

现代青年必读书

现实是此岸，理想是彼岸，能力和素质
则是架在河上的桥梁。

青年必备 素质培养全书

青年适应社会的13种素质

HANDBOOK FOR YOUNG PEOPLE DEVELOPING NECESSARY QUALITIES

奋斗以求改善生活，只要肯努力，是没有不成功的。

本书的每一节都是在我面前打开了一扇窗，开启我的智能和心灵，让我的生活变成轻快而舒适的诗，使我变成了一个幸福的人。

李 静 编著

地震出版社

青年必备素质培养全书

李 静 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年必备素质培养全书/李静编著. —北京:地震出版社, 2004.5

ISBN 7-5028-2464-2

I. 青… II. 李… III. 青年-素质教育 IV.D432.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025906 号

地震版 XT200400152

青年必备素质培养全书

李 静 编著

责任编辑:曹 正

责任校对:庞娅萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68467972

经销:全国各地新华书店

印刷:北京秋豪印刷有限责任公司

版(印)次:2004年5月第一版 2004年5月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:267千字

印张:14.5

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2464-2/Z·294 (3072)

定价:26.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

在现代社会的竞争中取胜的关键是能力。知识经济时代的竞争，说到底还是人的素质与能力的竞争。

——比尔·盖茨

知识经济时代是一个以人为主体的时代。知识经济时代对人类的素质和能力提出了更高、更新、更全面的要求，它要求的是高素质、高智能和复合型、知识型的人才。这样的人才必定是具有全面的能力，能够积极主动开拓进取的人。

竞争日益剧烈的现代社会，加剧了每个青年人希望通过学习把握时代潮流的紧迫感。青年时期正处于一种从幼稚走向成熟的过渡阶段，这是人生当中一个承前启后的转折点。青年是人生搏击的开始，需要做好一系列的准备工作。

优秀的现代青年应该懂得，素质是人的智力发展的自然前提。素质为人的智力发展和人才成长提供了基础，提供了发展的可能性。

素质一般指有机体天生具有的某种解剖和生理的特性，主要是神经系统、脑的特性，以及感官和运动器官的特性。

前
言

素质是能力发展的自然前提和基础。显然，素质具有相对稳定性和不易改变性。“素质”可以理解为人在后天通过环境影响和教育训练所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质结构，包括人的思想、知识、身体、心理品质等等。

青年必备素质培养包括这样三个方面的内容，即社会性素质培养、心理素质培养和身体素质培养。

社会性素质培养包括人际交往素质、职业素质、自我规划和发展素质、科学文化素质和思想品德素质的培养。心理素质的培养则涵盖以下几个方面的内容：克服自卑，充满自信；抵制诱惑，战胜挫折；情绪稳定，乐观向上；开发潜能，灵活思维和培养成熟、良好的性格。身体素质的培养则应侧重掌握养成良好的卫生习惯；坚持健身运动，不断增强体质和预防亚健康，对付现代病等方面的知识和常识。

为了指导广大青年朋友更快、更好地培养知识经济时代所必需的素质，适应现代社会，在竞争日益激烈的生活中轻松立足，在发展自己的过程中少走弯路，避免陷入某些误区，更迅速地出人头地，作者广泛吸收国内外众多学者、专家研究成果的精华，结合时代青年的特点，悉心编撰了《青年必备素质培养全书》一书。

本书能够科学地引导青年朋友轻松地与人相处，合理地进行自我规划，客观地评价自己，科学地面对挫折，更有效地强身健体。只要你愿意学习，向往进步，本书就会成为你的得力助手。

《青年必备素质培养全书》是现代青年人必备的案头读物，是指导你全面培养自己素质的有力工具。

目 录

上篇 社会性素质

第一章 人际交流素质培养 (3)

对于每个生理正常的人来说,问题不仅在于应否交往,而且在于如何交往。交际是一个相互的过程,不仅别人,我们自己也应释放出脉冲,使相互之间的关系保持融洽、和谐。

尽量让别人喜欢你	(3)
努力得到别人的信任	(8)
学会见什么人说什么话	(17)
灵活采用多种方式进行沟通	(22)
掌握有效说服别人的技巧	(25)
学会得体地赞美别人	(29)
进行富有成效的讨论	(33)
成功地进行演讲	(36)
在人际交往中适当用些幽默	(41)

培养自己的合作精神 (52)

第二章 职业素质培养..... (55)

在一个人的一生中,大部分时间都是在工作中度过的。工作是生活的法则。工作是一个人人格的表现,也是实现自我价值的必由途径。积极着眼于目前实实在在的工作是一定有好处的,空有才华而不懂得表现是人世中最可悲哀的,因为这会使你白白丧失许多成功的机会!

成功地进行职业生涯设计	(55)
全面培养自己的能力	(61)
争取招聘单位的青睐	(66)
迅速适应新的工作环境	(70)
让自己变得积极起来	(72)
使自己表现得与众不同	(75)
努力在工作中发展自己	(79)
使自己满怀热情地工作	(83)
尽量从工作中获得乐趣	(86)

第三章 自我规划和发展素质培养 (89)

要做个有成就的人,必须知道自己想成就的是什么,否则就会像在太平洋中驾船却没有带指南针一样,迷失前进的方向。世上只有很少人能

认识到：为自己制定目标及执行计划，是惟一能超越别人的可行途径。

致力于创造自己的未来	(89)
学会制定人生的目标	(92)
制定合适的目标必须把握的原则	(97)
为实现目标采取积极有效的行动	(102)
克服阻碍把握机会的障碍	(105)
培养冒险精神	(109)

第四章 科学文化素质培养 (114)

一个优秀的人首先必须要有学问。一个人无论他的目标是什么，如果他没有知识，那么这一目标只能是海市蜃楼。即使是一个智力平平的人，如果储备足够多的知识，并将之转化为行动的力量，也同样可以做出出类拔萃的事情来。

人生需要不断学习	(114)
青年期是接受教育和学习的最佳时期	(117)
与青年成才密切相关的学习内容	(120)
有目标有计划地积累知识	(126)
把知识数量的丰富性与知识结构的合理性 统一起来	(130)
一个完整的学习过程包括的 5 个阶段	(135)

用“一目十行”的阅读技巧更有效地学习·····	(138)
避免学习和生活脱节·····	(153)

第五章 品德素质培养 ····· (155)

无论你出身高贵或者低贱，都无关宏旨。但你必须有做人之道。自重、自觉、自制，此三者可以行至生命的崇高境域。要谦逊、克己、朴实，因为纵欲、无节和放荡，断丧自身，流于卑劣。那些拥有丰富的知识与高尚品德的人，才是真正伟大的人。

良好的品德是成就事业的基础·····	(155)
培养自己规范行为的能力·····	(157)
积极开发自我管理能力·····	(162)
在实践中学会自律·····	(168)
克服虚荣的心理·····	(174)
谦虚谨慎是建功立业的前提和基础·····	(176)
做一个正直的人·····	(178)

中篇 心理素质

目 第六章 克服自卑，充满自信·····	(185)
----------------------	-------

录 谁自重，谁就会得到尊重。自尊自爱，作为

一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。
人人应尊敬自己，并应充满自信。

克服阻碍成功的心理障碍·····	(185)
正确地认识自己·····	(189)
愉快地接纳自己·····	(193)
自卑感的表现形式和行为模式·····	(194)
努力消除自卑感·····	(196)
不要轻易受别人评价的左右·····	(201)
建立自信的7个步骤·····	(203)

第七章 抵制诱惑，战胜挫折····· (211)

生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近。
如果你坚忍不拔，勇往直前，迎接挑战，那么你一定
会成功。请坚信，沙漠尽头必是绿洲！

培养超人的自制能力·····	(211)
养成专注的习惯·····	(215)
克服急躁情绪，培养耐心·····	(217)
增强对挫折的适应能力·····	(221)
努力克服怠惰的不良习惯·····	(232)
用行动来加强你的信念·····	(234)

第八章 情绪稳定，乐观向上…………… (241)

一个爽朗愉快、无忧无虑的“乐天派”，不但健康长寿，而且精力十足，容易实现既定的目标；而一个愁眉苦脸、忧心忡忡的人，很容易积郁成疾，并且，遇到的挫折就往往悲观退缩，过早放弃。

- 打破消极的念头…………… (241)
- 走过人生中的低潮…………… (248)
- 正确面对生活中的压力…………… (250)
- 克服心理上的焦虑不安…………… (252)
- 重视情商对成功的影响…………… (255)
- 培养富足之心…………… (261)
- 树立积极的心态…………… (265)
- 学会以欢悦的态度微笑着对待生活…………… (266)
- 快速消除焦虑和紧张…………… (272)

第九章 开发潜能，灵活思维…………… (280)

未经琢磨的钻石，是毫无用处的；经过研磨，佩戴在人们的身上，方才能发挥其价值。如果你是一个拥有一般智慧的人，就更应当想办法开发自己的能力，培养自己的优势，否则，就只能流于平庸。

- 想成功需要具备多方面的素质…………… (280)

积极挖掘自身的潜能·····	(288)
培养有助于成功的精神特质和习惯·····	(292)
强化自己的联想思维·····	(296)
作一个善于推理的人·····	(301)
克服习惯性思维的弊端·····	(307)
培养创造性思维能力·····	(314)
提高创造构想能力·····	(322)
努力培养创新意识·····	(325)
培育你的创造性素质·····	(331)
第十章 培养成熟、良好的性格 ·····	(343)

具有成熟的人格和性格的人，是能够最大限度地发挥自己的精神力量，并与环境建立起和谐关系的人，也是能够战胜一切障碍和阻力的人。

良好的性格决定健康向上的人生·····	(343)
习惯养成性格·····	(345)
自我性格培养的途径·····	(346)
培养乐观向上的性格·····	(349)
培养果敢、决断的性格·····	(351)

下篇 身体素质

第十一章 养成良好的卫生习惯 (359)

一个人如果没有健康的身体，他对自己、家庭、公司、甚或全社会就不会有什么价值。不幸的是，我们常常养成对健康有害的习惯。只有那些成功者，才会将一些不利于健康的习惯严加控制。

- 奠定健康生活方式的基础 (359)
- 注意生活中的细节 (363)
- 平衡膳食，合理营养 (368)
- 注意合理地饮水 (372)
- 积极改善你的睡眠 (375)
- 养成健康的用脑习惯 (378)

第十二章 坚持健身运动，不断增强体质 (381)

人的体质强壮应以各个部位和器官的健康为基础。关键的器官功能改善了，人的健康就有了保障。因此，应根据自己实际的情况，有针对性地进行锻炼。



生命在于运动·····	(381)
养成良好的运动习惯·····	(382)
根据自己的性格选择运动项目·····	(385)
选择适宜的室内运动·····	(387)
选择适合自己的户外运动·····	(399)
积极从事健美运动·····	(420)
身体素质是人体各器官的机能在肌肉工作中 的综合反映·····	(426)
力量素质练习·····	(427)
发展各关节柔韧性的练习方法、手段·····	(429)
耐力素质练习的一般方法·····	(434)
第十三章 预防亚健康，对付现代病 ·····	(438)

随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，许多人经常感到“累”和“疲劳”。要摆脱令人担忧的健康状况，积极预防、把潜在的疾病消除在萌芽状态，才是简单、经济、明智的选择。

警惕“亚健康”状态 ·····	(438)
预防亚健康的良方·····	(444)
谨防时髦带来的隐患·····	(445)
轻松对付现代病·····	(447)

上 篇

社会性素质



一个人要想有所作为，首先需要认识自身、认识社会、认识自身与社会其他成员的关系。其次，要知道如何不断提升自我价值。

从社会性的角度讲，发展人际交往素质，培养表达和沟通能力；发展社会意识，培养团结合作、互助互利的集体精神；发展道德意识，培养职业素质，学会科学地进行自我规划和发展，提高科学文化素质等都是不可缺少的必修内功。

第一章

人际交流素质培养

对于每个生理正常的人来说，问题不仅在于应否交往，而且在于如何交往。交际是一个相互的过程，不仅别人，我们自己也应释放出脉冲，使相互之间的关系保持融洽、和谐。

尽量让别人喜欢你

人们总是对自己所爱的、尊敬的朋友，发自内心地关怀他们，期盼他们能幸福安乐。如果不能秉持这种心情，你实际上也就无法取悦对方。人际关系的原则，便是这种思念对方的心情。有了这种心情时，至于该如何遣词用字，自然也就能一目了然了。取悦人们的心理，一般人都会有，然而，在人与人交往的实际场合，真能知晓如何取悦他人的方法者，并不多见。

事实上，你可以通过掌握一些简单、自然、平常和易学的技巧，来提高自己的处世技巧。只要你认真去实践，