

Book
of
Necessary
Ability
Training
for
Youth

自我完美

最全面最细致的
青年能力培养自助读本

perfection

青年必备能力培养全书

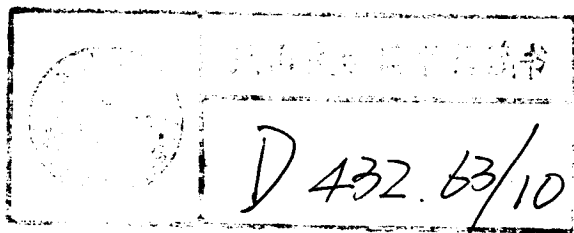
赵宏 / 编著

九州出版社

自我完美

——青年必备能力培养全书

赵宏 编著



九州出版社



0305779

图书在版编目 (CIP) 数据

自我完美：青年必备能力培养全书/赵宏编著

—北京：九州出版社，2001.8

ISBN 7-80114-666-2

I. 自… II. 赵… III. 青年修养—通俗读物

IV. D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056702 号

自我完美——青年必备能力培养全书

赵 宏 编著

出版：九州出版社（北京市海淀区万寿寺甲 4 号）

邮编：100081 电话：68450960)

经销：全国新华书店

印刷：北京市洛平印刷厂

开本：850×1168 毫米 1/32

字数：376 千字

印张：16.125

版次：2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-80114-666-2/B·13

定价：26.00 元

前 言

二十一世纪对人类的素质和能力提出了更高、更新、更全面的要求，也加剧了青年人希望通过学习把握时代潮流的紧迫感。本书立意于献给希望通过自身的努力迎接新世纪挑战、走向成功的青年人。青年时期正处于一种从幼稚走向成熟的过渡阶段，这是人生当中一个承前启后的转折点。

青年是人生搏击的开始，需要作好一系列的准备工作。青年人能力和全面素质的培养与训练，有没有切实可行的方法和途径？

怎样学会学习，站在时代的潮头？怎样提高思维能力，寻求更好的工作方法？怎样培养创新能力，使你迅速出人头地？怎样提高记忆力，提高工作效率？怎样提高观察力，把握稍纵即逝的机遇？怎样提高语言表达能力，在社会上占据优势？怎样与别人有效地沟通，在为人处世时左右逢源？怎样培养人际交往能力，奠定成功的基础？怎样提高社会实践能力，把知识转化成财富？怎样成功地推销自己，以免被时代的大潮淹没？怎样提高竞争意识和能力，比别人取得更大的成就？怎样提高合作能力，以借助别人的力量，达成自己的夙愿？怎样学会组织管理能力，以发挥别人和自己的最大潜力？怎样增强环境适应能力，更潇洒地生活？怎样学会规范自己的行为，成为一名充分发展的人？怎样提高审美能力，为生活增添一道亮丽的风景？怎样改善心理调节能力，摆脱生活中的诸多烦恼？怎样增强抵御挫折的能力，使厄运

成为成功的转机？怎样控制自己的情绪，让快乐时刻陪伴在你的身边？怎样维护健康，提高生存的质量？……

这么多的问题，可能在一本书中得到满意的答案吗？

回答是肯定的。作者广泛吸收国内外众多学者、专家研究成功的精华，结合时代青年的特点，悉心编撰的《青年必备能力培养全书》一书对上述全部问题进行了全面、深入地探讨，科学地引导青年朋友轻松学习，启迪智慧，开拓思路，打破常规，更新观念，增长才干。只要你愿意学习，向往成功，本书就会成为你的得力助手。

《青年必备能力培养全书》是现代青年人必备的读物，是指导你全面提高自己的有力工具。

序 言

——能力是制胜的关键

有这样一则寓言：

有一天，小黄鹂鸟向鸟们建议：“我们应该推选一位勇敢的国王来领导大家，谁是鸟类中最伟大的，我们就选它出来当国王！”

鸟儿们都赞成这样的提议。这时候，一心想做国王的孔雀先开口了：“各位，大家就选我做国王吧！我的羽毛是最美的！”

说着，说着，孔雀就把它那美丽的尾巴炫耀地展示了开来。

鸚鵡首先附和，它说：“有这么漂亮的鸟做我们的国王，是值得骄傲的一件事。我们就决定选孔雀为我们的国王！”

这时，麻雀却不赞成地说：“不错，孔雀是最美丽的。但是，像我们这么弱小的动物，被人侵袭时，它有什么能力来保护我们呢？与其选一个美丽的国王，倒不如选择一个在危险的时候能够挺身救我们的为国王吧！”

众鸟听了麻雀的话，都点头赞成。

最后，大家经过投票，选举了强悍凶猛的老鹰为百鸟之王。

这则寓言告诉了我们这样一个道理：在现代社会，一个人仅有华丽的外表是不够的，在竞争中取胜的关键是能力。

人类社会进入二十一世纪，知识经济的时代已经来临。知识经济时代的竞争，说到底还是人的素质与能力的竞争。在这样的时代里，能力已成为一种不折不扣的资源，是资本，是财富，更是

无价之宝。知识经济时代是一个以人为主体的时代。它要求的是高素质、高智能、复合型、知识型的人才。这样的人才必定是具有全面的能力，能够积极主动开拓进取的人。怎样才能成为这样的人才呢？本书愿助你一臂之力。

本书在结构上分为上、中、下三篇。

在上篇中，我们要介绍的是，练好扎实的内功的方法。包括学习能力、思维能力、创造与创新能力、记忆能力、观察能力和语言表达能力的培养，这些都是一个人在社会上立足的基础，是青年人必须练好的内功。

掌握了学习的方法和艺术，你便可以踏进智慧的大门，以欢笑的态度，接受未来的挑战。思维是一个人最重要的能力，是智力的核心。只有通过思维，人才能把握不能直接感知到的事物的本质和规律。创造性是一种对待生活的方式，它有助于确定我们如何看待世界，如何作决策。具有一定的创造能力，对个人素质的培养和事业的成功是极其重要的。好的记忆力，对我们来说，是一笔巨大的财产。通过增强记忆力的训练，就可以提高记忆效率而大量节约时间。观察是一种有目的、有组织、有思维参加的知觉，是感知的高级形态。观察力是全面地、正确地、深入地认识事物特点的能力。现代社会是“信息大爆炸”的社会，语言是最普遍、最方便，也是最直接的传递信息的方式。在经济发达、重视信息的社会中，人们常常根据一个人的讲话水平和风度来判别其学识、修养和能力。

特别需要指出的是，我们认为，能力的培养，必须从提高学习能力开始。

许多人认为，学习只是青少年时代的事情，只有学校才是学习的场所，自己已经毕业走向社会了，除非为了取得文凭，就没有必要进行学习了。这种看法是非常错误的。专家指出：未来的

文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

在这个知识大爆炸、信息大爆炸的时代，知识更新的速度在不断加强，有材料分析说，每隔十五年，一个人掌握的知识至少有百分之八十会过时。因此，就像我们的身体需要不断地新陈代谢一样。我们的知识也要不断地“充电”。

由于每个人既得的知识和技能很快就会变得陈旧过时，因此，为了赶上时代发展的步伐，抓紧学习，不断更新知识和技能成为必要。同时，我们每个人身上都还具有极其巨大的潜力等待我们去开发、去利用。专家认为，我们人脑的信息储存量大约相当于五亿册图书的信息。一个人整个一生都只运用了其总体智慧的百分之四，而本世纪最伟大的理论物理学家爱因斯坦也只开发了其智慧的百分之十五。所以，我们特别强调学习能力的培养，它是其他一切能力的基础。

在中篇中，我们介绍的是轻松地走入社会必须具备的能力培养，包括沟通能力、人际交往能力、社会实践能力、自我推销能力、竞争意识能力、合作能力和组织管理能力的培养。要想在生活中左右逢源，在竞争中立于不败之地，这些方面的能力都是必须加强的。

有效地沟通对于你建立正常的人际关系、愉快地生活和取得成功都是非常必要的。从古到今，读书人常常犯这样一个错误：死读书。要想真正做到学以致用，就必须找到造成读书人不能学以致用用的原因，并在实践中努力克服。在现代社会，主动推销自己，充分显示自己的才能，是对自己的尊重以及对社会的负责。现代社会是一个充满竞争的社会，在竞争中获取胜利对于一个人的自尊心和健康都具有意义深远的积极影响。获取胜利不仅影响一个人现实的生活质量，而且同样会改变他对未来的生活态度。但是，竞争并不排斥合作，合作是一件快乐的事情，现代社会是

一个庞大的，错综复杂的系统结构，绝大多数工作往往需要多个人的协作才能完成，组织管理能力是把各种力量合理地组织和有效地协调起来的能力，是一个人的知识、素质等基础条件的外在综合表现。具备一定的组织管理能力，无论是对个人才智的发挥、事业的成功，都具有极重要的意义。

这里，还要特别强调以下人际交往的问题。人际交往，是一个广义的概念。无论是和朋友、领导、下属、同学、同事、同乡，还是与各行各业的人，在一定条件下都会存在如何正确有效交往的问题。

人际交往，这个曾经一度被人们忽略的问题，在现代生活中已具有越来越重要的位置。自然经济条件下的人们，可以在鸡犬相闻、老死不相往来的田园牧歌中自力更生地逍遥自在地生活。但是，在商品经济迅速发展的现代社会，很难想象谁能不同外人发生多方面的关系而独立幸福地生活下去。广泛全面的人际交往已经成为人们生活、工作成功的重要保证了。

当你想起你生活中最愉快的事、最有成就的事和最有意义的事时，你很可能把它们与他人的关系联系在一起。同样，你生活中最伤心的事、最痛苦的事和最受挫折的事或许也是由人际关系造成的。为什么人际关系是如此复杂呢？为什么它们总是难以被人们所理解？你如何才能在你生活的每个领域建立起良好的人际关系，在最令人困惑的条件下做出明智的决定，并能解决最具挑战性的人际之间的问题？

然而，尽管你一直都生活在与人交往的人际关系之中，但是，你可能仍会发现人际关系很难处理，有时候会使人不知所措，或令人恐惧，给你带来巨大的伤害。在你的生活中，你常常感到人际关系难以把握和理解。

人际交往能力是社会实践能力、自我推销能力、竞争意识能

力、合作能力和组织管理能力的基础。戴尔·卡耐基指出：“一个事业上的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外的百分之八十五要靠人际关系、处世技巧。”因此，人际交往能力的培养是需要特别注意的。

在下篇，我们介绍的是更愉快地生活的技巧。包括培养自己的环境适应能力、规范行为能力、审美能力、心理调节能力、抗挫折能力、控制情感情绪能力和维护健康能力。

环境适应能力就是人们适应社会客观环境及其变化的能力。这个“客观条件或需要”，就是社会对各种各样人的要求、规范、模式。要想成为一名充分发展的人，就必须严于律己，规范自己的行为，这不仅表现在人前的行为控制，而且体现在人后的自我约束。因此，它是一个人不容易培养的能力。审美能力是一种超越功利的自由人生的精神、态度和能力。审美的人生，不仅仅是享受的人生，而且是创造的人生。近代世界医学认为健康的人不仅要有健康的身体，同时还要有健康的心理。不论是伟人还是凡人，在人生之路的漫漫征途上，都会遇到挫折。尽管挫折对任何人来说都不可避免，在经历了挫折以后，有的人走向了成功，有的人却走向了失败。造成这种本质区别的根本原因就在于他们对挫折的承受能力不同。青年人的感情生活出现了巨大的质变，情绪内容的丰富性、复杂性以及情绪体验上的深刻性、强烈性都远远超过了其他年龄阶段。这使得控制情绪的能力显得更为重要。健康不仅是没有疾病或虚弱，而且包括身体、心理和社会适应在内的健全状态。所以一个健康的青年，应该是一个身体和心理两方面都健康的青年。

本书的内容全面而有重点，书中的理论通俗而实用，事例生动典型。不管你是希望从头到尾系统地学习；还是根据自己的薄弱环节，有目的地学习；或者是信手翻来，作为茶余饭后的消

◎自我完美——青年必备能力培养全书

遣，本书都会给你带来意想不到的帮助。

二十一世纪危机和竞争、挑战与机遇并存。只有坚持学习，善于学习，清楚“学什么”，知道“怎么学”，才能把握住时代的潮流，轻松地校准人生的座标。

目 录

上 篇 练好扎实的内功

第1章 学习能力培养 (3)

掌握学习的方法和艺术，你便可以踏进智慧的大门，以欢笑的态度，接受未来的挑战。

——苏联学者费多谢耶夫

无论什么事，如果继续收集资料，积之十年，总可成一学者。

——鲁迅

◇“不会学习”的人在现代社会无法生存 (3)

◇学习已变成随时随地的必要选择 (7)

◇把知识数量的丰富性与知识结构的合理性统一起来 (21)

◇学习不仅要求积极的心理活动，还要求较高的心理品质 (25)

◇条条大路通罗马 (27)

◇追求事半功倍的学习效果 (31)

◇用“一目十行”的阅读技巧更有效地学习 (39)

第2章 思维能力培养 (52)

我们的思考倾向于模糊、急促、狭隘和散漫——这是我们心理冲动的偶然产物。与任何其它的事情一样，思考是一种技能，它也可以通过培养得到。如果我们不对它们加以培养和开发，它们就会枯萎和凋零。

——美国心理学家大卫·帕金斯

想象力比知识更重要。因为知识是有限的，而想象力包括世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。

——爱因斯坦

- ◇激发活跃的、充满活力的思想，做成熟的思考者 ... (52)
- ◇学会“蜜蜂式”的思考 (55)
- ◇张开你想象的翅膀 (56)
- ◇从“圆珠笔”中见到“月亮” (58)
- ◇作一个遵循“思考者之路”的有勇气的人 (62)
- ◇一个问题不会只有一个正确答案 (68)
- ◇训练发散思维，增强创造能力 (74)
- ◇搬运夫和哲学家之间的鸿沟是分工造成的 (82)
- ◇激发创造性思维火花 (88)
- ◇把思维能力转化为创造性 (89)

第3章 创造与创新能力培养 (96)

创造性是一种强大的生命力，它能给你的生活注入活力，赋予你生活以意义。

——美国 约翰·钱斐博士《八项修炼》

“人类社会处处是创造之地，天天是创造之

时，人人是创造之人。”

——陶行知

◇培养创造与创新能力是时代的迫切要求	(96)
◇“猫头鹰型”、“百灵鸟型”和“混合型”的人用脑应有区别	(99)
◇“二”加“二”等于“二十二”	(101)
◇天才知道什么是他所证明的，什么是他所不能证明的	(105)
◇创造力是一种能使你迅速出人头地的能力	(106)
◇创造力是人类生命本身的属性	(110)
◇做好“脑力操”	(111)
◇三斤土豆换五斤黄萝卜	(113)
◇不要做桶里的螃蟹	(117)
◇只看到闪光，没听到声响	(121)
第4章 记忆能力的培养	(131)

记忆方法是任何人都完全能掌握的。记忆力的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。

——世界著名记忆大师哈利·罗莱因
只要学得正确的记忆方法，就能够提高记忆力。

——美国哥伦比亚大学的
心理学教授伍德华司

◇充分利用青年时期记忆方面的优势	(131)
◇一下子把五百多人的姓名、脸型全记住	(133)
◇学习就是记忆和遗忘的一场比赛	(141)

- ◇供给你大脑正确的“大脑食物” (146)

第5章 观察能力培养 (148)

我既没有突出的理解，也没有过人的智慧。
只是在观察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细
观察的能力上，我可能在众人之上。

——达尔文

真理存在于我们之外，只有观察才能发现。

——伯特罗

- ◇第一张英国地质构造图就是认真观察的结晶 (148)

- ◇用脑袋“看”，由“眼亮”导致“心明” (152)

第6章 语言表达能力培养 (157)

尽力培养出一种清楚表达自己思想的能力，
让别人能够看入你的脑海和心灵。

——美国医药学会的前会长大卫·奥门

谈吐幽默是表明工人对自己事业具有信心并
且表明自己占着优势的标志。

——恩格斯

- ◇“口才和金钱、原子弹”并称生存和发展的三大

法宝 (157)

- ◇演讲不让思维“断电”或“卡壳” (159)

- ◇幽默的谈吐是人的聪明才智的标志 (164)

- ◇辩论是一种带着“敌意”的语言行为 (167)

- ◇在即席发言的机会中展示自己的口才 (168)

- ◇讲究分寸，说话得体 (170)

- ◇用事实充实大道理，让对方变被动接受为主动

反思 (174)

中 篇 轻松地走向社会

第7章 有效沟通能力培养 (181)

使一个人发挥最大动力的方法是赞赏和鼓励。
真诚的赞扬是人际沟通的润滑剂

——戴尔·卡耐基

沟通能力包括两方面：一是理解别人的能力，二是让别人理解自己的可能性。

——斯蒂芬·柯维

◇有效传递社会信息、轻松地交流情感 (181)

◇沟通不一定要依靠语言 (183)

◇跨越人际沟通的障碍 (185)

◇消除使沟通效率下降的身体语言习惯 (188)

◇赞美别人是送给别人的最好礼物和报酬 (191)

◇参加平等交流，进行富有成效的讨论 (193)

◇提高理解别人的能力，增加别人理解自己的可能性 (195)

第8章 人际交往能力培养 (198)

一个人事业上的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外的百分之八十五要靠人际关系、处世技巧。

——戴尔·卡耐基

信任别人的人，比不信任别人的人，要犯较少的错误。

——卡密罗·卡乌尔

- ◇较强的人际交往能力是时代的要求…………… (198)
- ◇不妨主动与人交往，但是一定要把握好分寸…………… (206)
- ◇得到别人的信任是人际交往的一大课题…………… (217)
- ◇求爱的艺术是人际交往能力的重要体现…………… (223)
- ◇掌握社交成功的要素，克服社交的心理障碍…………… (225)

第9章 社会实践能力培养…………… (240)

学生已经不能再像过去那样简单地理解学会做事的含义就是为了培养某人去从事某一特定的具体工作，使他参加生产某种东西。

——国际二十一世纪教育委员会的倡议

一个人不能为读书而读书，读书的最终目的是为了用。

——弗兰西斯·培根

- ◇不能“读死书，死读书，书读死”…………… (240)
- ◇人的智力包括两种形式：聪明Ⅰ和聪明Ⅱ…………… (242)
- ◇选择职业的时候要考虑自己的个性…………… (244)
- ◇敢不敢冒险，是区别强者和弱者的标志之一…………… (246)
- ◇合理设计工作秩序，提高工作效率…………… (248)
- ◇善于抓住时机是伟大人物成功的奥秘…………… (255)
- ◇在人生中做好“赌注式”的决断…………… (261)

第10章 自我推销能力培养…………… (266)

如果你具有优异的才能，而没有把它表现在外，这就如同把货物藏于仓库的商人，顾客不知道你的货色，如何叫他掏腰包？各公司的董事长并没有像X光一样透视你大脑的组织。

——《成功地推销自我》的作者E·霍伊拉