



青少年成为杰出人士的阅读从

一生应具备的
18 能力
种

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

一生应具备的 18 种能力 / 《一生应具备的 18 种能力》编写组编. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2010. 11
ISBN 978 - 7 - 5100 - 3011 - 6

I. ①—… II. ①—… III. ①成功心理学 - 青少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217553 号

一生应具备的 18 种能力

责任编辑: 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市人民印务有限公司

(三河市杨庄镇尹辛庄 邮编: 065200)

版 次: 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

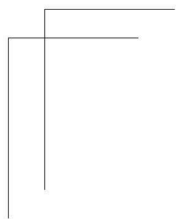
开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 3011 - 6/G · 0864

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



前 言

青少年是早晨八九点钟的太阳。青春年代是一个朝气蓬勃的时代，是一个最具可塑性的年龄；也是一个充满希望和变化的年龄。

这时候，好奇的头脑、洁净的心灵还是一张白纸，没有被陈旧的观念占据，没有尘俗的污垢。近朱者赤、近墨者黑。美好的事物会使他们积极向上；而不良的教育和影响也在他们的成长中留下痕迹。

每一位青少年都有成为杰出人物的可能性，然而，由于教育和环境的影响，生活中杰出的只是少数人，而大部分人都籍籍无名。

一直以来我们相信“知识决定命运”的真理。不错，文凭、知识可以改变人一生的命运。然而生活中，我们还可以看到不少天之骄子找不到工作，甚至做出了杀人、自杀等让人惊诧的事情。又有一些调皮胆大的少年，文凭不高，却成长为新时代的有钱人、老板。还有一些年轻的“问题青少年”厌学、逃学甚至离家出走，浪迹社会，或者沉迷网络、冷漠、抑郁自闭。

为什么会这样？怎样才能使我们的青少年健康成长，成为人才？

近年来，我们都知道了一个人在 IQ（智商）和 EQ（情商）之中，仅仅高智商还不行，只有知识，没有较高的非知识智力也不行。因为一个人成功的主要因素不是 IQ 而是 EQ。那么我们应当怎样提高青少年的综合素质呢？具体应当怎样给青少年补上这一课呢？

本书就青少年成才必备的 18 种能力，以飨读者。

目 录

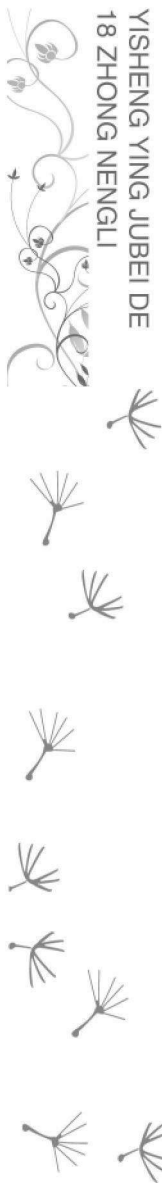
Contents

自我认识的能力		穿越死亡求生存	31
知道个人的优势	1	鲁滨逊漂流记	32
做自己擅长的事情	2	蟑螂一样的生存能力	33
自知之明	2	接受和适应环境	35
找到自己的长处	3	聪明也怕生存难	35
发掘自己的潜能	5	留学考验生活能力	36
设定适合自己的目标	6	行动力	
只做学问不做官	7	少说话多做事	38
社交能力		行动才能制胜	39
知己知彼	9	成功必须脚踏实地	40
社交助人成功	10	务实性格与成功	41
社交找到知音	11	没有不劳而获	43
真正的朋友	14	三件事你必须自己做	44
面对社交刁难	17	坐着不动没有用	45
不卑不亢，合情合理	19	哪有免费的午餐	45
刎颈之交	21	创新能力	
诤友	23	敢为天下先	47
忘年交	25	创造型性格与财富	49
生存适应能力		勇敢和创造力	50
自残与生存	30	不创新则灭亡	51





YISHENG YING JUBEI DE
18 ZHONG NENGLI



在学校里才是学习吗?	113	永远年轻	144
孤独中求学奋进	115	等待的智慧	144
盖茨读书	117	少一点抱怨	146
休病自学的三毛	119	绝望中寻找希望	147
齐白石学画	121	口才能力	
机智的能力		事业成功需要好口才	148
随机应变的急才	123	含蓄的表达方式	149
孔子家禽	124	多说赞许别人的话	151
诗变词	124	不要作无谓的争论	152
将错就错	125	向权威人士进言	153
转移话题	125	持之以恒的能力	
应对无聊的事情	126	坚持才能胜利	155
对答领导更需要机智	128	忍受压力	156
机智解决小麻烦	129	不要害怕失败	158
急中生智救人命	130	13 年风餐露宿	161
莫为小事抓狂动气	130	七下西洋	164
自制力		10 年才出一本书	166
不能自控的悲剧	132	幽默能力	
战胜自己	133	幽默型性格的好处	170
控制情绪的方法	135	自嘲的幽默	171
贫贱中的忍耐	136	用童趣表现幽默	172
停止无谓的牢骚	137	幽默与乐观	174
乐观自信的能力		巧用幽默脱困境	174
自信乐观是人生一大财富	138	善用比喻制造幽默	175
逆境中的信心	140	东拉西扯的幽默	176
快乐源于自己的感觉	142	妙用对比	177
鲜花和希望	143	一语双关	178



YISHENG YING JUBEI DE
18 ZHONG NENGLI

故用反语	179	有需要就有市场	187
词语的曲解	180	一次旅游带来的商机	188
有意夸张	180	果断把握机遇	189
巧借谐音	181	不可急躁	190
隐含判断	182	反思能力	
含蓄婉曲	183	反思与财富	193
利用矛盾	183	自省照亮灵魂	194
偷换概念	184	反思自己的错误	195
把握机遇的能力		反思他人言论	197
皇室的婚礼	186	反思做事的方法	198

自我认识的能力

知道个人的优势

成功可以改善自己的生存状态，也可以获得他人尊敬。若要成功，就应该知道个人的优势是什么，然后将个人的生活、工作和事业发展都建立在这个优势之上。请看下面这个故事吧。

为了和人类一样聪明，丛林里的动物们开办了一所学校。开学典礼的第一天，来了许多动物，有小鸡、小鸭、小鸟，还有小兔、小山羊、小松鼠。学校为它们开设了5门课程，唱歌、跳舞、跑步、爬山和游泳。

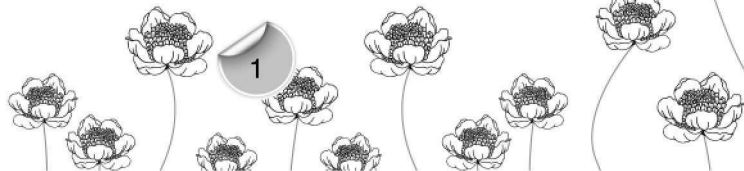
当教师公布，今天上跑步课时，小兔子兴冲冲地在体育场跑了一个来回，并自豪地说“我能做好我天生就喜欢做的事！”而再看看其他小动物，有撅着嘴的，有阴着脸的。第二天一大早，小兔子蹦蹦跳跳来到学校。教师公布，今天上游泳课，小鸭也兴冲冲地一下跳进了水里。天生恐水，祖上从来没人会游泳的小兔傻了眼，其他小动物更没了招。

接下来，第三天是唱歌课，第四天是爬山课……以后发生的情况，便都一样了，学校里每一天的课程，小动物们总有喜欢的和不喜欢的。



人生小语

成功者之所以成功，是因为他们通晓个人的优势，把个人的优势发挥到了极致。普通人之所以成为普通人，是因为他们未能认清个人的优势是属于小兔子型的、小鸭子型的，还是小鸟型的！



做自己擅长的事情

每个人都想成功，然而一个人要做自己的擅长的事情，才能获得成功。非常有名的文学家爱默生在哈佛大学求学时曾看过一给他启迪颇多的故事：

一只秃鹰飞过王宫，看见王宫中一只黄莺十分受到国王的宠爱，于是就问黄莺：“你是怎么得到国王宠爱的？”

黄莺回答说：“我到王宫后，唱歌十分动听，国王非常喜欢听我唱歌，于是十分喜欢我，就经常拿珍珠来打扮我。”

秃鹰听了，心中很是羡慕，它想：“我也应该学学黄莺，这样说不定国王也会喜欢上我的。”于是它就飞到国王睡觉的地方，开始叫起来。正好国王在睡觉，听了秃鹰的叫声，感到十分恐怖，就叫属下去看看是什么东西在叫。国王感到十分愤怒，就吩咐手下去把秃鹰抓来，并命令拔光秃鹰的羽毛。

秃鹰浑身疼痛，满是伤痕地回到鸟群中，它恼羞成怒，到处对别的鸟儿说：“这都是黄莺害的，我一定要报仇！”



人生小语

或许我们都认为秃鹰简直没有自知之明，太可笑了。但是，不幸的是生活中有大量的“准秃鹰”和“类秃鹰”存在。他们总是想出人头地，却没有个人所具有的能力，一味机械模仿别人，结果弄巧成拙。更加可悲的是，当他们达不到目的时，不知反躬自省，却怨天尤人，不是责怪老天不给个人机会就是责怪别人没有好好地同个人配合。

自知之明

李白曾有“天生我材必有用”一句，认为凭个人的知识一定能做个左

丞右相，尽展其才，并且“仰天大笑出门去”，却最终仕途多折，才刚刚博得唐玄宗一点好脸色，他就轻狂得不得了，又是让皇帝的大舅子磨墨，又是让大内总管给他脱靴，就差让皇帝老儿给他挠痒痒了。

陶渊明先生亦是好不容易混了个一官半职，无非是在领导视察时受了点难堪，就拍桌子辞了官，来个“潇洒走一回”。

苏轼大哥某日在主考官欧阳修的慧眼识珠之下中了个进士，却因母亲病逝回家守孝3年；过了几年又因为父亲仙去而守孝，一守又去了10年。最后只能看着同去京都考试的弟弟步步高升，于是在赤壁旅游的时候念着周瑜，落得个被笑“多情”。

可见，3位只能做文学家，却不是做官的料。青莲居士的狂傲，渊明老兄的胸无城府，苏轼大哥的在不能两全的忠孝前舍“熊掌”而取“鱼”，使得他们前途无“亮”。这都是他们无自知之明而造成的。不了解个人不适应官场的尔虞我诈，纸醉金迷，只有在退出仕途是才是走上了正道。李诗仙的盛名不是在朝廷之外得的吗？田园老祖可以在大内种田吗？东坡居士日理万机之时能创立豪放一派词风吗？



人生小语

古代文人经常慨叹个人怀才不遇，也经常为个人“英雄无用武之地”而哀伤不已。比如唐代才华横溢的李白只能“独坐敬亭山”；一心要为百姓造福的陶潜也只能“采菊东篱下”；创立豪放派的苏轼却自嘲“早生华发”。过去人以读书做官为荣，即使李白一类的大文豪也不例外。今天我们的社会消除了职业的歧视，三百六十行，行行出状元。我们应该努力沿着适合自己的道路前进。

找到自己的长处

非常有名的童话大王郑渊洁是一个充满传奇色彩的人物。



郑渊洁 1955 年出生于河北一个军官家庭。其父原籍山西浮山。其母原籍浙江绍兴。祖父和外祖父都是医生。他在北京长大，1978 年选择用母语写作作为谋生手段。是 1985 年创刊至今的《童话大王》半月刊的唯一撰稿人，创刊 25 年总印数逾亿册。其作品字数达 2000 万字。皮皮鲁、鲁西西、罗克、舒克和贝塔是他笔下塑造的形象。郑渊洁创作童话 31 年，作品已售出 1 亿 5 千万册。

然而很多人并不知道，郑渊洁在读小学时，好几门功课成绩非常不好，数学总是不及格。教师说“郑渊洁，将来咱们班最没出息的那个人，就是你！”但是，郑渊洁并不这么看自己，他觉得自己虽有不足，但也有许多长处。

比如，自己富有想象力，看到一棵小草、一个茶杯、一把钥匙，就能编出一个故事来；自己的作文写得不错，有时还被教师当成范文读给同学听。数学不好，并不影响他在写作方面的发展。

因此，他便注意在这方面训练自己，终于成了非常有名的童话作家。



人生小語

“认识你自己”，这是欧洲古老箴言，是一条希腊人镌刻在德尔斐的智慧神庙上的箴言。古希腊哲学家苏格拉底从这条古老格言中得到重要启发，认为每个人都必须修炼这项技能。

“认识你自己”，就是要认清自己的性情、能力和优缺点，知道自己喜欢什么，不喜欢什么，适合做什么，不适合做什么，长处是什么，短处是什么，从而做到有自知之明，在社会中找到自己恰当的位置。除此之外，还要善于认识别人，鉴别别人，通过认识和鉴别别人而认识自己。

发掘自己的潜能

一个音乐系的同学走进练习室……钢琴上正摆着一份全新的乐谱。“超高难度!”他翻动着,喃喃自语,感觉个人对弹奏钢琴的信心跌到了谷底,消磨殆尽。已经3个月了,自从跟了这位新的指导教师之后,他不知道,为什么教师要以这种方式整人。勉强打起精神,他开始用10只手指头奋战、奋战、奋战……琴声盖住了练习室外教师走来的脚步声。

指导教师是个大师。开课第一天,他给新学生一份乐谱。“试试看吧!”他说。乐谱难度颇高,学生弹得生涩僵滞,错误百出。“还不熟,回去好好练习!”教师在下课时,如此叮嘱学生。

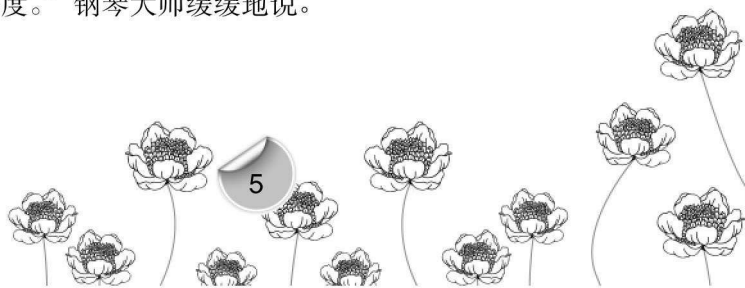
学生练了1个星期,第二周上课时正准备让教师验收,没想到教师又给了他一份难度更高的乐谱。“试试看吧!”上星期的课,教师提也没提。学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战。

第三周,更难乐谱又出现了。同样的情形持续着,学生每周在课堂上都被一份新的乐谱所困扰,然后把它带回家练习,接着再回到课堂上,重新面临两倍难度的乐谱,却怎么样都追不上进度,一点也没有因为上周的练习而有驾轻就熟的感觉。学生感到越来越不安、沮丧和气馁。

学生忍无可忍了,他必须向钢琴大师提出这3个月来何以不断折磨自己的质疑。但教师没开口,他抽出了最早的第一份乐谱,交给学生。“弹奏吧!”他以坚定的眼神望着学生。

不可思议的事情发生了,连学生个人都惊讶万分,他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙,如此精湛!教师又让学生试了第二堂课的乐谱,学生依然呈现超高水准……演奏结束,学生怔怔地看着教师,说不出话来。

“如果,我任由你表现最擅长的部分,可能你还在练习最早的那份乐谱,就不会有现在这样的程度。”钢琴大师缓缓地说。





人生小语

人往往习惯于表现个人所熟悉、所擅长的技能。但如果我们愿意回首，细细检视，将会恍然大悟：看似紧锣密鼓的工作挑战永无尽止，难度渐升的环境压力，不也就在不知不觉间培养了我们今日的诸般能力吗？

因为，人确实有很大的潜力。有了这层体悟与认识，会让我们欣然地面对未来更多的难题。

设定适合自己的目标

有人曾做过一个十分有趣的实验：让学生投掷竹圈，去套前面地上的圆柱。学生们第一个问题就是“该站在哪儿投掷呢？”

实验者回答道“没有规定，由你个人选择。”

学生们听后觉得奇怪，他们起初站在距圆柱很近的位置去投掷，成功率很高。可投了几次之后，便觉得那样做没有意思，于是就自行退到较远的位置，结果命中率自然大大降低。就这样一会儿靠前，一会儿靠后，学生们最终确定了最适当的位置，那就是投掷命中率约在50%左右的地方。



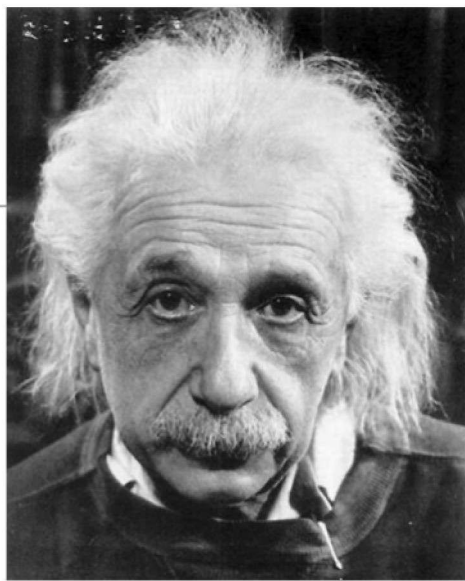
人生小语

我们从这个实验中可获得一些启示：人们固然盼望成功，需要设定适合自己的目标。太容易得手的事情没有挑战性，即使成功，也不能给予人们以成就感。太困难的事完全没有成功的可能性，人们也不愿因此浪费精力。只有成功与失败各占一半的事情，方能引起人们的最大兴趣。同样的真理，人们在确立行动目标时，不仅要考虑目标的高低，而且还要看目标对个人而言能否实现。只有这样，才能使目标产生巨大的激发力量，推动着人们自觉地从事活动，从而塑造出顽强的性格意志特征。

只做学问不做官

1952年，爱因斯坦的好友以色列首任总统魏茨曼不幸逝世。在此之前一天，就有以色列驻美国大使向爱因斯坦转达了以色列总理本·古里安的信，正式提请爱因斯坦为以色列共和国总统候选人。

当天晚上，一位记者给爱因斯坦打来电话，询问爱因斯坦“听说要请您出任以色列共和国总统，教授先生。您会接受吗？”“不会。我当不了总统。”“总统没有多少具体事务，他的位置是象征性的。教授先生，您是最伟大的犹太人。不，不，您是全世界最伟大的人。由您来担任以色列总统，象征犹太民族的伟大，再好不过了。”“不，我干不了。”



爱因斯坦

爱因斯坦才放下电话，电话铃又响了。这次是驻华盛顿的以色列大使打来的。大使说“教授先生，我是奉以色列共和国总理本·古里安的指示，想请问一下，如果提名您当总统候选人，您愿意接受吗？”“大使先生，关于自然，我了解一点，关于人，我几乎一点也不了解。我这样的人，怎么能担任总统呢？请您向报界解释一下，给我解解围。”

大使不屈不挠，进一步劝说“教授先生，已故总统魏茨曼也是教师呢。您能胜任的。”“魏茨曼和我不是不一样的。他能胜任，我不能。”“教授先生，每一个以色列公民，全世界每一个犹太人，都在期待您呢！”

爱因斯坦的确被同胞们的好意深深感动了，但他想得更多的是如何委婉地拒绝大使和以色列政府，又不使他们失望，不让他们窘迫。





不久，爱因斯坦在报上发表声明，正式谢绝出任以色列总统。在爱因斯坦看来，“当总统可不是一件容易的事。”同时，他还再次引用他个人的话“方程对我更重要些，因为政治是为当前，而方程却是一种永恒的东西。”



人生小語

人对自我的认识的最大误区，是容易跟着社会潮流走。社会流行什么，就想努力去证明什么。爱因斯坦在获得科学的巨大成就之后，面对唾手可得的政治名誉，仍然丝毫不为所动，表现了一个学者的高尚风范。

YISHENG YING JUBEI DE
18 ZHONG NENGLI

社交能力

知己知彼

2008 北京奥运会已经在北京成功地举办。有关奥运会的报道中，经常有这样一句话：沟通无极限。然而，我们怎样才能搞好人际关系，怎样才能跟人无障碍交往呢？人际交往是有规律可循的，前提是知己知彼。

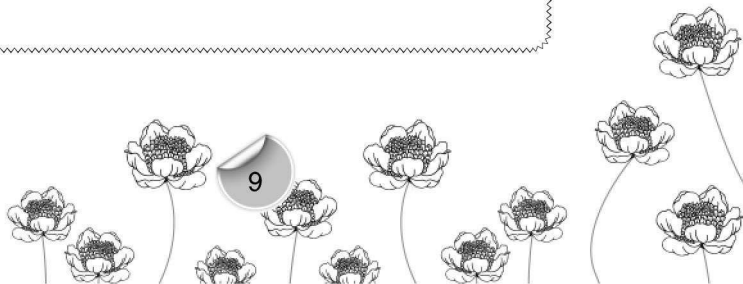
《孙子兵法》中说 “知己知彼，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必殆。” 意思是说，在军事纷争中，既了解敌人，又了解自己，百战都不会失败；不了解敌人而只了解自己，胜败的可能性各半；既不了解敌人，又不了解自己，那只有每战必败的份儿了。

这一则兵法同样适用于今天的人际交往。从心理学的角度讲，了解自身的文化背景，了解他人的文化背景，了解自身的心理需求和了解他人的心理需求，对处理好人际交往至关重要。



人生小语

人际交往无论对家庭、事业还是社会，都会发生重大影响，同时，人际交往还能带给我们意想不到的无形财富。那么，我们该如何与人无障碍交往呢，在与其他人的交往中，又该做好哪些必要的准备呢？



YISHENG YING JUBEI DE
18 ZHONG NENGLI

