

能力 学历 更重要

积极人生的5堂能力建设课

贫富贵贱并非天定，拥有了能力，便可改变命运。

高晓静 / 编著

如果你现在很普通，它将引领你逐步在人群中崭露头角；

如果你已经小有成就，它将带你超越现有格局，开创更辉煌的人生！

比《秘密》更浅显易懂，比《力量》更具个人实践力。



能力 学历 更重要

积极人生的5堂能力建设课

高晓静 / 编著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

能力比学历更重要 / 高晓静编著. —北京: 华夏出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5080-6568-7

I. ①能… II. ①高… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133695号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

能力比学历更重要

- 编 著 高晓静
责任编辑 陈文龙
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
图片来源 华盖创意(北京)图像技术有限公司
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 18
字 数 265 千字
版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
定 价 29.80元
书 号 ISBN 978-7-5080-6568-7
-

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



能力通往成功 成功改变命运

综观当今社会，有着本科、硕士、博士头衔的人比比皆是，然而真正堪称成功者的却屈指可数，究其原因，我们不难发现，这些成功人士身上的共同点就是他们有着常人所不具备的能力。

学历不是成功的必备条件，能力才是精彩人生的先决条件。文凭只是一张纸，一个人的学历只能证明过去的经历，也许好的学历会在某个时间点给你一个机会，可在人生的道路上，真正推动一个人发展的往往是其能力的大小。

能力是伴随人一生的宝贵财富，是一个人生存的立足之本，是一个人成就事业的动力来源。在短暂的一生中，有的人取得了辉煌的业绩，成为众人瞩目的精英人士，而有的人却无所成就、默默无闻、平庸一生。其中，一个重要的原因就在于前者拥有关键能力，而后者则缺少关键能力，不具备核心竞争力。

一个人要是拥有了必备的关键能力，就相当于获取了成功的门票，找到了成功的入口。有什么样的能力，就会有什么样的人生，本书就深刻地揭示了这

一点。

课堂上教不会你立足社会的能力，要想在人生之路上披荆斩棘，乘风破浪，还需要努力修炼自己的能力。本书通过诸多成功人士的人生经历，总结出包括规划、准确评估自我、高效执行、识人用人、影响他人、处理信息、整合资源、领导他人、准确决策、控制情绪等在内的多项人生最重要的能力，并配以生动的案例，全方位地指导你的学习、工作和生活。

相比许多同类书在理论方面的高谈阔论，实用性和可操作性是本书最大的特点。本书将重点放在如何解决实际问题 and 实现目标的可操作性上，主要论述了如何培养这些能力并有效运用这些能力来解决实际问题，以期能够有效地帮助人们摆脱无奈的现状，开创一个成功而幸福的精彩人生。

此外，书中介绍的许多提高能力的具体方法和技巧，讲解细致、到位和全面，让你能够很快理解、接受，并现实地操作起来。

成功的人生不是赢在起点，而是赢在转折点，而转折点的关键在于你是否具备卓尔不群的能力。生活中，如果你自己不去努力，再有用的书也只能成为一堆废纸和空谈。想要成功的你，从这一刻开始努力吧，学会本书所列举的这些能力，你就能成为“一代宗师”。

PART 1 | 定位篇

第一章 认识自我的能力

认识自我是一种能力·····	004
站在别人的角度看自己·····	006
量力而行，选择适合的事情做·····	008
扬长避短，在自己的优势上下工夫·····	010

第二章 赢在起点的规划能力

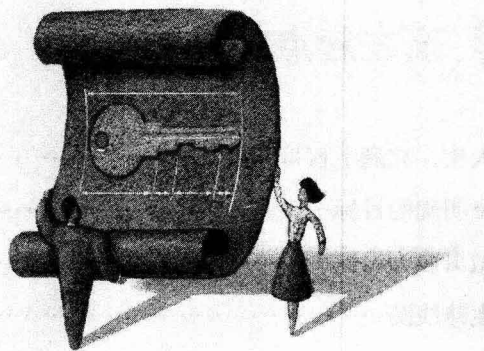
没有规划的人生，充满了盲目和混乱·····	014
给自己定一个明确的目标·····	017
让带着目的做事成为习惯·····	019
四步走的人生路线图·····	022

第三章 把握机遇的能力

机遇有时可改变一生的命运·····	026
以准备的心态来迎接机遇·····	029
天上不会掉馅饼——机遇要靠自己创造·····	031
失败的时候回回头，机遇就在身后·····	033

第四章 变通和应对的能力

变通，成功人士的一条重要法则·····	036
与其死守经验，不如放手一搏·····	038
多角度考虑问题，别被惯性思维所害·····	040
创意也需“逼一逼”·····	042



PART 2 | 交际篇

第五章 切实有效的沟通能力

沟通，让你更好地达到目的·····	048
不同的人，不同的沟通技巧·····	051
倾听是最好的沟通方式·····	054
跟下属建立有效的沟通机制·····	056

第六章 富有魅力的语言表达能力

会说话，好办事·····	060
无硝烟的商业战场，口才是必备武器·····	062
让你的声音富有激情·····	064
手势语帮你更好地与人沟通·····	067
为你的口才充电·····	069

第七章 拓展人脉的能力

人脉就是财脉·····	072
主动结交一些带“圈”的朋友·····	074

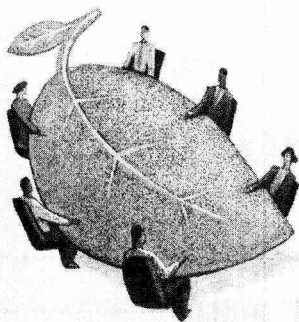
到“头等舱”去寻找你的贵人·····	077
靠自信的力量“呼风唤雨”·····	080

第八章 求人办事的能力

办事必知的忌讳·····	084
把自己“打扮”好再去求人·····	086
在他人的同情心上下工夫·····	088
激将法有时更加有效·····	090

第九章 自我展现与推销的能力

自我推销，赢得青睐的关键·····	094
第一次就给人留下好印象·····	096
自我介绍的几个技巧·····	098
得体地展现你的魅力·····	100



第十章 彻底有效的行动能力

没有行动就没有成功·····	106
坚韧不拔的毅力是行动的基石·····	109
培养行动的习惯·····	111
专注才能更好地行动·····	113

第十一章 把握细节的能力

要成大事，先做小事·····	116
遇事要多考虑三分钟·····	119
重视公司的规章制度·····	122
大的利益源于小的付出·····	125

第十二章 提高效率的能力

提高效率从自我管理开始·····	128
重视时间的价值·····	131

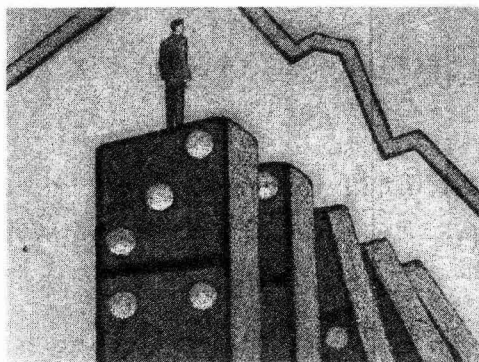
第一次就把事情做对·····	133
不求多而全，一次就做好一件事·····	136

第十三章 大事面前的决策能力

决策过程中的常见问题·····	140
把握真相让你更好地决策·····	144
标新立异，做有个性的决策者·····	146
适速，决策的最佳时机·····	149

第十四章 卓尔不群的领导能力

领导之前，先储藏才干·····	152
五步走让你更具领导魅力·····	155
找专业的人才来做专业的事·····	158
恰当地将权力下放到基层去·····	161



PART 4 | 生活篇

第十五章 管理时间的能力

掌控时间，才能掌控主动权·····	168
统筹时间的三条准则·····	171
这些坏习惯最容易偷走你的时间·····	173
运用时间的20/80法则·····	177
充分利用闲暇时间·····	179

第十六章 平衡生活的能力

平衡生活才有精彩人生·····	182
没有什么比健康更重要·····	185
为自己建个“兴趣空间站”·····	187
有什么样的心灵就有什么样的生活·····	190

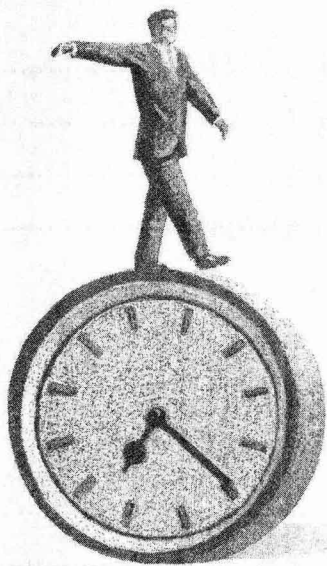
第十七章 调适心态的能力

好心态，好人生·····	194
走自己的路，让别人说去吧·····	197

只要你自己坚持，就没人能将你打败·····	200
别让狭隘禁锢你的心灵·····	202
悲观的人要懂得自拔·····	205

第十八章 提高生活质量的理财能力

你不理财，财不理你·····	208
精打细算，把钱花在刀刃上·····	211
投资，让钱生钱·····	213
小事件有大商机·····	216
不要把鸡蛋装在同一个篮子里·····	218



PART 5 提高篇

第十九章 学习和适应的能力

主动融入新环境·····	224
以变化的心态面对变化·····	227
学好实践这本无字之书·····	230
经历逆境的磨炼才能更坚强·····	233
养成良好的学习习惯，活到老学到老·····	236

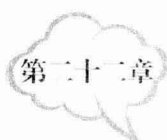
第二十章 完善自我的反省能力

经常反省才能时常超越·····	240
遇到问题先从自己身上找原因·····	242
自省就是要见贤思齐·····	244
不断修正自我，在错误中学习和成长·····	246

第二十一章 解决问题的创新能力

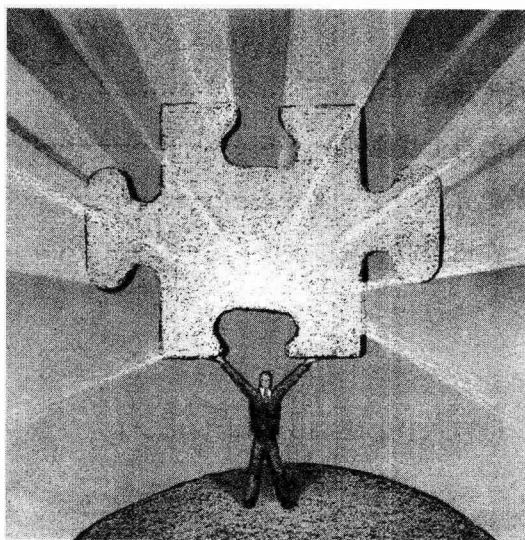
天才大都是能够自创法则的人·····	250
创新让你的难题迎刃而解·····	253

依靠发散性思维进行发散性的创造·····	257
激发创造性思维的五个步骤·····	259



提高身价的影响能力

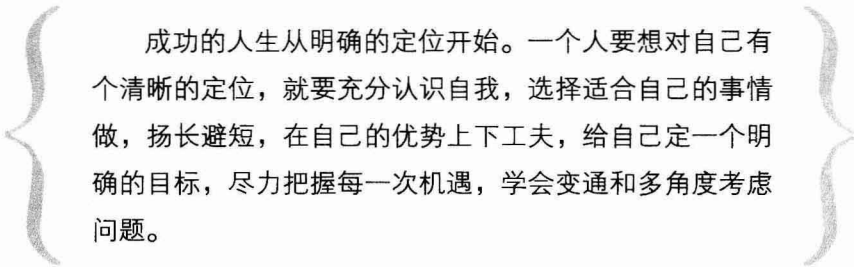
影响力就是持续的生产力·····	262
靠精神的力量“呼风唤雨”·····	264
强化认同，赢得影响力·····	266
锁定需求，就是锁定影响力·····	270



PART 1

定位篇





成功的人生从明确的定位开始。一个人要想对自己有个清晰的定位，就要充分认识自我，选择适合自己的事情做，扬长避短，在自己的优势上下工夫，给自己定一个明确的目标，尽力把握每一次机遇，学会变通和多角度考虑问题。