

青少年
综合素质培养课

青少年

能力 培养课

能力

杜兴东 编著

全球最经典的品质培养成长书系

你的人生第一课

北京出版集团公司
北京出版社



综合素质培养课

青少年

能力 培养课

能力

杜兴东 编著

全球最经典的品质培养成长书系

你的人生第一课

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年能力培养课. 能力 / 杜兴东编著. — 北京 :
北京出版社, 2014. 1

(青少年综合素质培养课)

ISBN 978 - 7 - 200 - 10294 - 9

I. ①青… II. ①杜… III. ①青少年—能力培养
IV. ①G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282110 号

青少年综合素质培养课

青少年能力培养课 能力

QINGSHAONIAN NENGLI PEIYANGKE NENGLI

杜兴东 编著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 12印张 170千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 10294 - 9

定价: 20.00元

质量监督电话: 010 - 58572393

目 录

第一章 把握生命的罗盘：驾驭目标的能力 / 1

凡事预则立，不预则废 / 2

确立目标应遵循的原则 / 5

第二章 天生我材必有用：自我管理的能力 / 9

相信自己，做好自己 / 10

制定管理自己的策略 / 14

第三章 钻石就在后花园：激活潜能的能力 / 17

有限的生命，无限的潜能 / 18

开发潜能的方法 / 21

第四章 习惯决定命运：养成良好习惯的能力 / 25

习惯的力量 / 26

与成功牵手的6种习惯 / 28

赶走习惯中的害群之马 / 31

第五章 腹有诗书气自华：不断学习的能力 / 37

养成良好的学习习惯 / 38

学会阅读 / 41

第六章 想象力比知识更重要：敏于思考的能力 / 45

多问几个为什么，就多几分把握 / 46

正确思考 10 步走 / 49

第七章 打破禁锢，超越常规：勇于创新的能力 / 53

张扬自我个性，敢于标新立异 / 54

逆风飞扬，化劣势为优势 / 58

第八章 你的世界由你的嘴巴建造：完美说话的能力 / 61

好口才助你平步青云 / 62

见什么人说什么话 / 65

学点幽默，让你的谈吐更自如 / 68

第九章 好风凭借力：借助外力的能力 / 71

一个神奇的效应 / 72

让贵人助你一臂之力 / 76

向优秀的人学习 / 78

第十章 储蓄你的人脉：拓展人脉的能力 / 81

用爱与尊重编织人脉 / 82

活跃人际关系的方法 / 85

和谐人际关系守则 / 89

第十一章 敢想敢做：当下行动的能力 / 93

立即行动，积累成功的资本 / 94

比别人先行一步 / 97

第十二章 将生命能量聚焦：集中专注的能力 / 101

聚焦专注，让你如虎添翼 / 102

锤炼认真的做事风格 / 105

力争精益求精 / 108

第十三章 不做环境的俘虏：适应环境的能力 / 111

适应能力让你独领风骚 / 112

应对变化需要冷静 / 116

第十四章 做人生的强者：挑战苦难的能力 / 119

在绝望中抓住希望 / 120

永远进取，永不言败 / 123

第十五章 心情决定事情：转换心态的能力 / 127

走出苍白的生活 / 128

太阳永远是新的 / 132

第十六章 咬定青山不放松：坚韧不拔的能力 / 135

君子修心，百挫不惊 / 136

用行动反击挫折 / 140

让热情尽情沸腾 / 143

第十七章 把勇气保留到底：敢于冒险的能力 / 147

在惊涛骇浪中丰富人生 / 148

尝试“不可能” / 152

第十八章 做团队的灵魂人物：出色领导的能力 / 157

领导能力让你更出色 / 158

储藏领导才干 / 161

第十九章 浪费时间等于浪费生命：管理时间的能力 / 163

合理规划你的时间 / 164

第二十章 天下大事，必作于细：关注细节的能力 / 169

天下大事必作于细 / 170

卓越来自对小事的训练 / 173

第二十一章 器藏于身，待时而动：抓住机遇的能力 / 175

充实自我，迎接挑战 / 176

机遇的“三力” / 179

第一章

把握生命的罗盘：驾驭目标的能力

查斯特·菲尔德爵士指出：“要做个有成就的人，必须知道自己想成就的是什么，否则就会像在太平洋中驾船却没有带指南针一样，一会儿东，一会儿西，随风飘荡，虚掷一生，却哪儿也没去成。”目标不是一个简单的称呼，人的一生要靠它领航。青少年阶段是人生的起步阶段，更应该重视目标的意义，因为有了目标就如航行有了罗盘。



凡事预则立，不预则废

伟大的目标是铸成伟大成就的前提。

成功的道路是目标铺成的，设计人生的第一步，无疑应为自己找一个明确的目标。

美国一位潜能大师有一句名言：“成功等于目标，其他的一切都是这句话的注解。”

美国汽车大王亨利·福特世界闻名，他的成功始于什么呢？答案是远大的目标。

他的目标就是为大众制造汽车，让人们享受快乐的时光。目标确定以后，福特先生就开始了他事业的毕生追求。

1947年6月6日，亨利·福特先生离开了他为之奋斗、追求了大半生的汽车事业。美国各大报纸纷纷发表讣告和文章，表示对他的深切悼念。其中美国《纽约时报》写道：……当他来到人世时，这个世界还是马车的时代。当他离开人世时，这个世界已经成了汽车世界。他为“大众”造车，大众既是熟练机械师亨利·福特的受益人，也偶然成为使他受益的人。

要想做生活、工作的主人，做时代的强者，就必须设定明确的目标，做到未雨绸缪、有的放矢。

哈佛大学曾做过一个非常著名的关于目标对人生所产生影响的跟踪调查，调查对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果显示：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有清晰但比较短期的目标；

3%的人，有清晰且长期的目标。

25年的跟踪调查结果发现，他们的生活状况及分布现象十分有意思：

那些占3%的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25年来他们都朝着同一个方向不懈地努力；25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏行业领袖和社会精英。

那些占10%有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被实现，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管，等等。

其中占60%的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

剩下27%的是那些25年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

因此，目标是人们行动的方向盘，目标是一种目的，一个可以实现梦想，没有目标，人们就像行尸走肉，不会去努力，他们也不知道为什么要去努力，一错再错，错过了机会，错过了运气，错过了发展，可悲啊！有目标，人们就会勇往直前，告别漂泊的日子，重新改写他们的命运。

美国汽车巨头福特曾经特别欣赏一个年轻人的才能，他想帮助年轻人实现自己的梦想。可年轻人的梦想把福特吓了一跳，他一生最大的愿望就是赚到1000亿美元——超过福特财产的100倍！

福特问他：“你有了那么多钱以后做什么？”

年轻人迟疑了一下说：“老实说，我只觉得那才能称得上是成功，至于做什么我也不大清楚。”

福特说：“一个人果真拥有那么多钱，将会威胁整个世界，我看你还是先别考虑这件事吧。”

之后长达5年的时间里，福特拒绝见这个年轻人，直到有一天年轻

人告诉福特他想创办一所大学，他已经有了10万美元，还缺少10万。福特这时才开始帮助他，他们再也没有提起过1000亿美元的事。

经过8年的努力，年轻人成功了，他就是著名的伊利诺伊大学的创始人本·伊利诺伊。

只有向自己提出伟大的目标后，才能有了主心骨的感觉，那你才会全力以赴；反之，只拿着一个模棱两可的概念，那你的行动还会一盘散沙，四处碰壁，迷失方向。所以，要想当一名杰出的青少年一定要重视目标的价值，在生命的开端给自己一个好的开场白。

在苏格兰盛行一句话，其实顶上就是一片悬崖，人们称之为“黑暗里程”。在生活中，我们迟早也要走过这样一段黑暗而危机四伏的旅途。给自己设定一个看得见的目标，把天梯搬到自己的脚下，我们就会顺利攀援过去。

中国古话也说得很好：“凡事预则立，不预则废。”目标是不会和人开玩笑的！



确立目标应遵循的原则

很多青少年对于未来都是抱着顺其自然的态度，很少有人会认真地思索，总认为“命里有时终须有，命里无时莫强求”。其实这种看似乐观的想法，换一个角度看完全是一种消极的人生态度。要想坚定地走在人生旅途上，摒弃那些障碍，你必须确立目标。

制定目标，有以下6个需要遵循的原则：

1. 目标应该是明确的

有些人也有自己奋斗的目标，但是他的目标是模糊的、泛泛的、不具体的，因而也是难以把握的，这样的目标同没有差不多。

比如，一个人在青少年时期确定了要做一个艺术家的目标，这样的目标就不是很明确。因为艺术的门类很多，究竟要做哪一个学科的艺术家，确定目标的人并不是很清楚，因而也就难以把握。

目标不明确，行动起来也就有很大的盲目性，就有可能浪费时间和耽误前程。

生活中有不少青少年，有些甚至是相当出色的青少年，就是由于确立的目标不明确、不具体而一事无成。

2. 目标应该是专一的

一个青少年确定的目标要专一，而不能经常变幻不定。

确立目标之前需要做深入细致的思考，要权衡各种利弊，考虑各种内外因素，从众多可供选择的目标中确立一个。

一个青少年在某一个时期或一生中一般只能确立一个主要目标，目标过多会使人无所适从，应接不暇，忙于应付。

生活中有一些青少年之所以没有什么成就，原因之一就是经常确立目标，经常变换目标，所谓“常立志”者就是这样。

3. 目标应该是实际的

一个青少年确立奋斗的目标，一定要根据自己的实际情况来确定，要能够发挥自己的长处。

如果目标不切实际，与自己的条件相去甚远，那就不可能达到。为一个不可能达到的目标而花费精力，同浪费生命没有什么两样。

4. 目标应该是远大而合理的

所有谈论成功的书籍都在告诉我们：“每一个成功者都有一个伟大的梦想。”借着这句话，我们依样画葫芦去做，可是没有成功。这是为什么呢？

梦想一定要远大，但同时设定的目标一定要合理。远大就是不要把精力投入到琐碎之事上，不因其耗空能量而无所作为。必须让自己的能力空间增大，给才华以施展的余地，从而让时间产生明确而深远的价值。合理就是顺应大方向、大潮流、大趋势，合乎逻辑、规律、变化。目标合理才能左右逢源、合体合用、勇往直前。

5. 目标应该是特定的

确定目标不能太宽泛，而应该确定在一个具体的点上。如同用放大镜聚集阳光使一张纸燃烧，要把焦距对准纸片才能点燃。如果不停地移动放大镜，或者对不准焦距，就不能使纸片燃烧。

这也同建造一座大楼一样，图纸设计不能只是个大概样子，或者含糊不清，而必须在面积、结构、款式等方面都是特定和具体的。目标应该用具体的细节反映出来，否则就显得过于笼统而无法付诸实施。

6. 目标应该是富有挑战性的

一个真正的目标必定充满挑战性，正因为它具有挑战性，又是由你自己所选择的，所以你一定会积极地去完成它。

当你列出自己想成为的人、想做的事及想拥有的东西，又在每一项中圈出你认为最重要最具挑战性的事情后，再尝试找找其他重要的答案，你可能会需要用不同颜色的笔在每一项中标示出两三件对你而言重要的事情。

你需要相信，如果你被撞伤后只顾躺在那儿抚痛自怜，身上就会

出现瘀血块，豁出去猛跑一阵，反而会另有所获。

挑战性的目标必能激发挑战性的精神，有此精神则无畏、无惧、无限成功。

重量级拳王吉姆·柯伯特有一回在做跑步运动时，看见一个人在河边钓鱼，一条接着一条，收获颇丰。奇怪的是，柯伯特注意到那个人钓到大鱼就把它放回河里，小鱼才装进鱼篓里去。柯伯特很好奇，他就走过去问那个钓鱼的人为什么要那么做。钓鱼翁答道：“老兄，你以为我喜欢这么做吗？我也是没办法呀！我只有一个小煎锅，煎不下大鱼啊！”

你也许觉得好笑，可是亲爱的青少年们，很多时候，当我们有一番雄心壮志时，就习惯性地告诉自己：“算了吧，我想的未免也太远了，我只有一个小锅，可煮不了大鱼。”我们甚至会进一步找借口来劝退自己：“更何况，如果这真是个好主意，别人一定早就想过了。我的胃口没有那么大，还是挑容易一点的事情做好了，别把自己累坏了。”

如果你是一个学生，只为分数而学习，那么你也许能够得到好分数；但是，如果你为知识而学，那么你就能够得到更好的分数和更多的知识。如果你为做生意而努力，那么你可能会赚很多钱；但是，如果你想通过做生意来干一番事业，那么你就有可能不仅赚很多钱，而且会干一番大事。如果你只为薪水而工作，你有可能只能得到一笔很少的收入；但是，如果你是为了你所在公司的前途而工作，那么你不仅能够得到可观的收入，而且你还能得到自我满足和同事的尊重，你对公司所作的贡献越大，就意味着你个人所得到的回报就会越多。

“国有国法，家有家规”，目标确立自然也要遵循一定的原则。当我們有了一个心动的目标，再加上必胜的信念，有条不紊，那么离成功就差一半路程了。

第二章

天生我材必有用：自我管理的能力

人生最大的骄傲，不在外来的掌声、名利或权势：掌声会停，名利、权势也不过是过眼烟云、昙花一现；而驾驭自己、做自己的主宰则是找到了最能感动自己灵魂的“那一个音符”，必得人生至乐！可见，驾驭自己在人的整个一生中的重要性。亲爱的青少年们，要坚定地告诉自己：我们要驾驭自己，我们要主宰自己的命运！



相信自己，做好自己

每一个成功的人都知道，他们所依据的成功法则并非是命运决定一切。他们知道，任何事物都不是偶然的，只有那些浅薄的人才会相信命运，而睿智的人相信自己，相信自己无坚不摧的信念，相信自己永恒的决心与毅力，相信自己全力以赴的拼搏精神。

那些依赖运气的人总是满腹牢骚，只是一味地期待着机遇的来临，而机遇真正来临的时刻，他们却无法把握机遇。至于那些获得成功的人，他们的命运总是掌握在他们自己的手中，他们有着无比坚定的信念，他们知道只有自己的力量才是最可靠的！

真正的自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形、自以为是和盲目乐观；真正的自信是看到自己的强项或者说好的一面来加以肯定、展示或表达。它是内在实力和实际能力的一种体现，能够清楚地预见并把握事情的正确性和发展趋势，引导自己做得最好或更好。

自信可以让我们成为所希望的那样，自信可以让我们心想事成。

只有先相信自己，别人才会相信你，多诺阿索说：“你需要推销的首先就是你的自信，你越是自信，就越能表现出自信的品质。”一个人一旦在心中把自己的形象提升之后，其走路的姿势、言谈、举止，无不显示出自信、轻松和愉快，从气势上表现出可以自己做主并且冲劲十足、热情高涨、热心助人。

一个冲劲十足、热情高涨、热心助人的人绝对拥有成功的资本。

“信者”为“储”，不信者即无储，不自信就自卑，自卑就会恐惧……所以缺乏自信带来的后果是非常可怕的。

如果你不相信自己，那么你还存在吗？