

· 培养青少年能力的实用手册 激发青少年潜能的成功指南 ·

杰出青少年 赢定未来的12种 能力

· 杰出青少年的第一堂人生必修课 ·

—— 胡卫红◎主编 ——

**JIE CHU QING SHAO NIAN
YING DING WEI LAI DE 12 ZHONG
NENG LI**

能力即为财富，是开启宝库的钥匙，是埋藏在人生后花园的钻石。
能力即为资本，是完善自我的武器，是赢取成功人生的坚实后盾。

石油工业出版社

杰出青少年 赢定未来的12种 能力

· 杰出青少年的第一堂人生必修课 ·

—— 胡卫红◎主编 ——

JIE CHU QING SHAO NIAN
YING DING WEI LAI DE 12 ZHONG
NENG LI

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出青少年赢定未来的 12 种能力 / 胡卫红主编.

北京: 石油工业出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5021-6174-3

I. 杰…

II. 胡…

III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 105516 号

杰出青少年赢定未来的 12 种能力

胡卫红 / 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

营销部: (010) 64523603 编辑部: (010) 64523616

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

740 × 1060 毫米 开本: 1/16 印张: 15.5

字数: 228 千字

定价: 25.00 元

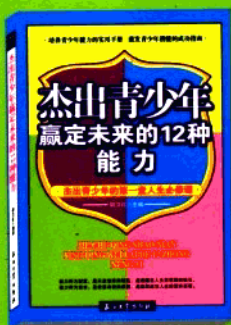
(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

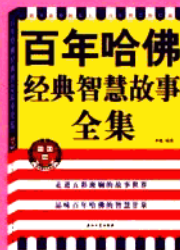
版权所有, 翻印必究

杰出青少年 赢定未来的12种 能力

《杰出青少年赢定未来的12种能力》介绍了青少年跨越成功人生必备的12种能力。12种能力保证了生存与发展的需要，帮助青少年认识自己，思考人生，改变命运。

本书通俗实用，结合经典的案例对每一种能力作了实战性分析，并介绍了每种能力的培养方法。同时，以较小的篇幅加以点评，让你在轻松的品读中得到人生有益的启迪。







前言 | >> Preface

如何赢定未来是青少年永远关注的焦点

在成长的路上，每个人都会邂逅机遇女神，而一个人能否抓住机会、能否成功，全看他自身的能力如何。对于每一个渴望赢定未来的青少年而言，出色的能力就是赢定未来的资本。

比尔·盖茨指出，在今天的知识经济时代里，能力已成为一种取代学历、知识与财富的人生资源，它取之不尽，用之不竭。当今的时代是推崇能力的时代，不论你身处何种领域，不论你谋就何种职业，如果没有过硬的能力，就会失去一切成功的机遇。

那么，杰出青少年要赢定未来应该具备哪些能力？

首先是设定目标的能力。目标是前进的动力，失去了目标，人生就会像一艘失去方向的船，无法到达成功的彼岸。给自己设定一个合理的目标，是成就完美人生的第一步。

其次是心态调适的能力。面对生活中的磨难，心态调适对于青少年是至关重要的，选择乐观的心态，生活回馈给你的是更多的欢欣与快乐。

点燃生命激情的能力。激情就像火石，在它能够发出火星之前等待着铁砧的撞击。活力源于激情，点燃自己的激情，让你的活力照亮整个世界。

激活潜能的能力。潜能是埋藏在人生后花园的一笔巨额财富。唤醒昏睡的天赋，引爆无穷的潜能，成就杰出就是这么简单！





立即行动的能力。如果你有了强烈的愿望，就要积极地迈出实现它的第一步，千万不要等待或拖延。因为，如果你不行动将永远不会成功。

表达自我的能力。情感是人类亘古长明的灯塔，它滋润着幸福的人生。勇敢地表达你的情感，让你的人生因为情感的存在而更为富足。

控制自我的能力。自制力是日常行为的一把保险锁，它要求你以理智来平衡自己的情绪，接受理性的指引，先“谋定而后动”。

人际交往的能力。学会经营人与人之间的情谊，让自己成为最受欢迎的人，是杰出青少年的一堂人生必修课，也是一生需要遵循的行为准则。

独立自主的能力。生活要靠自己掌握，命运要靠自己改变。要想拥有精彩人生，必须杜绝对别人的依赖心理，学会一切靠自己。

.....

卡内基说过：“靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则。”现实的生存也证明了一个深刻的道理：能力已成为一种不折不扣的资源。青少年朋友只有充分认识了自己的能力与特性，为自己设置一个准确的定位，才能更加游刃有余地适应生活与工作，才能在人生舞台中立于不败之地。

本书详细介绍了杰出青少年赢定未来的12种能力，它们保证了生存与发展的需要，帮助青少年认识自己，思考人生，改变命运。

本书最大的特点是通俗实用，既没有高深的理论，也没有枯燥乏味的空谈。在成书的过程中，引用了古今中外名人的语录及成功的例子，针对每一种能力，结合经典的故事作了实战性分析，并介绍了每种能力的培养方法。同时，以较小的篇幅加以点评，以便将读者的理解导向正确的方向。

在轻松的品读中得到有益的启迪，这正是编写本书的最终目的。



目录 | >> Contents

中 第1种能力 点燃心中的圣火——设定目标的能力 (1)

目标是生命中的一盏指航灯，是前进的动力，是披荆斩棘的利斧。失去了目标，人生就会像一艘失去方向的船，迷失在茫茫大海中，无法到达成功的彼岸。给自己设定一个合理的目标，是成就完美人生的第一步。



魔术师的 success 秘诀	2
黑人州长	3
发现伟大的自己	4
贫穷不是上帝的意愿	5
一个盲孩子的梦想	6
我想去哪里	7
三个工人	8
追求本质的成功	9
从“跑龙套”开始的篮球巨星	10
让心灵先到达那个地方	11
从太阳上发现金子	12
让心先过去	13
土拨鼠哪儿去了	14
在客厅里挂一幅画	15
认清自己一生最重要的是什么	16
开心笑一笑：学费和奴隶 / 开心死了 / “诈骗罪”	17
轻松大脑操：酒肆老板娘的难题 / 过独木桥	18



第2种能力 微笑面对生活——心态调适的能力 (19)

生活是一面镜子，对着它笑，你就能感受到阳光般的力量；对着它哭，镜中看到的也是眼泪。面对生活中的磨难，培养乐观的心态对于青少年是至关重要的，选择乐观的心态去生活，选择微笑面对的权利，生活回馈给你的是更多的欢欣与快乐。



快活的苏格拉底	20
成功与境遇无关	21
喜鹊和乌鸦兄弟	22
老马和小驹	23
心病	24
脚踩冰淇淋的滋味	25
爱因斯坦的小板凳	26
寻找圣人	27
迪斯尼挨打	28
要自己拿主意	29
不完美的狮子胜过羊	30
鞋匠之子	31
哈佛大学的实验	32
“白马王子”和“丑小鸭”	33
开心笑一笑：怕吓坏你 / 美丽的遗憾 / 三母炫子	34
轻松大脑操：今天星期几 / 安全过河 / 谁的羊多	35

第3种能力 展示生命的活力——点燃生命激情的能力 (37)

活力源于激情。激情是航船扬帆的骤风，就像火石，在它能够发出火星之前等待着铁砧的撞击。青少年无须向世界祈求温暖，不如点燃自己的激情，照亮整个世界。

沙子与珍珠	38
建筑师的求教	39



两个苹果一道菜	40
女部长的经验之谈	41
一枚闪亮的硬币	42
蜗牛精神	43
“我将粉碎一切障碍”	44
威尔逊与乞丐	45
人生重要的一课	46
事在人为	47
小鸟的悔恨	48
以开花来证明自己	49
命运就在自己手中	50
机会是这样溜走的	51
运水的兄弟	52
天才的前半生	53
做事要尽力	54
开心一笑：学习时间 / 高尚话题 / 要求退学 / 勤俭求学	55
轻松大脑操：动物谜七则 / 植物谜七则	56

第4种能力 破译智慧的密码——激活潜能的能力 (57)

奥里森·马登曾说：“每个人都有一种伟大的内在力量，如果你能发现并利用它，你就会明白，你完全能够实现自己的梦想和憧憬。”这种神圣的、永恒的、不朽的潜能，是埋藏在人生后花园的一笔巨额财富。唤醒昏睡的天赋，引爆无穷的潜能，成就杰出就是这么简单！

“魔鬼训练”	58
挑战高难度	59
永远都要坐前排	60
雨果的绝招	61
“无知者无畏”	62
有缺陷的男孩	63
6岁小孩掐死大蟒蛇	64



泥潭中的拿破仑	65
破釜沉舟	66
勇敢的战士	67
深海历险	68
虚掩的门	69
用坚持取得成功	70
40年+1%秒	71
棚子里发生的人类奇迹	72
开心笑一笑：单数和复数/上帝造的人	73
轻松大脑操：字谜十四则	74

中 第5种能力 行动就是力量——立即行动的能力 (75)

人生来是为行动的，就像火总向上腾，石头总是下落。对人来说，一无行动，也就等于他并不存在。如果你有了强烈的愿望，就要积极地迈出实现它的第一步，千万不要等待或拖延。因为，如果你不行动将永远不会成功。

船夫和信徒	76
大力神的帮助	77
“不可能”只存在于想象之中	78
小木块与火车	79
“时间就是金钱”	80
机不可失	81
信徒的发财梦	82
一分钟的价值	83
一袋花生种子	84
懒惰的猴子	85
笨天使	86
明天的树叶不会今天落下	87
懒惰是危险的慢性病	88
傻人的傻福	89
神的预言	90





再努力一次	91
神奇的力量	92
急于求成者不配做高手	93
开心笑一笑：如释重负 / 不及格也难怪 / 胆量有限	94
轻松大脑操：成语谜十三则	95

中 第6种能力 用情感温暖幸福人生——情感表达的能力 (97)

人世间的情感，就仿佛一支美妙的协奏曲，在人类的心空之上永远吟唱。情感是人类亘古长明的灯塔，它耸立在风暴中却不为所动，情感充实你我的生命，正如一杯飘香的美酒，滋润着幸福的人生。勇敢地表达你的情感，让你的人生因为情感的存在而更为富足。

心灵的窗户	98
购买上帝的小男孩	99
爱心的接力	100
好人一生平安	101
命运之神的玩笑	102
好心有好报	103
一把椅子的问候	104
天堂的位置	105
一朵玫瑰花	106
第100个客人	107
花瓶和硬币	108
妈妈只收0美元	109
海难事故	110
红色玻璃球	111
“韦博图山”的传奇	112
开心笑一笑：妈妈当选 / 报警的时机 / 公主和王子	113
轻松大脑操：古代人物谜十则 / 地名谜十则	114





第7种能力 掌控你的行为和情绪——控制自我的能力 (115)

当情绪出现波动时,最有力的支持来自于你自己。自制力是日常行为的一把保险锁,它要求你以理智来平衡自己的情绪,接受理性的指引,管住你的言谈举止,先“谋定而后动”。

列宁戒烟	116
冠军和苍蝇	117
绿色记事本	118
别为小事生气	119
如何实现“零缺陷”	120
家龙和野龙	121
沈从文的第一堂课	122
新老老师摔倒后	123
做事先做人	124
被拆掉两次亭子	125
国王的继承人	126
石油大王的直线风格	127
我打碎了一扇玻璃窗	128
“谁也不能成为你的镜子”	129
开心笑一笑:无人合作/眼睛的妙用/ 外祖母复活/不言自明	130
轻松大脑操:魔术豆/教授的小测验	131



第8种能力 让自己成为最受欢迎的人——人际交往的能力 (133)

生活是一张由无数人编织而成的巨网,置身其中的每个人绝不是一座孤岛!学会去经营人与人之间的情谊,让自己成为最受欢迎的人,是杰出青少年的一堂人生必修课,也是一生需要遵循的行为准则。

记住和忘却	134
最大的力量	135
不要教训要帮助	136



青蛙的悔恨	137
盾牌的两面	138
大度的服务员	139
公主和智者的对话	140
“犯罪律师竞赛奖”	141
好习惯是终身财富	142
“三八二十三”	143
“忘我”的老太太	144
午饭里的头发	145
听话听音	146
坏蛤蜊	147
愚蠢的野狼	148
国王和女巫	149
良心的砝码	150
以感激之情接受批评	151
开心笑一笑：赏金加倍 / 诚实的孩子 / 善意提醒	152
轻松大脑操：趣题十则	153

第9种能力 一切靠自己——独立自主的能力 (155)

生活要靠自己掌握，命运要靠自己改变。柏拉图说过：“有一种胜利和失败——最辉煌的胜利和最悲惨的失败——不是掌握在别人手里，而是操纵在自己手里。”要想拥有自己的精彩人生，必须杜绝对他人的依赖心理，学会一切靠自己。

攀登另一种巅峰	156
哈默捶背	157
我是在训练他做总统	158
责任心	159
乌鸦和孔雀	160
付出与回报	161
向狮子叫板的老鼠	162



不贪小便宜的杜邦	163
佛塔上的老鼠	164
迪卡尼奥放弃胜利	165
小老鼠和大象	166
妄自尊大的狐狸	167
自吹自擂的公鸡	168
老鼠偷油	169
讲规则的德国人	170
富兰克林建码头	171
开心笑一笑：科学种树 / 大作家的形象 / 与狗商量	172
轻松大脑操：脑筋急转弯十五则	173

第10种能力 你总得有一样拿得出手 ——增强生存本领的能力 (175)

在社会上安身立命，你必须得有一样拿得出手的生存本领。不学无术，得过且过，没有半点本事行不通；本事虽多，却水平一般，没有一样拿得出手的本事仍是行不通。你必须有一样拿得出手，才能为自己开拓一片更广阔的生存空间。



通才鼯鼠	176
致命的失误	177
三位作家的比赛	178
“中国第一网娃”	179
两条“能干”的鱼	180
擦皮鞋的名人	181
弱者的力量	182
缺陷之美	183
安全第一	184
惹祸的珠宝	185
愚蠢的兔子	186
“吝啬专家”的学问	187



开心笑一笑：不敢当 / 路易十四 /	
鼻子两边是什么	188
轻松大脑操：排座位 / 列宁智取铜环	189

第 11 种能力 给自己找一个对手——培养竞争的能力 (191)

竞争不等于你死我活，尔虞我诈，要学会尊重竞争对手，并敢于与他人竞争，在竞争中不断超越自我，共同进步。成功的路上离不开竞争，青少年需要增强自己的竞争意识，培养自己的竞争能力，迎接生命中的每一次挑战。

“你用不着跑在别人后面”	192
“巨人”身高仅一米	193
最矮的 NBA 球星	194
白痴画家的启示	195
分苹果	196
动脑的结果	197
铅笔有多少种用途	198
失误也有价值	199
保卫马铃薯	200
吉尼斯纪录的诞生	201
点滴就是大海	202
最完美的设计	203
怎样将犯人送往澳大利亚	204
把鲜花送给对手	205
如果没有狮子	206
他人所得非我所失	207
开心笑一笑：考试成绩 / “地摊货” /	
服药过量	208
轻松大脑操：华罗庚称西瓜 / 片语解纷	209





第12种能力 成就大写的“人”——战胜挫折的能力 (211)

生活中总会有风风雨雨，而挫折只是我们生命中的一段小插曲，是历练我们的人生考题。追求成功是艰难的，追求成功的过程也不是一帆风顺的，就像只有泥泞的路才会留下脚印，只有在风雨中顽强拼搏、自强不息的人才能看到雨后的绚丽彩虹。



从坏事中寻找最好的结果	212
重新上路	213
马拉多纳的“生日礼物”	214
历史可以重写	215
头发换金牌	216
第180次应聘	217
别为打翻的牛奶哭泣	218
小偷变圣徒	219
“鱼王”的儿子	220
1849次拒绝	221
“小暴君”如何变成了天使	222
没有过不去的火焰山	223
勇敢面对自己的耻辱	224
调皮孩子的恶作剧	225
不能流泪就微笑	226
开心笑一笑：没有这么扁 / 对发胶的反应 / 知则未失	227
轻松大脑操：哪天进城 / 蚂蚁搬面包 / 哪一桶是啤酒	228

附录 答案 (229)

后记 (233)