

★ ★ ★ ★ ● 青 年 必 备 手 册 ● ★ ★ ★ ★

# NIANQINGREN CHENGGONGBIBEIDE

李小杰◎编著

一个人能力的大小 决定成就的大小

大部分人的智慧都差不多，但是成就却相差很大，其关键在于自身是否积极于开发自己的能力！发明大王爱迪生说，天才是99%的努力加上1%的灵感！早一天读到这本书，早一天获益。



# 年轻人成功必备的 14种能力

• 情 感 事 业 人 际 •

帮助你培养和发挥自身能力的最佳方法

Bangzhu Ni Peiyang he Fahui Zishen Nengli de Zuijia Fangfa

# 14ZHONGNENGLI

地震出版社

# 年轻人成功必备的 14种能力



帮助你培养和发挥自身能力的最佳方法

## 图书在版编目(CIP)数据

年轻人成功必备的 14 种能力/李小杰编著. —北京:地震出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5028-3002-1

I. 年... II. 李... III. 成功心理学—青年读物 IV.

B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022733 号

地震版 XT200700017

## 年轻人成功必备的 14 种能力

李小杰 编著

责任编辑:刘江

责任校对:李昭

---

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京集惠印刷有限公司

---

版(印)次:2007 年 4 月第一版 2007 年 4 月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:212 千字

印张:14

印数:00001~15000

书号:ISBN 978-7-5028-3002-1/Z·497 (3661)

定价:23.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

## 前言

真正的成功决不是侥幸可以得到的，任何人的成功都不是偶然的。这其中包含着有志气，有决心，有毅力，有善于捕捉时机的智慧，有创造时机、操纵环境的才干等。

在这个竞争日益激烈的时代，社会需要的，不是温室中长大的脆弱花朵，也不是只知道死啃书本的书呆子，更不是只会消费不会创造的废物，而是掌握了各种能力的社会精英。没有能力，你就无法找到称心的工作；没有能力，你就无法适应普通的工作岗位；没有能力，你就会被社会抛弃！

据调查，目前，半数的劳工技能在 1~5 年内就会变得一无所用，而以前这段技能淘汰期是 7~14 年。

因此，坚持学习，不断提高自己的能力已成为每个现代年轻人随时随地的必要选择。

当今，新技术、新产品和新服务层出不穷，就业能力的要求随着技术进步的加速也在不断变化，标准的提高，使得技术发展的要求与人们实际工作能力之间出现了差距，由此产生了一种相当普遍的社会现象：一方面失业在增加，另一方面又有许多工作岗位找不到合适的就业者；一方面争抢人才的大战异常激烈，另一方面又有大批在岗者被迫离开岗位。伴随着知识经济的来临，企业对劳动力不再只是数量需求，更重要的是对其质量有了新的标准和需求。

竞争的时代，“物竞天择，适者生存”是永恒的法则。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，年轻人只有千方百计地提高自己各方面的能力，凭自己的实力战胜对手，才可能得到自己所期望的职位，才能塑造成功的自我。

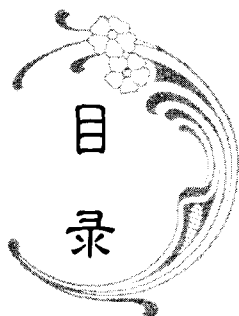




作为年轻人,对于人生价值和人生的意义,应该正确认识;对我的人生目标,应该深入了解;对于自己人生的战略,要能够从总体上把握;对于内心的矛盾和冲突,要有能力自己克服。不管处在顺境或逆境,都要不断提高自己的能力,去追求成功,去追求卓越。

《年轻人成功必备的 14 种能力》一书,从正确认识自我、不断学习、自我约束、轻松交往等 14 个方面详述了年轻人提高能力、为成功奠定良好基础的方法,观点鲜明,角度新颖,材料丰富,可读性强,贴近生活,便于借鉴,是年轻人在竞争日益激烈的现代社会中实现自我理想、追求辉煌人生最实用、最有效的指南。





## 1. 自我认知的能力



古人说：“人贵有自知之明。”一个人只有正确地认识自己，愉快地接受自己，充满自信地去努力，去拼搏，才能充分激发自身的潜能，努力去做事情做好。

◇客观地认识自己非常重要 /2

◇学正确地认识自己 /4

◇每个人都是独一无二的 /6

◇愉快地接纳自己才能成功 /7

◇自信有助于你在生活中的表现 /9

◇一定要战胜自卑心理 /10

## 2. 不断学习的能力



高尔基说：“没有任何力量比知识更强大，用知识武装起来的人是不可战胜的。”如果不想虚度一生，那就要活到老，学到老，不断地吸取能够提高自己能力的一切智慧。

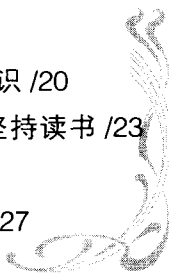
◇人生需要不断地学习 /16

◇一个完整的学习过程包括的 5 个阶段 /18





- ◇有目标、有计划地积累知识 /20
- ◇整天忙碌的人更应该坚持读书 /23
- ◇学习与自我开发 /25
- ◇要注意学以致用 /27

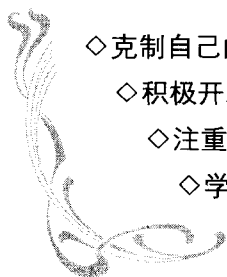


### 3.自我约束的能力



一位作家说：“要想征服世界，首先要学会控制自己。”成功者总是约束自己，去做正确的事情；而不成功的人总是容忍自己的感情占上风。提高自我约束的能力，是通向成功的必经之路。

- ◇克制自己的言行 /30
- ◇积极开发自我管理能力 /33
- ◇注重规范行为能力的培养 /37
- ◇学会自律，培养自律的习惯 /40



### 4.人际交往的能力



“多一个朋友多条路，少一个朋友路难行。”人际关系对于个人，无论在事业上、生活上抑或学业上皆起着决定性的影响。因此，年轻人一定要重视交往能力的培养，在生活中努力营造和谐的人际关系。

- ◇主动向人表示友好你会赢得更多的朋友 /46
- ◇努力创造和谐的人际环境 /48
- ◇掌握一些让人喜欢你的简单技巧 /49





◇调整好人际交往中的“期望值” /52

◇与人交往中一定要学会宽容 /54

◇化解矛盾首先从自己做起 /55

## 5.沟通和交流的能力



一个人沟通和交流的能力,可以显示他的力量。口才好的人,说话使得人钦服,往往可以很顺利地达到自己的目的。年轻人练好了口才,无论是立身处世,还是发展事业,都一定会挥洒自如。

◇学会与人轻松地愉快地交谈 /60

◇多听少说,做一位好听众 /63

◇跨越人际沟通的障碍 /65

◇练就超群的谈吐本领 /68



## 6.团结协作的能力



我们在个人生活和职业生活中的成功,取决于我们与他人合作得如何。善于合作,提高了团结协作的能力,我们的事业就会更加顺利,生活就会更加愉快。

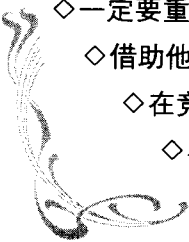
◇一定要重视与人合作 /72

◇借助他人的智慧实现自己的人生 /74

◇在竞争的社会里寻求积极的合作 /76

◇学会与不同风格的人有效合作 /78

◇培养合作的精神 /80





## 7. 合理运用时间的能力



时间就是生命,时间就是速度,时间就是力量,时间就是金钱。年轻人掌握了合理运用时间的方法,就等于延长了生命,争得了更多的成功机会。

◇时间是一个人拥有的最大财富 /84

◇掌握充分利用时间的技巧 /85

◇养成节约时间的好习惯 /89

◇善于利用余暇时间 /92

◇改掉拖沓的习惯 /94



## 8. 创造性思维能力



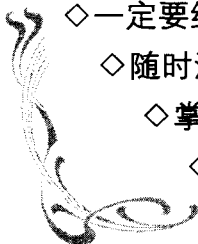
托尔斯泰说:“知识,只有当它靠积极的思维得来而不是靠记忆得来的时候,才是真正的知识。”年轻人掌握了创造性思维能力,就等于为自己提供了更多的实现自我的机会。

◇一定要给思考留有一定的时间 /98

◇随时注意培养开阔的思路 /99

◇掌握改进思维能力的简易方法 /100

◇培养现代思维方式 /103



## 9.处理和解决问题的能力



“一分耕耘一分收获”没有错,错的是那种明明放着电梯不用,却偏要自己爬上高楼的人。年轻人要努力提升自己处理和解决问题的能力,用尽可能简便而有效的方式去解决问题,达成目标。

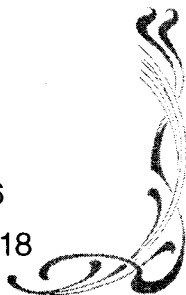
◇遇到困难时要迅速应付 /112

◇掌握有效解决问题的基本程序 /113

◇决断力是成功者必备的素质之一 /115

◇决定好在工作中该花费的时间 /116

◇防止出错,更完美地解决问题 /118



## 10.自我规划的能力



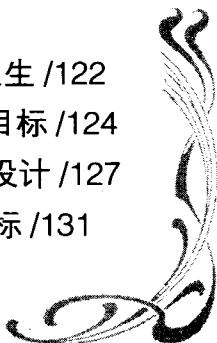
著名作家柳青说:“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。”要想在一生中干出一番事业,就得从年轻时开始。只有精心进行自我规划,才能走出无怨无悔的人生。

◇依靠正确的思维方式规划人生 /122

◇必须为自己设定恰当的目标 /124

◇成功地进行职业生涯设计 /127

◇设定超越自我的目标 /131





## 11.把握机遇的能力



一个人的境遇和成就如何,往往取决于他把握机遇的能力。具有敏锐的头脑和灵活的应变能力,才能善于把握各种机遇,一步步走向成功。

◇ 干什么事都需要机会 /136

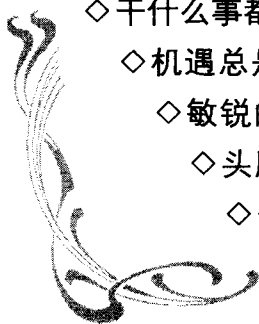
◇ 机遇总是偏爱有准备的头脑/137

◇ 敏锐的观察力是捕捉机遇的重要条件 /138

◇ 头脑灵活,才不会坐失良机 /142

◇ 千方百计抓时机 /144

◇ 把自己塑造成幸运者 /147



## 12.推销自我的能力



现代社会是一个充满竞争的世界,竞争在一定程度上使社会富有生命力。年轻人一定要养成敢于竞争和善于竞争的习惯,在生活中积极主动地去推销自己,以争取更多的机会。

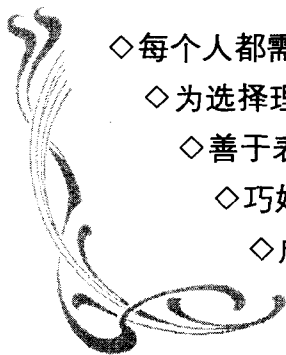
◇ 每个人都需要推销自我 /154

◇ 为选择理想职业而提高自身素质 /156

◇ 善于表现自我,争取更多机会 /158

◇ 巧妙地推荐自己 /161

◇ 成功自我推销的九要领 /164



## 13.出色的工作能力



一位作家说：“你想要达到什么目的，就要把所有的力气，所有的手段，所有的条件，所有的一切都花上去，要盯住不放！”不论从事什么工作，年轻人都应该满怀热情，全力以赴地去完成自己的职责！

- ◇成为公司不可或缺的人 /168
- ◇满怀热情地投入工作 /169
- ◇合理设计工作秩序，提高工作效率 /172
- ◇把担当责任当作一种生活态度 /179
- ◇要使工作产生的价值远远超过薪水 /181
- ◇扩大自己对公司的贡献 /183
- ◇学会在工作中发展自己 /184



## 14.战胜挫折的能力



不论境遇如何，不管发生什么事情，我们都不要失去希望，都要努力去拼搏，去奋斗。只要站起来比倒下去多一次，就是成功！

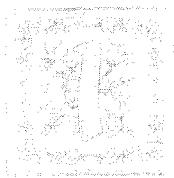
- ◇不放弃努力就不算输 /190
- ◇胜利属于最坚韧的人 /191
- ◇要有迎难而上的勇气 /194
- ◇尽快地从失败中走出来 /197





- ◇用笑脸来迎接悲惨的命运 /199
- ◇努力增强抵抗挫折的能力 /204
- ◇培养坚强的意志 /206

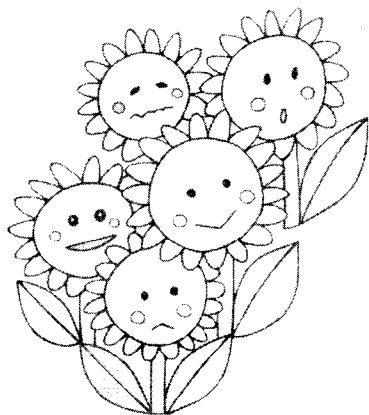




## 自我认知的能力



古人说：“人贵有自知之明。”一个人只有正确地认识自己，愉快地接受自己，充满自信地去努力，去拼搏，才能充分激发自身的潜能，努力去把事情做好。



## 客观地认识自己非常重要

古人说：“把自己太看高了，便不能长进。把自己太看低了，便不能振兴。”美国一位心理学家认为：多数情绪低落、不能适应环境者，皆因无自知之明。他们自恨福浅，又处处要和别人相比，总是梦想如果能有别人的机缘，便将如何如何。其实，只要能客观地认识自己，就能走出情绪的低谷。

客观地认识自己当然是困难的，然而作为一个想认真做一番事业的人，对自己先要有正确的认识，难道不应当是一个起码的要求吗？比如说，你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外语单词，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排难解纷，有高超的组织能力；你在物理和化学方面也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但是有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但是有过人的膂力。在认识到自己长处的前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦地认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。

即使是那些看起来很笨的人，也许在某些特定的方面有杰出的才能。陈景润当不好数学教师，却可以进攻世界难题；柯南道尔作为医生并不著名，写侦探小说却名扬天下……每个人都有自己的特长，都





有自己特定的天赋与素质，如果你选择了符合自己特长的努力目标，就能够成功，如果你没有选对，就多少会自己埋没自己。

人在生活中有成功也有失败。然而，传统观念使人们注意从失败中吸取教训，而不注意对成功进行研究，所以失败在心理上留下的印痕更深。倘若一个人失败的次数多了，就容易把自己看得一无是处。

一个全面而客观的自我认识应该包括成功和失败两部分。自卑者一旦把视野拓宽或换一个角度来看，就会突然发现一个完全不同的我。请记住心理学家罗伯特·安东尼的这段话：“将自己的每一条优点都列出来，以赞赏的眼光看看它们。经常看，最好背下来。将注意力集中于自己的优点，你会在心里树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。无论什么时候，你只要做对一件事，就要提醒自己记住这一点，甚至为此奖励自己。”

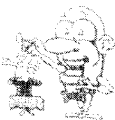
俗话说：“天生我材必有用。”当人生下来时，人的智力有高低，在不同的社会背景下成长，会表现出能力上的差异。社会对人才的需求也是多层次的，既需要工程师、科学家，也需要售票员、清洁工，“三百六十行，行行出状元。”每个人都应该在社会中找到自己的位置。把自己的发展建立在现实的基础上，倘若一味地与别人攀比，好高骛远，只能导致失败、挫折，从而加重心理创伤。

我们如果自觉某些方面不如别人的话，为什么不考虑扬长避短呢？

“人无完人，金无足赤”。能力的差异是客观存在的，由于能力的高低不同，人才有伟大与平凡之分，才有声名显赫和默默无闻之分。

但是一个人长于此，未必长于彼，“智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。”能写的人不一定健谈；善于思考的人不一定有好的记忆力；学者富于抽象思维能力，却缺乏具体的操作能力，伟大人物能率领千军万马，做出惊天动地的大事业，对家庭琐事却可能一筹莫展。

所以，每一个人都应该努力根据自己的特长来设计自己，量力而行。根据自己的环境、条件，才能、素质、兴趣等，确定进攻方向。不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利条件；不能坐等机会，要自己去创造条件；拿出成果来，获得了社会的承认，事情就会好办一些。





## 学会正确地认识自己

大多数的成功者表现出一种现实的自我觉察,承认每个人都是一个有着明显区别的个体。他们能觉察到周围事物的细微变化,更能觉察到由于遗传和环境给自己造成的缺陷,可以借助于镜子看到自己眼睛后面的东西,用别人的眼光去看待自己。

成功者有着非凡的能力,能够认识他们自己与周围环境的关系,认识每天影响着自己生活的人和事。他们懂得“适应”是精神上 and 肉体上获得成功的钥匙。

现实的自我觉察能使我们了解自己是什么样的人,了解自己在现实生活中所扮演的角色、潜在能力和将来要去承担的角色及要达到的目标。他们从经验中,或凭借着洞察力、反馈信息、判断能力去不断学习和加深对自己的了解。他们在生活中时常开动脑筋,避免发生错误和纠正不足。他们习惯以最诚实的方式鉴别一切,他们不欺骗别人,也不欺骗自己。

作为一个正常的人,对自己做人的形象,从自己的身体外观、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状以至自己的价值和责任,总会有一定的认识。然而,对自己的这些认识是否符合自己的本来面目和实际情况,各人就会出现许多差异。有些人容易看到自己的优点和长处,而看不到自己的缺点和错误;有些人看到自己很多问题,但却看不到自己的主要问题;也有些人看到自己的弱点和不足,却看不到自己的一点长处。可见人对自己的认识,也和自己对客观世界的认识一样,需要有一个了解和学习的过程,并不像照镜子那样简单。“当事者迷”也就成了一句发人深省的警句。另外,在日常生活中,我们也常处于各种不同评价和议论的包围之中,有人会赞许你、

