

第一

物竞天择，适者生存

人是社会的人，每个人都要去适应社会环境。这种适应，就是人们为了生存而与环境发生的调节活动。社会环境对人有一定的要求条件，人对环境也并非心满意足，这样就需要适应。就像杨柳承受风雨，水适应容器一样，我们也要适应社会的发展。要承受一切不可逆转的事实，对那些必然的事情主动而轻松地承受。人生有时很残酷，总是充满了不可捉摸的变数。如果它给我们带来了快乐，当然是很美好的，我们也很容易欣然接受，但事情却往往并非如此。大千世界，每个人都会有自己对人生的诠释和见解，在社会中的为人处世，就好比走夜路，摸黑走路碰壁肯定是不不会少的。既然没有路灯，我们不能改变这种状况，那为何不给自己创造条件来辅助自己成功呢？我相信一句话：如果你想抱怨，生活中一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意，我们做不到从不抱怨，但我们应该让自己少一些抱怨，而多一些积极的心态，因为如果抱怨成了一个人的习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；反之，则会明白，自由地生活着本身就是一种最大的幸福。

比尔·盖茨说：“公平不是总存在的，在生活学习的各个方面总有一些不能如意的。但只要适应它，并坚持到底，总能收到意想不到的成效。”“A”位于“B”之前，这是一种排列序号，也是前大于后的价值。但是，比尔·盖茨却无视这种传统的规定，专注于自己追求的梦想。

在比尔·盖茨读中学的时候，他接到全国最大的国防用品合同商 TRW 公司的电话，要他南下面试。为了实现自己的梦想，比尔·盖茨征得了学校的同意，参加三个月的临时工作。三个月后，比尔·盖茨回到学校，他补上三个月中落下的功课，并参加期末考试。对他来说，电脑当然不在话下，他毫不担心。其他功课他也很快赶上了。结果他的电脑课老师只给了他一个“B”，原因当然不在于他考试成绩不佳，他考了第一名。而是他从不听这门课，在“学习态度”这条标准中被扣了分。但比尔·盖茨并没有抱怨什么，而是接受了这种不公平的现实，并把这种得失置之度外，集中精力做数据的编码工作，他成了名副其实的电脑程序员，具备了编程的坚实基础和丰富经验，最终成就了自己享誉全球的事业。

生活是不公平的。这着实让人不愉快，但确是实情。我们许多人所犯的一个错误便是为了自己、或为他人感到遗憾，认为生活应该是公平的，或者终有一天会是公平的。其实不然，现在不是，将来也不会。

承认生活并不公平这一事实的一个好处便是它激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是生活的使命，而是我们自己对生活的挑战。承认这一事实也会让我们不再为他人遗憾，每个人在成长、面对现实、做种种决定的过程中都有各自不同的能力和难题，每个人都有感到成了牺牲品或遭到不公正对待的时候。

承认生活并不公平这一事实并不意味我们不必尽己所能去改善生活，



去改变整个世界；恰恰相反，它正表明我们应该这样做。当我们没有意识到或不承认生活并不公平时，我们往往怜悯他人也怜悯自己，而怜悯自然是一种于事无补的失败主义的情绪，它只能令人感觉比现在更糟。但当我们真正意识到生活并不公平时，我们会对他人也对自己怀有同情，而同情是一种由衷的情感，所到之处都会散发出充满爱意的仁慈。当你发现自己在思考世界上的种种不公正时，要提醒自己这一基本的事实。你或许会惊奇地发现它会将你从自我怜悯中拉出来，采取一些具有积极意义的行动。

总之，我们承认生活是不平等的客观事实，并不意味着一切消极的开始，正因为我们接受了这个事实，我们才能放平心态，找到属于自己的人生定位。

每个人对人生都有自己独特的诠释，是追求，是执着……但有一点永远不会变：人生是成败交替的合体，是得失兼容的五味瓶，想要真正读懂人生，必须先读懂失败、不幸、挫折和痛苦。独步人生，我们会遇到种种困难，甚至于举步维艰和悲观失望。征途茫茫，有时看不到一丝星光，长路漫漫，有时走得并不潇洒浪漫。这时，给自己一个笑脸，让来自于心底的那份执着，鼓舞着自己插上长风的翅膀过尽千帆；让来自于远方的呼唤，激励着自己带着生命闯过难关。人们都喜欢和煦的春风，明媚的阳光，因为这会给人带来一种舒适、惬意的感觉。你的心也会有一种暖暖地沐浴在阳光下的感觉，你一定会喜欢这种感觉，因为它带有阳光的味道。其实，拥有一份阳光心态也很简单，那就是敞开心扉去面对现实。当你以另一种心态去看现实，看世界时，你会另有一番感受，何必让你的心处在阴晦之中呢，给自己的心开一扇窗，让阳光进来。当明媚的阳光抚摸你的心时，你会有一种异样的感觉，那就是阳光心态。拥有它，你将拥有超然豁达的人生；拥有它，你就不会在苦闷失落中迷失自己；拥有它，你就不会在色彩缤纷的社会中失去方向；拥有它，你会拥有阳光般的笑容……敞开心扉去面对现实，你的生命将会更灿烂，更美好！也愿所有人的心都能感受到阳光般的温暖，嗅到阳光的味道，听到大海的呼啸……让美好的记忆伴随着你度过每一天。我们生活在这个世界上，每天会遇到酸甜苦辣，生活是一场戏，是一夜梦，有暴风骤雨，也更有雨后彩虹。无论如何我们都应该勇敢地面对现实。

西方有句谚语说：“在命运向你掷来一把刀的时候，你要抓住它的两个地方：刀口或刀柄。”富有哲理的一句话，自然而然使我们想起了奥运火炬手金晶这位勇敢的英雄。金晶在九岁时因为恶性肿瘤而失去了右腿，术后痛苦的化疗，金晶竟然能坚持下来，并能凭着乐观的生活态度和坚韧的强劲意志，奇迹般地战胜疾病。中专毕业后的金晶，她的第一份工作是接线员，但最后被辞掉。之后在一次残疾人演讲大赛中，金晶却被一位击剑教练看中，紧接着金晶当上了击剑运动员，经过刻苦训练，金晶虽无缘残奥会，但她还是拿过亚运会银牌和世界杯铜牌；当金晶得知奥运选拔，她第一时间报名，并以她自己非凡的表现，高票当选奥运火炬手。诚然，在这之前，金晶是个名副其实的“小人物”，但在2008年4月7日这神圣的一天，金晶作为其中一棒的北京奥运火炬手在巴黎传递，就在火炬即刻点燃时，突然有人猛烈冲过警戒线，企图掠夺金晶手中的火炬，但坐在轮椅上的金晶，左闪右躲，就是不肯让出握在手中的火炬，誓死对抗突然袭击，勇敢的金晶姑娘，就是在这一霎改写她英雄正义的史料！金晶艰苦奋斗的人生经历是对上述这句西方谚语的最好诠释。因为作为四肢健全的常人都颇感“渡过”一帆风顺人生的不易，何况对金晶这样的残疾人是可想而知的。只愿人们记住金晶勇敢走出一段艰难而精彩人生的同时，切记在人生的旅程遇到大障碍时，沉着无畏地面对“刀口”；或设法抓住“刀柄”，努力发挥你的斗志和潜力，百折不挠地勇于面对现实，“更高、更快、更强”地创造属于自己的天地！

人生如梦，人们常常这样说，想来，也不无道理。的确，人生是一个可大可小、可长可短的梦。人生之梦又由千千万万个多种多样的梦组成的。归纳起来这些梦大致可以分为两种，一种叫梦想，另一种叫理想。梦想与理想并不矛盾，它们是一对孪生兄弟。这对兄弟如此的相似，以至于人们常常无法分辨。严格地说，理想是经过努力可以实现的，梦想背离现实太远，有时甚至与现实相悖。有时梦想和理想看似仅仅只有一步之遥，可是有的只用几年时间就成为现实，而有的得用一生甚至几代人去接力追寻，却也仍然遥不可及。人类如果没有梦想，就没有理想和现实中的实践活动，也就不会有日新月异的科技成就。真正的理想与现实之间有一座桥梁，一座不太长，也不太短的桥。它长得需要你努力向前，走稳脚下的每一步，



才能到达彼岸，也短得让你一眼就能看见桥所连那边的迷人风景。理想自人的心底萌发，它经过深远的思考，经得起时间的流逝，道路的坎坷，是风雪不断的人生路上长明的指路灯。但理想与现实之桥，不是时时刻刻都存在的，有时它需要你亲手去建造。人的一生中不能没有梦想，那样的日子会太乏味，也不能没有理想，那样生活会失去目标。理想与梦想有机地组成了生活之梦，使它不会偏离现实太远，也不会接近现实太多。每个人心中的理想总是与现实有些距离，在现实与理想之间，总有着很多限制性的因素。天与地就是理想与现实，人生存在的目的，就是寻找那条地平线。当一个人只沉溺于理想而逃避现实时，他就失去了立足之地；当一个人只活在现实而抛弃理想时，他又没有了蓝天和光明。当你有个愿望或理想，在努力想实现的过程中，却被别人认为不可能时，你会如何响应？是坚持到底，还是从善如流？当你领导的同仁或伙伴，告诉你一个他非常兴奋的理想，而你却认为不可能实现的时候，你又会如何响应？是嘲笑他痴，还是问他兴奋的缘由？你有过哪些愿望或理想？到现在实现了多少？其中，有哪些是因为外在条件不成熟而未实现？又有哪些是因为你一直的坚持而实现了？对那些不能实现的愿望或理想，你现在有哪些感觉？是懊恼？是遗憾？是庆幸尽早改道？还是后悔未坚持到底？对已经实现或在完成过程中的愿望与理想，你又有哪些感觉？但不管怎么样我们都得勇敢地面对现实，只有这样我们的人生才更加的真实，才能活出自我，人生的理想才会和我们更近。

比尔·盖茨强调，许多不公平的经历，我们是无法逃避的，也是无从选择的。我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，而且也许会使自己精神崩溃。因此，人在无法改变不公和不幸的厄运时，要学会接受它、适应它。

每个人都想拥有好的生活，每个人都想地球能按照自己的意愿来转，谁都知道这是不可能的。可是在很多事情上，很多人都不能分出这种浅显的是是非非，总是希望别人，甚至是周边的环境来适应你，却不知道主动去适应别人和周边的环境。

聪明的人能感动自己、征服自己，甚至会改变自己，这就意味着有力量战胜一切的挫折、痛苦和不幸。而愚笨的人则是相反，虽然在很多时候，能感动自己，却不能征服自己，改变自己，让自己生活在一种持续的不适应中，把原本应该主动的生活变成一种被动的接收，快乐自然而然也就不存在了。一个人能真正地改变自己，就意味着理智的胜利：如果能感动自己，就是意味着心灵的升华；而能征服自己，则是意味着人生的成熟。

命运中总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，当然是很好的，我们也很容易接受。但事情却往往并非如此，有时，它带给我们的会是可怕的灾难，这时如果我们不能学会接受它，反而让灾难主宰了我们的心灵，那生活就会永远地失去阳光。我们改变不了环境，但可以改变自己。因为年轻，所以会经历一些事情，比如爱情、友情。没有人能够永远快乐、幸福地过每一天，没有人能够坦然地面对自己的坚强和软弱，让我们成熟的，是经历，是磨难；让我们幸福的，是宽容，是爱心；让我们心安的，是理解，是信任！我们改变不了事实，但我们可以改变态度。

新英格兰的妇女运动名人格丽·富勒曾将一句话奉为真理，这句话



是：“我接受整个宇宙。”是的，你我也应该能接受不可避免的事实。即使我们不接受命运的安排，也不能改变事实分毫，我们惟一能改变的，只有自己。

成功学大师卡耐基也说：“有一次我拒不接受我遇到的一种不可改变的情况。我像个蠢蛋，不断做无谓的反抗，结果带来无眠的夜晚，我把自己整得很惨。终于，经过一年的自我折磨，我不得不接受我无法改变的事实。”

面对不可避免的事实，我们就应该学着做到诗人惠特曼所说的那样，“让我们学着像树木一样顺其自然，面对黑夜、风暴、饥饿、意外等挫折。”面对现实，并不等于束手接受所有的不幸。只要有任何可以挽救的机会，我们就应该奋斗！但是，当我们发现情势已不能挽回时，我们最好就不要再思前想后，拒绝面对，要接受不可避免的事实，惟有如此，才能在人生的道路上掌握好平衡。我们每个人迟早要学会这个道理，那就是我们只有接受并配合不可改变的事实。“事必如此，别无选择”，这并非容易的课程。

比尔·盖茨说：“如今我们所处的竞争时代，是一个优胜劣汰、适者生存的年代，等待别人的帮助或是祈求神灵的恩赐显然是不合时宜的，只有知难而进，勇于第一个吃‘螃蟹’的人，才有机会抓住属于自己的机遇。”直面人生是每个渴望成功的人必须接受的挑战，也是抓住机遇的首要前提。没有这个前提，成功之路就没有基础。

培训课上，企业界的精英们正襟危坐，听管理学教授讲关于企业运营的报告。站在讲台上的教授从包里拿出一只开口很小的瓶子放在桌上，然后指着旁边一个胀得圆鼓鼓的气球对大家说：“谁能告诉我，怎样把这只气球装到这只瓶子里去？当然，你不能这样，嘭！”教授滑稽地做了个气球爆炸的手势。众人面面相觑，都不知教授葫芦里卖的什么药。终于，一位女士走到台前，拿起气球小心翼翼地捏弄。她想利用橡胶柔软可塑的特点，把气球一点一点地塞到瓶子里。但很快她发现自己的努力是徒劳的。教授看到没有人愿意再上来试一下，他拿起气球，三下两下解开气球嘴上的带子，“哧”的一声，圆圆的气球变成了一个软塌塌的小袋子。教授把这个小袋子塞到瓶子里，只留下吹气的口儿在外面，然后用力吹气。很快，气球鼓起来，胀满在瓶子里。

教授再用带子把气球嘴儿扎紧。“瞧，我只改变了一下方法。”教授转过身，拿起笔在黑板上写了个大大的“变”字，然后说：“现在，我们做第二个游戏。”他指着一个戴眼镜的男子说：“现在请你用这只瓶子做出五个动作，什么动作都可以，但不能重复。”“眼镜”拿起瓶子、放下瓶子、扳倒瓶子、竖起瓶子、移动瓶子，五个动作很快就完成了。教授点点头，说：“请你再做五个，但不要与刚才做过的重复。”“眼镜”又很轻易地完成了。“请再做五个。”等教授第五次发出同样的指令时，“眼镜”突然大吼一声：“不！我宁愿摔了这瓶子也不想再让它折磨我的神经了！”“眼镜”把瓶子重重地放在讲台上，愤愤地走回到自己的座位。精英们笑了，教授也笑了，他面向大家：“你们看到了，‘变’有多难！连续不断地‘变’几乎使这位先生发疯。可你们比我还清楚，商战中‘变’有多么重要。因为不变比发疯还要糟，那意味着死亡。”

精英们开始对这场别开生面的报告品出点味儿来了，他们微笑地互相交换着目光。停了片刻，教授从包里拿出一只开口很大的瓶子放到台上，指着那只装气球的瓶子说：“谁能把它放到这只新瓶子里去？”精英们都看到这只新瓶子并没有原来的那个瓶子大，直接装进去是根本不可能的。但这样简单的问题难不住头脑机敏的精英们，一个高个子中年男人走过去，拿起瓶子用力向地上掷去，瓶子碎了，中年人拾起一块块碎片装入新瓶子。教授点头表示赞许，精英们没人对中年人的做法感到意外。这时教授说：“先生们，这个问题很简单，我想你们都想到了这个答案。但实际上我要告诉你们的是改变最大的极限是什么。”教授举起手中的瓶子：“瞧，最大的极限是完全改变旧有状态，彻底打碎它！感谢在座的诸位，我的报告完了。”

适应是主动性的，但它有一个前提，需要选择。在你要到达心理预定的目标前，你必须结合自己的能力，量力而行。不可否认，我们一生中将有有一半的时间在被动地接受适应生活的考验。因而，我们每时每刻都在做着无形的适应生存的工作，也许我们一时感觉不出适应的奇妙性，但当我们在某个地域站稳脚跟，并且生活了很长一段时间后，就能够感觉到适应是多么重要的事情。适应有时又是在不断变化的。有时看起来容易生存的环境，而真正去生活却十分艰难；有时看起来艰难的环境，适应起来却非常容易。因此，我们要学会看清物质内在的东西，然后选定你进军的目标。



我们不为选择生活环境而去强求自己的生存意志，我们要为适应生活环境而去获取生存的机遇。

二十一世纪是速度时代，速度至上，效率第一。飞速发展的工业、农业、科技，对人类的竞争增加了极大的压力，优胜劣汰，更使速度上升一个台阶。速度导致了环境的巨变，职业的巨变，生活方式的变化。今天有这个职业、明天可能这个职业就消失；今天有这幢房子，说不定明天因城市的规划就拆除了这栋楼；昔日的粮票、布票、肉票、糖票远远成了时代古董。时代在变，人的脑子也在变，思维也在变，思维模式也在变，行为模式、观念均在变。“变”是21世纪的又一特征。速度多变导致了危机，而且人人都在危机，工人的下岗，企业的转行，职业的消失，新职业的产生，是每一个人和每一个企业必然的重负。为了生存和发展，适应社会，适应时代，必须学会改变。

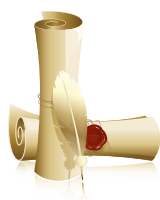
改变观念，观念的改变就是财富；自身的改变就是生产力。有本书写的非常好，在社会上被广泛畅销，它就是《谁动了我的奶酪》。书中的核心就是两个字：“改变”。中国人几千年的封建文化思想，人们学会了保守，学会了默守陈规，学会了一根筋。总希望一种安宁、平静、稳定的生活。“日出而作，日落而息”的生活方式，是那么美好和令人憧憬。他们恐惧改变，害怕压力，逃避现实，不是诅咒就是埋怨。因此，我们要学会改变，热爱改变，改变才会有新的希望，改变才能过上好的日子。

其实，人的一生都在改变中成长进步。从婴儿到幼儿园到青年到成年的中年、老年。不论从身体上、思想上、观念上都在默默地改变。可是，有的人只接受身体的改变而不接受现实的改变。比如：下岗，有的人因思想上、观念上不能接受，从此一蹶不振，甚至走向了人生的低谷。其实下岗是社会进步的标志。大锅饭的时代，人们知足，哪怕一天三餐无菜，无任何怨言，习惯了。现在机制的变革，优胜劣汰，思想压力大了就不习惯了。现在的社会是经济社会，一切的成功和能力是以经济来衡量。你不改变观念，不改变生活方式，不适应这种变化，就即将被自己和社会淘汰，过贫苦、自贱、封闭的下层生活。这个世界没有永恒不变的事物，只有变化才是颠扑不破的真理，因此，改变是我们走向幸福的惟一途径。

每个人都是一个完整的自己，也是一个独一无二的自己。每个人都有

自己的个性和自我，因此我们没有任何理由来改变自己。社会也是一个世界，而人只是其中的一个主体部分。社会的力量是很大的，大到我们根本就不能让它有丝毫的让步，因此我们并不需要任何理由去适应这个社会。

适应不等于改变，改变却是一种最好的适应。犹如千万年前的动物，因为适应改变，最终存活了下来。



读书小记

比尔·盖茨给年轻人的10个忠告

