

如果你对自己现在的处境感到不满意，就请你——

Xuehui Shiying
Xuehui Gaibian

学会适应 学会改变

张文开/编著



主动地适应和主动地改变，你会
成为命运的主宰者；被动地适应和被
动地改变，你只能终生受命运摆布。

中国致公出版社

感到不满意

Xuehui Shiying
Xuehui Gaibian

学会适应 学会改变

张文开/编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会适应 学会改变/张文开编著. - 北京:中国致公出版社,2004.10

ISBN 7-80179-335-8

I.学… II.张… 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 102177 号

学会适应 学会改变

编 著:张文开

责任编辑:于建平

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京顺通印刷厂

印 数:1-5000册

开 本:880×1230 1/32开

印 张:8

字 数:170千字

版 次:2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

ISBN 7-80179-335-8

定价:18.80元

版权所有 翻印必究



学会适应主要不在于
适应自己，而是力图适应
别人；学会改变主要不在
于改变别人，而是力图改
变自己。

如果你对自己现在的处境感到不满意，就请你——

Quickly Adapting
Quickly Changing

学会适应 学会改变

张文开 / 编著



主动地适应和主动地改变，你会
成为命运的主宰者；被动地适应和被
动地改变，你只能终生受命运摆布。

中国致公出版社

责任编辑：于建平

图书策划：张振学

封面设计：兆天書裝
1301100235



前言

哲人有言：一滴水的最好去处在哪里呢？那就是大海。是的，孑然孤处的一滴水固然显得独立不羁，却难以指望它赋有长久的生命力；正如一个特立独行的人，虽不乏桀骜不驯的嶙嶙风骨，却也难为世人所接纳，不免陷入落落寡欢的凄凉境地。那么，作为一滴水的个人，最好的去处自然就是挤满芸芸众生的社会了。

所谓学会适应，就是要学会适应社会，适应生活，适应环境，适应他人。缺乏适应能力的生命个体，因为与生活的隔膜与疏离，在其心理意识中恐怕就难以排除愤世嫉俗的潜流或者妄自菲薄的悲叹。不论是愤世嫉俗，还是妄自菲薄，都应归结于心灵之舟对理性航道的严重偏离，进而发生触礁和沉船的悲剧，也就在所难免了。

学会适应，就是让我们以积极的心态去接近生活，进而融入生活，其目的不仅是让我们属于生活，同时让生活属于我们。学会适应，我们紧锁的眉头会悄然舒展，我们黯然的神情会灿然绽放，我们闭塞的心灵会轰然打开，我们狭仄的人生会豁然开朗……

为什么要学会改变呢？因为，生活的大河无时无刻不在滚滚向前，以至于智者发出“人不能两次踏进同一条河流”的感叹。于是，我们再不敢固执己见，墨守陈规，一个疏忽可能会

被汹涌激荡的生活大潮所吞没。所以,学会改变,不啻为我们寻求生存和发展的必由之路。

学会改变,就是让我们以与时俯仰的胸怀,永不停滞的步履,高屋建瓴的姿态,当机立断的魄力,适时调整自己的视角、心态、性格、行动以及目标,多角度、多方位、多侧面地捕捉稍纵即逝的人生机遇,从而跟上生活步伐,提升精神境界,抵达人生目标。

既能适应、又能改变的人生,其心态必然健康而平和,其精神必然充盈而灵动,其脚步必然从容而洒脱,其内涵必然丰厚而凝重。从此,我们对人生的期许自然就会无往而不利了。

作者

2004年10月于北京



上篇 学会适应

1. 人生要靠自己驾驭 (3)
2. 顺人不是痴汉 (7)
3. 面皮不能太嫩 (9)
4. 敷衍比伤和气强 (11)
5. 改变不了客观就改变主观 (15)
6. 山也过得水也过得 (18)
7. 投入了,就有资格期待产出 (21)
8. 要学会遗忘 (23)
9. 你也能看见“星星” (25)
10. 禅心无碍 (27)
11. 安静则治,暴疾则乱 (29)
12. 不要给未来留下悔恨 (32)
13. 学会愉快地等待 (34)
14. 小事情的价值 (36)
15. 孟买佛学院的第一课 (40)
16. 善待君子,善处小人 (42)
17. 承受力也是一种能力 (44)

- 18.适应其实是一种心态 (46)
- 19.笨鸟慢飞 (49)
- 20.别做好斗的公鸡 (51)
- 21.轻快地接受落到身上的事 (54)
- 22.人人都可当专家 (58)
- 23.有压力很正常,被压力压垮则不正常 (60)
- 24.软硬都能吃得 (63)
- 25.上帝总是吝啬的 (65)
- 26.让步也是游刃有余 (67)
- 27.走好职场中的入场式 (69)
- 28.行动来自意识 (71)
- 29.摒除对上司的偏见 (73)
- 30.化敌为友 (77)
- 31.善于与不同性格的人相处 (80)
- 32.永远自信 (83)
- 33.不妨装装熊 (86)
- 34.消除多余的忧虑 (90)
- 35.苦练笑脸 (93)
- 36.争吵也有讲究 (95)
- 37.得饶人时且饶人 (99)
- 38.宽容是一种美德 (101)
- 39.从容不迫 (104)
- 40.剑至死都不能离手 (107)
- 41.主动“示弱” (109)
- 42.试着向上看 (111)
- 43.吃亏是福 (115)

44.天底下没有好赚的钱	(119)
45.别太看高自己	(122)
46.努力向上	(125)
47.矮子面前不说矮话	(128)
48.能高能低是好汉	(131)

下篇 学会改变

1.智慧的竞争	(137)
2.改变要从自己开始	(140)
3.每个人都可创造奇迹	(143)
4.从既定的传统中跳出来	(145)
5.事情总是变化的	(148)
6.犹太人的智慧	(150)
7.点滴到整体的改变	(153)
8.聪明的“糊涂学”	(156)
9.天堂就在地狱的隔壁	(159)
10.不怕失误,就怕不觉悟	(161)
11.换个角度	(163)
12.不试怎么能知道	(165)
13.你能创造奇迹	(168)
14.你离不开别人	(170)
15.不要一条道跑到黑	(172)
16.不要走极端	(174)

17.许下的愿就像欠下的债一样	(176)
18.愈挫愈奋	(179)
19.为什么只听一种解释	(182)
20.勇于走出惯性思维	(185)
21.当机必须立断	(188)
22.学学倒过来做事	(190)
23.感谢错误	(193)
24.眼里也揉得沙子	(195)
25.作别自悲感	(199)
26.他们输在了哪	(201)
27.立即行动	(203)
28.不为兴趣所左右	(207)
29.人生有梦	(209)
30.甩掉你的“拐杖”	(211)
31.笑傲挫折	(215)
32.活着就必须不停地改变	(218)
33.做大事不必拘泥于小节	(220)
34.积非可成是	(223)
35.有舍才有得	(226)
36.学会认输	(228)
37.办公室就在街上	(231)
38.抱怨不如感恩	(234)
39.直到烧开一壶水	(236)
40.过去不等于未来	(239)
41.愉快地接受变化	(243)



上篇 学会适应

对于我们所处的现实环境来说，与其选择违逆和对抗，不如选择适应和乖顺更对我们有利。

一位好心的老人，在草地上发现了一个蛹，他把蛹带回了家。过了几天，蛹壳上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好几个小时，身体似乎被卡住了，一直出不来。老人看着于心不忍，于是，他拿剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹而出。可是，出来的蝴蝶身躯臃肿，翅膀干瘪，根本就飞不起来，不久就死去了。

蝴蝶为什么会死去呢？原因是蝴蝶失去了成长的必然过程。蝴蝶的成长必须在蛹中经过痛苦的挣扎，直到它的双翅强壮了，才会破蛹而出。正所谓不经蝶蛹之蠕蠕，何来蝶舞之翩翩？这也正如人，没有对社会和生活的适应历练，不经过挣扎、挫折和磨难，又哪里有人生的丰赡、精彩和灵动呢？



1

人生要靠自己驾驭

光有出人头地的愿望还远远不够,最重要的则是必须具备出人头地的本事。

现代社会竞争激烈,对每个渴望有所作为的现代人而言,想尽办法培养和提高各种能力已成为一种必然的要求。生活和社会不停地以它们的方式提出各种各样的问题要求人们一一应对、解答。

要爬上世界最高峰,光有体力肯定不行,你还得有登山技能、抗寒能力等;经得起失败打击,你也必须有心理适应能力。

现代社会生活的节奏越来越快,各个领域的竞争越来越激烈。这对人们的各个方面适应能力提出了更高的要求。只有具备较强的心理适应能力的人,才能在社会上游刃有余,应对自如地发挥自己的才华、展现自己的风采,确立完美的自我形象。这里建议你从以下几个方面着手来培养和提高自己的适应能力:

首先是心理适应能力

增强自信心。充分认识你的长处和优势,相信自己完全能

成功地克服各种困难。鼓励自己“别人能做到,我也有能力做到;我做不了的事,别人也难以做到”。

大胆实践,别怕失败。须知“失败乃成功之母”,一次成功往往是在无数次失败的基础上取得的。要努力做一个适应得了、承受得起失败考验的人。

强化意志力。坚强的意志力能使你在任何紧张的情况下都保持镇定自若、一往无前的斗志。

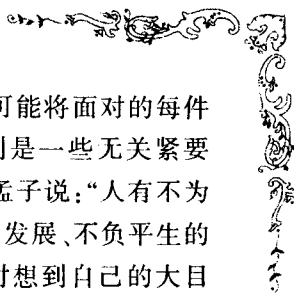
积极地自我暗示。当面临某些特殊情况而感到紧张或困难时,可对自己说:“这没什么大不了,我一定能做得很好。”“我现在的头脑很清醒,感觉很敏锐。”……这样的自我暗示能引起第二信号系统的活动来调节中枢神经系统的兴奋性,从而改善交感神经和副交感神经的机能,有助于消除或减轻心理紧张状态。

其次是培养和提高自我发展能力

一个人要想建功立业,功成名就,自我发展是其重要条件。培养和提高自我发展能力应当做到——

抵制厌倦和惰性。对于大多数人而言,相同的环境、相同的状况持续的时间长了,就会产生厌倦感。这虽是一种自然现象,却能磨掉许多才华横溢、抱负远大者的棱角和锋芒。同时,由于感到工作、生活单调枯燥或一时看不到希望,因此伴随厌倦感的往往还有惰性。厌倦和惰性可谓自我发展的劲敌、顽敌,倘若不加以有效的克服,无论多么优秀的人都将碌碌无为。克服的有效途径,一是不断地激励自己,二是设法保持好奇心和新鲜感。

用心专一,有所为而有所不为。“用意不分,乃凝于神”,自我发展必须精力集中,用心专一,最忌心猿意马。同时,一个人



的生命是有限的,能力、精神也是有限的,不可能将面对的每件事情不分轻重、大小、缓急都统统做完,特别是一些无关紧要的、既耗精力时间又于自我发展无益的事。孟子说:“人有不为也,而后可以有为。”因此,一个有志于自我发展、不负平生的人,置身于纷繁芜杂的世间万象中,就要时时想到自己的大目标,排除其他干扰,专心致志地“有所为”。

第三,妥善地、巧妙地处理实际生活中的各种矛盾,是一种不可或缺的能力。因为矛盾无处不在无时不在,只有处理好了才能为你的事业发展和生活创造一个宽广良好的环境。那么,怎样培养和提高处理矛盾的能力呢?

防止认识上的“自我中心”。

顾全大局,既坚持原则,又在小节上作必要的、适当的让步。即使自己的主张和意见确实比对方好,也不必非要对方服从自己、放弃其主张。

最后,培养和提高驾驭时机能力

是否善于驾驭时机,是人生成败的关键。机会常常对人的发展和命运起着“神秘”的作用。但机会并不是神秘莫测的“运气”,而是可以驾驭的,关键在于你驾驭的能力。所以,培养和提高驾驭时机的能力对你至关重要。

培养敏锐的观察力。时机往往不期而至、不告而别、稍纵即逝,如果没有敏锐的观察力,就不可能看准时机,当然更抓不住了。

提高预见能力。曾任美国总统的威尔逊说过:“认为只有时机到来时才能作出正确选择的人……是不会取得成就的。”未来将要发生的事,大多数是由已经和正在发生的事决定的。只有综合分析、预见形势发展的趋向,审时度势,才能成功地驾驭

时机。

学会寻找时机。不要老是抱怨没有机会,其实机会对每个人都是平等的,关键在于我们善不善于寻找、发现。寻找时机首先要有冒险的勇气。风险与机会的大小常成正比,因此机会可以说是对风险的一种相应补偿。着重于机会,而不着重于困难与挑战,才能寻找到好的时机。其次,寻找时机要有自知之明,要根据自己的条件和可能,确定好方向,有的放矢地去寻求时机。否则,“盲人骑瞎马”,不但找不着机会,恐怕反要栽进深渊了。

