

应变心理学

斐林◎著

人生就是不断地折腾



不缺专家，不缺理论，
不缺数据，不缺资源，
你可能是没有看穿
情势的本质和隐藏的力量。

一旦你突破了
思维定式，
引爆思维燃点，
所有不可能都会在你的手上
变为可能！

就怕你碌碌无为，
还安慰自己平凡可贵！

只有用力折腾，我们的人生才充满无限可能！
本书献给在变幻莫测中艰难行走的你

台海出版社

应变心理学

娄林◎著



—— 人生就是不断地折腾 ——

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

应变心理学 / 娄林著. — 北京: 台海出版社,

2017.9

ISBN 978-7-5168-1544-1

I. ①应… II. ①娄… III. ①心理学-通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 208938号

应变心理学

著 者: 娄 林

责任编辑: 高惠娟 贾凤华

装帧设计: 芒 果

版式设计: 通联图文

责任校对: 王 杰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 160 千字 印 张: 14.25

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1544-1

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



前言

Preface

1

想换工作跑道，却找不到职业方向？此时的你，是否觉得异常迷惘？

你是否曾因无力说服别人而懊丧？是否曾被别人牵着鼻子走而浑然不觉？事后的你，是否觉得异常沮丧？

事业失败、失去高级职位、失去房子，甚至失去亲人伴侣……这样的你是否痛不欲生，感觉陷入了绝境？

莫里哀曾说：“变通是才智的试金石。”

世间万物都在变，没有变化，就会落后，就无法生存。事变我变，人变我变，适者方可生存。

成功离不开变通。

只要你面对变化，调适好心态，学会了适应，你就能够在迷雾中看清目标，能在众多资源中发现自己的独特优势。即使是身陷困境，你也能保持清醒的头脑，找到解决问题的方法。

2

我们从出生起就在和这个世界互动，每个人都有一套自己与世界相处的运作程序和系统，慢慢地我们的头脑中就形成了一套固定的思维模式。

这个模式决定我们怎样看待问题，如何思考问题以及成为什么样的人。

打个比方，落水后，应该游向什么地方？

很多人想也不想地回答：“当然是岸边啊！”

没错，可是，当你不小心落入瀑布下的漩涡流中间的时候，如果你尽全力游向岸边的话，当你的力量被耗尽的时候，你就会因被吸入漩涡底部而死；而如果你把身体团成一团，只要屏住呼吸，你将很快被快速的水流甩出漩涡。

如此看来，落水后游向岸边是对的，但是，在水流很快的漩涡里它却是致命的地方。

这就是所谓的思维定式——有时候，被我们奉为真理的思维模式也有其局限性。

如果，在不断发展、日新月异的生存领域里，有些人在进入“漩涡”里后，仍然在用过去“往岸边游”的方式游泳，最后肯定是一无所获，甚至丢掉所有。

3

这个世界唯一不变的就是变——从达尔文进化论，从荣格“我们无法改变任何事除非先接受改变”，到丘吉尔“如果你正穿越地狱你就继续往前走”，到乔布斯“活着就是为了改变世界”；马云提出了“拥抱变化”，王利芬说“其实改变天天在发生，只是很多人没有意识到。当意识到时已晚了”。

……这一切都说明了，在这个竞争激烈的社会里，成功其实没有固定的模式，有时候，我们换一种思路就会发现一个崭新的天地。在这样的情况下，我们不应该固守惯有的成功模式，不懂得变通。

我们生活的这个世界，任何时候都需要新的想法、新的做事方法、新

的领军人物、新的发明、新的形式，以及各种各样的新变化。对于更新更好的事物的追求，需要你掌握一种应变的心理学。

本书从语言交际、为人处世、工作、外部环境、内部心态等几个方面，对“应变心理学”提出了明确具体的说明、详细可操作的方法，教会你改变时应具有的心态和行动的方法。

每一位对生活依然充满憧憬的人，都可以通过对本书的学习找到不断自我调整的方向，每一位对生活有过迷惘的人，都应该随时打开这本书，好好聆听一堂人生问题处理课，每一位渴望成功和幸福的人，都应该拿起本书，帮助自己思考在当下与未来的可能处境，激发自身潜在的伟大力量！

目 录

Contents

第一章 拓宽思维：此路不通彼路通 / 1

无论是在追求梦想的道路上，还是在日夜奔波的生活中，我们常常会遇到“此路不通”的尴尬境地，但是既然事实如此，我们就只能去拓展思维，另走一条道。

1. 拆掉思维里的那堵墙 / 2
2. 举一反三，摸着石头过河 / 6
3. 犯错不可怕，但要事后反思 / 8
4. 挖一口属于自己的井 / 11
5. 不要两次走进同一条死胡同 / 15
6. 在别人的经验里找捷径 / 17
7. 另辟蹊径，做到这几点就不难 / 21

第二章 学会选择：找对方向再努力 / 29

路就在脚下，努力之前应先选择一个正确的方向！如果选择了一个错误的方向，哪怕是历尽千辛万苦，也可能只会事倍功半甚至得到失败的结果。

- 1.方向不对，所有的努力都是白费 / 30
- 2.先有大目标，才有前进的方向 / 33
- 3.扬长避短，选择最擅长的职业 / 36
- 4.冷静下来，才能做出正确选择 / 39
- 5.你有权选择成功，也有权选择平庸 / 42
- 6.放弃也是另一种正确的选择 / 45

第三章 敢于冒险：当机立断抓住机遇 / 47

一个没有目标、没有勇气的胆小鬼即使与机会相遇，也根本不敢迈出成功的第一步，只觉得成功不会属于自己。

- 1.优柔寡断是人生最大的难题 / 48
- 2.别想太多，敲门就进去 / 50
- 3.拖延是对生命的挥霍 / 54
- 4.成长，就是一场冒险的旅程 / 57
- 5.你需要的不是别人的意见，而是自己的信任 / 59
- 6.明天的自己比今天更优秀 / 65
- 7.从细节中找到突破的机会 / 67

第四章 求同存异：改变看问题的角度 / 69

与其抱怨别人对你不好，不如利用这个间隙来反省一下自己，与其问别人为什么不喜欢你，不如先问问自己，你做了什么事情讨人喜欢呢？

1. 助人助心，谨防好心办坏事 / 70
2. 别用你的优势去对比别人的劣势 / 73
3. 先考虑自己是否值得结交 / 75
4. 对冷落你的人也要报之以笑脸 / 78
5. 想要站得高，就要超越自己的眼光 / 81
6. 宽容和分享是最好的福报 / 84
7. 适当吃点小亏，最终你将是受益者 / 87

第五章 放弃完美：固执是成功的最大障碍 / 91

真实的人生没有完美可言，刻意去追求完美会使人疲惫不堪。正是因为有了残缺，我们才有梦、才有希望。而当我们为了梦想和希望努力奋斗的时候，可以说我们已经很完美了。

1. 不是“第一”也精彩 / 92
2. 别奢望所有人都满意 / 95
3. 缺陷无法改变，就欣然接受 / 98
4. 痛才是历练，苦才是人生 / 102
5. 别一意孤行，执着不等于固执 / 106
6. 不必羡慕别人，安心做最好的自己 / 109
7. 事物有了残缺，人生才有希望 / 113

第六章 留点余地，让人生进退从容 / 117

流水有回旋的余地，才会减少灾难；江河有涨落的余地，才不至泛滥成灾。留有余地，才能做到均衡、对称、和谐。留有余地，才能做到进退从容，屈伸任意。

- 1.收敛起你的优越感 / 118
- 2.有荣誉不可“吃独食” / 121
- 3.恃才傲物，必然会四处碰壁 / 123
- 4.做人大忌，就是得意忘形 / 126
- 5.放下“身架”才能提高“身价” / 128
- 6.感恩批评，重视自我批评 / 131
- 7.别许下你无法兑现的承诺 / 135

第七章 好好说话：多绕个弯子少碰个钉子 / 139

在许多场合，有一些话不好直说，不能直说，也无法明说……不妨绕弯子，以含蓄暗示的方法说出来，不伤面子，不让人尴尬，还不给自己制造麻烦。

- 1.诚实不等于口无遮拦 / 140
- 2.学会说善意的“谎言” / 142
- 3.你的隐私最好留给你自己 / 145
- 4.给面子打圆场，含而不露抬身价 / 148
- 5.这么说，别人就会主动帮你忙 / 153
- 6.适当示弱，拉近人际距离 / 159
- 7.争论不如让步，永远不要公开唱反调 / 162

第八章 得体拒绝：别让“不好意思”害了你 / 165

一味地取悦和过于坚决地拒绝，都会让对方不舒服，只有用最折中的方式，才能做到既不委屈自己也不伤害别人。

1. “有求必应”是一种“取悦病” / 166
2. 带着真诚的微笑说“不” / 169
3. 理由充分，既不委屈自己也不伤害别人 / 171
4. 拒绝，也要让对方感受到尊重 / 174
5. 肢体语言也可以说“不” / 176
6. 借钱要三思，宁可“先小人后君子” / 180
7. 量力而行，拒绝“人情绑架” / 184

第九章 适应环境，找准人生的坐标系 / 191

在人生的坐标系里，一个人占到好地盘，比什么都强。但是，并不是谁都有这样的好运气，可以随便选择环境的，与其想改变现有的环境，不如适应环境。

1. 选择能激发出你潜能的环境 / 192
2. 改变不了环境，就改变自己适应环境 / 195
3. 改变不了别人，就改变自己 / 198
4. 适应环境，比改变环境要容易得多 / 201
5. 逆境是上天的恩赐 / 204
6. 耐得住寂寞，经得起诱惑 / 207
7. 换环境前，先停下来给自己定位 / 210

第一章

拓宽思维，此路不通彼路通



无论是在追求梦想的道路上，还是在日夜奔波的生活中，我们常常会遇到“此路不通”的尴尬境地，但是既然事实如此，我们就只能去拓展思维，另走一条道。

1. 拆掉思维里的那堵墙

古罗马有一句俗语是“条条大路通罗马”。

关于这句话，有这样一个小典故。罗马城作为当时地跨亚非欧的罗马帝国的经济、政治和文化中心，频繁的对外贸易和文化交流使得这里外国商人和朝圣者络绎不绝。罗马统治者为了加强对罗马城的管理，修建了一条条大道。它们以罗马为中心，通向四面八方。据说人们无论是从意大利半岛的某一个地方还是欧洲的任何一条大道开始旅行，只要不停地往前走，都能成功抵达罗马城。而现在“条条大路通罗马”是形容达到一个目的地的方法多种多样，我们在实现目标过程中可以有多种选择。

一位母亲列了一份清单让自己的孩子出门买各种杂粮，并在孩子临走时给了他几个装米的袋子。孩子来到粮店，依照清单一一买过，这才发现少了一个袋子。清单上详细地写了大米、小米、高粱和玉米四种粮食，而母亲就给了3个袋子。孩子没有多余的钱买布袋，也就没办法买全所有的粮食，于是就只装满了3个袋子回家了。

归来后，孩子一进门就抱怨母亲不仔细检查布袋，以至于让自己还要再跑一趟，买剩下的玉米。母亲笑了笑：“你不会找老板要一根绳，然后把装的少的布袋从中间扎牢，那么上面一层不就可以装玉米了？实在没想到的话，你还可以再买一个布袋装玉米啊？”孩子反驳说没有多余的钱买布袋。母亲又笑了笑：“傻儿子，你不会少要一斤米啊？这样不就能买布袋了吗？”

孩子一听傻了眼，又羞又恼地去买玉米了。

在问题面前，我们要想办法解决。一种办法解决不了，我们还可以想其他办法。最重要的是在遇到问题时不能循规蹈矩，墨守成规，一头钻进死胡同。要学会转换思路，改变角度，那样你会发现解决问题其实一点也不难。

我们必须意识到变化随时随地都有可能发生。我们不但要适应变化，适时调整，还要学会预见变化，做好迎接挑战的准备。

事实上，我们之所以会执着于此路而停滞不前，是因为我们的固有思维认为那是最顺畅、最好的一条路。惯性思维方式让我们错过了许多宽敞顺畅的大路，也错过了许多别样的美丽风景。

“观光电梯”被发明出来其实是很偶然的，它的创意是在一次增设电梯的工程中闪现的。

因为人流量的加大，原本的电梯已不能满足人们的使用需求，美国摩天大厦出现了严重的拥堵问题。为了尽快解决这一问题，工程师建议大厦尽快停业整修，直到将新的电梯修好为止。这个建议很快得到了上层领导的认可并被付诸行动。当电梯工程师和大厦建筑师们做好了一切准备工作，开始要穿凿楼层时，一位大厦里的清洁工在询问情况时激发了工程师们的创意。

“你们得把各层的地板都凿开吗？”清洁工问道。工程师向她解释，如果不凿开，那就没法装入新的电梯。

“那大厦岂不是要停业很久？”清洁工又问道。工程师无奈地点头：“每天的拥堵情况你也看到，我们没有别的办法，也不能再耽误了，否则情况更糟。”

清洁工不经意地随口说道：“要是我，我就把电梯装到外面去。”

这个看似不经意的建议，其实蕴含了无限大的智慧。也许身为清洁工的当事人并没有察觉到她的一句玩笑话会成为工程师们的创意亮点。于是

世界上第一座“观光电梯”就这样孕育而生了。

专业工程师为了解决大厦拥堵的状况，决定在大厦内再安装一架电梯，这一方案可谓吃力不讨好。而在大厦外安装电梯方案不仅解决了问题，缩小了大厦停业的可能性，而且还创造出了新类型的电梯，使人们能欣赏到最美的风景。

为什么工程师们的专业眼光就产生不了这一奇妙的创意呢？根本原因就在于这些工程师的思维早已束缚在一成不变的建筑知识体系当中，形成了一套固有的模式。因而每个人都应避免让僵化的思维方式对解决问题产生束缚，这样才能发现比较完美的方案。

获得成功的途径是多种多样的，鲁迅并不是弃医从文才会获得成功，以他的伟大人格和深厚知识来说，即使他继续学医，往后未必不是另一个“白求恩”。还有天才达·芬奇，他的建树不仅在艺术绘画等方面，还在天文、物理、医学、建筑、水利和地质等方面，在这些领域他都有一些重要的成就，而且成为后世学科研究的最好参照。

每一条路都能通往成功，唯一不同的只是这些路的艰险情况。正如“条条大路通罗马”一样，在不同的行业里，用不同的奋斗方式，都能使我们获得成功。“此路不通”的情况只存在于路标牌中，因为通过绕行，我们最终仍能到达理想之地。

1950年的美国西部是一片充满传奇和财富的土地。随着大量黄金的被发现，人们怀着淘金梦想，纷纷踏上了西部荒无人烟的土地。

身为犹太人的李维·施特劳斯从小就相当聪明，同所有犹太人一样，他不安分，爱冒险，而且他继承了犹太人善于经商的本事，在20多岁时便放弃了稳定工作，加入到淘金的洪流中。

长途跋涉来到西部后，他发现淘金的美梦并不现实。荒凉的西部早已

涌满了淘金的人群，到处都是他们的帐篷。

发财的人遍地都是，他到底能不能分到一杯羹呢？他心里没底，他不想就这样放弃，也不想这样漫无边际地等待，心中渴望尽快成功的他开始思考自己的成功之路。

一次偶然的機會，他发现自己所在的淘金地点离市中心很远，每一次淘金者买东西都十分不方便。他决定放弃淘金这种遥不可及的发财梦，然后开了一家日用品商店，试图以另一种方式获得成功。

事实证明他是对的。他的小商店生意越来越好，淘金者们“金闪闪的收获”源源不断地流向了李维的小商店。但是他的小商店里有一样东西的销路始终不好，那就是帆布。按理来说，淘金的人都住在帐篷里，最需要的就是帆布。但是淘金者大多都自己带帐篷了，因而帆布的生意就非常冷淡。

一天李维向一名淘金者推销帆布，工人摇摇头说“我不需要帐篷，我需要像帐篷一样坚硬耐磨的裤子。”李维很好奇，追问原因，工人告诉他，淘金的工作很艰苦，衣服经常要与石头、砂土摩擦，一般的裤子都不耐磨，几天就破了。这些话提醒了李维。他想这些帆布如果做成裤子，肯定很受大家的欢迎。于是他仿效美国西部一位牧工的设计制作工装裤。1853年，第一条日后被称为“牛仔裤”的帆布工装裤诞生了。他马上向矿工推销，不出所料，这种款式和布料的裤子很受工人喜欢，大量的订单随之而来。李维的事业也由此起步。

在这场全民淘金的竞争中，每个人都想发财，一些人利用淘金获得了成功，而另一些人看到了别的发财机会，同样也获得了成功。因而不是没有成功的路，关键在于要有发现商机的头脑。

其实“此路不通彼路通”是在告诉我们要勇敢面对“不通”的窘境，然后运用发散思维寻找另一条成功的捷径。

每个人的思维方式都不相同，也不是每个人在面对“不通”的窘境时

都能处之泰然，游刃有余。但如果我们掌握了一些方式方法，便能轻松地解决这些问题。

首先，我们要避免此路不通的情况发生。要承认这些变化，事前进行详细的思考与分析，找出前进道路中可能会出现的所有问题，并做好准备；发生变化后，不能慌张，也不要一味地守株待兔。办法是死的，但人是活的，我们要适应变化，适时调整方案，坚持不懈，朝着成功勇敢迈步。

其次，要开拓思维能力，提高处事应变的能力。变相思维、逆向思维、多向思维等，我们应锻炼自己的思维头脑，从中找到最适合的处理办法。思维就像一台机器，使用多了就会越来越灵活，经常从不同角度全方位地思考问题，处理问题的方法自然就会很多，也就能从中找到最好的一条捷径。

2. 举一反三，摸着石头过河

遇到困难，人们总喜欢以顺势的思维去思考，希望在相同的领域里摸索到能够解决问题的方法，但有时却根本满足不了我们的需求，其实我们完全可以试着从其他的领域突破，找到方法。

人与人之间、事物与事物之间都存在着很多相似点，虽然表现的方式是不同的，但是只要你有一双善于发现的眼睛，你就可以找到他们的共同点，从而刺激大脑，找到解决问题的思路。

300多年前，一位奥地利医生给一个胸腔有疾的人看病，由于当时技