

CHENGJIU YISHENGDE SHIDANENGLI

◎ 放眼当今社会，信息技术正在不停地改造着我们的听觉、视觉、触觉，改变着人类传统的思想观念，行为方式。拥有人生必备的十大能力，就是接近了成功。

拥有必备能力 成就美好人生

「成就一生的 十大能力」

◎ 只要有了能力，你就会找到称心的工作；只要有了能力，你就不会被社会抛弃；只有坚持学习，不断提高自己各方面能力，才能凭自己的实力，塑造成功的自我，成为一个有成就的人。

「打通生存之路的 必备能力」

王继涛 / 编著



当代世界出版社

CHENGJIU YISHENGDE SHIDANENGLI

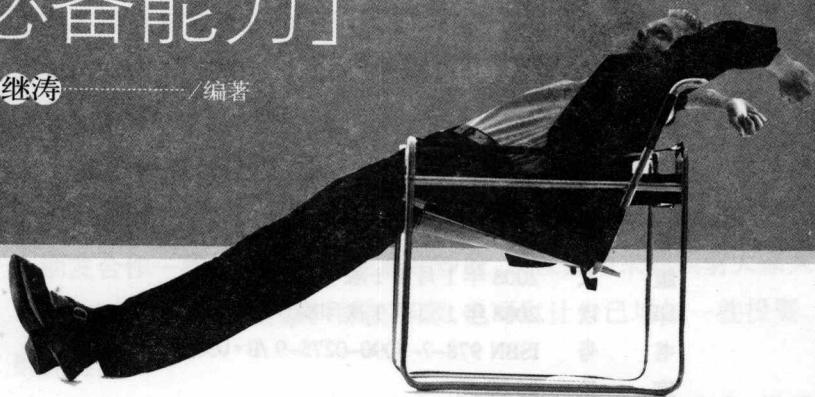
拥有必备能力 成就美好人生

「成就一生的 十大能力」

◎ 只要有了能力，你就会找到称心的工作；只要有了能力，你就不会被社会抛弃；只有坚持学习，不断提高自己各方面能力，才能凭自己的实力，塑造成功的自我，成为一个有成就的人。

「打通生存之路的 必备能力」

王继涛 / 编著



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就一生的十大能力 / 王继涛编著. —北京: 当代世界出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5090-0275-9

I. 成… II. 王… III. 成功心理—青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第153170号

成就一生的十大能力

- | | |
|------|---|
| 出版发行 | 当代世界出版社 |
| 地 址 | 北京市复兴路4号(100860) |
| 网 址 | http://www.worldpress.com.cn |
| 编务电话 | (010) 83907528 |
| 发行电话 | (010) 83908410(传真) |
| | (010) 83908408 |
| | (010) 83908409 |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 北京才智印刷厂印刷 |
| 开 本 | 720×1020 毫米 /16K |
| 印 张 | 14 |
| 字 数 | 200 千字 |
| 版 次 | 2008 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2008 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5090-0275-9 /B·053 |
| 定 价 | 26.80 元 |
-

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻版必究, 未经许可, 不得转载!



前言

在现代社会,一个人仅有华丽的外表是不够的,在竞争中取胜的关键是能力。

二十一世纪对人类的素质和能力提出了更高、更新、更全面的要求,也加剧了青年人希望能通过学习把握时代潮流的紧迫感。本书献给希望通过自身的努力迎接新世纪挑战、走向成功的青年人。

青年时期是人生搏击的重要阶段,需要做好一系列的准备工作。青年时期正处于一种从幼稚走向成熟的过渡阶段,这是人生当中一个承前启后的转折点。青年人能力的培养与训练和全面素质的提高,有没有切实可行的方法和途径?

怎样学会学习,站在时代的潮头?怎样提高思维能力,寻求更好的工作方法?怎样培养创新能力,使你迅速出人头地?怎样提高记忆力,提高工作效率?怎样提高观察力,把握稍纵即逝的机遇?怎样提高语言表达能力,在社会上占据优势?怎样与别人有效地沟通,在为人处世时左右逢源?怎样培养人际交往能力,奠定成功的基础?怎样提高社会实践能力,把知识转化成财富?怎样成功地推销自己,以免被时代的大潮淹没?怎样提高竞争意识和能力,使你取得更大的成就?怎样提高合作能力,以借助别人的力量,实现自己的夙愿?怎样学会组织管理能力,使你有更高超的驾驭能力?怎样学会规范自己的行为,成为一名充分发展的人?怎样提高审美能力,为生活增添一道亮丽的风景?怎样改善心理调节能力,摆脱生活中的诸多烦恼?怎样增强抵御挫折的能力,使厄运成为成功的转机?怎样控制自己的情绪,让快乐时刻陪伴在你的身边?怎样维护健康,提高生存的质量?……

这么多的问题,可能在一本书中得到满意的答案吗?回答是肯定的,作者广泛吸收国内外众多学者、专家研究的精华,结合时代青年的

能力改变命运

特点,悉心编撰的《成就一生的十大能力》一书对上述问题进行了全面、深入的探讨,科学地引导青年朋友轻松学习,启迪智慧,开拓思路,打破常规,更新观念,增长才干。只要你愿意学习,向往成功,本书就会成为你的得力助手。

《成就一生的十大能力》是现代青年人必备的读物,是指导你全面提高自己能力的有力工具。



目 录



第一章 学习能力

“修补”自我缺陷	002
条条大路通罗马	004
读书可以改变人生	007
追求事半功倍的学习效果	008
“一目十行”的阅读技巧使你更有效地学习	015
了解学习的真正意义	024
创造性地思考	026

第二章 语言表达能力培养

“口才和金钱、原子弹”	030
挖掘语言能力的重要	031
先要学会寒暄	033
讲究分寸,说话得体	034
幽默的谈吐是人的聪明才智的标志	037
自嘲是一种智慧	040
该如何说“不”	041
辩论是一种带着“敌意”的语言行为	044
在即席发言的机会中展示自己的口才	045
演讲不让思维“断电”或“卡壳”	047

第三章 有效沟通的能力

有效传递信息	054
沟通不一定要依靠语言	055
注意称呼	057
赞美别人是送给别人的最好礼物	059
朋友之间该如何沟通	061
说服需要技巧	065
跨越人际沟通的障碍	067
失言之后怎么办	069
善于察言观色	070
增强互相理解的能力	073

第四章 人际交往能力

较强的人际交往能力是时代的要求	076
不妨主动与人交往	083
得到别人的信任是人际交往的一大课题	091
求爱的艺术是人际交往能力的重要体现	096
克服社交的心理障碍	098

第五章 自我认识能力

首先要尊重别人	112
“含而不露”和“才疏学浅”会得到同样的结果	113
架子大了招人烦	115
每个人都有责任去争取胜利	116
在别人面前树立良好的第一印象	118
像勇猛的老鹰一样把尖刻的爪牙露在外面	120
不要翘起自己的尾巴	123
在荣誉面前	125



第六章 环境适应能力

青年人必须增强适应社会的能力	130
坚持不懈,直到成功	133
胜利属于最坚韧的人	134
不入虎穴,焉得虎子	136
主动施展自己的才华	138
拒绝困难	139

第七章 心理调节能力

定性地评价人的心理健康状况的七条标准	144
天下没有不产生自卑感的人	147
避免慌张和紧张的心理	148
消除烦恼和不安的技巧	149
不要让快乐终结	152
把快乐当成一种习惯	154
也许没有你想象的糟糕	156
积极心态的阻碍	158

第八章 控制情感情绪能力

情商对成功的影响比智商更大	162
青年期是一个激起新情感的时期	164
青年期是疾风怒涛的感情风暴时期	167
即将开始恋爱之前必须正确认识爱情	169
恋爱中必须掌握的五点技巧	174
假如失恋了,就对自己说“没关系”	176
学会对自己说“没关系”	181
快速消除焦虑和紧张的有效方法	182

第九章 维护健康能力

让身体一直健康	188
健康不仅是没有疾病或虚弱	189
让自己更强壮	190
不能忽视对体力的开发	191
随时保持充沛的精力	193
简单易行的健康的活动	197

第十章 理财的能力

储蓄的力量	206
节约每一分钱	207
守住自己的钱包	209
让自己多赚点钱	210
为未来做好准备	211
消除恐惧	212
避免理财的误区	212
告别拮据的日子	215

XUEXI NENGLI

第一章

学 习 能 力

掌握学习的方法和艺术,你便可以踏进智慧的大门,以欢笑的态度,接受未来的挑战。

——[苏联学者]费多谢耶夫

无论什么事,如果继续收集资料,积之十年,总可成一学者。

——鲁迅

“修补”自我缺陷

一个人如果能够不断地用完善自我的态度去“修补”缺陷,那么即使有再多的缺陷,也都会被修补好的。很多成功人士就是一点、一点修补自我缺陷,一点、一点扩大自己的优点的,这样他们的人生自然是完满的。

每个人都有缺陷,但是,人应该懂得哪里有缺陷就要弥补哪里,也就是要懂得自我修正,自我完善。

一个年轻人怎样度过夜晚的时光,怎样打发零碎的时间,就能预见他的前途。他可能惜时如金,从不浪费闲暇;他也可能只是把闲暇看作消遣娱乐的“轻松时光”而已。

换句话说,每个人利用闲暇的方式就决定了他的生活态度,到底是认真地生活,还是在游戏人生。

年轻人经常会惊异地发现自己已落后于竞争对手了,但只要反省一下,他们就会发现,他们不再进步是因为自己不再为紧跟时代步伐而刻苦努力了,他们不再像以前那样进行广泛的阅读,不再靠自学来充实生活了。

正确地利用闲暇时间进行阅读和学习是完善自我的表现。历史上的很多例子都说明,被用来学习的“闲暇”从很大意义上讲并未闲着。

埃利胡·布瑞特十六岁时就去给一个铁匠当学徒,他整个白天都不得不呆在车间里干活,而且经常还得点蜡烛加班。然而,他吃饭时,面前总要摆一本书,只要一有空,他就把兜里的书拿出来看,晚上和节假日都学习不辍。这样,他设法利用大多数男孩虚度了的零碎时间来自学。当那些纨绔子弟们打哈欠、伸懒腰时,年轻的布瑞特却在不失时机地学习、进步。他求知若渴,常思上进,从而克服了人生道路上的重重障碍。一个富有的绅士愿意资助他去哈佛念书,但布瑞特说他能教育好自己,即使他每天要到铁匠铺工作 12 或 14 个小时。他在铁匠铺抓住每一刻的闲暇,惜时如金。他坚信,珍惜时间会使他获益匪浅,而虚度光阴只会让他庸碌无为。一个得在铁匠铺整天工作的孩子,竟然



在短短一年间见缝插针学习了7门外语！

如果一个人愿意不断进取，自我完善，他肯定会找到出人头地的机会，或者即使找不到，他也会创造出机会来。下面是一个发生在日常生活中的例子，几乎所有人都会遇到这种情况。

有一个年轻的爱尔兰人，到了20岁都没有机会学习读书写字，仅仅靠着观察广告牌学会了认一点点字。后来，他参了军，在船上当起了服务生。他选择一个在船长桌边服务的差使，因为他渴望学习。他在上衣口袋放了个小纸本，一听到什么新词就记下。一天，一个军官发现他在写字，立刻就怀疑他是间谍。当他和其他军官得知了那个小纸本的用途之后，他们给了这个年轻人更多的学习机会，这些机会使他不断得到提拔，最终让他在海军中赢得了显赫的地位，并为他在其他领域的成功铺平了道路。

令人遗憾的是，许许多多天赋很高的人忽视了完善自我的机会，以致后来处境不如那些智力不及他们的人。

有一个可悲的例子。一个天才的博物学家，年轻时他的志向受到压抑，教育也被忽视了，但后来他逐渐懂得了比同时代几乎任何人都多的自然知识，然而他却写不出一个语法通顺的句子来，更没法使他的思想以文字的形式表达出来，让它们在书籍中流传下去，原因就是甚至连最基本的教育都没接受过。他的词汇贫乏得可怜，语言知识也捉襟见肘，所以他在努力寻找适当的词语表达思想时非常吃力。

想想这个天才人物的痛苦吧，他掌握了大量的科学知识，然而对于表达自己思想却束手无策！

我们随处可见各行各业的职员、技工、雇员，他们难以晋升到与他们的天赋相配的位置上去，因为他们没受过足够的教育。他们无知无识，不会正确书写，无法正确运用母语，因此，他们的卓越才能就显露不出来，就会被埋没。

自我完善的工具就掌握在自己手里，要不停地使用它们。如果斧子钝了，砍伐时就需要使更大的力气；如果机会少了，就需要花更多的精力，付出更多的艰辛。开始进展可能会很慢，但持之以恒就能保证成功。“循序渐进”是进行思想修炼的法则，有朝一日，你必将收获。

条条大路通罗马

“条条大路通罗马。”学习知识要善于开辟学习途径。每一门知识，都可以通过不同的途径去掌握。一切知识渊博的人，都非常重视利用各种途径丰富自己的知识。聪明者善于去挖掘各种不同的学习途径，愚蠢者即使有多种途径摆在自己面前也视而不见。有些大学生，只信服教授讲课，而轻视其他方面的学习途径；有些没考上大学的人，则认为进大学是唯一的学习途径，因而自暴自弃。这两种倾向都是不对的。大千世界无比广阔，学习途径千条万条，知识大门永远是向善于学习者敞开的。

(1) 参加学习班听课

参加学习班(包括入校学习)是学习的主要途径之一，在当今时代，绝大部分成功者都是通过这条途径才攀上知识高峰的。参加学习班的长处是有利于学习者全面地、系统地掌握某门学科的知识，这是因为讲课的老师一般受过正规训练，他们比较熟悉本学科的基本原理和基本知识，熟悉本学科当前的发展动态，因而能够在较短的时间内，帮助学习者掌握该学科的基本轮廓、基本原理和重点、难点，使艰深的内容一目了然，并在一些重要问题上起到“画龙点睛”的作用。这比学习者自己去摸索知识要少走许多弯路。所以，参加学习班能保证知识学习的系统性和科学性。

听课时要注意针对性。老师讲课是根据课本和全体学生普遍存在的问题讲解的。每一个学习者，由于知识和智力水平的差异，对老师讲课的理解程度就会不同，应根据自己的具体情况听课。这样，我们可以主动地把“老师讲、学生听”的满堂灌的局面，变为老师根据学生普遍存在的重点、难点讲课；而学生则根据自己特殊的重点和难点听课，使听课的注意力更有针对性。这个针对性包括解决自己在预习中提出的问题，看看自己的思路和老师的思路区别在哪里，自己的思维方法和老师的思维方法区别在哪里，取老师之长，补自己之短。



(2) 广泛阅读途径

阅读途径是学习知识的又一重要途径。一般来说,听课途径主要被用在人生某一阶段,即求学阶段中。而伴随人一辈子的学习途径正是以阅读为主,学习者在阅读途径上探索知识的时间,比听课途径更长久、更艰难。在当今“知识爆炸”时代,从听课途径学来的知识,即求学阶段学来的知识,仅仅是为了专业入门打了一个基础。出了学校门后,这些知识很快就会老化,尤其是理工科知识,有些不出几年,就老化得不再用了。大量的新知识,必须依靠阅读途径去获得。如果说,我们在听课途径中培养了基本的思维能力、分析问题能力和解决问题能力,那么阅读途径则更培养人的自学能力和发明创造能力。事业上取得重大成就的人,他们一生中都在孜孜不倦地阅读。阅读途径是获取知识最多的途径。

在一次英语讲座中,一位听者问讲演者:“现在,《疯狂英语》杂志在各高校相当流行,你能谈谈对《疯狂英语》的看法吗?”讲演者笑着答道:“《疯狂英语》我也看过,我并不想具体地评论这本书的优缺点,但是,我想问问大家,你买回的《疯狂英语》自己本身能疯狂起来吗?不,还是靠你自己先疯狂起来,疯狂地去学它,这样你才能有一定的收效。如果你在学习英语时能投入一股疯狂的劲,用什么书你都一样能学好。所以说来说去,归根结底最终还是得靠你自己。”

听完这段话以后,观众中爆发出热烈的掌声。其实,这是一个很简单的道理,可人们似乎老是想不通,至此,才觉得恍然大悟——一本书本身的作用是次要的,更重要的是你自己。

对于一本书中的语言理解,古人早有明见:仁者见仁,智者见智。如何使用书中的理论更是全在自己,因此,一本书真正能否起到作用关键还在于你自己。

(3) 求师途径

古人说:“古之学者必有师”,又说:“名师出高徒”。求师是自学者加速学习步伐的途径。

著名科学家麦克斯韦在十五岁时,读书无系统,求学不讲循序渐进。杰出的数学家霍普金斯发现了他的弱点,语重心长地说:“如果没

有秩序,你永远成不了优秀的数学物理家。”经霍普金斯教授的指点,麦克斯韦很快改进了学习方法,不到三年,他就成了优秀青年数学家。

求师途径是听课途径和阅读途径所不能代替的。天下学人各有学术高见,各有一套严谨的治学方法,这都是书本上读不到的,是集体授课制的课堂上听不到的,而只有拜他们为师,和他们具体接触才能亲身感受到。

(4) 交谈途径

“三人行必有我师。”要利用好交谈途径来学习,就要敢于“不耻下问”、“乐于旁问”。后汉的荀淑,是当时一个有名的学者。一次,他在旅途中遇到了黄宪,当时的黄宪只有十四岁,既无名望又无地位,但荀淑从他的谈吐中感到他很有学问,于是就毕恭毕敬地向他请教,谈了整整一天还舍不得离开。荀淑恳切地对黄宪说:“你是我的老师。”

(5) 电教途径

使用记录、储存、传输和调节教育信息的电气声光教育技术媒体进行的教育,就叫电化教育。尤其在网络化的今天,电化教育是提高学习效率的一条重要途径。电教手段对于丰富教学内容,扩大学生眼界,引起他们对学习科学、探索自然奥秘的兴趣,增进思考力、想像力和创造力,是很有好处的。

(6) 实践途径

一位爱好写作的青年向作家请教“成功秘诀”。作家拉着他的手一起来到海滨,要他下水游泳。这位青年怔了一下,急忙掏出一本《怎样学游泳》的书,坐在礁石上看了起来,只有两只脚丫伸进水里搅来晃去。作家问:“你以前看过没有?”青年答道:“看过五六遍了,但总觉得没有全部背熟……”作家说:“我来帮帮你!”说着,便把这位青年推进水里,让他在海水中学会了游泳。

邓拓说过:“从做学问这件事情本身来说,无论是初步追求某一项新的知识,或者是进一步探究事物的本质和发展规律,都必须通过实践,认识,再实践,再认识的过程。”实践途径是学习者到一定的阶段必须经历的途径,没有经历这条途径的学习者,不会成为有用之才。掌握的知识无非是两大类:一类是书本知识,即“有字之书”,一类是实践知



识,即“无字之书”。只有把两者紧密结合起来,才能获得成就。学习者必须重视各种形式的实践途径,在实践中拓宽知识面,在实践中提高学习能力。

读书可以改变人生

罗桑的童年是从一个收养她的家庭被推到另一个收养她的家庭中度过的。她几乎没上过学。13岁时,她与一个老头结了婚,而且不知那个老头已有一个妻子和5个孩子。

她的第二个儿子降生后不久,丈夫遗弃了她。罗桑陷入极度沮丧之中,曾经自杀未遂被送进医院。她和孩子长时间居住在巴尔的摩贫民区一间破旧的公共住宅里,似乎此生注定要过贫穷、绝望的生活,甚至走向犯罪。

但是,罗桑决心让她的两个儿子成功,尽管她没有受过正规教育。她宣布每周他们只能看两次电视,其余的空余时间,他们必须在读书中度过。

罗桑督促孩子们读书,每周把读过的书向她复述,并要求孩子们写读书报告给她听。她还要求她的两个儿子给她读她感兴趣的读物——《箴言书》,然后向她解释他们读的那些内容是什么意思。

当孩子们上大学时,罗桑用不着担心交不起学费——她的两个儿子被两所重点大学录取并获得了奖学金,第一个孩子卡尔迪斯毕业于密歇根大学,第二个孩子本杰明毕业于耶鲁大学。罗桑确信她的梦能够通过教育圆满实现,因此,她决定去身体力行她所教的东西。当她的两个儿子升入大学深造之后,她也回到学校,接受初级教育课程。

在两个儿子的帮助下,罗桑提高了阅读和写作能力。她回忆说:“我会写些文章并请他们帮我纠正。”由于受到了新的教育,罗桑得以离开那些低下的工作,成为一位室内装饰专家。

罗桑的两个儿子继续追求他们的事业。哥哥卡尔迪斯成为一名工程师,他的妻子是一位内科医生;弟弟本杰明·卡尔逊博士是约翰·霍普金斯医院的儿科、神经科主任。

罗桑一家的事迹证明,书本有改变生活的力量。如果罗桑和儿子在面对似乎压倒一切的困境时,能够读书致富,那么,普通的家庭照样能做到。

有一条重要的成功准则:“要看见显而易见的事情。”显而易见的是,走在生活前列的人一定是在生活中保持积极态度的人;而另一些不读书的人则……可以这样说:最低限度的读书者只能赚到最低限度的工资,甚至更少。

75%的失业成年人有阅读和写作方面的困难;

43%的文化技能低下的成年人,生活在贫穷中;

70%的囚犯的阅读和写作能力处于最低水平。

这些令人沮丧的统计数据进一步证明了这个显而易见的道理:在信息时代,一个不读书或者不愿意读书的人,会越来越穷,而读书人则可通过读书而变得富有。

追求事半功倍的学习效果

(1)通过学习发展智能应遵循的原则

智能,是指一个人智力和能力的总和。在学习中,掌握知识是学习的较低阶段,而提高智能则是学习的较高阶段。任何人要发展自己的智力和能力,就必须掌握一定的知识,无知必然无能,这是一条真理。但是,有了比较丰富的知识,并不等于有了较高的智能。如果一个人让自己的头脑成为一座单纯的知识仓库而不注意在理解、掌握和运用知识的过程中自觉培养智能,反过来还会降低获得知识的速度和使用知识的效率。所以,学习的目的应该是为了更好地提智能水平。

发展智能应该遵循一些共同性的原则,这些共同性的原则大致可以做如下几方面的概括:

① 打好知识基础

知识虽然不能代替智能,但却是人们发展智能的重要条件。学习知识,首先要注意知识的深度。只有进入到知识宝库的深处,才能弄清楚一门知识的内部结构和来龙去脉,才有利于我们去思考,去想象,去