

<<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。

<<适应力>>

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>