

这是一个淘汰懦夫、造就英雄的时代，知识、智慧、本领等综合素质相互角逐。面对WTO的挑战，面对本领恐慌，面对生存压力，惟有练就一身超级本领。

# 本领制胜

Capabilities Decide

改变一生命运的5项修炼

Five Training To Change Your Life



陈明 编著  
当代中国出版社

# 本领制胜

——改变一生命运的5项修炼

陈 明 编著

当代中国出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

本领制胜：改变一生命运的 5 项修炼/陈明编著. —北京：  
当代中国出版社，2002.1

ISBN 7-80170-104-6

I. 本… II. 陈… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 095360 号

当代中国出版社 出版发行

社址：北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码：100009

北京朝阳区飞达印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 毫米 32 开 13.5 印张 230 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数：5000 册 定价：23.80 元

# 目 录

## 前言：生存本领的挑战

风起于青萍之末，未来的一切都孕育于它的昨天。毫无疑问，新时代将是一场意义深刻的革命，社会的飞速发展向每个人的生存本领发起了强有力的挑战。

- 踏上未来征程 ..... ( 3 )
- 未来时代的生存本领 ..... ( 5 )
- 全新的超级本领链接 ..... ( 8 )

## 自我管理本领修炼

### 第一章 认识自我

- 一、人贵有自知之明 ..... (16)

人贵有自知之明。一位伟人说过：“痛苦常常属于没有自知之明的人。”事实上，没有哪个人可以在人生的每一方面都表现出色。

- 二、发现另一个自己 ..... (19)

实际上，一个人多多少少是分裂的，在分裂的各个自我之间进行平等、理性的对话，正是一个人的内省过程，

正是一个人的悟性从晦暗到敞亮的过程。

## 第二章 情绪自治

### 一、别太苛求自己 ..... (23)

达到完美的过程可能是痛苦的，因为它通常受到两种愿望的驱使，其一是希望干得好，其二是害怕没干好的后果。这正是完美主义的两刃剑。

### 二、情绪自治方法 ..... (26)

情感就是这样一把双刃剑，它能把成功者引向失败，又能让不可能变成可能，它既是点燃才智的火炬，又是自焚的火焰。

## 第三章 目标管理

### 一、目标的价值 ..... (30)

人生像一次旅行，重要的不是你所在的位置，而是你要达到的目的地，即你的目标。生活中的许多人忙忙碌碌，却常常没有明确的目标。

### 二、目标管理过程 ..... (33)

目标管理就是要为自己订立长期、中期、短期目标，并使这些目标协调一致，共同服务于你的人生大目标，创造成功无悔的人生。

### 三、行动起来 ..... (36)

制定了人生目标以及各个阶段的目标之后，就应该采取行动了。倘若不行动，还会一事无成。克雷洛夫说：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。”

## 第四章 时间管理

### 一、认识时间 ..... (39)

香港首富李嘉诚先生，是一位善于时间管理的好手。他创业之初，每天都要不断学习，把大部分时间投入事业之中，取得了事业的辉煌。

### 二、避免浪费时间 ..... (42)

富兰克林说：“你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为生命是由时间构成的。”然而，大多数人都在有意或无意地浪费时间。

### 三、对时间实施主项管理 ..... (46)

我们要做的事情很多，但如果对事情不区分轻重缓急，眉毛胡子一把抓，那么达不到应有的效率。

## 学习本领修炼

### 第一章 为什么要训练学习本领

#### 一、学习——获取知识的途径 ..... (58)

知识是唯一可以随身携带，终身享用不尽的资产。在竞争日趋激烈的社会，占有知识的多少直接影响人的生存本领。我们所有的学习活动便是为了获取这最可靠的财富——知识。

#### 二、完善知识结构离不开学习 ..... (63)

达·芬奇不但是大画家、大数学家和力学家，又是非常杰出的工程师。我们可不可能成为达·芬奇那样的大师呢？确切地说，我们可不可以拥有达·芬奇那样的知识结构？

#### 三、书到用时方恨少 ..... (69)

理论物理学知识的飞速更新，使爱因斯坦的朋友保耳·

埃伦菲斯特在巨大的压力下自杀。面对越来越快的知识更新，我们怎么办？唯有不断地学习。

## 第二章 学习本领的训练

### 一、书中自有黄金屋 ..... (74)

天下才子必读书，列宁、爱因斯坦、奥本海默、爱迪生、包玉刚，这些伟大人物无一不酷爱读书。但读书也要讲求方法，否则就有可能走向“纸上谈兵”的悲剧。

### 二、信息的吸收 ..... (84)

我们处在一个信息化的社会里，网络、报纸、电视，信息无处不在。每个人都应该把握住瞬间即逝的信息，成为激烈竞争中的大赢家。

### 三、高效速读记忆 ..... (90)

效率是财富之源，高效率地学习是获取知识财富的源泉。但我们的时间和精力是有限的，高效率的阅读和记忆成为提高学习能力的两大利器。

### 四、实践出真知 ..... (103)

毛泽东说“你要知道梨子的滋味，你就得亲口尝一尝”。要想学好书本知识，并把书本知识化为自己的知识，必须经过学以致用。

## 第三章 学习方略

### 一、终身学习方略 ..... (110)

“活到老，学到老”。终身学习，就是要使我们的人生成为“学习化的人生”，就要终生都真正做到“无一事而不学，无一时而不学，无一处而不学”。

## 二、素质学习方略..... (114)

无论是加快知识的更新还是确立明确的研究方向，还是施行素质学习，我们的最终目的是要应付时代的挑战，是要从中找出修炼本领的途径。

## 三、自主学习方略..... (118)

学习的首要作用之一是使人有能力掌握自身的发展。人类的学习始于主动和发现。任何一个人只要有充足的学习时间和十足的兴趣都能够完成任何学习任务。

# 第四章 真正的学习——个人与组织同步成长

## 一、真正的学习..... (123)

真正的学习不是神妙和高不可及的艺术，而是有其具体可行的做法、技巧，与经由不断修炼便能熟能生巧的一种艺术。

## 二、现代学习障碍..... (126)

大部分组织的破产源于其学习能力不高，而这最终来源于组织成员的学习障碍。学习障碍对个人来说是个悲剧，对组织而言则是致命的。

## 三、破除学习障碍..... (136)

你是一位组织领导者，学习这些方法将会对你激励员工产生巨大帮助。如果你是一位正为学习问题而苦闷的人，这些方法会使你冲破迷雾看到真正学习的亮光。

## 四、自我超越——组织精神的成长起点..... (138)

员工个人的充分发展，对于企业追求卓越的目标至为重要。因此许多组织支持员工个人的成长，他们相信这样做能够强化组织。

## 五、思维方式——装水的茶杯..... (150)

新的想法无法付诸实施，常是因为它和人们深植心中



的、对于周遭世界如何运作的看法和行为相抵触。思维方式不仅使我们无法作突破性思考，还会导致我们错误的认识。

## 六、共同学习…………… (154)

学习可能是困难而辛苦的，但有了共同目标，我们将更可能发现思考的盲点，放弃固守的看法，承认个人与组织的缺点。

# 思维本领修炼

## 第一章 思维与心态

### 一、积极的思维是成功的开始…………… (164)

那些具有积极思维的人，不仅有选择、拒绝的能力，而且能够塑造自己的未来，发挥自己的潜能，也只有这种人才能够成为摩根、洛克菲勒等成大事者。

### 二、专注和热忱是成功的保障…………… (174)

爱因斯坦常常找不到自己叼在嘴里的烟斗，牛顿做饭时还想着万有引力，以至于把怀表当成了鸡蛋。这些伟人对工作的热忱使他太过专注了，常闹出一些啼笑皆非的故事来。

## 第二章 思维的知识

### 一、源于现实，超越现实…………… (183)

马克思说“思维之花是最美丽的”。思维能认识现象的本质和现象间的联系。这一点对我们尤其重点，因为这其中蕴藏着巨大的机会。

## 二、直觉的魅力..... (188)

直觉可以帮助科学家在创造活动中作出预见。直觉思维也是商家发现商机的一种重要方式。直觉更帮助企业做出非凡的决断。但是，直觉不是万能的，直觉是有局限性的。

## 三、严密的逻辑推理..... (194)

$1+1=2$ ，这就是逻辑推理。但是，逻辑推理远远不是数学逻辑推理，运用一切逻辑方法所进行的严格意义和非严格意义上的思维过程，都是逻辑推理过程。

### 第三章 思维艺术的训练

## 一、拓展思维空间..... (199)

你一定还记得马丁·路德·金的那句“我有一个梦想……”，他的梦想打破了世界上的所有隔阂。你也可以为自己构筑一个伟大梦想，为这个梦想服务，让你的思维更加开阔。

## 二、集中思考的力量..... (210)

“打蛇打七寸”。我们强调真正的思维艺术应该是专注的。专注的思维训练依赖于摆脱无序状态，让头脑有平静的空间，集中注意力等方面。

## 三、独立思考，保持真我..... (217)

生活中有太多的千篇一律，我们太多时候不能保持一个真我。我们渴望独处，渴望独立思考，渴望营造一个独立的思索空间。

## 四、保持清醒的头脑..... (219)

一旦要开始解决问题，人们总难免会陷于感情的纠葛。在对一些问题进行积极思考之前便沉于这种感情纠葛，是十分危险的事情，请记住：你应该竭力从这种感情纠葛中

逃脱出来。

五、不要指望百分百满意…………… (221)

在你的世界中，总会面临一些反对意见。无论你想让反对意见消逝，但你绝不可能摆脱反对意见的纠缠，你的每一种意见都会有一种和你的意见完全相反的观点相对应。

六、把握现在，把握你自己…………… (224)

“明智”的人们没有崩溃的神经，因为他们能把握住自己。学会完全把握你自己，要求你有一个崭新的、完整的思维过程。

七、沙中淘金的思维方式…………… (227)

淘金的过程尽管非常单调乏味，但它的回报却非常丰厚。去粗取精、沙中淘金式的思维，应该能为你提供一个绝好的模式，应该能对你有所启发。

八、跳出自我的中心…………… (228)

一旦一个人必须符合他人贴的标签时，他的自我就不存在了。你可能因此而把你自己等同于你给自己贴的标签，而非把你自己等同于你自己的发展潜力。

九、非对即错吗？…………… (231)

“清官难断家务事”。正确与错误的绝对划分会使我们陷入困境，如果一个人说他绝对正确，那他与别人的交流，唯一可以预测的结果就是这种交流的不欢而散。

十、摆脱完美主义的束缚…………… (232)

邱吉尔说“完美主义除了它自身外，没有任何益处。”完美主义往往使人们畏首畏尾，不敢开展行动，邱吉尔告诫我们，我们不可能做好每件事，不断追求完美反而可能使人停滞不前。

# 创新本领修炼

## 第一章 创新面面观

### 一、创新就这么简单…………… (242)

创新从本质上是一种对新思想、新角度、新变化采取的欢迎态度，它也表现为看问题的新角度。很多时候，人们会说，这也算是创新吗？原来我也知道啊！

### 二、创新是一种精神…………… (246)

创新是一种精神，它表现为无止境的创造行为、对旧事物的不满和改造的欲望。创新并非是对旧事物、旧思想的一扫而空，片甲不留。

## 第二章 创新思维训练

### 一、抓住不速之客——灵感…………… (252)

爱因斯坦曾郑重地向世人宣称“我相信灵感”。灵感不是不可捕捉和创造的，只要有合适的环境和激发方式，灵感就可以迸发出来。

### 二、展开想像的翅膀…………… (262)

黑格尔曾经说过：“如果谈到本领，最杰出的艺术本领就是想像。”充分说明了想像对于艺术的重要性。其实古今中外，各行各业，想像力都是极其重要的能力。

### 三、超越时空的界线——联想…………… (274)

联想是每个正常人都具有的思维本领。联想可以让人超越时空的界线，思绪千载，上天入地，无所不能联想。联想集团一句著名的广告语道出联想的价值：“人类失去联想，世界将会怎样？”

四、巧妙利用逆向思维..... (280)

无论你思考的是哪个方面的问题，按照常规思路去思考，大家都懂，大家都会，因此也就早有很多人那样想过了。

五、遏制思维的惯性..... (282)

思维具有无比强大的惯性。一般来说，某种思维惯性的建立要经过长期的过程、心理态度乃至实践行为，具有很强的稳固性甚至顽固性。

六、扩展创新思路..... (289)

在我们的头脑中，构成某种特定的思路，这种思路可能和创新思维产生不利的影响。要转变思路，就要用不寻常的思路去观察寻常的事物，事物就会显示出某些不寻常的性质。

### 第三章 创新素质训练

一、培养正确的创新心态..... (299)

创新本领的开发与培养，首先要树立正确的创新心态，即如何看待创新的问题。从另外一个角度讲，就是要戒除一些阻碍创新的心态，所谓不破不立。

二、打下坚实的知识基础..... (306)

“巧妇难为无米之炊”，创新能力的开发与培养，离不开一定的知识基础。不培养知识基础的人，若想创新，缺乏最基本的原料。

三、训练创新素质..... (310)

创新本领还建立在一定的素质上，我们将之统称为创新素质。创新素质其实是人人都具备的先天的素质，只不过后天的应用与培训程度导致了各人本领的高低不同。

## 执行本领修炼

### 第一章 处世本领

#### 一、处世原则：在芦苇与大树之间选择…………… (327)

香港船王包玉刚在总结自己成功之道时，认为良好的人际关系是重要因素。现代人力资本理论认为，处世和交际能力是任何时代不可缺少的永恒能力。

#### 二、交际技巧：让别人更喜欢你…………… (338)

人际关系需要经营。虽然有的人天生就有这方面的本领，但对我们大多数人来说，与人建立良好的关系是可以后天学习的。

### 第二章 语言表达本领

#### 一、语言：你难道有魔力…………… (353)

俄罗斯有个谜语：什么东西能粘住一切？谜底就是语言。马雅可夫斯基认为，“语言是人的力量的统帅”。语言的神奇力量到底从何而来？

#### 二、演讲：生命力、活力和热情的燃烧！…………… (357)

在演讲家行列中，仅美国历届总统中擅长演说的就不乏其人，有很多成为美国历史上不朽的演讲家。肯尼迪的就职演说被认为是美国历史上最精彩的总统就职演讲。

#### 三、说服：敢教日月换新天…………… (369)

毛泽东说过“要人家服，只能说服”。而苏秦、张仪等纵横六国的秘诀就在说服。

#### 四、赞美：成功的润滑剂…………… (377)

美国哲学家约翰·杜威说：“人类最深刻的冲力是做个

重要的人物，因为重要的人物能时常得到别人的赞美。”林肯说“人人都喜欢赞美的话，你我都不例外”。……

五、幽默：笑不笑由你…………… (387)

心理学家凯瑟琳说：只要你不只是到处与人握手，而是以你的友善、机智和幽默去传播你的信息，那么时空距离便会消失。

### 第三章 组织本领

一、谋划决策…………… (395)

汉高祖刘邦总结自己得天下的经验时说：“夫运筹于帷幄之中，决胜于千里之外，吾不如子房。”可见，在刘邦心中，谋士的地位之高！

二、合作协调…………… (405)

今天，强调个性、自我，更应当强调合作、团队。抱团打天下，是时代的鲜明特征。哪怕是最讲究个性的创新活动，也离不开合作。

# 前言：生存本领的挑战

人类的进化已经脱离农业时代的体格型，也将结束工业时代的技工型，从而迈入知识型的门槛。学习成为谋生的手段，知识成为财富和价值的体现，思维和创新则是进步发展的源泉。

——未来学家：阿尔文·托夫勒



