

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 能力培养全书

青年进入社会的20种能力

HANDBOOK
FOR YOUNG PEOPLE
DEVELOPING
NECESSARY ABILITIES

正确的道路是吸取你的前人所做的一切，然后再往前走。

本书的每一节都是一级小阶梯，我们每爬上一级，就更接近完善自己，
更接近美好生活，所以就更加爱这本书。

李 静 编著

地震出版社

青年必备能力培养全书

李 静 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年必备能力培养全书/李静编著. —北京:地震出版社, 2004.5
ISBN 7-5028-2465-0

I. 青… II. 李… III. 成功-能力培养 IV. D432.63-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026201 号

地震版 XT200400153

青年必备能力培养全书

李 静 编著

责任编辑: 陈宏德

责任校对: 王花芝

出版发行:

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

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

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: 278千字

印张: 14.5

印数: 00001~15000

书号: ISBN 7-5028-2465-0/Z·295 (3073)

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、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。

竞争日益激烈的现代社会，加剧了每个青年人希望通过学习跟上时代潮流的紧迫感。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。青年时期是人生搏击的开始，需要作好一系列的准备工作。

优秀的现代青年应该懂得，只有学会学习，才能踏进智慧的大门，站在时代的潮头，以欢笑的态度，接受

未来的挑战；只有提高思维能力，才能把握不能直接感知到的事物的本质和规律，找到更好的工作方法；只有培养创新能力，才能迅速地出人头地；只有提高记忆力，才能更高效地工作；只有提高观察力，才能把握稍纵即逝的机遇；只有提高语言表达能力，才能正确地表达自己的意见，与别人有效地沟通；只有改善人际交往能力，才能奠定成功的基础；只有提高社会实践能力，才能把知识转化成财富；只有成功地推销自己，才不会被时代的大潮所淹没；只有提高竞争意识和能力，才能比别人取得更大的成就；只有提高合作能力，才能借助别人的力量，实现自己的目标；只有提高组织管理能力，才能发挥别人和自己的最大潜力；只有增强环境适应能力，才能更潇洒地生活；只有学会规范自己的行为，才能使自己得到充分发展；只有提高审美能力，才能为自己增添魅力的光环；只有改善心理调节能力，才能摆脱生活中的诸多烦恼；只有增强抵御挫折的能力，才能使厄运成为成功的转机；只有学会控制自己的情绪，才能使快乐时刻陪伴在身边；只有知道怎样维护健康，才能够提高生存的质量……

为了指导广大青年朋友更快、更好地适应现代社会，在竞争日益激烈的社会中轻松立足，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、专家研究成功的精华，

青年必备能力培养全书

结合现代青年的特点，悉心编撰了《青年必备能力培养全书》一书。

本书能够科学地引导青年朋友轻松学习，启迪智慧，开拓思路，打破常规，更新观念，增长才干。只要你愿意学习，向往成功，本书就会成为你的得力助手。

《青年必备能力培养全书》是现代青年人必备的床头读物，是指导青年全面提高自己能力的有力工具。

目 录

上篇 练好扎实的内功

第一章 学习能力培养 (3)

掌握学习的方法和艺术，你便可以踏进智慧的大门，以欢笑的态度，接受未来的挑战。

——前苏联著名学者费多谢耶夫

“不会学习”的人在现代社会无法生存 (3)

积极通过不同的途径去学习 (7)

追求事半功倍的学习效果 (12)

把学习与生活和工作结合起来 (22)

第二章 思维能力培养..... (26)

我们的思考倾向于模糊、急促、狭隘和散漫——这是我们心理冲动的偶然产物。与任何其它的事情一样，思考是一种技能，它也可以通过培

养得到。如果我们不对它们加以培养和开发，它们就会枯萎和凋零。

——美国心理学家大卫·帕金斯

- 只有学会思考才能有所发现 (26)
- 大脑愈用愈灵活 (27)
- 张开你想像的翅膀 (29)
- 培养推理判断能力 (31)
- 训练发散思维，使头脑更加灵活 (33)

第三章 创造与创新能力培养 (44)

创造性是一种强大的生命力，它能给你的生活注入活力，赋予你生活的意义。

——美国约翰·钱斐博士

- 培养创造与创新能力是时代的迫切要求 (44)
- 创造力是一种能让你迅速出人头地的能力 (47)
- 努力成为具有创造性的人 (51)
- 不要做桶里的螃蟹 (56)
- 做好“脑力操” (62)

第四章 记忆能力培养 (66)

只要学得正确的记忆方法，就能够提高记忆力。

——美国哥伦比亚大学心理学教授伍德华司

充分利用青年时期记忆方面的优势	(66)
掌握记忆的窍门	(68)
学习就是记忆和遗忘的一场比赛	(78)
供给你大脑正确的“大脑食物”	(84)
第五章 观察能力培养	(88)

真理存在于我们之外，只有观察才能发现。

——罗伯特

细致的观察能引人去创新	(88)
科学上的发现始于准确的观察	(89)
敏锐的观察力是捕捉机遇的重要条件	(90)
学会观察，提高观察能力	(91)
第六章 语言表达能力培养	(96)

谈吐幽默是表明人对自己事业具有信心并且是表明自己占着优势的标志。

——恩格斯

语言能力是一个现代人才必备的素质之一	(96)
幽默的谈吐是人的聪明才智的标志	(98)
在即席发言的机会中展示自己的口才	(102)
讲究分寸，说话得体	(105)

中篇 轻松地走向社会

第七章 有效沟通能力培养 (113)

使一个人发挥最大动力的方法是赞赏和鼓励。

真诚的赞扬是人际沟通的润滑剂

——戴尔·卡耐基

有效传递信息，轻松地交流情感 (113)

跨越人际沟通的障碍 (115)

消除使沟通效率下降的身体语言习惯 (118)

提高理解别人的能力，增加别人理解自己的
可能性 (121)

第八章 人际交往能力培养 (125)

这是一个竞争的时代，也是一个合作的时代。

现代人都需要别人的帮助。人际沟通能力和交往能力在很大程度上决定了一个人的前途和发展。

——比尔·盖茨

较强的人际交往能力是时代的要求 (125)

主动与人交往，把握好分寸 (142)

掌握社交成功的要素，克服社交的心理障碍…… (160)

把握好交往对象的多少和周期的长短…… (178)

第九章 社会实践能力培养 …… (181)

学生已经不能再像过去那样简单地理解，学
会做事的含义就是为了培养某人去从事某一特定
的具体工作，使他参加生产某种东西。

——国际 21 世纪教育委员会的倡议

不能“读死书，死读书，书读死”…… (181)

要有意识地培养自己的多种才能…… (184)

合理设计工作秩序，提高工作效率…… (187)

现代人需要最灵活、最敏捷的应变能力…… (198)

善于抓住时机是伟大人物成功的奥秘…… (202)

第十章 自我推销能力培养 …… (216)

勇猛的老鹰，通常都把它们尖利的爪牙露在
外面。

——西方谚语

成功的人生依靠出色的推销…… (216)

每个人都有责任去争取胜利…… (220)

给别人留下良好的第一印象…… (224)

在生活中成功地推销自我…… (226)

第十一章 竞争能力培养 (231)

现代社会的竞争不仅依靠实力，更依靠技巧。

——比尔·盖茨

开拓更广阔的整体视野，增强竞争实力..... (231)

不要用“清心寡欲”来安慰自己竞争中

的无能..... (233)

充分利用时间，在竞争中占据主动地位..... (236)

合作与竞争并非水火不相容..... (240)

寻求对竞争更宽厚的态度..... (241)

第十二章 合作能力培养 (244)

帮助别人就是强大自己，帮助别人也就是帮助自己，别人得到的并非是你自己失去的。

——杰克·韦尔奇

社会需要的是共存，而不是你死我活的争斗..... (244)

“和而不同”也能使合作达到预期的效果 (246)

21 世纪的青年都必须学会共处 (251)

从积极参与开始尝试合作..... (253)

第十三章 组织管理能力培养..... (256)

组织者最重要的是具备强烈的责任感及自觉

目
录

性。若您已成为组织者，不论能力如何，只要有竭尽所能完成任务的干劲及责任感，至少也会有相当的表现。

——杰克·韦尔奇

- 每一个人都是组织管理者…………… (256)
- 培养开放性性格…………… (257)
- 总结归纳能力是一种重要组织管理能力…………… (267)
- 组织管理能力的培养和训练…………… (271)

下篇 更愉快地生活

第十四章 环境适应能力培养…………… (283)

自信的人环境适应能力强，敢于进取，敢于有所作为，而缺乏自信则会一事无成。

——拿破仑·希尔

- 胜利属于最坚韧的人…………… (283)
- 像雕塑家一样塑造你的个性…………… (286)
- 摒弃“脸皮薄”的不健康心理…………… (289)
- 放下内心的包袱，学会轻松地生活…………… (295)
- 向自己挑战，增强适应环境的能力…………… (301)



第十五章 规范行为能力培养…………… (308)

一个人有伦理观念，能区别手段与目的，绝不
为达目的而不择手段，才可能在事业上有所建
树。

——美国著名心理学家马斯洛

- 成为一名充分发展的人…………… (308)
- 世界上最聪明的人是最老实的人…………… (310)
- 游戏人生的人永远是奴隶…………… (321)
- 节省那些浪费的时间和精力…………… (325)
- 使一切尽在“把握”之中…………… (327)

第十六章 审美能力培养…………… (336)

一个人的姿态举止不单纯是在某种场合硬装
出来的，而是依照正确的审美观，在日常生活中
训练的结果。

——歌德

- 美是对人的自由创造的肯定…………… (336)
- 随时随地自然地流露出气质美…………… (341)
- 让良好的心理素质和修养体现在风度上…………… (344)
- 展示青年人“得天独厚”的仪表美…………… (346)
- 审美能力最简便的训练方法…………… (351)

第十七章 心理调节能力培养…………… (352)

人类的所有行为，都是出自于“成就感”以及对“自卑感”的克服和超越。

——奥地利心理分析学家阿德勒

- 健康的人要有健康的心理…………… (352)
- 形成自卑感的原因分析…………… (357)
- 避免慌张和紧张的心理…………… (359)
- 消除烦恼和不安的技巧…………… (361)

第十八章 抗挫折能力培养…………… (365)

好的运气令人羡慕，而战胜厄运则更令人惊叹。

——培根

- 挫折是走向成功的阶梯…………… (365)
- 把困难当作磨练坚强性格的磨刀石…………… (368)
- 建立坚定的信念，扫除前进道路上的障碍…………… (385)
- 改变那些可以改变的，接受那些不能改变的…………… (387)
- 努力培养顽强的意志…………… (389)

第十九章 控制情感的能力培养…………… (395)

使我们不快乐的，都是一些芝麻小事，我们

可以躲闪大象，却躲不开一只苍蝇。

——戴尔·卡耐基

- 青年期是一个激起新情感的时期…………… (395)
青年在情绪的表达方式上的特点…………… (399)
即将开始恋爱之前必须正确认识爱情…………… (402)
假如失恋了，就对自己说“没关系”…………… (411)
学会对自己说“没关系”，生活中就增加了
 欢乐…………… (418)

第二十章 维护健康能力培养…………… (422)

一个身体健康的乞丐，要比疾病缠身的国王
幸福得多。

——叔本华

- 健康不仅是没有疾病或虚弱…………… (422)
造就理想的世界，不能忽视对体力潜能
 的开发…………… (423)
随时保持充沛的精力…………… (428)
积极从事简单易行的开发体能、维持健康
 的活动…………… (434)

上 篇

练好扎实的内功

