

杰出青少年

主编 邢群麟 程晓芬

应具备的30种能力

要成为杰出青少年，取得成功，就必须具备相应的杰出能力。能力是成功的强有力的保障，青少年应脚踏实地，从小自觉培养成就杰出自我不可缺少的各种能力，将来才能在社会上大展身手，有所作为。

黑龙江科学技术出版社

杰出青少年 应具备的30种 能力

主编 邢群麟 程晓芬

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年应具备的30种能力 / 邢群麟, 程晓芬主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5388-5426-8

I. 杰… II. ①邢…②程… III. 青少年—能力培养
IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 072982 号

杰出青少年应具备的30种能力

JIECHU QINGSHAONIAN YINGJUBEI DE 30 ZHONG NENGLI

主 编 邢群麟 程晓芬

责任编辑 张丽生 侯文妍

美术编辑 穆 木

文字编辑 胡宝林

整体设计 子 木

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 29.25

版 次 2007年8月第1版 · 2007年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5426-8/G · 630

定 价 38.00 元

前言

卡耐基说过：“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，能力即资本，能力即财富，能力即命运。人必须有一样拿得出手的能力！

青少年时代是人生的黄金时期，是我们储藏能力资本的最佳时期。在这斑斓多彩、日新月异的时代，只有培养能力、提高素质、挖掘内在的潜能，让他人看到我们的亮点，让他人从心底真正认可我们，才能在激烈的社会竞争中立于不败之地。随着社会的进步，一个人的能力已经与成功挂上了钩，你的能力越强，你就越接近成功。

青少年朋友，你想成功吗？成功不是一句简单的话就能勾勒的，也不是一个虚拟的行动就能实现的。

成功需要你具备驾驭自己的能力，连自己都控制不了的人如何去掌控生活？

成功需要你具备战胜命运的能力，甘愿受命运摆布的人是永远也做不好“人”的。

成功需要你具备适应环境的能力，在适应中彰显强者风范。

成功需要你具备良好的习惯，良好的习惯能让你事半功倍。

成功需要你具备挖掘自己潜能的能力，打好人生发展的基础。

成功需要你具备确立目标的能力，让目标为你领航，不再迷失方向。

成功需要你具备思考的能力，多动脑筋才能在社会中拥有一席之地。

成功需要你具备立即行动的能力，错失良机后悔也无济于事。

成功需要你具备实践的能力，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

成功需要你具备平衡生活的能力，找不到生存的支点，生活的意义也就为零。

成功需要你具备调整心态的能力，每天给自己一个好心情，你才能孕育充沛的精力做好每一件事。

成功需要你具备冒险的能力，要敢于把一切“不可能”变成现实。

成功需要你具备创新的能力,创新才能在竞争中站稳脚跟。

成功需要你具备不断学习的能力,放弃了学习也就注定了你会被前进着的社会淘汰。

成功需要你具备管理时间的能力,做时间的主人,浪费时间等于浪费生命。

成功需要你具备把握机遇的能力,一个人的成功总有三分运气在里面,如果你没有能力把握机遇,那你的成功之路还要走很长的一段路。

成功需要你具备社交的能力,连社交都恐惧的人,对于成功来说将会困难重重,连社交都恐惧的人,成功只能拒你于千里之外。

成功需要你具备办事的能力,会办事的人效率总是很高。

成功需要你具备一定的口才,良好的口才可以让你的人生锦上添花。

成功需要你具备承担责任的能力,一个对自己不负责任的人怎么可以肩负任重而道远的任务。

成功需要你具备专注的能力,一心一意,精益求精。

成功需要你具备关注细节的能力,千里之堤,溃于蚁穴。

成功需要你具备坚强的毅力,遇到挫折要敢于迎难而上。

成功需要你具备为自己放下包袱的能力,化压力为动力,轻松上阵。

成功还需要你具备一定的领导能力,做一个超群的领导者。

成功还需要你具备与人合作的能力,在合作中双赢。

成功还需要你会推销自己,让自己真正脱颖而出。

成功还需要你具备理财的能力,让你一生高枕无忧。

成功也需要你具备自我保护的能力,避免自己受到伤害,保全了自己才是成功的最大资本!

《杰出青少年应具备的30种能力》概括了杰出青少年应具备的最基本的而又最突出的30种能力,为青少年获取成功提供智力上的支持。显然,我们的视野所及,还不能将杰出青少年应具备的所有能力讲全,但本书涵盖的30种能力基本保证了生存与发展的需要,可以帮助青少年重新认识自己,思考人生,改变命运。它针对每一种能力,结合经典的故事做了实战性的分析,同时还介绍了每种能力的培养方法,相信青少年读者可以在轻松的品读中得到有益的启迪。

编者

2007年6月

目 录

01. 驾驭自己的能力

——做自己的主宰

驾驭了自己，也就驾驭了未来	2
相信自己，做好自己	4
控制自己的情绪	7
克服自卑	10
制定管理自己的策略	12
能力测试	13

02. 战胜命运的能力

——自强不息，做人生的斗士

在绝望中抓住希望	16
不幸也能成动力	18
风雨中灿烂依旧	21
怯懦不是我们的权利	22
永远进取，永不言败	23
能力测试	26

03. 适应环境的能力

——物竞天择,适者生存

适应能力让你独领风骚	30
引爆机智,以变应变才有机会	32
不做环境的俘虏,主动体验各种生活	34
应对变化需要冷静	35
学会自我调整,锻造自身承受力	37
能力测试	39

04. 培养良好习惯的能力

——活出一种境界

习惯的力量	43
良好的习惯让你事半功倍	45
好习惯,成功的基石	47
与成功牵手的 6 种习惯	48
赶走习惯中的害群之马	50
改变坏习惯的 12 种做法	55
换种角度看习惯	56
改变习惯需要动力	59
能力测试	60

05. 挖掘潜在的能力

——掌控人生的暗码

有限的生命,无限的潜能	64
从意识上肯定自己	66

进行有效自我暗示	67
唤醒酣睡的潜能	69
开发潜能有渠道	71
引爆潜能的几点建议	74
能力测试	76

06. 确立目标的能力

——定位人生,把握命运

凡事预则立,不预则废	79
目标,进取的动力	81
适合自己的就是最棒的	83
确立目标应考虑的因素	85
确立目标应遵循的原则	88
快速实现目标9步走	90
能力测试	93

07. 勤于思考的能力

——打造人生的闪光点

思考孕育力量	95
多问几个为什么,就多几分把握	96
推翻权威,走出思维定式	98
从幕后走出,不做他人思想的附庸	100
正确思考9步走	103
能力测试	105



08. 立即行动的能力

——拖延只会让你与成功失之交臂

立即行动, 积累成功的资本	107
比别人先行一步	109
莫害怕, 莫后悔	111
拒绝拖延, 今日事今日毕	112
行动要点点拨	115
能力测试	116

09. 乐于实践的能力

——挑战梦想, 打造现实

纸上得来终觉浅, 绝知此事要躬行	118
敢想敢干, 克服行动前的顾虑	119
做好准备	121
冲出经验怪圈	123
夯实每一个脚印	124
临渊羡鱼, 不如退而结网	126
走出象牙塔, 融入社会	128
能力测试	130

10. 平衡生活的能力

——不让生命之舟搁浅的奥秘

生活从自食其力开始	132
学无止境, 增进专业技能	135
多建立几个“兴趣空间站”	137



能力测试	140
------------	-----

11. 调整心态的能力

——积极的心态改变你的世界

变更心境，感悟人生真谛	145
走出苍白的生活	147
太阳永远是新的	150
珍惜所有	152
告诉自己，你是最棒的	154
把逆境当成磨炼	156
能力测试	159

12. 敢于冒险的能力

——冲破限制自己发展的瓶颈

在惊涛骇浪中丰富人生	161
克服恐惧，站在最前面	164
把勇气保留到底	166
尝试“不可能”	169
推开虚掩之门，勇往直前	170
能力测试	172

13. 勇于创新的能力

——独辟蹊径，出奇制胜

挑战竞争，站稳脚跟靠创新	175
创新思维引领创新行动	178



拒绝模仿,让“金点子”飞翔	179
张扬自我个性,敢于标新立异	181
逆风飞扬,化劣势为优势	184
能力测试	186

14. 不断学习的能力

——活到老,学到老

生命的根本保证是学习	188
有计划地看书,学以致用	190
经常拜读经典名著,学会阅读	192
E时代必备:融入生活,培养综合能力	195
养成良好的学习习惯	197
能力测试	200

15. 管理时间的能力

——拉紧生命的纤绳

合理规划你的时间	203
科学计算时间,用好 20/80 法则	206
试问时间哪里来,水在海绵挤出来	208
小心时间陷阱,警惕时间“窃贼”	211
能力测试	213

16. 抓住机遇的能力

——扼住命运的咽喉

机遇偏爱有准备的人	215
-----------------	-----

充实自我,迎接挑战	218
主动寻找机会	220
能力测试	222

17. 人际交往的能力

——搭上成功的顺风船

搭建好人脉,生活更精彩	223
真诚才能赢得信任	225
用爱与尊重编织人脉	227
学会赞美别人	229
学会宽容,不要苛求太完美	232
懂得感恩	235
活跃人际关系有招数	238
和谐人际关系守则	241
与人相处的禁忌	243
能力测试	246

18. 巧妙办事的能力

——这样办事方能如鱼得水

做事从做人开始	250
办事之前第一步:了解事情的性质	252
让场合为你推波助澜	254
顺水推舟好办事	256
不要与事情的形势唱对台戏	258
能力测试	260

19. 完美说话的能力

——让你的表达天衣无缝

好口才助你平步青云	263
见什么人说什么话	264
把握恰当的时机、场合交流	267
学点幽默,让你的谈吐更自如	269
委婉说话征服对方	271
展露说话的亲和力	274
有效发挥你的肢体语言	275
能力测试	278

20. 承担责任的能力

——伴你走向成熟

责任感,成长的动力	280
勇敢承担责任	282
言行一致,信守诺言	284
要忠诚,不要背叛	286
对自己负责	288
为自己的过失买单	289
工作要尽心尽责	291
能力测试	293

21. 集中专注的能力

——成功需要“专注”

聚焦专注,让你如虎添翼	295
-------------------	-----

做个有心人,确立自己的内心标准	298
锤炼认真的做事风格	299
专心致志做好每一件事	301
力争精益求精	303
能力测试	305

22. 关注细节的能力

——无字书中觅真理

天下大事必做于细	308
聚焦小事, 升华你的人生	309
卓越来自对小事的训练	311
留心小事, 把握时机	312
每天进步一点点	315
用心才能做细	317
端正态度, 在细节上下工夫	319
把细节做到完美的境界	321
能力测试	322

23. 百折不回的能力

——咬定青山不放松

坚忍不拔, 终会成功	327
君子修心, 百折不挠	328
积极进取, 自我激励	329
用行动反击挫折	332
认定了就风雨兼程	334
让热情尽情沸腾	336
能力测试	339

24. 轻松解压的能力

——快乐中前行

自然释放, 轻松品味	342
甩掉压力, 潇洒走一回	344
懂得平衡, 让心灵归于平静	347
拿得起, 放得下	348
教你排解来自四面八方的压力	350
化压力为动力	353
能力测试	354

25. 卓越的领导能力

——出类拔萃, 凝聚人心

领导能力让你更出色	356
学会当机立断	359
毛遂自荐, 做回“出头鸟”	361
在服务他人中培养自己	363
学会统筹兼顾	365
储藏领导才干	367
能力测试	369

26. 良好合作的能力

——在团队中开拓辉煌人生

合作才能共赢	372
倾听——合作必要的前奏	375
与人分享	377

在团结中合作	379
别把私人利益带进来	381
永远和团队拧成绳	383
能力测试	386

27. 借助外力的能力

——他山之石可以攻玉

一个神奇的效应	389
让贵人助你一臂之力	392
善用别人的权威	394
巧用他人名气沾点光	396
借别人的才学做自己的事	398
向优秀的人学习	400
让自己的资源增值	401
测测谁是你的贵人	402

28. 自我推销的能力

——突破命运的樊笼

开门见山,形象提升你的品位	404
含而不露,内涵雕琢你的魅力	406
把握推销技巧,让你独领风骚	409
公众场合中一炮打响	411
能力测试	414

29. 勤俭理财的能力

——让你一生高枕无忧

树立正确的金钱观	418
压缩你的零花钱,节约每一分钱	420
用实践来奉行勤俭的理念	422
控制开支,给自己准备一个记账本	423
杜绝浪费,走出花钱的误区	425
能力测试	427

30. 自我保护的能力

——随时随地带上护身剑

培养自我保护意识	430
远离烟酒的毒害	433
不要让赌博缠身	436
上网要有节制	437
早恋,不结果实的花	440
出门在外,注意交通安全	443
面对自然灾害该怎么办	445
能力测试	448