

人品

美国素质教育权威指南

心态

情感

The Young Must Have Seven
Advantages

学习

年轻人
必须强化的7种
young must to be strengthened

竞争能力

越是竞争激烈的时代，越需要超强的竞争力。

权威的科学研究表明：思考、心态、情感、人品、行动、
口才和学习是最重要的7种个人竞争力。

口才

海潮出版社

思考

年轻人必须强化的 **7种竞争能力**

The young must have 7 Advantages

马 里 编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人必须强化的 7 种竞争能力/马里编著. —北京: 海潮出版社, 2004

ISBN 7-80151-851-9

I. 年… II. 马… III. 能力-青年读物 IV. B848.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025082 号

● 年轻人必须强化的 7 种竞争能力

编 著/马 里

责任编辑/崔树森 尹 林

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/8 字数/180 千字

印 刷/华北石油廊坊华星印刷厂

版 次/2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-851-9/C·147

印 数/8000 册

定 价/22.00 元

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部: 电话 (010) 66969738 传真: (010) 66969749

前言

竞争的时代，“物竞天择，适者生存”是永恒不变的法则。我们只能同情弱者，但千万不要加入他们的行列。在激烈的竞争中，年轻人只有凭自己的实力战争对手，才能塑造成功的自我。

如今，在全球的教育研究界中，已经形成共识：思考、心态、情商、人品、行动、口才、学习这七种能力是人的最核心能力，也是最重要的个人竞争力。越是竞争激烈的时代，越需要超强的竞争力。

本书正是在这一理论的指导下，对这7种竞争做了全面、透彻的阐释。概念、事例、方法并重是本书的最显著特色，让你轻松掌握这7种竞争能力。

这是一个激流竞进的世界，生活就是一场没有硝烟的战争。这个世界永远是一个属于强者的世界。如今的年轻人，大多生活在家庭，学校为他们创造的平稳、安宁的环境中。他们并不真正了解这个世界，他们不懂世态炎凉，不懂时光易逝，不懂人生责任，尤其不懂自己对很多事情不懂。

做为经历了人生风雨、世事磨砺的成年人，我们有责任将自己的人生感悟、处事经验教给年轻的一代。《年轻人必须强化的 7 种竞争能力》就是这样一本能让年轻人终生受益的好书。

作为本书的编者和第一个读者，我很羡慕现在的年轻人能看到这样一本好书。我希望更多的年轻读者，在读过书后能改变人生状态，在激烈的竞争中运筹帷幄，最终屹立于人生之巅。

目 录

第一部分 成功的内心磨砺

每一个想要成功的人都要经历对自我的内心磨砺，因为孜孜不倦的进取心理是事业成功的前提。

第一章 竞争能力一：

三思而行——年轻人正确思考的能力	(3)
培养年轻人正确思考的能力	(3)
明确年轻人的人生目标	(7)
学会拟定自己的人生计划	(11)
对于学习与工作的思考	(18)
学会集中力量专心做好一件事	(25)
让年轻人设想一下最坏的结果	(28)
对成功源于生活的思考	(36)

第二章 竞争能力二：

积极主动——年轻人获取积极心态的能力	(39)
做好年轻人成功前的心理准备	(39)

培养年轻人积极的心态	(44)
养成年轻人强烈的进取心	(52)
学会战胜失败造成的影响	(58)
接受不可改变的事实	(63)
克服年轻人的自卑感	(64)
保持本色等待成功	(67)
防止年轻人烦闷心理的不利影响	(70)

第三章 竞争能力三：

情商应用——年轻人表达情感的能力	(73)
年轻人的情感力量	(73)
理解热忱情感的作用	(79)
培养年轻人热忱的工作与生活的能力	(84)
控制不安情绪使你成功	(86)
赶走年轻人忧虑的情感	(89)
年轻人保护自己情感的能力	(91)
培养年轻人爱的情感力量	(95)

第四章 竞争能力四：

万有引力——年轻人塑造人品的能力	(99)
培养年轻人有吸引力的个性	(99)
尊重别人别人才会尊重你	(109)
学会真心对别人感兴趣	(112)
学会从别人的角度出发	(116)
年轻人不要批评、指责和报怨别人	(121)

年轻人应该抛弃负面的人格	(122)
--------------------	-------

第二部分 功成名就：积水成渊

“不积小流无以成江河”，同样“功成名就”也不是一朝一夕就可以完成的，它需要你去行动，去实现小成，积小成为大成。

第五章 竞争能力五：

行胜于思——培养年轻人行动的能力	(137)
学会善用你的时间	(137)
立刻采取行动	(144)
学会展示你的信心	(147)
年轻人推销自己的能力	(151)
年轻人改变自己不利的处境	(156)
熟能生巧	(162)
培养年轻人的创造能力	(163)

第六章 竞争能力六：

口吐珠玑——训练年轻人的语言表达能力	(169)
学会让语言直接为目的服务	(169)
年轻人用语言获得资讯的方式	(176)
学会双赢的沟通能力	(179)
学会诚实的语言	(196)

第三部分 监控成功：时代箴言

固步自封的人总在感叹成功的来去匆匆，却不知道监控成功的方法。其实，在事业的发展中，只有见识远大，知识丰富的人，才能有实力把握成功的方向。

第七章 竞争能力七：

强化知本——年轻人获取知识的能力	(207)
知识改变年轻人的命运	(207)
发挥年轻人的想像力	(216)
年轻人探索问题的能力	(225)
年轻人解决问题的能力	(232)
认识团结也是一种成功的知识	(233)
学会组织成功集体的知识	(240)

第一部分

The young must have 7 Advantages

成功的内心磨砺

每一个想要成功的人都要经历对自我的内心磨砺，因为孜孜不倦的进取心理是事业成功的前提。

原书空白

第一章

The young must have 7 Advantages

竞争能力一：三思而行

年轻人正确思考的能力

思考是一个人的内在能力，对人生的目标、生活的方式、工作的方向等各个方面的思考，将会决定你未来行动的方向。而思考的正确与否，则关系着你事业的成与败。

培养年轻人正确思考的能力

把你的思想当作一土块地，经过辛勤且有计划的耕耘，就可能把这块土地开垦成产量丰富的良田；反之它便会荒芜，任由杂草丛生。

想要从你的思想中得到收获，你必须付出努力并投入到各项实际工作中，这些工作的成就就是正确思考的硕果。

所有计划、目标和成就，都是思考的产物。你的思考能力，是你唯一能完全控制的东西。无论你怎么运用，它都会

显现出一定的力量。

集中正确思考的力量

在本书中，你所读到的所有成功者的故事，都可证明正确思考的好处——包括对个人和对社会的好处。

沙克的正确思考，使他发明了小儿麻痹疫苗。马歇尔的正确计划使得他得以振兴经过希特勒蹂躏之后的欧洲经济。

集中正确思考的力量，充分运用你的思维能力，它将铸就你的一生。

思考的过程

正确的思考是以下列两种推理方法作为基础：

△ 归纳法。

就是从部分导向全部、从特定的事例导向一般事例、从个人导向群体的推理过程，它是以经验和实证作为基础，并从基础中得出结论。

△ 演绎法。

就是以一般性的逻辑假设为基础，得出特定结论的推理过程。

这两种推理方法之间有很大的不同，但二者可以配合运用。

例如每当你用石头丢窗户的时候，只要石头不变，则玻璃一定会被打破，反复几次用石头丢窗户之后，你可归纳出一个结论，即玻璃是易碎的，而石头不易碎。

从这个结论出发，可进行演绎推理，你将了解到其他不

易碎的东西（例如棒球）也会打破玻璃，而石头也会打破其它易碎的东西。

但要注意的是：我们很可能一不小心就做出错误的推理，进而导出错误的结论，你必须严格地审视推理的正确性，也就是严格地要求自己进行正确思考，审查你的推理结果，并找出其中的遗漏和错误。除了审查自己的思考过程之外，你还可以运用这两种推理方式，审查别人的思考结果是否正确。

一名正确的思考者，首先会采取下列两个重要步骤：

1. 把事实和感觉、假设、未经证实的假说和谣言分开。
2. 将事实分成两个范畴：重要的和不重要的。

人都会有许多想法，但这些想法多半都是没有价值的。在没有价值的想法之中，又有许多都可能是危险的，甚至是具有破坏性的（尤其当它们和个人的功利心发生联系的时候）。

你只能接受那些以事实或正确的假设为基础所提出的意见。同样的，你不可提供没有事实或正确假说作为根据的意见。正确思考者在没有确信之前，是不会提供任何意见的，虽然他们从别人那儿获取事实、资料和建议，但是他们保留接受与否的权利。

报纸、闲聊和谣言，都不是得知事实的可靠媒介，因为它们所传达的消息经常会出现变化，而且也没有经过严格地查证。

“期待”通常是形成大众所接受之“事实”的原因，因为一般人很自然地认为自己的期待和事实是一致的，由于这种一般人所接受的“事实”是如此轻易被提出来，所以你必须记住，想要了解真正的事实，通常是必须要付出代价的，也就是努力追查事件的真实性的代价。

前些日子美国曾经弥漫着一个谣言：在百事可乐的罐子里，发现皮下注射器的注射针，当时有 20 几个州都有这样的报道。基于此一“事实”，百事可乐的股价一下子严重下跌，投资人以赔本的价钱抛售百事可乐股票，但即使如此，该公司的管理阶层仍然保证这种情况几乎不可能发生。

但是正确的思考者并不相信此一“事实”，并且买进该公司的股票，最后联邦药物管理局和联邦调查局宣布这些报道完全是恶作剧。

在这个事件中谁才是真正的获利者？是那些因为恐慌而赔本卖出股票的人，或是那些经过正确思考后低价买进股票的人？

思考习惯的来源

你的思考习惯一开始时是得自下列两个遗传来源：

△ 生理遗传。

经过世代遗传的本性和特质会影响你的思考习惯，你可能是严肃的或是不受拘束的思考者，前者强调的是详细；而后者强调的是计划的广博性。正确的思考可以纠正、加强和引导这两种思考方式，因为每个人都具有这二种能力——虽然可能其中一个较强而另一个较弱。

△ 社会遗传。

环境、教育和经验都属于社会刺激物，思考受到这些因素的影响最深。但这实际上是一种危险信号，因为这表示人多半都是受到外界的激发，才开始思考的。然而你可以采取行为控制并筛选这些影响因素，例如阅读本书就是一个好方法。

大多数的人在选择宗教、参与政党、甚至买车时，都不以他们对于目标的正确思考作为决定的依据，而是受到他们周围其他人的影响：朋友、亲戚或认识的人。

但正确的思考者完全不同，除非他们已谨慎地对目标做过分析，否则不会接受任何政党、宗教或其他思想，他们会自由决定取舍，并且从取舍的过程中获得更大的利益。

曾经担任过田纳西州州长的泰勒，曾问一位年轻人：“为什么要做那么忠诚的民主党人？”“喔！”这年轻人回答，“因为我住在田纳西，而且我的父亲和祖父都是民主党人，所以我也参加民主党。”

泰勒听了之后回答道：“如果你的父亲和祖父都是马贼的话，那你是不是也要当马贼呢？”

明确年轻人的人生目标

你搭过便车吗？我的朋友们搭过。他们告诉我说如果你能表明你的目的地，那么你将搭上更多的车，这就是坚定的目标。朋友们还说，你要一边准备搭车，一边朝着要去的方向走。

不要随波逐流

你不是预言家，但却能够用一个简单的问题，预测一个人的未来。只要问：“你的人生有何明确的目标？你计划如何达成目标？”

如果你问 100 个人同样的问题，其中 98 个人会这样回答：“我要让自己过得好，努力追求成功。”这个答案乍听之下，似乎言之有理，但是仔细一想，你就会发现，真正成功的人，都有明确的目标及确实的执行计划；而随波逐流的人，一生都将一事无成，充其量只能捡拾成功者的残羹剩饭。因此，你必须在此时订出你的目标，并且制定达成目标的步骤。

几年以前，一个名叫史都德·奥斯汀·威尔的人。他写了一个发明家的故事，从故事中得到启示，下定决心并且成功地改变了自己的一生，否则至今他可能还是一个穷作家。

他放弃记者的工作，回学校攻读法律课程，准备做一名专利律师，认识他的人对于这项决定都极为惊讶。他不想当一名泛泛的专利律师，他要成为“全美最顶尖的专利律师”。他把计划付诸行动，凭着这份热忱，他在破记录的短时期内，完成了法律课程。

开业之后，他刻意承办最棘手的案件，很快扬名全国，案件应接不暇，即使收费高达天文数字，他所推掉的客户，还是比接办的更多。

一个人只要依照目标和计划行事，就会有很多机会。如果你不知道自己想要什么，不知道自己该何去何从，别人又如何帮助你追求成功？你必须要有明确的目标，才能克服所有的挫折和阻碍。

李·马朗兹是美国各类加盟店的始祖。他知道自己要什么，也知道该怎么做。马朗兹是机械工程师，他发明一种自动的冰淇淋冷却器，能够制作松软可口的冰淇淋。他希望从美国东岸到西岸开设冰淇淋连锁店，于是拟定计划并且付诸行动，终于梦想成真。

他帮助别人达成目标，因而铸就了自己的成功。他提供