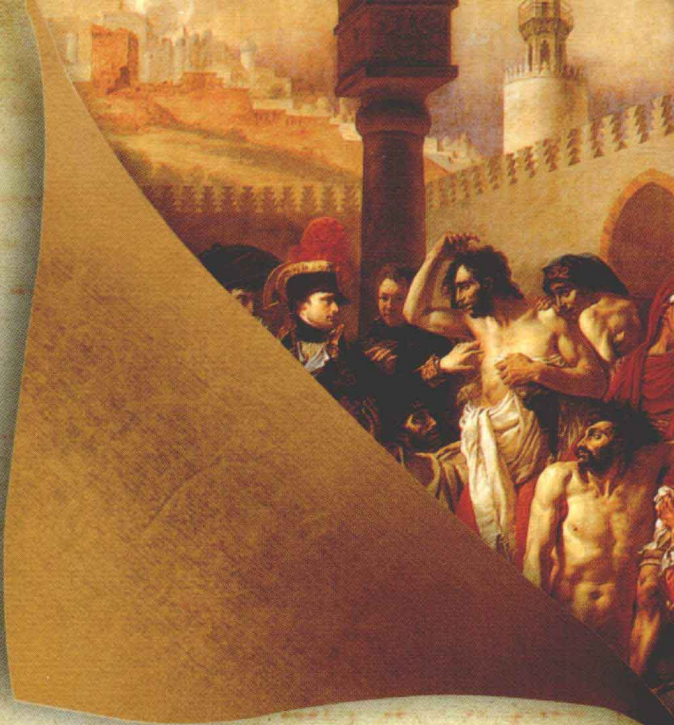


人生
菩提
系列

诗人说：一花一世界。

佛家讲：一叶一菩提。

一件小事蕴涵着深刻的做人道理，
一段经历浓缩了生命的真谛。



授人以鱼不如授之以渔，能力的培养比知识的浇灌更重要，此30个关键能力将是撑起你美好人生的基石。

能力决定人生

改变你一生的30个关键能力

王文波○主编

知识改变命运，能力决定人生

如果把能力比作一个木桶，那么成功就是灌装的水。你的能力有多大，你的这个木桶就能装多深的水。

翻阅本书，准备好超越一切的能力资本，在关键时刻打开行动的“闸门”后，你必将无往不胜。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

人生
箴言
系列

能力决定人生

改变你一生的30个关键能力

王文波○主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

能力决定人生:改变你一生的 30 个关键能力/王文波主编.

-北京:金城出版社,2010.11

ISBN 978-7-80251-713-4

I. ①能… II. ①王… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 213227 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方式使用。

能力决定人生:改变你一生的 30 个关键能力

主 编 王文波

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 17.5

字 数 146 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-713-4

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchenghuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



卡耐基先生在美国哈佛对大学生们说过这样一段话：

最美好的大学，不可能唾手可得，更不可能被别人恩赐。如果不相信这一点，那么得到的只有“可怜”与“失败”两字。我曾遇到过一位青年朋友，他说：“我从小希望就是能够在‘偶然机遇’中突然获得成功。”我问他：“这是可能的吗？”他后来读了海明威的《老人与海》，懂得了必须真正具有自我能力，才能在人生的大海上与各种“鲨鱼”搏斗。他的认识是正确的，我同意这个观点，并想说：“靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则。”

实际上，要想改变自己的命运并不是像你想象的那么困难，它需要的是你综合能力的提高。因此，我们共概括了足可以改变你一生命运的 30 个关键能力。

明确人生定位的能力：是你驾驭命运的舵手，你的人生会因定位而改变；

时间管理能力：如果能有效地驾驭它，可使你在最短的时间内发挥最大的效率；

创新能力：它可以使你迅速地出人头地，并成为战而不败的超级选手；

思考的能力：它能使你把握不能直接感知到的事物的本质和规律，找到更好的成功方法；

把握机遇的能力：把握机遇还是坐失良机，你会写出不同的人生历史；

求人办事的能力：是你人生中最大的生存和竞争本领，可使你在复杂的人生中立于不败之地；

.....

本书对每一种能力都进行了全面深刻地分析与探讨。不仅形象生动地阐述了各种能力的重要性，并从各个名人的成功经典中找出他们成功的秘诀，细化成培养各种能力的方法与步骤，为读者做出实用性的指导。

本书事例取材典型，既有实际生活中的小例子，又有颇让人回味

的典故。不但对能力的重要性作了形象而生动的阐述，还将能力与生活中的事例紧紧地结合了起来，对于人生各个阶段的人都具有很强的指导性。

在这样一个日新月异的时代里，“能力已成为一种不折不扣的资源，能力既资本，能力既财富，能力既命运”。只要你重视本书中的三十个关键能力，不断培养和提高你的综合能力，你人生和事业必将翻开新的一页。



● 关键能力 1 命运的舵手：明确人生定位的能力/1

如果缺乏人生定位，你就不知道自己该向着什么方向前进。就好比是一次没有目标的航行，无论如何也不能达到目的地。

——卡耐基

领悟：人生因你的定位而改变/3

自省：找准个人能力和人生定位的最佳结合点/5

培养：寻找最适合的人生定位/6

● 关键能力 2 珍惜自己的财富：时间管理能力/9

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。

——高尔基

领悟：时间是你最宝贵的财富/11

自省：有效地管理好每一分钟/12

培养：赢得更多时间的技巧/13

● 关键能力 3 走在别人前面：创新能力/15

今日的世界，并不是武力统治而是由创新支配。

——松下幸之助

领悟：好的创意是你人生的又一起点/17

自省：打破思维的常规/19

培养：怎样锻炼创新能力/21

● 关键能力 4 有思路，才有出路：善于思考的能力/25

学习知识要善于思考、思考、再思考，我就是靠这个学习方法成为科学家。

——爱因斯坦

领悟：成功源于深入的思考/27

自省：凡事多问一个“为什么？”/29

培养：提升自己的思考能力/31

● 关键能力 5 抓住成功的契机：把握机遇的能力/33

善于识别与把握时机是极为重要的。在一切大事业上，人在开始做事前要像千眼神那样察视时机，而且在察视的同时要像千手神那样抓住时机。

——培根

领悟：机遇就在你的身边/35

自省：愚者等待机会，智者创造机会/37

培养：抓住机遇的技巧/40

● 关键能力 6 人生难免：求人办事的能力/43

只要肯做，任何事情都可以做到。但大部分人还没有去做，就说做不到。首先除去这种心理。一旦努力作为，七成以上的成功率是跑不了的。

——坪内寿夫（日）

领悟：主动满足他人的愿望/45

自省：让对方觉得你与他有相同的利益，对方办事会更主动/46

培养：求人办事巧措辞/47

● 关键能力 7 口吐莲花：说服他人的能力/49

大多数成功的人都能言善道，而不成功的人大多不怎么会说话。如果你真的很会说话，请相信，你便能成功；如果你觉得自己已经是成功的之人，要是你更能说，你会更加成功。

——拉里·金（美国 CNN 著名节目主持人）

领悟：好的口才助你事业顺利发展/51

自省：用巧妙的方法说服别人/53

培养：说服别人有绝招/54

● 关键能力 8 临危不惧：化解危机的能力/57

一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，背过身去试图逃避。若是这样做，只会使危险加倍。但是如果立即面对它毫不退缩，危险便会减半。

——丘吉尔

领悟：化解危机能够刺激你走上更高境界/59

自省：在关键时候要见机行事/61

培养：怎样提高自己化解危机的能力/65

● 关键能力 9 自己拯救自己：自救的能力/67

上帝只救自救的人。

——《圣经》

领悟：懂得自救，才能使你走向成功的殿堂/69

自省：求人不如求己/70

培养：救助他人，也是救助自己/72

● 关键能力 10 适者生存：适应环境的能力/73

物竞天择，适者生存。

——达尔文

领悟：迅速适应新环境/75

自省：不要逃避不利的环境/77

培养：适应环境要主动出击/78

● 关键能力 11 化干戈为玉帛：化解与他人矛盾的能力/81

礼之用，和为贵。先王之道，斯为美。

——有子（孔子的弟子）

领悟：用善意言词表达友善态度/84

自省：用宽容取代报复/85

培养：要善于化解敌意/89

● 关键能力 12 一生只做一件事：自我推销的能力/93

从推销商品到推销自己，再到推销一个国家，这中间没有多少区别。要做一个出色的总统，首先要做一个出色的推销员，先做推销员，然后再做总统。

——福克斯

领悟：成功的人生依靠你出色的推销/96

自省：大胆展示自己的优势/98

培养：成功推销自我的九条妙招/100

● 关键能力 13 一变则百通：随机应变的能力/103

夫处世之道，亦即应变之术，岂可偏执一端？用兵之道，亦然如此，皆贵在随机应变。

——《三国演义》

领悟：巧妙应对显机智/105

自省：学会随机应变/108

培养：提高应变能力的技巧/111

● 关键能力 14 善待失败：接受挫折的能力/113

故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——《孟子》

领悟：挫折是你走向成功的阶梯/115

自省：铸就越挫越勇的坚强意志/118

培养：正确对待挫折的技巧/121

● 关键能力 15 最好的人际沟通：倾听的能力/123

上天赐人以两耳两目，但只有一口，欲使其多闻多见而少言。

——苏格拉底

领悟：倾听是拉近距离的绝招/125

自省：会说不如会听/126

培养：提高倾听效果的技巧/127

● 关键能力 16 做自己的主宰：决断能力/129

不管你做了什么选择都会有后果，有些后果是不错的，有些后果确实是令人很有挫折感，但是自己必须做这个决定。

——卡莉·费奥瑞纳

领悟：成大事者要有当机立断的气慨/131

自省：犹豫不决将使你后悔莫及/133

培养：怎样做出明智的决断/136

● 关键能力 17 天下没有免费的午餐：抵制诱惑的能力/141

在跨越诱惑之门的时候，仅仅靠道德的力量往往是不够的，但是，如果我们充满了基督徒的刚毅精神和高贵品格，我们就能拒绝拥有致命的诱惑。情感是吹动我们生命向前航行的风，而理智则是驾驶这艘船的舵。如果没有风，船就不会前进；如果没有舵，船就会迷失方向。在跨越诱惑之门的时候，情感和理智都在你的手中，就看你如何去掌握。

——富兰克林

领悟：拒绝诱惑，保持你的本色/143

自省：抵制不住诱惑，你的命运就会受到诱惑的摆布/145

培养：如何抵制不良的诱惑/147

● 关键能力 18 凭口才打开人生通道：当众讲话的能力/149

三寸之舌，强于百万雄兵；一人之辩，重于九鼎之宝。

——《战国策》

领悟：出色的讲话能力是你决胜的杀手锏/151

自省：演讲不要背讲稿/153

培养：锻炼你的表达能力/155

● 关键能力 19 把情感装入理性之盒：控制情绪的能力/159

自我控制是最强者的本能。

——萧伯纳

领悟：及时控制你的坏情绪/161

自省：一时的冲动可能毁掉你的一生/164

培养：控制情绪的技巧/166

● 关键能力 20 预则利：成功策划的能力/169

每成一件大事，背后都有一声预谋已久的“策划”。

——皮尔理

领悟：要想成就大事，就离不开精心策划/172

自省：善于谋划，精于布局/174

培养：如何才能成为一名成功的策划者/178

● 关键能力 21 扬长避短：克服自身弱点的能力/179

只有那些晓得控制他们的缺点，不让这些缺点控制自己的人才是强者。

——巴尔扎克

领悟：改变你的弱势/181

自省：正视弱点不退缩/183

培养：如何克服弱点/184

● 关键能力 22 防人之心不可无：自我保护的能力/187

害人之心不可有，防人之心不可无。

——《菜根谭》

领悟：防止暴露自己的心思/189

自省：秘密，不要对很多人说/191

培养：修炼自我保护的能力/193

● 关键能力 23 明察秋毫：细致的观察能力/199

真理存在于我们之外，只有观察才能发现。

——罗伯特

领悟：敏锐的观察力是你捕捉机遇的重要条件/201

自省：学会用新颖的眼光观察世界/203

培养：提高观察能力的技巧/204

● 关键能力 24 巧借东风：善于借助外力的能力/207

给我一个支点，我可以撬起地球。

——阿基米德

领悟：借助外力可使你胜人一筹/209

自省：他山之石，可以攻玉/210

培养：怎样借助外力来获得更多财富/212

● 关键能力 25 能挣、会花、巧安排：投资理财能力/215

谁在平日节衣缩食，在穷困时就容易度过难关；谁在富足时豪华奢侈，在穷困时就会死于饥寒。

——萨迪

领悟：良好的投资理财能力可以为你赚来巨额财富/217

自省：有钱的时候投资，没钱的时候存钱/218

培养：如何妥善理财/219

● 关键能力 26 练就一副火眼金睛：看透他人的能力/223

人的理性多么高贵！人的能力无穷无尽！人的洞察力多么宛若神明！

——莎士比亚

领悟：学会察言观色/225

自省：善于捕捉“弦外之音”/228

培养：透视他人的几种方法/231

● 关键能力 27 左右逢源：把握人脉的能力/233

在人的成功中，奋斗只占15%，而其余的85%则是靠人际关系。

——戴尔·卡耐基

领悟：好的人际关系是你通向成功的阶梯/235

自省：要学会向“冷庙”烧香/236

培养：如何维护你的人脉/237

● 关键能力 28 方法总比问题多：破解人生难题的能力/241

人在身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

——卡耐基

领悟：正确地面对你碰到的难题/243

自省：每一个难题都是挑战和考验/246

培养：破解难题的技巧/249

● 关键能力 29 发挥超前意识：预见能力/251

如果我总是表现得胸有成竹，那是因为在提出任何承诺前，我都是经过长期深思熟虑，并预见可能发生的情况。

——拿破仑·波拿巴

领悟：预见能力可使你的事业得到长远发展/253

自省：未雨绸缪可以防患于未然/254

培养：培养预见能力应注意的问题/256

● 关键能力 30 处处留心皆学问：信息接收和处理能力/259

谁掌握信息，谁就掌握了世界。

——拿破仑

领悟：掌握了信息你就掌握了财富/261

自省：把一个信息变为一把金钥匙/262

培养：怎样从生活中获得可供利用的信息/264

关键能力 1 命运的舵手：明确人生定位的能力

如果缺乏人生定位，你就不知道自己该向着什么方向前进。就好比是一次没有目标的航行，无论如何也不能达到目的地。

——卡耐基

领悟：人生因你的定位而改变

自省：找准个人能力和人生定位的最佳结合点

培养：寻找最适合的人生定位

> > >

美国广告界巨擘乔安娜自小就喜欢文学，并阅读大量的文学著作，她在很小的时候便立下志向——做一名出色的作家。高中毕业后，她报考了文学系。大学毕业后，她没有像其他同学那样去寻找工作，而是开始埋头文学创作。她在一年之中写了两部长篇小说，但均未被采用，不过乔安娜并未灰心。她认为是自己的视野太狭窄所致，于是便借了一大笔钱，到各地去旅游，增长见闻。在每次的旅游之后，她都会写下大量的散文和札记，但被采用的几率仍然不高。为了谋生，她开始找工作。由于她的文字功底，很快找到一份记者工作。但她对文学创作仍念念不忘，在工作中不用心，没多久就被解雇了。而她的情绪也使作品质量每况愈下。

她开始静下心来分析当作家所需要的各种因素，对比自身素质与目标之间的差距。她认清要成为作家除了努力以外，还要有机会、阅历、思想等许多条件，最重要的是要有天赋。乔安娜决定放弃当作家的念头，而开始从事广告文案创作。由于她的文学底子很强，她很快就在广告界崭露头角，最后成为有名的广告策划人。

乔安娜在最初的创业过程中，把自己的人生定位在当一名作家，但是，她的定位并不能很好地发挥她的长处，所以情况每况愈下。后来，她改变人生定位，开始从事广告文案创作，终于成为有名的广告策划人。

从乔安娜的创业过程可以看出，准确的人生定位是成功的关键。成功绝非仅靠拼命努力就能获得，它需要与明确的人生定位结合起来，才能少走弯路。如果人生的定位方向不正确，那么错误的执著就是固执。你所爱好的并不一定是你所擅长的，所以选择事业方向时要非常谨慎，一定要发现自己的优点，发挥自己的实力，将你的人生定位与自己最大的长处融合起来。

领悟：人生因你的定位而改变

一个人要发挥自己最大的潜能，首先要给自己的人生定位。卡耐基说：“如果缺乏人生定位，你就不知道自己该向着什么方向前进。就好比是一次没有目标的航行，无论如何也不能达到目的地。”

人生定位非常重要，太高的人生定位，虽然可以激励自己，但同时也可能给自己带来很大压力，也很难达到。如果定位太低，就有可能限制自己的能力，阻挡自己去获得成功，使自己的潜力得不到合理的开发。所以，正确而合理的人生定位，应该根据自己的个人情况，如性格、个人能力、心理能力等来制定，既不能让自己的人生定位高不可攀，也不能让人生过得太过平淡，碌碌无为。

詹姆斯·布赖恩 17 岁的时候，以优异成绩从大学毕业，并作为优秀学生代表在毕业典礼上发言。他演讲的主题是“受过教育的美国人的责任”，他的英语流利、典雅，雄辩有力，在场听众无不倾倒，都认为他必成大器。

毕业之后，布赖恩应聘到了肯塔基州的一所军校任数学教师。随后，在布赖恩任教满 3 年的时候，他辞了职，去费城的一所盲人学校任教，在那里待了两年。在那里他负责讲授高级文学和科学课程，受到了老师和同学的喜爱。校长赞扬说：“他的才智帮助课堂里的那些急切盼望学习知识的学生开了眼界，获得了提高；他完全胜任现在的工作。”

这时，布赖恩已经有 24 岁了。虽然，他时常也会拿起笔，为报刊写些文章，这让他感到莫大的快乐，但是对于自己的人生定位，他心里并没有数。他想过从事编辑工作，但找不到合适机会，一直没有起步。他喜欢教书，如果命运没有给他打开别的大门，他也愿意一直