

Check List

The Abilities You Must Own Before 35

- 1 学习力
- 2 忍耐力
- 3 爱的能力
- 4 专注力
- 5 直觉力
- 6 倾听能力
- 7 观察力
- 8 意志力
- 9 想象力
- 10 理解力
- 11 判断力
- 12 鉴赏力
- 13 成长力
- 14 即战力
- 15 执行力
- 16 语言力
- 17 谈判说服力
- 18 协调力
- 19 领导统御魅力
- 20 借力能力
- 21 反省力
- 22 竞争力
- 23 应变力

能力越多，竞争力越大！

在35岁前拥有本书所列举的33种能力，
保证让你一辈子都具备全球的竞争力！

35岁前要有的33种能力

面对亚洲的快速崛起
中日顶尖作者联手出击

本书集合亚洲地区三位顶尖作者朱玉红（中国大陆）、蒋敬祖（中国台湾）和流川美加（日本）共同创作，一部立足亚洲，放眼全球的宏观巨著，中文简体首次隆重推出，势必掀起新一轮的阅读狂潮。

蒋敬祖
流川美加
朱玉红 ◎ 编著

沈阳出版社

Check List
The Abilities You Must Own Before 35

35岁前要有的 33种能力

蒋敬祖
流川美加
朱玉红 编著

沈阳出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

35岁前要有的33种能力 / 蒋敬祖, 流川美加, 朱玉红
编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5441-3838-3

I. 3… II. ①蒋…②流…③朱… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 023258 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印刷者: 北京中印联印务有限公司

发行者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 230mm

印 张: 14

字 数: 200千字

出版时间: 2009年5月第1版

印刷时间: 2009年5月第1次印刷

责任编辑: 李 峰 张 旭

特约编辑: 邢立方

封面设计: 含章行文工作室

责任校对: 含 旭

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3838-3

定 价: 22.00元

[出版序]

出版序

连续三年名列台湾金石堂、诚品等各大书店畅销书排行榜前列,迄今已创下 50 万本的销售佳绩,已被译成日、韩等多国语言出版发行,创造了台湾出版的神奇——这就是《35×33》系列图书缔造的新的阅读奇迹。

面对新兴亚洲的快速崛起,中国大陆、中国台湾和日本顶尖作者——朱玉红(中国大陆)、蒋敬祖(中国台湾)和流川美加(日本)联手出击,共同创作此书。因此,在内容编辑与写作方式上的不同文化背景的结合,以及全球化的洞悉视觉,也更使此书具有前沿性和实用性,这或许正是本书疯狂畅销的重要因素。

对于刚刚踏出学校大门的大学生,这是一本难得的生涯规划书;对于已经工作但仍忙于生计奔波的上班族,这是一本珍贵的人生指导宝典;对于事业有成者,这又是最好的生活指导书。35 岁是人生的分水岭,有人在 35 岁已经赚到了人生的第一个 100 万,有的人却还徘徊在失业边缘。能力多大,成功的机会就有多大——本书将告诉你造成这一切的原因。

潜在的能力犹如一部万能的机器,书中列举的这 33 种看似简单却不

易贯彻执行的能力,绝对是你开启成功人生的金钥。努力要有方向,能力必须开发。《35岁前要有的33种能力》完全披露成功人士的成功奥秘,告诉你他们和平凡人的不同之处。拥有这份能力清单,让你从现在起转败为胜,做个成功的生活达人!

终于有幸获得本书简体版的出版权,相信这会给众多年轻人带来最佳的成功建议。

编者

[作者序]

你想什么， 就能得到什么！

人的一生究竟该具备多少种能力？

什么样的能力才能终身受用？

在 M 型社会的冲击下，不仅让大学刚毕业的年轻人找不到工作，甚至让 35 岁以上的在职朋友们人人自危。

最近在面试时常常遇到两种人，一种是刚毕业的社会新鲜人，一种是 35 岁以上在社会上摸爬滚打多年的人，但在经过仔细面谈之后，最后我都没有录用。

有人会问我为什么不给这些社会新鲜人机会，也许他们未来就是你公司最重要的资源，但我忍不住想问这些社会新鲜人，除了学历，你们还拥有有什么优势？

而让我最不忍的就是那群 35 岁以上再来找工作的人，他们也许有妻小要养、房贷要缴，但却不幸面临中年失业或转业，而大部分这个年纪以上要再找工作的人，一定都有他们在职场竞争的弱势条件，他们如果没有在 35 岁以前通过在职进修多充实自我，几乎都丧失了职场的竞争力。这就是我为什么想要邀请流川美加和朱玉红一同编写《35×33：35 岁前要有

的33种能力》的主要原因。

我们在《35×33:35岁前要有的33种能力》中列举了33个不同层次的能力,说实话你要在看完书就具备这些能力是不可能的,而要你同时具备这33种能力更是天方夜谭,那究竟读者在看这本书时要注意什么呢?简单来说就是要大家在35岁之前,利用各种方法训练自己拥有这些决定未来命运的33种能力,“能力越多,当然竞争力也就越大”!

柏拉图说过:“人类具有天生的智慧,可以掌握的知识是无限的。”我们将这句话这样理解:如果将人的大脑能量比喻成一座冰山,那么浮出水面的一角就是已经被开发的,约占整体的10%,而90%就是还隐藏在水面下的能力。可见人的潜在能力是十分巨大的,我们能做的比我们想到的要多得多。

我识出版集团自成立以来,能有今天这样的成绩,要感激许多人的帮助及读者的支持。而这五年来,我也始终深信“你想什么,就能得到什么”!当初谁也没想到《35×33:35岁前要有的33件事》能掀起这样的阅读高潮,但就是凭借着我们对出版的热情,想要为台湾出版界留下只言片语,所以才能缔造《35×33》的奇迹。

这次再度邀请流川美加、朱玉红小姐共同创作。我们通过反复的讨论,一同为35岁前的年轻人应该具有的33种能力写下注脚。本书除了分享我创业来的些微人生历练外,也借由美加和玉红不同领域的眼光及柔性笔触为其多方定位及加温,期望能带给读者些微帮助。



2007年中秋于台北

[作者序]

压力突破 便成了支撑

在这么多次和我识出版集团的合作中,我们已经建立了良好的情感,因此这次在蒋敬祖先生的邀请下,再度参与了本书的制作。

但老实说,曾出版过本系列图书的我,对于要再撰写这本《35岁前要有的33种能力》,内心十分彷徨,因为我不知道是否还能有和前两本不同的经验可以和读者分享。

虽然惶恐,但在蒋敬祖先生和朱玉红小姐的反复沟通交流中,我释然了。因为我发现,人真的是蕴藏着无限的潜能,即使面对许多压力,但只要面对它、克服它之后,压力将不再是压力,反而能变成一种支撑。

同样是跨国界、跨领域的相互沟通,我们整理规划出33种人生应该拥有的能力。正如我们所秉持的理念:只要痛下决心成功绝对可以通过学习改变而来。不敢说具备这些能力就一定能在人生的道路上成功,但是我们相信,那些成功人士必定都拥有这些能力。所以您还在等什么呢?赶紧让自己拥有这些能力吧!

最后要感谢蒋敬祖先生和朱玉红小姐大方地分享经验，以及编辑群的通力合作，才能有这本书的诞生，当然也要感谢您的阅读，才让本书的出版更加有意义。

りゅうがわみ か
流川美加

2007.9.15 于东京

【作者序】

方法对了， 就能驾驭成功

人的潜能无穷，许多人究其一生都在激发自己的能力，期望能为自己带来成功。其实开发能力的本质就是要把你天生的智慧能量循序诱导出来，丰富你的知识体系，并掌握新的能力。所谓天才，无非就是对此有较早的发现，努力开发自己的潜在能力而已。任何一个平凡的人，也都有无限的可能，只要他的能力得到开发，不断训练，潜力就会破冰而出，涌现出来，就可以干出一番事业。

如果你的能力不能及时开发，不能及早使他们发挥作用，它们就会消退，越晚开发就越难开发，甚至永远都激发不出来了。而人类在步入壮年之后，大脑皮层组织的活动度就会下降，因此，抓住 35 岁前的黄金时期，对你的能力越早开发，那么成功的可能性才会越大。

成功的渴望与生俱来，自我实现的意向人人都有，因而古往今来，都能见到因发挥出巨大潜能而卓然不群的人物。如果你不安于现状，就要抛弃懒惰、自卑、不思进取，让自己勤奋起来，多一点信心，多一份毅力，使自己身上处于休眠状态的潜能开发出来，让冰山的全部都浮出水面，那么，你就可以创造出连自己都难以置信的成功。

因为潜在的能力犹如一部万能机器，只要学会操纵的方法，你便能

驾驭它为成功服务。在本书中,我和蒋敬祖先生和流川美加小姐,通过 MSN、Skype 的频繁交流,拟定了三个阶段,33 种一生该要有的能力,期望能让身处亚洲的年轻一代从此正视自我。不管是未满 35 岁、正好 35 岁,还是年过 35 岁许久,都应该从现在开始开始正视人生。

如果你不是那么成功,就从书中列出的能力入手去寻找,相信会找到正确的答案;然后以它为突破口,激发自己拥有这些能力,那么便能找到通向成功的捷径。

朱玉红

2007.9.1

[目录] CONTENTS

出版序

作者序

第一部 激发内在的潜藏能量

01 学习力 /2

这个竞争激烈的社会,学历仅能代表过去,只有学习力才能代表你的将来。在M型社会之下你更要拥有“学习力”,因为这将是你一辈子的竞争力,也是自我成长的最好方法。

02 忍耐力 /8

人常常会逞一时之快,说出或做出让自己后悔的事情,“小不忍则乱大谋”是我们在社会上最常被规劝的一句话。

03 爱的能力 /15

爱就像是照镜子一样,你给它什么,它就出现什么。唯有在付出与接受中,爱才能真正显现出它的价值与珍贵。因此,在35岁前你一定要学会爱人与被爱。

04 专注力 /21

专注可说是成功背后的无名英雄,也是所有成功人士的共同特征。长辈常教育我们“滚石不生苔”,也就是希望我们专心地去做一件事,不要想东想西,但这么简单的一个道理,往往一般人就是做不到。

05 直觉力 /28

直觉往往是非理性的层面居多,理性思考通常是直觉的天敌。但不可否认,有时第一眼的直觉却是最标准的答案。当我们在反复思考却得不到满意的答案时,请相信自己的直觉吧!

06 倾听力 /35

35岁前学会倾听的能力，可以确保我们与周围的人保持密切接触，因为失去倾听能力也就意味着失去与他人共同工作、生活的可能。一个擅长倾听的人将通过倾听，从他人那里及时获得资讯并对其进行思考和评估，并以此作为人生决策的重要参考。

07 观察力 /43

观察力是企划力、创造力、判断力的根本，拥有了观察力才能着手企划和创造，进而判断事情的对错与真伪，观察力对企划人员来说，不仅像雷达般定位，更像是卫星天线的不停接收，而不具备良好观察力的人，终将成为职场竞争的失败者。

08 意志力 /49

意志力也可以说是决心的表征，只要不是凭空想象，不是空有期望而没有目标，它就能让你战胜一切，让你达成目标、更快成功。但是，35岁前，如果你还没有具备这项能力，几乎就注定要迈向一事无成的道路。

09 想象力 /55

在知识经济时代，你是否只强调知识和创新，却很少想要拥有“想象力”呢？其实想象力才是一切的源头，想象力可以解放你所有的束缚，让我们看到自己的潜能并促成它实现。

10 理解力 /61

有时候理解力也是一种“懂得人情世故”的能力，要拥有理解力的关键，其实就在于“用心”，只要你愿意“站在他人的立场想事情”，自然会处处逢贵人，也就比较容易成功。

11 判断力 /67

在日常生活中的每分每秒里，不管发生什么事情，都必须在我们理智的思考下做出决策，如果没有准确的判断，就不可能获得满意的结果，而成败就在你的一念之间，这“一念”就是判断力。

12 鉴赏力 /73

“心”经济时代已经来临,对美的要求已成为现代人的必修学分,而对美的定义不应只局限于视觉单方面,也应包含听觉的美。35岁前你必须拥有对美的鉴赏力,放慢你的脚步,以用心、开心、关心,这三“心”去细细地感受生活,你将发现它不仅悄悄增加你的竞争力,更会改变你的人生。

13 成长力 /79

35岁前的你必须不断地学习,让自我成长,才能跟得上时代的脚步。一旦你欠缺追求成长的企图心,将不见容于现代社会,成为边缘人。当然,“成长”也已不再是一般认知的那么表面,而是应该更加务实。只要追求成长的方向正确,就能让你的成功不再是梦。

第二部 决定事业成功的关键

14 即战力 /86

想成为企业争相选聘的人才、做个人人称美的职场赢家就一定需要具备即战力,但即战力的养成却必须经过长时间的累积,就算你已具备本书所列举的几种能力,也不一定能满足所有企业的需求。

15 执行力 /92

一个计划最怕在执行的过程中偷斤减两,尤其是在遇到困难时,因此贯彻初衷的执行力更显得重要。坐而言不如起而行,忽视执行力的重要,往往会让梦想只是空想。

16 语言力 /98

跨语言与跨文化的能力是国际沟通的基本配备,更是国际竞争的必要条件。35岁前,你应该让自己拥有语言力,而且光“好”已经不够,还必须“卓越”。如果你已经落人一步,更要加倍努力追上,因为若再迟疑,只会落后更多。

17 谈判说服力 /103

买东西杀价、向女友求爱、争取订单、要求加薪……不论是生活或商

务,想要得到你想要的利益,都得经由“谈判”来“说服”他人!其中的游戏规则就是:在退一步的妥协中,得到进一步的利益共享。谈判无时无刻不在发生,所以35岁前的你更应该拥有谈判说服力。

18 协调力 /110

现在的M型职场中,“专业”必须被赋予新定义,因为讲求团队合作时代已经来临,唯有懂得团队合作的人才谈得上专业。对35岁的你而言,拥有成熟的协调力,才能真正让团队合作的效能加倍,以体谅包容的思维面对冲突、化解冲突并超越障碍,形成务实有用的力量。

19 领导力 /116

其实领导不仅是要懂得领导别人,更要懂得领导自己。一个具有领导力的人,往往比较容易在企业中获得晋升;就算自行创业当老板,也才能“以德服人”,而不是用老板的头衔压人。拥有领导力,体会“领导”的丰富内涵,不仅能为自己的人生成功导航,也能使其他人在你的导航下找到出路。

20 借力的能力 /122

人并非万能,总会遇到“无力感”的时候。如果这时只知道埋头苦干,而不懂去寻求外援,那么只会一头钻进死胡同。35岁前懂得借力,不管是待人接物、职场生存,都能让你在“借用”各种资源之中,达成自己完不成或很难完成的目标。

21 反省力 /129

人与动物最大的不同,在于有独立思考的能力。人类因为反省而卓越,我们一定都听过“失败为成功之母”,但失败之后并不会平白成功,而是在失败后能虚心反省,找出失败的真正原因,检讨改进再出发才能成功。

22 竞争力 /135

随着经济市场全球化的发展,高学历高失业的现象日趋严重。职场上,你所面对的将不再只是与你系出同门的同胞,还有其他海外白领人才的抢滩。这都是你将面对的潜在竞争者,他们正挑战着你的职场野心,如

果你还不懂得强化你的竞争力,那么注定要被淘汰出局。

23 资源整合力 /140

在经济全球化的时代,你必须懂得将各项资源加以有效整合,才能形成你的核心优势,达到“1+1>2”的效果,这正是资源整合最关键的目的。有了资源整合力,便可以通过资源的有效运用,发挥整体效果,这不仅可以帮助你提升效率和竞争力,更能成功达到你渴望的目标。

第三部 左右人生方向的道路

24 创造力 /148

创意和创造力大部分是来自天生的,虽然可利用后天模仿来完成,但总还是会有力不从心的感觉。不过千万别因此而沮丧,因为如何创造自己的价值,是完全掌握在自己手中的。

25 应变力 /154

在这个瞬息万变的年代,面对变局时,唯有沉着应付、快速应变,才能在不确定的状态下,马上抓到重点,做出正确决定。正如《谁动了我的奶酪》一书中所提到,在面对工作、生活的变化时,你所采取的应变反应,将左右你往后的人生。

26 人际交往力 /159

俗话说,“生时靠人带,死时靠人拜。”人际关系的重要再简单不过。在这个人脉等于钱脉的时代,无论你是已经在社会上摸爬滚打许久,或者是刚入社会的新鲜人,拥有人际交往力,懂得人脉的经营,绝对是你平步青云、累积资产的最佳秘诀!

27 情绪管理力 /166

19世纪的黑死病是“肺结核”,而20世纪的黑死病是“癌症”,那么什么是21世纪的黑死病?答案是“忧郁症”。如果你每天都是选择过得沮丧、难过或不平,那当然也不会有彩色、美好的人生。

28 冒险力 /172

美国天普大学心理学家法兰克·法利推崇那些喜欢冒险的人是惊险的探索者,富有创造力及可塑性,并且懂于创造自己的生活。向危险学习是未来领袖的必经训练,它可说是一切成功的前提,没有冒险就没有成功。

29 企划力 /179

创意和企划的产生其实是不太相同的,简单来说,创意比较像是无中生有,有时候需要的是天赋,而企划重视的是分析现有的状况和条件,是可靠后天努力来完成。

30 适应力 /184

“适者生存,不适者淘汰”是大自然筛选强者的自然法则,即由淘汰他人来延续自己生存的时间,由不断适应新环境来强化自己的竞争力,虽然残忍,但却千古不变。

31 沟通力 /190

随着资历的累积,不同的人生阶段,会碰到不同的沟通问题。35岁前你必须学会拥有好的沟通力,它并不是学问,也不是知识,而是一种习惯,只要练习就学得会。最简单的沟通就是将自己要表达的意思说清楚,也要能听清楚别人所要表达的意思,至于要如何提升自己的道行,就得靠不停地练习了。

32 理财力 /196

老一辈人说富不过三代,但现在穷可能要连穷十代,其实不管是富三代或穷十代,想要扭转命运,唯有通过“理财”。这年头,你不理财,财是绝对不会理你的。

33 逆境对抗力 /203

人难免会碰到逆境挫折,其实每个逆境,也都含着等值或更有价值的种子。只要懂得运用智慧技巧来转化逆境,才能提升自我生命力。35岁前你必须让自己拥有对抗逆境的能力,因为只有那些面对逆境还能不断自我启发而成长的人,才会品尝到最甘美的胜利果实。