一个全新的环境也就不会是什么难事了。

下面，我们做一个心理测试，检测一下自己的适应能力。

1. 当你来到一个新的环境当中，例如转学或者换班，你会花费大量的时间来克服自己内心的害怕和恐惧。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

2. 当你来到一个新的环境，你是否很容易和大家打成一片。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

3. 当你和陌生人相处时，是否感到非常尴尬。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

4. 酷爱科学，对其也曾投入研究过。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

5. 如果自己突然睡在一个陌生的床上或地方，会感到不自然、睡不好。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

6. 能否适应生活中出现的大起大落现象。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

7. 在人群中与人相处时，你是否时常觉得很紧张。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

8. 在考试的时候，一般能够发挥得很好。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

9. 当你身处讲台上与台下同学进行对话时，你是否觉得紧张。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

10. 面对你不喜欢或对其有意见的人，也能很好地相处。

A. 是 B. 不确定 C. 不是

11. 做一件新的事情总是感觉束手无策。
A. 是 B. 不确定 C. 不是
12. 你会主动接受别人的意见，不固执顽抗吗？
A. 是 B. 不确定 C. 不是
13. 在与别人发生争执时，总觉得不知如何反驳。
A. 是 B. 不确定 C. 不是
14. 不会刻意追求奢华的生活，身处困境也会持有愉悦的心态。
A. 是 B. 不确定 C. 不是
15. 在课堂上背课文的时候，时常由于紧张把原本背得很熟的文章背错或是背不出来。
A. 是 B. 不确定 C. 不是
16. 在一件事情的紧要关头时，就算内心再紧张，也会保持清醒的头脑。
A. 是 B. 不确定 C. 不是
17. 当遇到自己讨厌的事情，就算再努力去做也不会做好。
A. 是 B. 不确定 C. 不是
18. 就算坐在嘈杂喧闹的教室当中，依旧能高效率地学习。
A. 是 B. 不确定 C. 不是
19. 当外来人来做客时，会感到厌烦，不愿意与他们相处。
A. 是 B. 不确定 C. 不是
20. 我经常会的为了认识更多人而参加各种聚会活动。
A. 是 B. 不确定 C. 不是

评分规则

选2、4、6等双数题时，答A加2分，答B不给分，答C倒扣2分。

选1、3、5等单数题时，答A倒扣2分，答B不给分，答C加2分。

测试结果分析

低于5分：对适应新环境的能力非常差，你要认真阅读本书，并且根据书中的内容认真学习。

6~16分：对适应新环境的能力比较差，你可以通过阅读本书，根据书中的内容加以锻炼，以便快速提高自己的适应能力。

17~28分：对适应新环境的能力一般，应该加强锻炼，以让自己更能适应快速变化的新文化和新环境。

29~34分：对适应新环境有一定的能力，建议你阅读本书中的适应能力的技巧，加强对适应力的认识。

35~40分：对适应新环境的能力非常强，很有优势，建议你把本书的有关适应力的内容讲给你的家人及朋友听，以加强他们的适应能力。

最后，衷心地希望这本书能够为每一位读者带来帮助，提升自己对于生活的适应能力，收获一个轻松愉快的好心情，赢得一个幸福美满的快乐人生。

Chapter 01

要么学会适应，要么就被淘汰—— 优胜劣汰的适应力法则

1. 是你适应环境，还是让环境来适应你..... 002
2. 像狼一样融入“大我”，成就“小我”..... 006
3. 主动培养自己对于新环境、新角色的适应能力..... 009
4. 靠坚持不懈的信念，在逆境中适应环境..... 012
5. 适应环境，贫穷的种子开出富贵的花朵..... 015
6. 背离了环境，再强大的人也吃不开..... 020
7. 适应环境是好事，但是千万别选错方向..... 023
8. 自恋是融入环境的绊脚石..... 026
9. 适应力可以为我们带来温暖和阳光..... 030
10. 拒绝适应新的变化，最终的结局不容乐观..... 033
11. 让环境适应自己的人，是霸权与自私的代名词..... 036
- 心理测试：适应新环境的小测试**..... 040

Chapter 02

做好自我调节才能在激烈的竞争中快速发展—— 掌控身体自我调节的适应能力

1. 向动物学习掌控身体自我调节的适应力..... 044
2. 要生存只能靠自己——注重自我身体调节..... 047
3. 培养调节身体的适应能力才能放松心灵之弦..... 050

4. 战胜自我也是一种增强适应力的方法	054
5. 特定的身体技能有助于提高适应力	058
6. 在逆境中增强自身的适应力	063
7. 激发自身潜能，提高适应力	069
心理测试：身体调节适应力测试	073

Chapter 03

心态的适应才是真正的适应—— 练就好心态，提高适应力

1. 在正确的心态下才能接纳不公平	076
2. 坚韧的心态让你去适应“不公平”	079
3. 对世界保持好奇也是一种潜在的适应力	083
4. 诚信的心态不仅能得到他人尊敬，还能提高适应能力	088
5. 只有宽恕才能给你第二次机会	094
6. 自信心是适应环境所必备的	099
7. 拥有勇敢心态的人往往更具有适应力	104
8. 有时放下也是一种智慧——放下更能让你适应	109
9. 环境不会改变，想要适应环境就先改变心态	113
心理测试：心态适应力测试	118

Chapter 04

不要让经验围成一堵墙—— 破除旧思维定式，适应外部变化

1. 我们需要经验，但是也要学会变通	122
--------------------------	-----

2. 经验制造的错觉往往让我们措手不及	126
3. 为人处世, 不要让经验蒙蔽了你的双眼	128
4. 旧路走不通的时候, 问题出在谁身上	131
5. 经验论, 从另一个角度说就是一种“思维惰性”	134
6. “过去”的价值重在参考而不是决定	138
7. 在经验的基础之上适应环境的运行规律	141
8. 成功的人跟着别人学经验, 失败的人只跟自己学经验	144
9. 小把戏也是破除旧思维的表现	147
10. 老经验新思维——拆掉思维里的墙	150
心理测试: 测试你的社会适应能力	153

Chapter 05

最高明的处世术不是妥协而是适应—— 处世中的适应力培养

1. 在看不惯时多想想自己是否是外行	162
2. 与人相处时多为他人考虑会提高适应力	166
3. 懂得沟通才能提高个人竞争力, 才会提高个人适应力	167
4. 行动远比反反复复的思量更具有适应力	172
5. 学会忍受不公平, 才能提高适应力	174
6. 助人不仅有乐趣, 更能提升适应力	176
7. 放低自己的姿态会让你更容易适应	177
8. 世上没有免费的午餐, 抓得住机遇才能适应社会	180
心理测试: 为人处世中的适应力测试	184

Chapter 06

对于陌生文化的理解和接受能力—— 勇敢接受并适应陌生文化的冲击力

1. 加强对陌生文化的适应训练，挑战对陌生文化的认知能力 ... 188
 2. 职场新人类——快速适应企业新文化 191
 3. 敢于接受陌生文化的挑战，并让自己努力去适应和改变 196
 4. 接受一种陌生文化往往比反抗更容易达到目的 200
 5. 勇于接受陌生文化带来的冲击力 203
 6. 世界上没有绝对的陌生和熟识 206
- 心理测试：**你是否能快速适应陌生文化和陌生环境 210

Chapter 07

在适应中变化，在变化中适应—— 提升应对未来变化的能力

1. 与其在抱怨中制造烦恼，不如在改造中谋求变化 216
 2. 要么紧随潮流的变化，要么被时代抛弃 219
 3. 改变自己，提升对未来变化的适应力 222
 4. 团结合作——适应未来变化的必需之力 225
- 心理测试：**你是否适应未来不可预知的新变化 229

- 参考书目** 233

Chapter 01

要么学会适应，要么就被淘汰—— 优胜劣汰的适应力法则

达尔文说过：“物竞天择，适者生存”。

仔细研读一下，这句话虽然残忍，但是确实有着深刻的道理。生物群所处的外部世界是快速变化的，那些跟不上节奏的，都会被无情地淘汰；而那些顺应了环境变化发展规律的生物，就能够和外部世界一同进步，最终更好地成长起来。换做人类社会，也是同样的道理，如果一个人能够很好地融入自己所处的环境，并且去适应它，那么这个人的生活，必将是顺利幸福的。



1. 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，那些选择放弃的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奄奄一息，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，他们是否能够适应环境的变化。”

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，而是他们先强大了自身，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，那么这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，那么就注定走向了自我毁灭的道路。

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，这与其形成了鲜明的对比。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，致使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，笑傲一时的英雄名人亦是如此。



2. 像狼一样融入“大我”，成就“小我”

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，所谓天外有天人外有人。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，它是一个集体主义者，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