

泰姆示 编著

变化就是 机会

一位哲学家说过：

面对变化你可能愤怒

可能无奈

也可能窃喜

唯有持第三种态度的人

能从变化中获得最大的好处

地震出版社

Changing equals to Opportunity



变化就是机会

泰姆示 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

变化就是机会 / 泰姆示编著. —北京: 地震出版社, 2004.05

ISBN 7-5028-2410-3

I. 变… II. 泰… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 014124 号

地震版 XT200400118

变化就是机会

泰姆示 编著

责任编辑: 宋炳忠

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2004 年 5 月第一版 2004 年 5 月第一次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 242 千字

印张: 8.75

印数: 00001~11000

书号: ISBN 7-5028-2410-3/Z · 262 (3014)

定价: 22.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



目 录

前言

第一部分 瞬息万变的今天

第一章 挑战变化

想想看，你的周围都发生了哪些变化 /13

你的心理承受能力——是消极等待还是积极面对 /17

勇敢地面对变化 /23

第二章 超越变化

逃避或抵制奏效吗 /29

光适应它就可以了吗 /35

超越变化带来的压力 /41

试着从这几方面入手 /46

第二部分 驾驭变化——成功的四大准则

第三章 感知变化

从陌生到熟悉 /55



从试图逃避、抵制到与之共舞真情相拥
——感知变化的模式与程序 /61

第四章 驾驭变化的原则与习惯

拿什么作为你驾驭变化的原则 /63
在变化面前应养成什么样的习惯 /69

第五章 自信在变化中的力量

自信能使你的观念发生转变 /75
用行动的改变来证实你的思想 /81

第六章 让变化成为机会的六种思想

用六种思想去统帅千变万化的世界 /87

第七章 将变化变成机会的成功策略

将变化变成机会的精神策略 /105
将变化变成机会的实质性策略 /110

第八章 将变化变成机会时应拥有的心态

心态决定对变化的反应 /119
心态决定精神对变化的认知 /123
怎样做个驾驭变化的主人 /127

第九章 巧让变化变机会

你正面临着什么样的变化 /139

如何才能使变化变成机会 /143

第三部分 在变化中寻求机遇

第十章 将变化转为机会的几大步骤

认同变化——应对变化步骤一 /149

去旧布新的过程——应对变化步骤二 /153

第十一章 怎样面对新旧交替的过渡时期

情绪的变化贯穿着这一时期 /161

新世界更精彩

——怎样顺利地渡过这个时期 /165

新旧交替时期所面临的问题 /172

第十二章 悦纳新事物

从心理上敞开心扉——培养积极的心态 /175

积极地去寻找变化着的新事物 /180

个人对新事物的悦纳 /184

团队对新事物的悦纳 /186



第十三章 个体如何将变化变为机会

让变化带来的快乐最大化，痛苦最小化 /201

为什么总对以往的习惯深信不疑 /203

用创新的理念去发现变化中的机会 /209

打破直线性的思维模式

——建立异向思维模式 /211

创造性地发现并解决问题 /217

第十四章 团队如何将变化变为机会

积极地沟通与有效控制 /219

关爱他人变化中的痛苦 /225

肯定过去与憧憬未来 /230

过渡时期的方针与体制构筑 /235

用团队精神打造过渡性的群体 /240

第十五章 增强驾驭变化的能力才能拥有成功的机会

做个一个勇于面对变化的人 /247

把握学习的几种资源 /253

扩大自己的影响范围 /259

个体应对变化的九种准备 /263

团队应对变化的九种准备 /270

第十六章 翱翔——你已没有理由不做一只雄鹰

前 言

在变化中寻找机会

辩证的法则告诉我们，变化是绝对的，是每时每刻都在发生的。也就是说，我们每个人都自始至终生活在变化中。变化在我们必须呼吸的空气中，在我们生活的环境中，时刻都在发生。

“流水不腐，户枢不蠹。”讲的是变化带来的好处，流动的水不会腐坏变质，转动的门轴不会被蛀虫“蚕食”。因此有的人欢迎变化，重视变化，为变化而欢欣鼓舞。

变化又意味着旧东西的支离破碎，意味着一切又得从新开始。仿佛是日历，昨天即便再辉煌，再值得回味，但你都不得不将它翻转过去。因此有人恋恋不舍，有人大生感伤，惆怅之余有些忿恨，有些慌乱，有些抵触。

我们姑且不论变化是好是坏，是喜是悲，但它总以它特有的、强有力的、不可阻挡的势头面对你，完全一副不容分说的霸道样子。

你奈何不得。一切试图阻挡的举动无异于螳臂挡车那样可笑和不自量力。

于是，有的人开始消极、颓废，在百无聊赖中苦度时光，孤灯只影后是一串连一串的叹息。

但是，也有人睁大了双眼，仿佛变化便是金沙，伺机从中淘出一些希望来。

可以说变化对每个人都是均等的，但它给每个人的结局却是大相径庭的。为什么会有这么大的区别？难道其中有什么奥秘不成？

说有，也可以说没有。

变化是透明的，就如同两人对弈之棋局，明摆着的事。说有，也如棋局，是先飞象还是先当头炮，都存于一心之间，且奥妙无穷。

这就是说，结局如何，全靠你怎样去应对了。那么，怎样应对才是最好的呢？

在变化中寻找机会，让变化成为机会！

要想做到这一点，首先，你应该有一个良好的心态或充分的心理准备。

我们都知道，比海洋还辽阔的是天空，比天空还辽阔的便是一个人的心胸了。面对每天扑面而来的变化，你应该把自己的心理空间好好整理一下，该放弃的就将它清空，该坚持的就给它拴牢。然后用一种自然、洒脱的心态去坦然面对。



对于好的变化，我们当然是心怀喜悦去面对。比如你的学习成绩名列前茅、升了职或者加了薪、买了好车等等。但千万不要高兴得过了头，一定要冷静下来，让这种兴奋的心情变为奔向更高目标的动力。

对于坏的变化，也不必沮丧、懊恼。世上是没有万事顺遂人意的。将自己的心态调整好，正确地认识和应对这种变化，看一看其中是否隐含着一些机会，也许真是“塞翁失马，焉知非福”呢。世上本来就有许多的事是在糟糕的基础上向好的方面转化的。因此，身处逆境的你切莫心灰意懒，一定要振作起来，力求从中发掘出有利的机会。

从不利中发掘有利的机会，要掌握适当的方法。

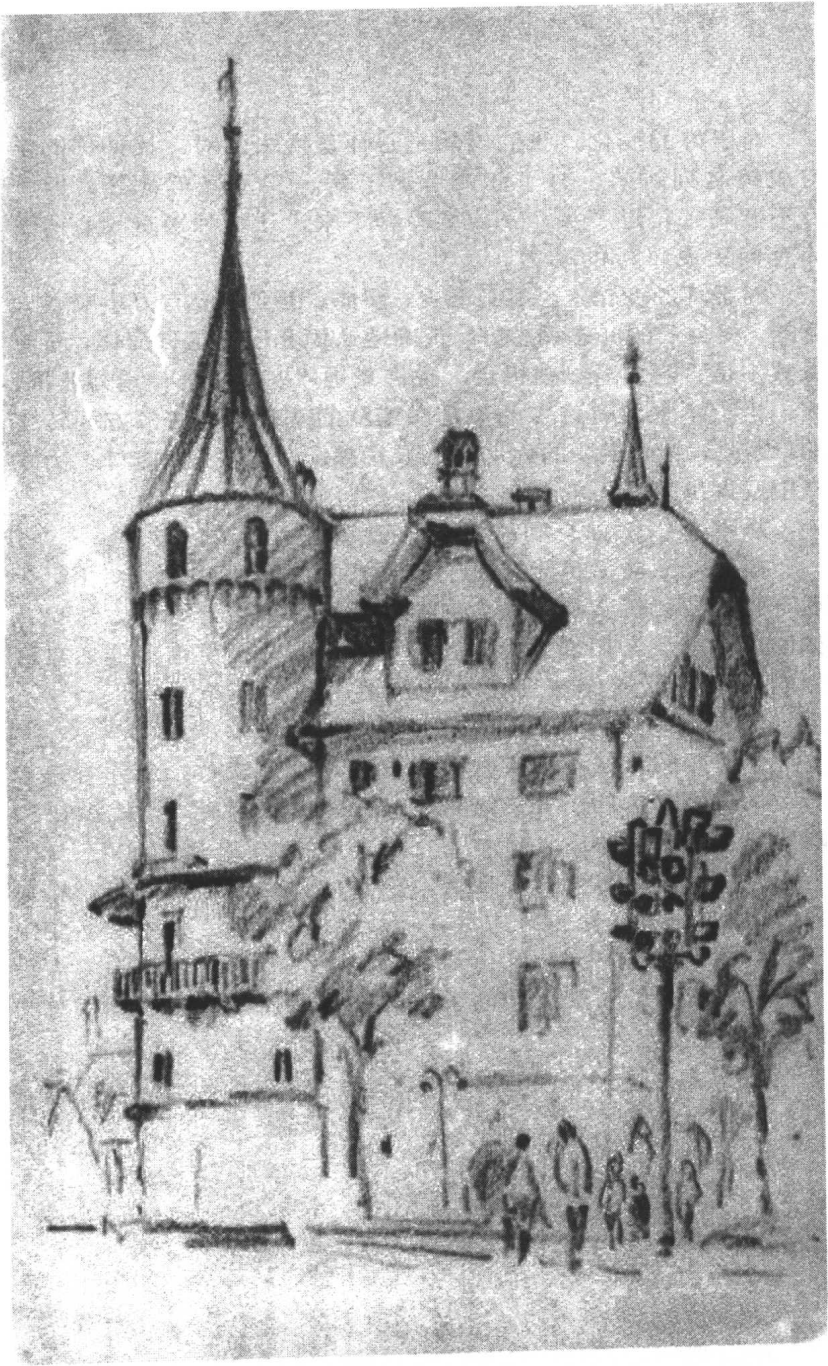
在变化面前手足无措是于事无补的。即便是好的变化，处理不当也会让机会与你失之交臂。那么，什么是好的方法呢？你读了本书，一切都会明白的。本书将为你提供诸多的切实可行的方法，以使你在变化面前不再困惑、无奈与无助。

要敢于探索与实践。

任何好的方法不去实践，也只能是纸上谈兵。当你看完本书，切莫将书中的一些方法束之高阁或抛置脑后，一定要在实践中加以灵活运用。

变化是每时每刻都存在的，没有什么可大惊小怪的。只要我们摆正了心态，掌握好方法并巧妙地加以运用，是不愁从变化中发现可利用的机会的。

愿你成为应对变化的高手；愿你善于抓住身边时时存在的机会。



第 一 部 分

瞬息万变的今天



第一章

挑战变化

Methods of changing
pressure
into opportunity



想想看，你的周围都发生了哪些变化

人人都生活在一个魔术般的世界里。它的变化之大，变化之快，常令人瞠目结舌。

时代在不断发展，社会在不断变化，尤其是进入了新世纪以来，随着高科技的发展，世界变化日益加快，你能否赶上时代发展的脚步呢？

在过去的几十年内，日新月异的社会变革，常常令一些人感到无所适从。但无论你适应也好，不适应也罢，社会的发展是从来不以人的意志为转移的。所以说，你要想拥有自己的一片蓝天，就必须紧跟时代的步伐去适应社会的各种变化。

历史的车轮永远不会倒转，这是一个不争的事实！但是，

应付变化的主宰权却掌握在你的手中。面对世界各种各样的变化，你是逃避它，或是以旁观者的眼光对面前的变化视而不见？还是去适应变化并将它变为机会呢？如何能成为生活的强者和时代的弄潮儿呢？你能主宰自己的命运吗？面对以上这些问题，做出不同的选择将会有不同的命运在等待着你。

玛利亚是个活泼开朗的女孩，她爱好旅游爬山，也乐于帮助别人，大家都很喜欢她。一个星期天的早晨，玛利亚和几个要好的朋友相约去爬山，途中，她为了救助一个被扭伤了脚的同学，不幸掉进了悬崖。

玛利亚被送到医院，由于伤势严重，她被截去了双腿，在昏迷了几天几夜以后，她渐渐地苏醒过来。面对突如其来的灾难，她一时难以接受。她拒绝医生的任何治疗，整日不吃不喝。后来，经过亲人、老师、朋友们的开导，她勇敢地接受了这个事实。由于她的积极和乐观，她的身体好转得很快，几个星期后她离开了医院。

接下来，她要面对各种各样的难题；她的缺陷，她的未来，她的理想……一切的一切……她的生活该何去何从呢？

一天，她躺在床上沉思着。窗外下起了雨，透过窗户，她看到窗檐下一只蜘蛛在拼命地结网。刚刚结好的网被风刮破了，蜘蛛毫不气馁，一次不行，两次，三次……一直到把网结好。玛利亚的心情豁然开朗。她对自己说：“虽然我失去了双腿，但是我还有最宝贵的东西，我还有双手和大脑，我还有思想！我能够感觉到痛苦，这说明我的灵魂还没有死去。我要克服重重困难，成为生活的强者，要为我的理想而奋斗。”

玛利亚回到了学校，她又恢复了活泼开朗的性格。虽然她每天与轮椅为伴，但她自始至终没把自己当成残疾人看待，她再也无法爬山，无法参加各种各样的体育活动的了，但她拥有了更多的学习时间。后来，玛利亚考上了重点高中。

几年过去，玛利亚的生活早已学会了自理，大学毕业后，她

被分配到一家公司做主管。由于工作出色，她被提升为总经理。这时，爱情之花也在她眼前悄悄开放，公司的一个刚分配来的大学生被她那顽强的意志深深感动了，他对她一见钟情，向她表达了爱意。没过多久，他们结为秦晋之好。

面对生活中突如其来的变化，玛利亚能够勇敢地面对，她终于迎来了生命的辉煌，爱情、事业双丰收。可见生活对于每一个人来说都是公平的，关键是你以怎样的心态对待它，没有一个人永远生活在痛苦中，也没有一个人永远生活在幸福、快乐中。无论生活赋予你怎样的变化，只要你以正确的心态对待它，你同样可以成为命运的主宰者。失去双腿的玛利亚都能做到这一点，何况我们这些正常人呢？

面对生活的变化，你赋予它什么样的态度，它就会做出什么样的反应。

变化无处不在，无时不有。在现实生活中，看看你的周围都发生了怎样的变化？

1. 个人

社会是由一个个独立的家庭而组成的。而家庭又是由一个个独立的个体组成的。也就是说，个人组成家庭，家庭组成集体，集体又组成社会。但是，有一个不容否认的事实。那就是不同的人有不同的命运、不同的变化与不同的发展。

在你的个人生活中都经历了怎样的变化？

你的身体健康状况比以前更健康了还是更糟糕了？

你的家庭发生了怎样的变化？

2. 事业

俗话说：生于忧患，死于安乐。也就是说人活着必须有事可干，整天的无所事事简直是生不如死。那么，事业也就成了人活着的动力与精神支柱。事业的好坏体现了一个人的价值。

随着社会的不断变化发展，你的工作环境是否有所变化？

你如今所干的工作适合你吗？

近几年里，你的公司是否做过重大调整？你的建议被采纳了多少？与你一起工作的同事还是以前的同事吗？你的老板还是以前的老板吗？对于你事业的发展，你是充满了积极的态度还是消极的态度？

为了适应公司的发展，你是否做过什么努力？你是否懂得计算机并能熟练应用它？你的社交能力和谈判技巧是否有所提高？你是否已经拥有了自己的公司呢？面对职业生涯中的种种变化你能适应吗？你是否相信自己能够成功呢？

3. 人际交往

社会是一个独立的整体，任何人都不可能脱离这个整体而独立存在。良好的人际关系对于一个人适应社会的种种变化是有百利而无一害的。有人曾经说过：“一个能从别人的观点来看事情，能了解别人的心理活动，能与他人友好相处的人，就永远不必为自己的前途担心。”所以说，拥有良好的人际关系，就好像对我们打开一扇窗。社会在不断发展，每个人也都在发生着或多或少的变化。一个人要在不同的地方或在同一个地方与不同的人交往。想一想，近几年来或近段时间来，你的交际圈有何变化？

4. 社会

历史的车轮步入了21世纪，新世纪新形象新变化。从国内来看，尤其是中国加入世界贸易组织以来，经济的发展又上了一个新的台阶。西部大开发，十六大的召开，为举办2008年奥运会所做出的种种准备，对于我们来说都是一些翻天覆地的变化。从国际上来看，高科技的应用，宇宙飞船的升空，克隆技术的诞生，纳米技术的应用，都是社会不断发展变化的结果。

不同的人对社会的种种变化会有不同的解释，不同的地方也会有不同的变化。在你生活的地方，你看到了什么样的变化？这些变化对你来说会有多大的影响？与几年前相比你感觉变化好了还是不好了？

以上这种种变化是大多数人已经面临、正在面临或即将面临的问题，如何应付这些变化决定着你今后的发展，应对变化