

<<适应力>>

图书基本信息

书名：<<适应力>>

13位ISBN编号：9787121158667

10位ISBN编号：7121158663

出版时间：2012-4

出版时间：电子工业出版社

作者：郎世荣

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<适应力>>

前言

## <<适应力>>

### 内容概要

无法改变环境，但可以适应环境。  
无法改变事情，但可以改变心态。  
作者从优胜劣汰的适应力法则入手，详细介绍了面对各种情况、各种环境要怎样适应，以及怎样培养自己适应生活的能力。

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。

## &lt;&lt;适应力&gt;&gt;

## 书籍目录

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

心理测试：适应新环境的小测试

## 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
2. 要生存只能靠自己——注重自我身体调节
3. 培养调节身体的适应能力才能放松心灵之弦
4. 战胜自我也是一种增强适应力的方法
5. 特定的身体技能有助于提高适应力
6. 在逆境中增强自身的适应力
7. 激发自身潜能，提高适应力

心理测试：身体调节适应力测试

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

心理测试：心态适应力测试

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

心理测试：测试你的社会适应能力

## <<适应力>>

### 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
2. 与人相处时多为他人考虑会提高适应力
3. 懂得沟通才能提高个人竞争力, 才会提高个人适应力
4. 行动远比反反复复的思量更具有适应力
5. 学会忍受不公平, 才能提高适应力
6. 助人不仅有乐趣, 更能提升适应力
7. 放低自己的姿态会让你更容易适应
8. 世上没有免费的午餐, 抓得住机遇才能适应社会

心理测试: 为人处世中的适应力测试

### 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
2. 职场新人类——快速适应企业新文化
3. 敢于接受陌生文化的挑战, 并让自己努力去适应和改变
4. 接受一种陌生文化往往比反抗更容易达到目的
5. 勇于接受陌生文化带来的冲击力
6. 世界上没有绝对的陌生和熟识

心理测试: 你是否能快速适应陌生文化和陌生环境

### 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
2. 要么紧随潮流的变化, 要么被时代抛弃
3. 改变自己, 提升对未来变化的适应力
4. 团结合作——适应未来变化的必需之力

心理测试: 你是否适应未来不可预知的新变化

参考书目

## <<适应力>>

### 章节摘录

版权页：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。

## <<适应力>>

### 编辑推荐

《适应力:世界如此险恶,你要学会适应》是一本如何适应社会的参考书,通过阐明优胜劣汰的自然法则,告诉人们要想在竞争激烈的环境中快速发展,就务必要掌握自身的调节适应能力,摆脱经验之谈的束缚,勇敢接受和适应陌生文化的冲击,提升自身对未来变化的适应能力。它不仅帮助读者学会适应环境和练就良好的心态,作者还将适应力上升到处世哲学的范畴,使本书更有思想性和指导性。

<<适应力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>