

35岁前是人生最具有激情
最具有创造力
最容易成功的时期



50种能力 应 应具备的 35岁前

当今社会，要想更好地生存和发展，就应培养以能力本位作为人生价值取向和推崇。我能故我在。的人生观。

发现自己的能力和提高自己的能力，使自己成为一个能力强人。唯有如此，才能保证我们一生的幸福和成功。

35岁是人生中的一道坎儿，是人生的分水岭

能力决定人生成败 能力是当今社会的生存之本

能力会使你把握机遇和创造机遇 能力会使你在竞争中脱颖而出

能力是你生活幸福的有力保障 能力会使你对人生充满信心和希望

中国物资出版社

35岁前是人生最具有激情
最具有创造力
最容易成功的时期



50种能力 应具备的 35岁前

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

35岁前应具备的50种能力/张振忠编著. —北京:中国物资出版社,2008.5

ISBN 978-7-5047-2851-7

I. 3… II. 张… III. 能力培养—青年读物 IV. B848.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第052621号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街25号

电话:(010)68589540 邮政编码:100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:14.25 字数:192千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-2851-7/B·0133

印数:0001—9000册

定价:28.80元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

56	陈不封天,路不封涂——代陈志表	
58	陈嘉庚新米袋——代陈嘉庚撰	
59	陈嘉庚租人,租人陈嘉庚——代陈嘉庚	
72	陈其昌自杀是为什么——代陈嘉庚	
87	陈嘉庚自杀前口授——代陈嘉庚	
118	陈嘉庚自杀前口授——代陈嘉庚	
128	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
140	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
150	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
160	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
170	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
180	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
190	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
200	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
210	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
220	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
230	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
240	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
250	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
260	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
270	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
280	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
290	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
300	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
310	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
320	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
330	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
340	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
350	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
360	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
370	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
380	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
390	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
400	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
410	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
420	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
430	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
440	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
450	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
460	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
470	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
480	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
490	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
500	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
510	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
520	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
530	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
540	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
550	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
560	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
570	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
580	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
590	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
600	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
610	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
620	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
630	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
640	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
650	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
660	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
670	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
680	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
690	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
700	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
710	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
720	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
730	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
740	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
750	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
760	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
770	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
780	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
790	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
800	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
810	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
820	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
830	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
840	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
850	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
860	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
870	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
880	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
890	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
900	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
910	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
920	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
930	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
940	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
950	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
960	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
970	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
980	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
990	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
1000	陈嘉庚“陈嘉庚”——代陈嘉庚	
序论——能力决定人生成败	1	
观察能力——火眼金睛,洞察察微	3	
记忆能力——打造过目不忘的超级大脑	8	
思维能力——有思路,才有出路	12	
想象能力——展开心灵的翅膀	16	
创新能力——走别人没有走过的路	20	
控制情绪能力——把情感装入理性之盒	24	
心理调节能力——维护健康的心灵	28	
维护健康能力——身体是成功的本钱	32	
潜能拓展能力——释放生命的潜在能量	37	
自我反省能力——认识自己是最高的智慧	40	
自律能力——控制自己是最强的力量	44	
自我激励能力——人生动力的源泉	49	
自我完善能力——改变和克服自身的弱点	53	
自救能力——保证自己的生命安全	58	

意志能力——无坚不摧,无往不利	63
理财投资能力——财富是幸福的基础	67
交际能力——人脉是钱脉,人脉是成功	71
沟通能力——让他人的心灵与自己共鸣	75
演讲能力——好口才增添自我魅力	78
说服能力——说服力创造成功机会	81
谈判能力——靠“铁齿铜牙”战胜对方	86
口头表达能力——炼就出色的三寸不烂之舌	90
书面表达能力——文采斐然,妙笔生花	95
合作能力——在和他人的双赢中获胜	99
竞争能力——战胜对手,夺取胜利	102
幽默能力——做一枚生活的开心果	106
信息吸纳能力——把握时代的脉搏	111
目标管理能力——朝着明确的方向前进	116
把握机遇能力——别让“幸运”擦肩而过	120
解决问题能力——摆平成功路上的“拦路虎”	124
化解危机能力——从不幸中发现幸运	130
适应环境能力——调整自我,迅速适应新环境	134
学习能力——广收博纳,不断进步	139
应变能力——脑子随着情况变	144
策划能力——运筹帷幄,控制成败	149
预见能力——超前谋划,避免人生危机	154
行动能力——成功人生在于躬行	158
抗挫能力——不放弃努力就不算输	162
人生定位能力——规划成功的导航图	166
自我推销能力——内修外饰,彰显自我风采	171
创业能力——掌握白手起家的资本	176

组织管理能力——有效地统筹利用各种力量	180
识人能力——锐眼识别他人心理	183
用人能力——调动和发挥下属的力量	186
领导能力——做一只杰出的“领头羊”	192
分析能力——理清脉络,把握重点	197
决策能力——果断地做出正确选择	201
技术能力——做领域里的一把好手	207
特长能力——成就独一无二的自己	211
时间管理能力——掌控时间等于延长生命	217

序论

——能力决定人生成败

在人生的长河中,35岁之前是人生最具有激情、最具有创造力和最容易成功的时期。作为一个正常人,如果在35岁之前还没有能够“立”起来,还没有能够成功,那以后想获得成功就难上加难了。人生的成功基本上是由个人的能力大小决定的,因此,我们一定要在35岁前练就出保证自己成功的各种能力。

能力是人在解决问题的过程中所表现出来的个性心理的综合特征,也是个人完成一定任务、达到一定目标的必备条件。能力直接影响个人活动的效率,还是个人任何活动得以顺利完成的最重要的内在因素。

我们生活在当今的社会,要想更好地生存和发展,就应培养以能力本位作为人生价值取向和推崇“我能故我在”的人生观。

“我能故我在”的人生价值取向,实质上是视能力为人的真正的内在本质,视能力为支配社会发展和人生命运的一种积极力量,视能力的充分发挥为实现人生价值的一种有效方式。

观察能力

——火眼金睛，洞细察微

观察能力是成功者捕捉机遇的重要条件，它还能使人产生设想，引导人去创新，促使人去探索未知和创造性地求知。

人类获得的知识绝大多数都是通过听觉和视觉的渠道传入大脑的。人们常用“聪明”二字来概括人的智力，聪明就是耳聪目明的意思，顾名思义，聪明首先应当包括观察能力。

可见，观察能力是人类智力结构的重要组成部分，是一切科学发明和艺术创造的前提。人们如何有效地使用自己的眼睛，是我们认识世界、提高智力的前提。

一个有敏锐观察能力的人，总是注意留心身边的事情，哪怕是一些小事，也不愿意随意放过。他们往往能够通过各种各样的小事，看透事物的本质，通过进一步的深入思考，从而获得成功。

一次，苏联红军与德国法西斯军队相持不下。一天，在两军阵地交界处不远的地方，一位正在值勤的苏联红军战士突然发现德军

阵地上有一只猫,他马上想到,能够养猫的必定是德军的高级军官,那个地方很有可能就是德军的指挥部。接着经过继续观察,一连两天他都发现猫经常出现,从而更加肯定了自己的判断。他很快把这个情况向上级做了汇报。

苏联红军很快调集炮兵,向那个地方进行猛烈炮击。战役结束后得到情报说,那个被彻底摧毁的地方果然是德军的一个司令部。

一个士兵看到一只猫而联想到德军的高级军官,这就是细致的观察能力所起的作用。然而,在现实生活中,很多人却没有养成仔细观察的习惯,他们对日常事物熟视无睹,结果错过了很多机会。其实观察能力不仅有助于人们发现机遇,很多日常问题也都可以通过细致观察而找到答案。

观察能力有时会很直接地给人们带来幸运。

在美国蒙大拿州西部边境比特鲁特山边的达比镇,人们好多年都习惯于仰望那座晶山。晶山之所以获得这个名称是因为它被侵蚀而暴露出一条突出的狭窄部分,这部分是微微发光的晶体。

早在 1937 年这儿就修建了一条直接越过这块露面岩层的小径。此后一直到 1951 年,并没有一个人耐烦地弯下身子去捡起一块发亮的矿物质,好好地把它观察一下。

1951 年,两个达比人康赖和汤普生来该地办事,看见这种矿物躺在小镇的道路边,他们拾起来看后十分激动。因为他们知道这种矿物可用于制造原子能,便立刻在晶山上立柱,表示所有权。

汤普生把矿石的样品送到斯波堪城的矿务局,并要他们派检验员来察看一种“储量巨大”的矿物。1951 年下半年,该矿务局派了人员上山采集矿石样品并进行成分分析,认定这里是世界最大的铍的储藏地之一。

这两个青年人正是因为比别人多看到了些东西,他们才获得了巨大财富。

人们认识一种事物时，总是从观察开始的，有了观察，便开始有了注意、记忆、想象和思维等，如果我们把观察比做蜜蜂采花粉，那么思维等心理活动就好比将花粉酿成蜜。没有花粉就酿不出蜂蜜；没有良好的观察，思维就会因缺少材料而得不到良好的发展。所以，观察是认识的基础、思维的触角。敏锐的观察能力，是人在35岁前应当具备的一种重要的品质和能力。

那么，怎样才能提高观察能力呢？

1. 观察要专心用心

观察者要做有心人，要有意识地观察某种事物，要带着问题去观察。这样的观察，收获大、印象深。俗话说，事事留心皆学问。我们要留心身边的现象，特别是要用心去想，观察的目的性越明确，收获也往往越大。

《诗经·小雅·小宛》上说，螟蛉有子，蜾蠃负之。古代人看到蜾蠃这种昆虫经常把螟蛉衔回到自己的窝内，猜想它是要把螟蛉抚养长大，因此，后来人们就把义子称做螟蛉之子。其实，这是人们的一种主观猜测。南北朝时期有个人叫陶弘景，他怀疑这种说法，就找到一窝蜾蠃，对它们进行长期而仔细的观察，结果发现它们把螟蛉衔回到自己窝中以后，用自己的尾针把螟蛉刺得半死不活，然后在它们身上产卵，不久以后，小蜾蠃孵化出来了，就以螟蛉为食。原来，蜾蠃负螟蛉是它的一种特殊的生存方式。

陶弘景的专心用心的观察，改变了古代人的一种错误认识，发现了一种新的生物现象。

2. 观察要边看边想

在看的过程中不断地进行分析、综合、比较、判断，只有这样，才能把握观察对象的特点，并不断发展与提高自己的观察能力。

高尔基有一次和两个作家到一家饭店就餐。坐定之后，他建议来一次观察比赛。大家约定对新进来的一位顾客进行瞬间观察，然

后分别说一说观察后所得的印象,看谁说得最准确、最细致。不一会儿,一位顾客推门而入。高尔基凝神注视了一下后,很快就掌握了他的主要特征:脸色苍白,身穿灰色衣服,一双手细长而且发红。作家安德列耶夫看得十分马虎,连衣服的颜色也说不对。而另一位作家布宁却观察得十分准确、细致,不仅看到他身穿灰色衣服,而且看到他佩戴着一条带小花的领带;不仅看到他双手细长且发红,还看到他小手指的指甲不正常。他还根据此人的举止、神色,判断此人可能是个骗子。大家向饭店的主人一打听,竟不出布宁所料。

为什么布宁观察得这么细、这么准,连高尔基也甚为佩服呢?就是因为他在观察的过程中,始终伴随着积极的思维,对观察对象进行敏锐的分析、比较与判断。

3. 观察要把握特点

观察时要着重把握观察对象的特点,也就是要努力发现此事物不同于其他事物之处。

法国著名作家莫泊桑初学写作时,曾向前辈作家福楼拜请教。福楼拜并没有面授机宜、指点要津,而是给莫泊桑布置了两道观察练习题:“请你给我描述一下这位坐在商店门口的人,他的姿态,他整个的身体外貌;要用画家那样的手腕传达他全部的精神本质,使我们不至于把他和别的人混淆起来。另外请你只用一句话就让我知道马车站有一匹马和它前前后后 50 匹是不一样的。”

这种观察练习,就是要训练观察者把握观察对象特点的能力。它要求观察者在观察前就要有明确的、具体的观察目的,在观察中要随时对客观事物进行分析、综合、比较、判断,从而把握最能体现事物精神本质的特点。

4. 观察要多角度进行

观察要有意识地通过不同的角度、不同的方式进行,这样,才能避免片面和假象,获得比较真实、全面的结果。

法国昆虫学家法布尔有一次在森林中得到了一个很大的蛹，带回家不多久，蛹孵化成了一只雌蛾。当天夜里，雄蛾们就从很远的森林里飞来，撞得窗玻璃作响。法布尔想，雄蛾从几千米外的森林里赶来，一定是受到雌蛾的某种引诱。他很想知道雌蛾是用什么办法传递自己信息的，雄蛾又是怎么找到雌蛾的。

于是，法布尔开始了多角度的观察。他先用纸把雌蛾挡了起来，雄蛾虽然看不到雌蛾，但还是很快找到了它。这说明雄蛾不是靠眼睛发现雌蛾的。

接着，法布尔又把雌蛾用玻璃罩罩起来，雄蛾看得见雌蛾，但是闻不到雌蛾的气味。结果，雄蛾显得茫然而无动于衷，不知道雌蛾在哪里。法布尔又用一些干净的棉花在雌蛾身上擦了一下，雄蛾们马上会聚到棉花上，好像棉花就是雌蛾一样。

通过这些观察，法布尔得出结论，雄蛾是靠雌蛾发出的气味而找到它的踪迹的。这种气味就是昆虫的性信息。

观察是获取外界信息的一种重要途径，在 35 岁前学会观察，提高观察能力，是我们成功的有力保证。

记忆力

——打造过目不忘的超级大脑

记忆能力的强弱直接影响人的智力发展、知识吸收和心理素质的均衡,也是个人智力的基础,其他能力都是在记忆能力的基础上发展起来的。

记忆能力是人脑对已知的经验、知识、心理体验和各种社会活动的识记水平高低的反映。学习任何科学知识,都离不开记忆,增强记忆能力能够迅速地、准确地、持久地掌握学习过的知识和技能。

记忆是从感知到思维的桥梁,是人们想象力驰骋的基地,没有它就不会有人类的思维。正因为有了记忆,人们才能在不断地认识和改造世界中积累经验、运用经验,也就是说,有了记忆,人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映,从而保证对外界的反映更全面、更深入。

一般而言,伟大的成功者,都具备出色的记忆能力。

音乐家莫扎特,在 1770 年到罗马的圣提里教堂,欣赏亚里格的

演奏。当时所演奏的乐曲,教会当局是不准任何人取走乐谱的,所以外面还不曾流传。散会后,莫扎特回到家中,竟能凭记忆一句不漏地写下来,使人们大吃一惊。

希特勒也有惊人的记忆力,他能把各战场分布的兵力、弹药的储存量、敌军被毁的坦克和汽油等细节都记得清清楚楚。他在1945年春,视察东线的一个军部,他问军长:“你的中型炮,每门炮弹多少发?”军长说:“大概1万发吧。”“不!”希特勒说,“我交给你的不止这个数量,你应该有16000发,你打电话问问指挥炮兵的将领。”后来验证,他的话果然不错。

唐朝的吴道子,在天宝年间奉唐明皇之命,去考察四川嘉陵江的景致。回京复旨时,唐明皇要看他的画稿,他说:“我没有勾画稿子,都记在心里了。”后来,他仅用一天时间就把嘉陵江三百余里的风景活现在画稿上了。

俄国作家契诃夫只要见过一个人一次,就能永远记住这个人的特征,还善于用寥寥数笔把这个人勾画出来。

古希腊著名盲诗人荷马,能到处行吟他的巨著《荷马史诗》中27693行诗句。

我国著名桥梁专家茅以升教授在83岁时还能记住圆周率至小数点后百位。

由此可知,这些大人物的成功,跟他们超强的记忆能力是密不可分的。其实,不仅他们,就是任何人,35岁前要想取得成功的话,具有出色的记忆能力,都能取得事半功倍的效果。在成功的道路上,超强的记忆能力会使你如虎添翼。

保坂荣之介是日本著名的记忆专家。保坂小时候,特别喜欢玩,上山捉鸟,下河捕鱼,各种名堂都会玩,但是他不爱学习。学习成绩总是下等,在初中一年级500名学生中,他的学习成绩被排在第470名,被老师认为是脑子笨的学生。

可是,保坂的父亲却不这么看,父亲常常鼓励他说:“你无论是捕鱼、捉鸟、下棋等都干得非常出色,这就说明你的头脑比一般人好。如果把这种精力用到学习上,学习成绩肯定会提高的。”

父亲的鼓励使保坂增强了学习信心。而且,当时的保坂也觉得成绩这样差,没脸见人,应该好好学,但是应该从哪里入手学习呢?一次考试后,保坂茅塞顿开:考的全是书本上的东西啊,我把它全部记住不就能考出好成绩了吗?于是,保坂开始学习记忆的方法。

结果很快他的学习成绩就进入了前 10 名,同时,他发现自己的记忆力如此之好,连他自己也感到惊讶。后来他大学后便投身智力开发研究和应用工作,并担任了日本记忆力开发研究所所长,成为日本知名的记忆专家。

从保坂的故事中我们可以看出:记忆能力是可以通过训练得到提高的。

心理学专家指出:35 岁前要提高和发展记忆能力,应注意做到以下四点:

1. 记忆要有明确的目的

实践证明,在其他条件相同的情况下,有明确的记忆目的,则记忆力持久且强劲,反之则短暂而微弱。在一个检查记忆力的实验中,把记忆能力大致相同的人分成两组,然后观看一段录像。其中 A 组事先得到明确的提示,大都能寻找出录像中有几处错误,而 B 组并没有什么明确的目的,其记忆效果明显低于 A 组。

2. 记忆要有浓厚的兴趣

兴趣是增强记忆能力的催化剂。一个人对他所感兴趣的信息和对象,会产生高度集中的注意力与观察能力,精神上更加亢奋,从而产生更好的记忆效果。

3. 记忆要有高度的注意力

只有专心致志、聚精会神,信息和对象才会在大脑皮层中烙上

深深的印迹;反之,注意力不集中,无意义的注意过多,会使人记忆能力下降。

4. 记忆要遵循规律,及时复习

记忆与遗忘是对立统一的,人的遗忘是有规律的,表现为最初遗忘得较快,几天后会重新想起来,以后逐渐慢慢地遗忘。因此,在遗忘到来之前,必须及时地复习,以便大大提高记忆的持久性。首先要有简练的复习提纲,依纲复习,“纲举目张”;其次要将及时复习、集中复习、分散复习相结合。