

ZUODASHIDE
QIZHONGNENGLI

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

做大事的

在当今社会中追求成功，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。本书教给你一个全面的、有目标的素质训练计划。

7 ZUODASHIDE QIZHONGNENGLI 种能力

青年素质修炼自助手册

与时俱进的能力，决定着每个人的最终命运。

理 弘 / 编著



B848.2-49

L354

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

644355

B848.2-49

L354

01292/04

图书在版编目 (CIP) 数据

做大事的七种能力/理弘编著. —西安: 西北大学出版社,
2003.8

ISBN 7 - 5604 - 1882 - 1

I. 做… II. 理… III. 能力培养—青年读物

IV. B848.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079959 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: 710069
电 话: (029) 8302590

印 刷: 郑州文华印务有限公司
经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32
字 数: 360 千字
印 张: 14.5
版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5604 - 1882 - 1/B·48
定 价: 26.80 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

CONTENTS

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 /5

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 /12

保持性格的高度灵活性 /15

二、塑造完美性格 /17

脱胎换骨的性格修炼 /17

如何让自己更坚强 /26

开朗性格从哪儿来 /38

优化性格是一个过程 /50

三、磨炼处世的内功 /59

走出封闭的自我圈子 /59

看不顺眼的事不要太多 /62



- 一定要控制自己的情绪 /63
- 不要凭义气行事 /66
- 做人不可一味忍让 /67
- 不要把“世故”当做“成熟” /68
- 以德立身是通向成功的阶梯 /71

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 /74

- 成为一个受欢迎的人 /74
- 自我表现的4项法则 /76
- 赞美别人不怕多 /80
- 创造良好的第一印象 /81
- 赢得别人的信赖 /84
- 怎样说出令人高兴的话 /87
- 尽量避免和别人发生冲突 /89

二、储备人际资源 /92

- 适时扩大交际范围 /92
- 交友应具备的素质 /95
- 交友的基本策略 /97
- 鉴别朋友的技巧 /99
- 交友的层次要求 /102
- 如何处理与朋友间的“麻烦” /106
- 朋友也要讲客套 /109
- 哪些朋友应尽早断绝往来 /113

三、缔造双赢局面 /115

- 竞争更要讲协作 /115



- 学会与人牵手 /118
- 舍弃合作，难以做大人生局面 /121
- 学会借用别人的智慧 /123
- 对合作者不能求全责备 /126
- 把自己融入团体中 /128

第三修炼 轻松工作与释放压力的能力

一、成功来自好习惯 /131

- 良好的习惯是成功的关键 /131
- 专心做好一件事 /133
- 培养工作的热情 /136
- 做一个井井有条的人 /138
- 调整心态和思维方式 /141
- 要设法克服惰性 /144
- 成功需要你惜时如金 /145
- 像钟表一样准时 /148

二、学会释放压力 /150

- 失败者的7项心理过失 /150
- 活出新境界 /153
- 时刻保持积极的态度 /155
- 调节情绪，消除紧张 /157
- 别做完美主义者 /158
- 提高“耐压能力” /161
- 迅速摆脱生活的打击 /163
- 每天都过感恩节 /164



第四修炼 有效领导与驾驭他人的能力

一、领导素质修炼 /167

领导人行为“五不要” /167

领导者的威信从何而来 /169

领导者怎样进行科学决策 /173

正确决策3种技巧 /177

培养组织管理能力 /180

怎样说话才有权威感 /184

必须有巩固的权力基础 /186

怎样处理与上级的关系 /188

二、管理能力提升 /196

怎样处理与下属的关系 /196

新官上任10大忌 /198

如何分配手中的权力 /201

激励下属的十种方法 /203

化解与下属矛盾的8项法则 /211

批评要看对象 /214

批评12戒 /215

做一个有心人 /218

第五修炼 与时俱进与创新思维的能力

一、掌握学习方法 /221

拥有不断学习的能力 /221

熟谙学习之道，为学方可事半功倍 /223

与事业的成就关系最密切的学习内容 /225



- 选择科学的学习方法 /231
- 把握 4 项最基本的学习技能 /235
- 花点时间让自己兴奋 /239
- 找寻使你充满活力的生活方式 /240
- 没有谁注定是平庸之辈 /242

二、培养创造力 /246

- 发掘自己的潜能 /246
- 如何成为创造型人才 /248
- 创新能力的几个要素 /253
- 怎样激活创造力 /256
- 创造性思维的 4 种训练方法 /258
- 不断挑战，不断超越 /260
- 打造 6 种钻石品质 /263
- 开创一个新世界 /265

三、不断发展的自我 /269

- 了解自己的潜质 /269
- 你离成功还有多远 /274
- 培养生活的积极情绪 /277
- 为了成功，效法成功者 /280
- 不要做环境的奴隶 /282
- 增强挫折适应力 /284
- 早一些体会赚钱的难处 /288
- 成功的人是谋划人生的高手 /291
- 机会不是等来的 /293
- 做一个充分发展的人 /296



第六修炼 有效沟通与完美表达的能力

一、打好口才功底 /299

正确评价自己的说话能力 /299

如何克服说话紧张症 /301

如何说话干净利落 /303

怎样使自己的声音更完美 /305

怎样自学普通话 /308

怎样培养说话的幽默感 /311

好声好气好交谈 /312

二、出口成章的本事 /317

让自己成为出色的演说家 /317

演讲的基本要求 /321

演讲前应做哪些准备 /323

演讲有哪些技巧 /329

如何克服演讲中的不良心理 /334

如何掌握好演讲的语调 /336

注意演讲时的形象 /338

如何做好即席发言 /340

妥善对待听众的反应 /342

演说的十大禁忌 /345

三、学会说服别人 /348

说服者必备的素质 /348

受人欢迎的说话态度 /351

说服人之前需做哪些准备 /353

怎样学会聆听 /355

提高说服力的七大窍门 /358



如何在交谈中对人察言观色 /362

与人谈话时应注意哪些禁忌 /365

第七修炼 职业规划与职场适应的能力

一、好职业，好前程 /372

了解一点职业生涯发展理论 /372

寻找你的职业理想 /375

如何明确自己的职业定位 /379

掌握成才的4大规律 /380

正确看待自己的专业 /385

寻找事业的“资本” /388

男怕入错行，女怕嫁错郎 /391

二、求职攻略全解 /394

问一问自己：究竟想要什么 /394

如何抓住面试的机会 /396

求职面试前须做哪些准备 /397

了解面试测评的内容 /399

如何写好求职信 /401

如何写好求职简历 /405

面试时如何表现自己的能力和个性 /409

面谈时应注意哪些禁忌 /410

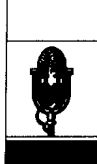
克服面试中的12种高级错误的技巧 /411

正确解读“招聘语言”的技巧 /414

三、职场“步步高” /416

迅速进入工作角色 /416

提升工作中的热情 /420



- 激发敬业精神 /422
- 面对挑战——坎坷职场路 /426
- 如何面对工作和生活上的压力 /431
- 给人以积极的印象 /434
- 打入公司主流群体的 7 种策略 /436
- 有前途的人必须具有创造力 /440
- 毛遂自荐，好处多多 /442
- 警惕老板不信任你的征兆 /444
- 谨防被品质恶劣的老板玩弄 /446
- 该“跳槽”时就“跳槽” /449

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16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3站公共汽车，换2次地铁，穿越纽约最豪华和最肮脏的2个街区，历时3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，16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，更是一个人人生态度的体现：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，如何克服自身的情性和弱点，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。