做大事的7种能力

青年素质修炼自助手册

理 弘 ◉ 编著



西北大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目 (悄脖 数据

做大事的七种能力 辖理弘编著 郾-西安：西北大学出版社，
圆圆圆圆原

陈年晕苑影象画原员愿圆原员

Ⅰ.做… Ⅱ.理… Ⅲ.能力培养—青年读物
Ⅳ.和猿原圆圆原员

中国版本图书馆 悄脖数据核字 (圆圆圆 第 圆圆猿缘号

做大事的七种能力

编　　著：理　弘
责任编辑：郭学功

出版发行：西北大学出版社
社　　址：西北大学校内
邮政编码：苑愿圆圆圆
电　　话：(园猿员 愿猿圆圆园园

印　　刷：郑州文华印务有限公司
经　　销：新华书店

开　　本：愿员园×员猿园圆　员/猿圆
字　　数：猿园千字
印　　张：员园.缘
版　　次：圆圆圆年 员月第 员版　　圆圆圆年 员月第 员次印刷

书　　号：陈年晕苑影象画原员愿圆原员员猿 源愿
定　　价：圆园.园元



前　言

也许您还是一个刚刚跨入大学校门稚气未脱的“新手”，正在为自己的未来而精心筹划；也许您自觉学富五车、满腹经纶，却还要为寻找一个满意的工作而苦恼；也许您在事业上已经有所成就，却为进一步发展而忧心忡忡。无论您属于哪种情况，你都应当问自己两个问题：

我具备了社会所需要的素质和能力了吗？

我怎样才能充分利用有限的时间，学习和掌握社会所要求的能力？

有些刚刚走出大学校门的青年人把进入大学比做梦开始的地方，把毕业离校比做梦醒时刻。很多人表示，如果可以重过一遍大学生活，他们一定会让自己保持清醒状态。可惜时间已经流逝，教训只能在今后的生活中吸取。

本书教给你一个全面的、有目标的素质训练计划。

在当今社会中追求成功，你除了具备专业知识和技能外，有几种重要的能力亦是不可或缺的，本书将其总结为：独立自主与适应社会的能力、有效沟通与完美表达的能力、征服人心与赢得合作的能力、轻松工作与释放压力的能力、有效领导与驾驭他人的能力、与时俱进与创新思维的能力、职业规划与职场适应能力等七个方面。本书针对青年人的接受能力和心理特点，综合、系统并富于前瞻性地分析了这些能力的重要性，提出了培养和提高综合素质能力的途径和方法。

本书强调生存意志，重视自我激励，关注实用技能，强化心理素质，普及商业理念，以全新的刺激吸引你的加盟。它在



知识方面强调一个新字，它随社会进步不断调整知识，力求灵活地顺应时代趋势，合乎时代需求。本书内容理论联系实际，深入浅出，具有很强的现实性和指导意义。更重要的是，它把你学习的任务、学做人的任务与你今后的职业生涯联系起来。相信这本书能成为你生活的参谋，成为你成长的自助手册。

这个世界的规则是公平竞争和脑力制胜，本书专门培养生活中的强者和职业上的高效率人士。记住，知识的传授可能是简易的，可知识的学习却不是一蹴而就的，只有意志坚定且自愿成为强者的人，才能最终成为真正掌握成功技能的成功人物。



目　录

第一修炼　独立自主与适应社会的能力

一、奋斗由此开始　1

打开自己独立生活的局面　1

培养自信心的三种方法　4

积累做人做事的“本钱”　7

把萎靡不振的头抬起来　10

追求成熟之美　13

保持性格的高度灵活性　16

二、塑造完美性格　20

脱胎换骨的性格修炼　20

如何让自己更坚强　23

开朗性格从哪儿来　26

优化性格是一个过程　29

三、磨炼处世的内功　32

走出封闭的自我圈子　32

看不顺眼的事不要太多　35

需要全本请访问 www.ertongbook.com



一定要控制自己的情绪 猿
不要凭义气行事 员园
做人不可一味忍让 员苑
不要把“世故”当做“成熟” 员愿
以德立身是通向成功的阶梯 圆员

第二修炼 征服人心与赢得合作的能力

一、人际关系的金科玉律 圆源
成为一个受欢迎的人 圆源
自我表现的 源项法则 圆远
赞美别人不怕多 圆园
创造良好的第一印象 圆员
赢得别人的信赖 圆源
怎样说出令人高兴的话 圆苑
尽量避免和别人发生冲突 圆愿
二、储备人际资源 圆园
适时扩大交际范围 圆园
交友应具备的素质 圆缘
交友的基本策略 圆苑
鉴别朋友的技巧 圆愿
交友的层次要求 圆员园
如何处理与朋友间的“麻烦” 圆员远
朋友也要讲客套 圆员愿
哪些朋友应尽早断绝往来 圆员猿
三、缔造双赢局面 圆员缘
竞争更要讲协作 圆员缘



学会与人牵手 辑愿
舍弃合作，难以做大人生局面 辑员
学会借用别人的智慧 辑猿
对合作者不能求全责备 辑远
把自己融入团体中 辑愿

第三修炼 轻松工作与释放压力的能力

一、成功来自好习惯 辑员
良好的习惯是成功的关键 辑员
专心做好一件事 辑猿
培养工作的热情 辑远
做一个井井有条的人 辑愿
调整心态和思维方式 辑员
要设法克服惰性 辑源
成功需要你惜时如金 辑缘
像钟表一样准时 辑愿
二、学会释放压力 辑园
失败者的 苑顶心理过失 辑园
活出新境界 辑猿
时刻保持积极的态度 辑缘
调节情绪，消除紧张 辑苑
别做完美主义者 辑愿
提高“耐压能力” 辑员
迅速摆脱生活的打击 辑猿
每天都过感恩节 辑源



第四修炼　有效领导与驾驭他人的能力

一、领导素质修炼　[illegible]

领导人行为“五不要”　[illegible]
领导者的威信从何而来　[illegible]
领导者怎样进行科学决策　[illegible]
正确决策 [illegible]种技巧　[illegible]
培养组织管理能力　[illegible]
怎样说话才有权威感　[illegible]
必须有巩固的权力基础　[illegible]
怎样处理与上级的关系　[illegible]

二、管理能力提升　[illegible]

怎样处理与下属的关系　[illegible]
新官上任 [illegible]大忌　[illegible]
如何分配手中的权力　[illegible]
激励下属的十种方法　[illegible]
化解与下属矛盾的 [illegible]项法则　[illegible]
批评要看对象　[illegible]
批评 [illegible]戒　[illegible]
做一个有心人　[illegible]

第五修炼　与时俱进与创新思维的能力

一、掌握学习方法　[illegible]

拥有不断学习的能力　[illegible]
熟谙学习之道，为学方可事半功倍　[illegible]
与事业的成就关系最密切的学习内容　[illegible]



选择科学的学习方法 [illegible]
把握 源项最基本的学习技能 [illegible]
花点时间让自己兴奋 [illegible]
找寻使你充满活力的生活方式 [illegible]
没有谁注定是平庸之辈 [illegible]

二、培养创造力 [illegible]

发掘自己的潜能 [illegible]
如何成为创造型人才 [illegible]
创新能力的几个要素 [illegible]
怎样激活创造力 [illegible]
创造性思维的 源种训练方法 [illegible]
不断挑战，不断超越 [illegible]
打造 远种钻石品质 [illegible]
开创一个新世界 [illegible]

三、不断发展的自我 [illegible]

了解自己的潜质 [illegible]
你离成功还有多远 [illegible]
培养生活的积极情绪 [illegible]
为了成功，效法成功者 [illegible]
不要做环境的奴隶 [illegible]
增强挫折适应力 [illegible]
早一些体会赚钱的难处 [illegible]
成功的人是谋划人生的高手 [illegible]
机会不是等来的 [illegible]
做一个充分发展的人 [illegible]



第六修炼　有效沟通与完美表达的能力

一、打好口才功底　[illegible]

正确评价自己的说话能力　[illegible]

如何克服说话紧张症　[illegible]

如何说话干净利落　[illegible]

怎样使自己的声音更完美　[illegible]

怎样自学普通话　[illegible]

怎样培养说话的幽默感　[illegible]

好声好气好交谈　[illegible]

二、出口成章的本事　[illegible]

让自己成为出色的演说家　[illegible]

演讲的基本要求　[illegible]

演讲前应做哪些准备　[illegible]

演讲有哪些技巧　[illegible]

如何克服演讲中的不良心理　[illegible]

如何掌握好演讲的语调　[illegible]

注意演讲时的形象　[illegible]

如何做好即席发言　[illegible]

妥善对待听众的反应　[illegible]

演说的十大禁忌　[illegible]

三、学会说服别人　[illegible]

说服者必备的素质　[illegible]

受人欢迎的说话态度　[illegible]

说服人之前需做哪些准备　[illegible]

怎样学会聆听　[illegible]

提高说服力的七大窍门　[illegible]



如何在交谈中对人察言观色 ……
与人谈话时应注意哪些禁忌 ……

第七修炼 职业规划与职场适应的能力

一、好职业，好前程 ……
了解一点职业生涯发展理论 ……
寻找你的职业理想 ……
如何明确自己的职业定位 ……
掌握成才的 源大规律 ……
正确看待自己的专业 ……
寻找事业的“资本” ……
男怕入错行，女怕嫁错郎 ……
二、求职攻略全解 ……
问一问自己：究竟想要什么 ……
如何抓住面试的机会 ……
求职面试前须做哪些准备 ……
了解面试测评的内容 ……
如何写好求职信 ……
如何写好求职简历 ……
面试时如何表现自己的能力和个性 ……
面谈时应注意哪些禁忌 ……
克服面试中的 员种高级错误的技巧 ……
正确解读“招聘语言”的技巧 ……
三、职场“步步高” ……
迅速进入工作角色 ……
提升工作中的热情 ……

需要全本请访问 www.ertongbook.com



激发敬业精神 ……园
面对挑战——坎坷职场路 ……玩
如何面对工作和生活上的压力 ……员
给人以积极的印象 ……源
打入公司主流群体的 种策略 ……玩
有前途的人必须具有创造力 ……园
毛遂自荐，好处多多 ……园
警惕老板不信任你的征兆 ……源
谨防被品质恶劣的老板玩弄 ……玩
该“跳槽”时就“跳槽” ……恶

第一修炼

独立自主与适应社会的能力

一、奋斗由此开始

打开自己独立生活的局面

你有没有独立自主的生活习惯，从你的生活方式中，就可以看出来。你要学着独立去生活，自主去做些事情，一个成大事者是不会在生活中依赖他人的。

当你作为一个生命呱呱坠地，可能就已经习惯了父母的呵护与抚养：饥饿、寒冷、疼痛、挫折……似乎都有人在为你遮挡。而现在，你长大了，步入了社会，走向了自己的生活，你是否想过：你能生存吗？你能适应社会吗？你能活得很好吗？从这一刻开始，你的精神支柱就是你自己，只有你才能对你自己负责！

一位朋友谈起他在美国的一段经历。为了 员远岁的儿子能够成功，他狠下心来，送他到一所远离住家却十分有名的学校去念书。那个稚气未脱的小伙子每天都需要转 猿站公共汽车，换 圆次地铁，穿越纽约最豪华和最肮脏的 圆个街区，历时 猿个

多小时。而纽约的地下铁又是世界上最乱最不安全的地方之一，每天都有抢劫、强奸、甚至杀人的事件发生。为什么这位朋友让自己的儿子放着附近的高中不读，而冒那么大的风险，整天奔波于那危险的路中呢？

一方面固然因为儿子考上了世界的名校，另一方面更是由于我的朋友独立生存的观念使然。在美国，15岁的孩子应该是具有独立人格和精神的。我的那位朋友始终认为：在人生的旅途上，每个人都要经过这一关，都要穿越这样的危险地带，否则就难以在这错综复杂、险象环生的环境中生存下去。他告诉儿子说：人生的道路是更危险的，因为人生只有去，没有回，走的是只能走一次的路线，而每一步跨出去都是自己不曾熟悉的道路，若一步稍有不慎，你的整个人生都将遭到打击。所以他在给儿子的信中着重写道："年轻人，你渐渐会发现，当你个人独行的时候，会变得格外聪明，当你离开父母的时候，你才会知道父母是对的。"年青人应该养成独立生活的习惯，并且用这种习惯去面对世界，面对生活中的一切。

也许，你会遇到一些问题：觉得社会太黑暗，抱怨别人太势利，感受了人世间的冷暖之后，你变得孤独，寂寞，总有许许多多不可名状的情绪要发泄。这时，你应该想一想：这是为什么？其实，你只是在潜意识里认为自己只不过是一个"孩子"——外表成熟而内心却仍然依附着过去扶持着你的力量的孩子。也就是说，你还没有独立，不能独自承担这许多事情。所以你活得不顺心、不积极，没有做好自己该做的事，没有找准自己的位置。

我们活在这个世上，不能没有独立。而这一切，又都只能靠你自己，因为你自身就是你自己的生存环境之一。你才是你自己的主人。鲁迅先生的故事不知被多少人传诵：鲁迅小时候，由于家道的败落和父亲的病情，使还是孩子的鲁迅过早地承担起了家庭的重担，他不仅要学习，还要每天往返于药店与

当铺之间，为生活而奔波。即便如此，他还是不忘自强不息地奋斗。一次，由于上学迟到，老师对他加以批评，鲁迅从此在自己的书桌上刻上了一个“早”字，这不仅仅是对自己的提醒，更是一个人人生观的体现：自立、自强。

当一个青年人独立了，放弃了依赖性的时候，当一个青年人真正为自己负责的时候，他就会变得无比强大。养成独立生活的习惯，是你迈向成功的第一步。

一个女孩子可能是很柔弱的，但当她成为一个母亲之后，当她必须为生活而奔波的时候，她的身上因为自己的责任而迸发出的力量将是无可比拟的，这就是独立的强大。天助自助者，社会需要坚强自立的人，任何人都不愿意与一个软弱无力，随时会倒在自己身上的人呆在一起。只有你能为自己负责了，你才可能更多地得到别人的帮助。你自己就是你自己，这毋庸置疑。在这个世界上，没有人会陪你一生一世，我们每个人都需要学会独立地生活。

一个娇生惯养、从来没有出过远门的孩子，要想迅速地成熟起来，最好的方法是让他远离父母，去过独立的生活。正如一个婴儿，只有当他摆脱了双亲扶持的双手，自己一步一步地向前迈进，我们才会惊喜地叫道：宝宝会走了。

在我们的生活环境中，社会的进步使人与人之间的关系出现了异化，每个人都充满了智慧，又都有一副适应自己人生经验的“如意算盘”。

然而，谁也无法在课堂上、书本中和家庭里教会青年们如何自如地处理各种复杂的社会关系、人际关系和利害关系，如何克服自身的惰性和弱点，以一个成熟者的目光来审视世界上的一切。只有独立地去面对、去体验，才会获得这些知识。正如一位先哲所说，若想让小鸟学会飞，就让它飞吧。

每个人都可能有这样的经验，被一位朋友领着穿过几条不曾到过的小巷，去一个陌生的地方，第二次自己来时，竟然无

法辨认上次走过的路线；只有按图索骥，走一路问一路，再来时我们才能十分肯定地找到要找的目标——这就是独立的境界。

独立的境界是美妙的，独立的习惯却是需要我们自己去学习和培养的。独立地面对社会、面对自然、面对你自己、面对生活。

独立的习惯是成大事者应该具备的条件之一。一个独立的人，他会坚守信仰，保持自我。只有这样，才能够在你的人生道路上不迷失方向，才能为自己的人生涂上一道亮丽的色彩。

青年人在工作和生活中能够坚持自己的信仰，拒斥邪恶，保持自我真性情，玉洁冰清，不沾世俗气，这更值得我们学习。年轻人，做人要独立，只有如此，才能思想自由，不断探索，才能使从事学术工作者解放思想，善于怀疑，富有创造性，且能埋头钻研，上下求索，以追求真理为宗旨，才能促进学术的发展与进步，才能在将来成就一番事业。

在学习中，独立思考是非常重要的。只有这样才能走出“死读书”、“读死书”的圈子，在学问上有所见解，有所创新，生活中也是如此。

我们生在这个纷繁的世界里，不可能孤立存在，你必然会与许许多多的人交往、合作，但这并不代表着我们要放弃独立而随波逐流。

不要总是一本正经或愤愤不平，为赢得别人的欢迎，你必须在举止上做些让步。有时你可以退让，但不要为此失去自我。

养成独立生活的习惯，这种习惯会在成功的路上助你一臂之力，青年人学会独立生活，拥有了独立的品格，你就拥有了成功者必备的一个条件。

培养自信心的三种方法

信心的力量是无穷的。可是，仍有许多人受着信心不足的煎熬。

知道自己信心不足的原因，对症下药，补充扩展自己的经验、知识能力等等，尤其是提高综合能力素质水平，是培养和训练自信心的关键。

以下几种方法，作为辅助手段，可以帮助我们训练和培养自信心。

1.心理暗示法

成功学家希尔曾指出："信心是一种心理状态，可以用成功暗示法诱导出来。""对你的潜意识重复地灌输正面和肯定的语气，是发展自信心最快的方式。"

当我们将一些正面、自信的语言反复暗示和灌输给我们的大脑，这些正面的自信的语言就会在我们的潜意识中根植下来。

某企业家十二三岁就开始卖木柴赚钱补贴家用。20岁正式做生意，经过十七八年艰苦卓绝的奋斗，终于成了亿万富商。20岁时他听到有人说："不管有多大的困难，你都要坚持勤奋工作，将来肯定成就一番事业。"

这句积极肯定的话对他起到了强烈的暗示作用，于是他通过自己的努力，终于成就了自己的事业。

我们都可以给自己"算命"，给自己一些积极肯定的语气，并不断加以重复暗示、启发："靠着命运给我的力量，我凡事都能做，即使有些困难，也是考验我的意志。我一定会成功，我一定会大富大贵，只要我永远努力。"

需要全本请访问 www.ertongbook.com