

# 20 Outstanding Abilities That Men Need to Master in Their Twenties

游一行 著

# 20几岁， 男人要具备的 20种杰出能力

20几岁是男人一生中的起步、关键阶段，20几岁的男人若没有能力，会在奔向前途的道路上举步维艰，在激烈的竞争中惨遭淘汰。20几岁的男人能否修炼完美自我、锻造杰出能力，决定了他能否在社会上安身立命，也决定了他的现在和未来。

华文出版社

20 Outstanding Abilities That Men  
Need to Master in Their Twenties

游一行 著

20几岁，  
.....  
男人要具备的  
.....  
20种杰出能力

华文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

20 几岁,男人要具备的 20 种杰出能力 / 游一行著. —北京: 华文出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5075-2569-4

I. 2… II. 游… III. 男性—成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 008533 号

书 名: 20 几岁,男人要具备的 20 种杰出能力

标准书号: ISBN 978-7-5075-2569-4

作 者: 游一行 著

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 王明贵

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 滕 霞

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: [hwcbs@263.net](mailto:hwcbs@263.net)

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

720mm × 980mm      1/16 开本      18.25 印张      259 千字

2009 年 4 月第 1 版      2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与发行部联系调换

# 前言

## P R E F A C E

成功是许多人梦寐以求的目标,20几岁满怀豪情的男人尤其如此。这些年轻人涉世不深,可能刚刚离开大学的校门或者刚刚踏入这个竞争激烈的社会,这时的他们拥有什么呢?背景,经验,财富,还是人际关系?大部分的人除了有一腔热血、满腹激情和永远都不会磨灭的壮志外一无所有。而这时正是一个男人事业打基础的时候,如果这时能打下良好的基础,那他以后的道路会走得顺畅些,也能更快地到达成功的巅峰。

而成功要靠什么来实现呢?让我们来告诉你答案,那就是能力!“20世纪最伟大的人生导师”戴尔·卡耐基曾经说过:“靠自己的能力拯救自己,是成功的唯一准则。”是的,在现在这个社会,能力已经成为决定一个人能否成功的标准,能力决定了一个人的命运。

20几岁的男人已经不再是那些只靠蛮力、没有思想的青涩少年,这时的他们已经长大,具有了强大的内在潜能和可塑性。但由于年龄、经验等条件的限制,他们很少有人能全面地了解自己的能力,然后有目的、有针对性地发挥其优势,所以在这个年纪能成就一番事业的人很少。有许多人终其一生都在徘徊奋斗,有的人甚至跌得头破血流,最终也没有找到通向成功的捷径。其实,在通向成功的道路上,仅靠理论是行不通的,成功需要有方法——要掌握一些必要的能力和本领。努力要有方向,能力是必须要开发的;拥有的能力越多,成功的机会就越大。

《20几岁,男人要具备的20种杰出能力》这本书就会告诉20几岁的男人要注意培养和激发的20种杰出能力,指导这些年轻人打造这个年龄段应该具有的个人才能。

要想成功，你需要具有规划能力，这是一个人赢在起点的关键，具有这种能力才能让你的人生不会迷失方向，坚定地靠近自己的目标。

要想成功，你需要具有把握机遇的能力，这样才能抓住那些瞬间即逝的机会，让自己的人生不致在悔恨和蹉跎中度过。

要想成功，你需要具有推销自己的能力，让自己勇敢表现，不畏惧、不退缩，才能为自己创造机会，让自己有在人生舞台上表演的机会。

要想成功，你需要具有打造个人形象的能力，这样才能提升自己的个人魅力，为与人很好地合作打下良好的基础。

要想成功，你需要具有良好的沟通能力，与人进行有效地沟通，才能及时化解矛盾、解决问题，清除前进路上的绊脚石。

此外，你还需要具备拓展人脉的能力、借用外力的能力、识人用人的能力、求人办事的能力、与人合作的能力、影响他人的能力、发挥优势的能力、适应能力、随机应变的能力、整合资源的能力、创新能力、学习能力、自我反省与修正的能力、控制情绪的能力和调节心态的能力，等等。

这本书要告诉你的是如何将理想变成现实。与其他同类书将重点放在艰涩难懂的理论方面不同，本书将重点放在了怎样具备这样的能力和如何解决实际问题上，使其不仅仅停留在理论的层面上，而具备现实的可操作性。此外，本书还细致、全面地讲解了提高自身能力的具体方法和技巧，并举了一些小例子，让读者能够很快地理解到位并实际操作。可以说，具备了这 20 种杰出能力，你就已经找到了成功的方法和入口。

人生的舞台不是彩排，如果错了还可以重新来过，这是场真正的表演，容不得一点儿失误。年轻人不惧怕失败，但不应该拒绝经验。本书也是很多前人在困境中得到的经验与教训的总结，相信它可以让年轻的你少走很多弯路。如果本书能让你全面地提高自身的能力，快速地找到成功的方法，踏上你的成功之路，那我们的目的就达到了。

著者

2009年2月

# 目 录

## CONTENTS

### **第一种能力 规划能力——赢在起跑线上 /1**

规划能力让梦想起航 /1

懂得规划才能节省行动的时间 /3

设定明确的目标 /5

用心规划自己的人生线路 /6

培养预知未来的前瞻力 /8

探寻你的职业锚 /9

脚踏实地，从最基础的事情做起 /12

工作不仅仅为了薪水 /13

### **第二种能力 把握机遇的能力——抓住机遇才能改变命运 /15**

抓住机遇才能改变命运 /15

瞬间机遇，永恒回报 /17

为自己创造更多的机遇 /19

于无声处听惊雷，机遇总是不起眼 /20

掌握信息，捕捉机遇 /22

天下没有免费的午餐，机遇偏爱有准备的人 /23

不要轻言放弃，机遇就在身后 /25

做机遇面前的强者 /26

### **第三种能力 推销自己的能力——为自己脱颖而出搭建舞台 /29**

推销自己才能掌握人生主动 /29

自我推销才能赢得青睐 /31

打造完美的第一印象 /32

善于发挥口才的作用 /34

让对方做主角 /36

求职面试，三分人才，七分口才 /38

先推销自己，再推销商品 /39

自我介绍有方法 /42

### **第四种能力 打造个人形象的能力——形象决定成败 /45**

成功形象吸引成功 /45

形象是你事业的代表 /47

良好形象为内涵增值 /49

选择最得体的服饰 /50

让自己看起来像个成功人士 /51

热情大方让你的形象更深入人心 /53

宴会形象展现良好自我 /55

交往技巧让你获得更多青睐 /57

举止优雅，风度翩翩 /59

### **第五种能力 沟通能力——有效沟通是合作成功的关键 /61**

沟通使矛盾化解 /61

沟通帮助你达到目的 /63

你真正需要的是：积极倾听 /65

做个自信的讲话者 /66

欲有效沟通必谙熟礼仪 /68

与同事沟通要“以心换心，以情换情” /70

管理者的沟通艺术 /70

学会与难相处的人沟通 /73

## **第六种能力 拓展人脉的能力——你的人脉价值百万 /77**

朋友多多，机会多多 /77

拓展人脉才能得到更多的信息 /79

深交靠得住的朋友 /81

多结交一些带“圈”的朋友 /82

主动，便赢得了成功人脉的一半 /84

让朋友成为你的人脉大树 /86

亲戚，越走越亲 /87

恰同学少年，相互提携 /89

老乡多多关照 /91

## **第七种能力 借用外力的能力——借力使力，乘风而起 /93**

善假于物，成功才能更轻松 /93

善于借力，才能方便自己 /95

借别人的才学做自己的事 /96

“寄生者”的才智 /97

向优秀的人学习 /99

依靠贵人，抬高自己的身价 /100

依靠同仁，打开事业新局面 /102

依靠朋友，成就事业 /103



依靠对手，让对手为己所用 /104

## **第八种能力** 识人用人的能力——掌握“读人术”，成就大事业 /107

处世需要辨别真伪 /107

识透人心才能潇洒走四方 /109

知彼才有胜算 /110

通过态度预测他人的行为 /111

投其所好，观其人品 /113

见微知著察人法 /114

了解他人的需要 /115

感情投资让你一本万利 /117

得意时记得安抚失意人 /118

巧妙运用尊重的策略 /119

打造你的亲和力 /121

表达你的好感 /122

## **第九种能力** 求人办事的能力——游刃社会的处世智慧 /123

在求人的理由上做文章 /123

办事必知的忌讳 /125

充分利用对方的同情心 /126

央求不如婉求，劝导不如诱导 /128

请将不如激将 /130

欲求先予，让对方知恩图报 /132

找准送礼的时机 /134

对症下药，送礼求人 /136

把握送礼的分寸 /137

## **第十种能力** 与人合作的能力——合作促成和谐多赢 /139

我们需要与别人合作 /139

合作才能共赢 /141

相互包容是合作的前提 /143

信任是合作的基石 /145

在团结中合作 /147

互相协作，取长补短 /149

摒弃不合时宜的个人主义 /150

## **第十一种能力** 影响他人的能力——影响力升值身价 /153

品读影响力的内涵 /153

影响力让个人的身价升值 /155

强化认同，赢得影响力 /156

锁定需求，就是锁定影响力 /158

公众讲话：提升影响力的最好时刻 /160

## **第十二种能力** 发挥优势的能力——优势就是核心竞争力 /163

发挥优势，改变令你不满的现状 /163

发挥优势，提高你的竞争力 /165

打造个性品牌 /166

树立自信 /169

扬长避短 /170

知识让强项更强 /172

**第十三种能力 适应能力——不能改变环境,但可以改变自己/175**

适应能力让你独领风骚 /175

引爆机智，以变应变才有机会 /177

不做环境的俘虏，主动体验各种生活 /179

学会自我调整，锻造自身承受力 /180

融入陌生人群 /181

适应一份新工作 /183

**第十四种能力 随机应变的能力——灵活变通驾驭意外 /185**

变通是成功的要素 /185

临危不乱，才能赢得生机 /187

以己变应万变 /189

工作中没有一成不变的计划 /191

突破一切常规 /193

应对变化需要冷静 /195

灵活善变，摆脱困境 /197

不露声色地把危机消弭于无形 /198

**第十五种能力 整合资源的能力—— $1+1 > 2$ /199**

资源整合使你做事如鱼得水 /199

资源整合能让  $1+1 > 2$  /201

积极思考 /202

不要脱离群体 /204

着眼于大局 /206

整合社会资源 /208

升级你的人脉智囊团 /211

## **第十六种能力 创新能力——思路有多远，就能走多远 /213**

创新所到之处，难题迎刃而解 /213

不断创新，成功就会降临 /214

不按常理出牌 /216

摆脱思维定式 /218

形成创新思维的习惯 /220

发散思维法 /222

质疑思维法 /223

逆向思维法 /225

## **第十七种能力 学习能力——持续学习，与时俱进 /227**

生命的根本保证是学习 /227

学习能力是可持续成功的保证 /229

经常拜读经典名著，学会阅读 /230

实践之中出真知：善读无字之书 /232

学习要选用适合自己的方法 /234

建立合理的知识结构 /236

养成终身学习的习惯 /238

## **第十八种能力 自我反省与修正的能力——在自省中突破和成长 /241**

自省的人才会有进步 /241

反省助你破译自我魔镜 /243

遇到问题，从自己身上找原因 /245

见贤思齐，见不贤而内自省 /247

在错误中学习和成长 /249

**第十九种能力 控制情绪的能力——用理智驾驭生活 / 251**

控制好情绪才能成大事 / 251

情绪化将扼杀你的幸福 / 253

换个角度看问题 / 254

能屈能伸 / 256

转移自己的注意力 / 257

宽容为你赢得好人缘 / 259

幽默强化人的亲和力 / 261

用你的热忱感染他人 / 263

**第二十种能力 调节心态的能力——心态影响人生 / 265**

改变心态就能改变人生 / 265

调整好心态才能跨越困境 / 266

学会将压力转变为动力 / 268

拿得起，放得下 / 270

塑造积极心态 / 271

坚持下去，笑到最后 / 273

永远进取，永不言败 / 274

## 第一种能力

# 规划能力

## ——赢在起跑线上

### 规划能力让梦想起航

20几岁的男人都有梦想，梦想是我们对于人生的美好期待。但是你想过要怎么样去实现梦想吗？或许很多人都会说要为了梦想而努力，但是如果进一步问：你想过该怎样努力吗？可能多数人都答不上来，这说明这些人没有想过或者没有认真地想过这个问题。事实上，这个问题很重要，它关系到我们的梦想能不能实现或者能在多大的程度上实现。下面我们来读一则故事，读过之后，相信你会找到这个问题的答案。

这则选登在《读者》上的故事描绘了主人公在一位朋友的启示下终于迈出了实现梦想的第一步的情景。

那时他19岁，在美国某城市的一所大学主修计算机，同时在一家科学实验室工作。他酷爱作曲，一直梦想着成为一名优秀的音乐人，出自己的唱片。

出于对音乐共同的热爱，他结识了一位与他同龄的酷爱作词的女孩，也正是这位聪慧的女孩让他在迷茫中找到了实现梦想的道路。

她知道他对音乐的执著，然而，面对那陌生的音乐界及整个美国陌生的唱片市场，他们没有任何渠道和办法。某一天，两人又是静静地坐着。他甚至不知道目前的自己应该做些什么。突然间，她很严肃地问了他一个问题：想象一下，五年后的你在做什么？他愣了，不知该如何回答。她转过身来，继续向他解释：“你心目中‘最希望’5年后的你在做什么，你那个时候的生活是什么样子？”

他沉思过后，说出了自己的期冀：第一，5年后他希望能有一张广受欢迎的唱片在市场上发行，得到大家的肯定；第二，他要住在一个充满音乐的地方，天天与世界上顶级的音乐人一起工作。

女孩后面的话对他意义重大，她帮助他做了一次时光推算：如果第五年他希望有一张唱片在市场上发行，那么，第四年他一定要跟一家唱片公司签上合约；而第三年他一定要有一个完整的作品能够拿给多家唱片公司试听；第二年，一定要有非常出色的作品已经开始录音了；这样，第一年，他就必须要把自己所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位，做好充分准备；第六个月，就应该把那些没有完成的作品修饰完美，让自己从中逐一做出筛选；而第一个月就是要把目前手头的这几首曲子完工；因此，第一个星期就是要先列出一个完整的清单，决定哪些曲子需要修改，哪些需要完工。话说到此，她已经让他清楚自己当下应该做些什么。

对于他的第二个未来畅想，她继续推演，如果第五年他已经与顶级音乐人一起工作了，那么第四年他应该拥有自己的一个工作室；而第三年，他必须先跟音乐圈子里的人在一起工作；第二年，他应该在美国音乐的聚集地洛杉矶或者纽约开始自己的音乐旅程。

他在这番时光推演中找到了自己的人生路线，他让未来决定自己当下应该做的事情。第二年，他辞掉了令人羡慕的稳定工作，只身来到洛杉矶。第六年，他过上了当年畅想的生活。

这个故事读来意味深长。当20几岁的你决定要通过努力来实现自己的梦想时，学学这位主人公，静静想想，为了实现梦想，你一个星期内要做到什么，一年内要做到什么，五年内要达到什么样的目标……为了

达到这些阶段性的目标，你必须完成哪些事。

如果你将自己的整个人生都按照这种方法重新作一番整理，那么你做的就是“规划”的工作，你完成了自己的人生规划。这种规划的能力对任何人而言都非常重要，因为只有进行合理规划，才能让梦想起航。如果你任由自己盲目地向前闯，而不考虑对人生进行预算和统筹，那么，你的梦想之舟永远只能在浩瀚的人生中搁浅。

## 懂得规划才能节省行动的时间

规划能力对我们的另一个意义是节省行动的时间。我们都有这样的体会：如果让一天的时间自然地渡过，不做任何计划，只是随机行事，那么你一天中能做的事不会太多；但是如果你在前一天对第二天要做的事做一个整理、分类、排序，那么第二天的生活就会因此而变得更有条理，而且，你做事的效率也会得到提高，效果也比较理想。这是因为作了计划之后，你的每一个行为都会有明确的目的，而且因为你已经对要做的事进行合理排序，所以，你会少走许多弯路，这些都是计划带来的好处。

如果我们把这种做法运用在人生这个大的时间段中，规划的意义便显现出来了。比如，有一个人为自己确立的人生目标是：成为一名伟大的作家。如果他不进行合理的规划，就可能出现以下的状况：他可能在大学毕业后根据自己的专业找了一份市场营销的工作，结果，每天被巨大的工作压力压得喘不过气来，在紧张的工作和加班过后，只有在晚上临睡之前的半个小时才有时间看看自己喜欢的书籍。至于写作，只能推到周末来练习了，可是很不巧，周末时经常要出去陪客户吃饭。几年下来，他突然发现自己已经离理想越来越远，这时他才警觉到自己的工作原来对实现理想没有帮助，它只是为了养活自己而已。而这时他已经三十出头了。于是，他换了工作，他选择到一家报社做记者，他认为这对于他体验社会各个阶层的生存状况有所帮助，也可以锻炼自己的思维和文笔。但是当他兴冲冲地上班之后，才发现经过几年的“搁浅”，他的写作水平已经大不如前，每天的工作都完成得非常吃力，而且，刚参加



工作，一切从头做起，工资很低，做记者没有他从前做营销那样得心应手。恰好这时，他的第一个孩子出生了，然后，问题接踵而来，最紧迫的就是他的家庭财政已经出现了危机，他和妻子的工资只够维持自己的家庭，有时，过年过节给老人买礼物的钱都拿不出来。他知道，过几年，孩子要上学，那时更需要钱，没有办法，他只能放弃目前的工作，重新回到营销领域。生活宽裕了，但是，少年时代的理想已经几乎被他忘却了。日子这样过下去，终于等到孩子上大学，他身上的担子轻了，这是他已经四十几岁了，偶尔再拿起笔的他，才在有闲暇的时候写一些这些年来的感触和体会。后来，他退休了，有很多时间了，但是他已经老了，对人生的是非和风浪看得很淡然，他已没有了少年时的激情和梦想。由于经常练习，他的写作水平提高了，但失去了热度和光彩，他的文章很多都能见报，但是也只是如此罢了，他最终没能成为伟大的作家。

这个人原本是有才华的，但是他的人生有很大一部分被浪费了，他没有实现自己的梦想。也许，如果再给他时间，他也能成功，但是，人生是有限的，是不允许打草稿的，他没有足够的时间去努力了。如果他在年轻的时候就进行合理的规划，也许人生就是另一番景象。

如果他在上大学的时候开始规划，那么大学期间他可以刻苦地练习写作，在报纸上发表文章，可以找时间游览祖国的名山大川，陶冶自己的情操。毕业后，他可以选择去报社、杂志社、出版社工作，既能锻炼文笔又能有机会读书，学习人文知识。等到家庭的重担落在他身上时，他也许已经成为主编或资深编辑或者小有名气的作家，养家糊口已经不是难事，他可以利用闲暇时间拜访文学领域的前辈。如果他的人生按照这个轨道走下去，凭借他的才华，在有生之年写出让自己满意的作品绝非难事。

可见，人生就是一个大的时间段，不要总以为时间还早，机会很多，你还可以走一步看一步。这种想法是十分危险的，因为没有规划的人生，充满了盲目和混乱，白白浪费了时间。如果你在 20 几岁能合理地规划人生，那么你就比别人多了一项资本，在人生的起跑线上，你已经抢先了一步。如果你和另一个人有着同样的目标，但是你事先进行了合理规划，