

青少年成长课堂

决定

jueding
yisheng
debazhongnengli

一生的3种能力

主编 / 宿春礼



G42
6

青少年成长课堂

决定一生的8种能力

宿春礼 主 编

图书在版编目 (CIP) 数据

决定一生的 8 种能力/宿春礼主编. —北京: 中国社会出版社, 2005.1

(青少年成长课堂)

ISBN 7-5087-0214-X

I. 决… II. 宿… III. 青少年—能力培养 IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086332 号

书 名: 决定一生的 8 种能力

主 编: 宿春礼

责任编辑: 邹力新

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 传 真: 66051713

邮 购: 66060275

欢迎读者拨打免费热线电话 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 8

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书

14-X/G·108

定



(凡

破等质量问题, 本社负责调换)

青少年成长课堂

《决定一生的8种能力》编委会

主 编 宿春礼

副主编 邢群麟

编 委 (排名不分先后)

李 宁 赵彩霞 杜延起 高 宇

苏亚莉 陈凌云 于心愿 李 乐

果凤双 乔洪波 蔡亚兰 何瑞欣

齐 冲 陆晓飞 李秀敏 李淑敏

郭红珍 王 杰



前言

中华民族的伟大复兴需要一代又一代人的不懈努力。青少年是祖国的未来，是建设具有中国特色社会主义国家的建设者和接班人。青年人除了要学习科学文化知识外，还要注意培养适应当代社会的能力。在当今社会，青少年必须具备什么样的能力才能适应社会发展的要求，才能在竞争日益加剧的社会中更好的生存下去呢？这就是我们写作本书的目的所在。

做一个合格的社会主义建设者和接班人，没有足够的能力是无法胜任的。如果当你具备了本书所谈到的8种能力，那么就沒有人能够阻挡住你向理想前进的步伐。这便是编写这本书的初衷，我们衷心希望读者能够沿着这8种能力去寻找实现自己梦想的道路。如果理想是一朵美丽的荷花，那么这8种能力就是荷花的8片花瓣；如果理想是一场精彩的戏剧，那么这8种能力就是剧中的8个主演。



本书谈到的8种能力可以说概括了一个杰出的青少年应具备的所有要素，这8种能力也构成了本书的8个篇章。

能力一 学习能力。在知识经济的时代，知识已成为一种极其宝贵的资源，因此学习能力也显得非常重要。在这部分，你不仅可以学习到掌握知识与自学的方法，而且还可以学会如何通过学识与经验的积累来锻造一生的资本。

能力二 时间管理的能力。在这部分，你可以重新估算时间的价值，可以运用其中的时间管理法来进行时间管理，最重要的是可以学习到许多具有可操作性的、经过前人实践证明可行的时间管理方法。

能力三 坚韧的毅力。有志者事竟成，没有自我控制能力的人是无法实现自己的理想的。毅力是一个人生命之舟的舵手，它让我们能够始终朝着成功的方向前进。在这部分，你可以了解毅力的三大要素，同时还可以认识到侵蚀毅力的三大敌人，最后你还可以学到培养毅力的方法。

能力四 应对变化的能力。时代在变化，周围的环境与人也都在变化，如果我们不能适应这种变化的环境，那我们就可能被社会淘汰，就更别提做社会主义的接班人了。变化有两大类，简单地说，就是朝好的方向或朝坏的方向发展，前者叫机遇，



后者叫危机。在这部分，你不仅可以学到积极应变的方法，而且还可以掌握把握机遇和应对危机的技巧，你还可以学到如何与他人相处、交往的规则。

能力五 自我防护的能力。时代在前进的过程中不可避免地会产生一些偏差。这些偏差包括环境恶化、犯罪增多、青少年自身安全意识薄弱。在产生这些偏差的过程中，青少年成为了最大的受害者。在这章中，我们可以学到一些远离危险和应付危机的常识。

能力六 自我展示的能力。社会进步要求青少年不仅要有真才实学，而且要会向别人展示自己的才能。要想成功地让别人了解你的才能，你要学会自我包装，掌握一些展示自我的技巧，此外你还要培养好的口才和演讲能力。在这部分，上述这些你都可以学到。

能力七 独立生活的能力。当今社会的一大问题就是很多的青少年自理能力不强，这种情况是与我们培养合格的社会主义接班人的要求相违背的。而当今社会的发展则对青少年的自理能力有了越来越高的要求，在这样的社会环境下，我们有必要学习一些基本的生活自立能力。在这章中，你可以学到如何培养你的独立生活的能力。

能力八 创新的能力。勇于创新的人已越来越成为我们这个时代的宠儿，创新成为一个国家和民



族腾飞的支柱力量。青少年必须学会创新，学会突破惯性思维。在这部分，你可以认识到是哪些东西阻碍了你的创新；你可以学习培育创新能力和提升思考能力的方法；你可以认识几种典型的创新思维，以便在创新过程中灵活运用。

本书最大的特点是通俗实用，适合青少年读者阅读。既没有高深的理论，也没有枯燥乏味的空谈。在成书的过程中，引用了古今中外很多名人的语录及成功的例子，不仅使整部书读起来兴趣盎然，而且为读者提供了借鉴的实例。相比其他同类书的单纯说教，本书将重点放在如何进行实际操作上，主要论述如何培养这8种能力。本书既有很多的测验题，帮你自测能力现状；又介绍了很多方法与技巧，助你提升能力水平。相信看完这本书，你可以找到属于自己的成功之路。

我们祈望本书能够得到各位读者的厚爱，我们也希望读者朋友对本书的不足之处提出宝贵意见。

编者
2004年9月



目 录

能力一 认真学习 夯实基础

——实现理想的学习能力

- (15) 知识的价值 (1)
- (25) 学习要掌握方法 (5)
- (28) 锻造一生的资本 (17)
- (18) 学习能力是成功之母 (26)

能力二 珍惜时间 善用时间

——时间管理的能力

- (37) 认识时间 (37)
- (43) 安排好自已的时间 (43)
- (51) 与时间赛跑 (51)
- (59) 时间管理操作方法 (59)



能力三 坚持不懈 坚忍不拔

——坚韧的毅力

- 毅力是实现理想的先导 (71)
- 毅力的三大要素 (75)
- 毅力的三大敌人 (82)
- 培养毅力的方法 (91)

能力四 积极应变 把握机遇

——应对变化的能力

- 适应变化，不因循守旧 (101)
- 应对危机，解决困难 (109)
- 把握机遇，善用信息 (123)
- 善于应对人际关系变化 (131)

能力五 自我防护的能力

- 培养自我防护的能力 (143)
- 区分不同的人身安全防护 (146)

能力六 内修外饰 彰显才干

——自我展示的能力

- 人生需要自我展示 (151)
- 展示自我的技巧 (154)
- 自我展示与口才 (162)



能力七 独立生活的能力

当今社会现状不容乐观	(181)
青少年的依赖性	(185)
培养自己的自理能力	(187)

能力八 信息时代 创新为本

——创新的能力

认识创新的能力	(191)
培养创新的能力	(201)
做一个批判的思考者	(216)
创新思维面面观	(228)



能力一

认真学习 夯实基础

——实现理想的学习能力

知识的价值

1. 知识就是力量

早在16~17世纪，英国的弗兰西斯·培根在《新工具》一书中就提出了“知识就是力量”的著名论断，他写道：“人类知识和人类的权力归于一，任何人有了科学知识，才可能驾驭自然、改造自然，没有知识是不可能有所作为的。”

这一论断为资本主义经济的发展起了极大的推动作用。后来马克思发现，科学知识首先获得了名副其实的“力量”的使命，成为生产财富的手段，从而提出了科学技术是生产力的科学论断。

随着社会的发展，知识的作用愈加重要，特别是在知识经济时代。可以说，知识不仅是力量，而



且是最核心的力量，是终极的力量。

托夫勒说过，力量有三种表现形式，即暴力、财富和知识。暴力有限，财富有价，而知识无限又无价。我们也可以从反面说，知识的“暴力”才是最大的暴力，看看当今的各种高精尖武器就用不着更多的解释了。另外，知识不仅创造财富，知识本身就是财富。

对于这一点，李嘉诚先生曾深有体会地说：“在知识经济的时代里，如果你有资金，但是缺乏知识，没有新的信息，无论何种行业，你即使勇于拼搏，成功的可能性也不大。但是如果你有知识，而只是缺少资金的话，即使小小的付出都能够有回报，并且很可能达到成功。现在跟数十年前相比，知识和资金在通往成功路上所起的作用完全不同。当今社会，知识不仅指课本内容，更包括社会经济、文明文化、时代精神等整体要素。”

柏拉图在2000多年前就断言：“知识是一切能力中最强的力量。”

而雨果甚至在《悲惨世界》里提出：“人类只应当受知识的统治。”

高尔基则认为：“只有知识才是力量。”

吴季松博士的论断更是一针见血：“物质财富可以私有也可以公有，但同一物品只能供有限的人使用，使用越多其价值越低；知识财富可以私有也可以公有，但知识使用的人越多，其价值越高。”

知识之所以作为商品的一个突出特点，就是它的独一无二性和不可取代性。知识的供方是垄断的，



知识产权和知识保密使得知识成本十分昂贵。从这个意义上说，谁掌握了最新知识，谁就掌握了巨大的财富。因此，掌握现代知识并具创新和运用能力的人，将成为知识经济中的决定因素。财富的再定义和利益的再分配越来越取决于拥有的信息量、知识的多少及创造力的高低。

人的力量在原始社会时期显得十分渺小，人的存在依赖于自然的存在；在农业社会，土地、劳动力是社会发展的关键的经济因素，是人们追求的目标；在传统的工业社会，货币资本、自然资源成为社会发展最关键的经济因素；而在当今的知识经济时代，知识与经济的一体化，使知识、信息、智能以及人才真正成为经济发展的最关键的因素，成为人们追求的主要目标，人及其知识占据全社会主体与核心地位，成为社会发展的第一资源、第一资本、第一需要和第一力量。

我们所处的知识经济时代，是绝对的“以人为本”的时代。高智慧的人才将决定一个国家乃至一个民族的兴衰，国家间的竞争将集中在人才上。《管子》云：“争天下者，必先争人”。反过来说，“一个人的知识越多，就越有价值。”高知高酬、高智高位将成为知识经济时代最普遍的现象。

正因为知识有如此神奇的力量，学习在知识经济的时代便成为刻不容缓的大事。正如国际经合组织在关于知识经济的报告中所指出的那样：“在知识经济中，学习是极为重要的，可以决定个人、企业乃至国家的经济命运。”



2. 知识决定命运

对于个体的人而言，知识就是力量在于知识可以决定命运，这句话有两方面的含义：一是指知识本身所具有的前所未有的巨大功能；另一方面，知识能够重塑人的性格，改善人的心态，从而通过学习铸就成功的人生。

用歌德的话来说就是：“人不只是靠他生来就拥有的一切，而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。”

对此，许多智圣先贤，已有过明确而精彩的论述。

西汉文学家杨雄说：“学者，所以修性也。视、听、言、貌、思，性之所有也。学则正，否则邪。”

《论读书》一书的作者培根说：“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理使人有修养，逻辑修辞使人善辩。”

相反，一个不读书、不求知的人，他的生活会是怎样的呢？

国学大师林语堂先生这样说：“那个没有养成读书习惯的人，以时间和空间而言，是受着他眼前的世界所禁锢的。他的生活是机械化的、刻板的，他只跟几个朋友和相识者接触谈话，他只看见他周遭所发生的一切事情。他在这个监狱里是逃不出去的。”

但是，如果他开始走向读书、求知道路的话，那么一切都将改变。即使他只是开始读一本书。



“他立刻走进一个不同的世界。如果是一本好书，他便立刻接触到一個世界上最健谈的人。这个谈话者引导他前进，带他到一个不同的国度或不同的时代，或者对他发泄一些私人的悔恨，或者跟他讨论一些他从来不知道的学问或生活问题。”

“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”这是歌德读书的经验。

求知、学习就是置身于一个成功的环境，就是聆听贤达的教诲，就是与成功者做朋友，就是向成功者学习成功的方法。

知识是创新的准备，是竞争力的“内功”，是成功的积累。

爱迪生说得好：“知识仅次于美德，它可以使人真正地、实实在在地胜过他人。”

没有上述一切的知识准备，你不会找到什么，也不可能碰到什么。

要想成功，就必须牢记：“知识就是力量”。

学习要掌握方法

1. 读书的方法

(1) “善诵精通”

扬州八怪之一的郑板桥不仅是著名的画家，而且在诗、书方面也有很高的造诣。他曾这样描述过



他读书时的情景：“人咸谓板桥读书善记，不知非善记，乃善诵耳。板桥每读一书必千百遍，舟中、马上、被底，或当食忘匕箸，或对客不听其语，并非自忘其所语，皆记书默诵也。”

这段话告诉大家这样一件事，郑板桥读书是非常刻苦的。他在《潍县署中寄舍弟墨弟》一书中还有一段话与之相印证，在信中他是这样对他的弟弟们说的：“读书以过目成诵为能，最是不济事。眼中了了，心下匆匆，方寸无多，往来应接不暇，如看场中美色，一眼即过，与我何与也。千古过目成诵，孰有如孔子者乎？读《易》至韦编三绝，不知翻阅过几千百遍来，微言精义，愈探愈出，愈研愈入，愈往而不知其所穷。虽生知安行之圣，不废困勉下学之功也。东坡读书不用两遍，然其在翰林读《阿房宫赋》至四鼓，老吏苦之，坡洒然不倦。岂又是过即记，遂了其事乎！”

可以看出郑板桥不推崇“过目成诵”，而是主张经常诵读，只有在不断地反复吟诵之间才可能体会出书中言语的真义来。“书读百遍，其义自见。”郑板桥认为只有这样，才可以达到“愈探愈出，愈研愈入，愈往而不知其所穷”的境界。

郑板桥在读书的学以致用之中总结出了“善诵精通”的读书方法，他认为读书必须有一定的方法，要讲究“善”与“精”。

(2) 回忆法

所谓回忆读书法是指在无书的情况下回忆、体味自己曾经读过的书。