

卡耐基说：“靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则。”“能力已成为一种不折不扣的资源，能力即资本，能力即财富，能力即命运。”

知识改变命运，能力决定人生

# 改变你一生的 30个关键能力

三十种能力是撑起你美好人生的利剑



经典  
珍藏版  
JINGDIAN  
ZHENGCANG  
BAN

王厚 赵文明 编著

北京科学技术出版社



# 改变你一生的 30个关键能力

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做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。

ISBN 7-5304-3279-6



9 787530 432792 >

ISBN 7-5304-3279-6/Z · 1146

定价：25.00元

# 改变你一生的 30个关键能力

王厚 赵文明 编著



北京科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

改变你一生的30个关键能力/王厚 赵文明

编著. —北京:北京科学技术出版社,2006.1

ISBN 7-5304-3279-6

I. 改... II. ①王...②赵... 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(2005)第144289号

## 改变你一生的30个关键能力

---

编 著:王 厚 赵文明

责任编辑:李 媛

封面设计:红十月工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

地 址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:postmaster@bjkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:北京市北七家印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:143千字

印 张:12.5

版 次:2006年1月第1版

印 次:2006年1月第1次印刷

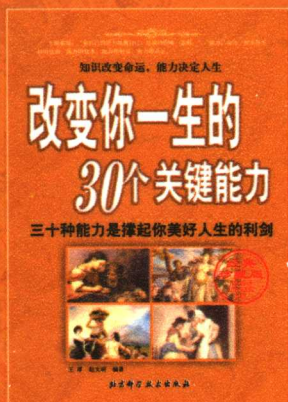
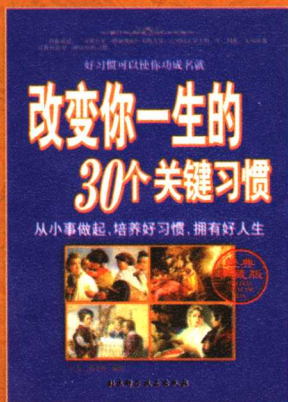
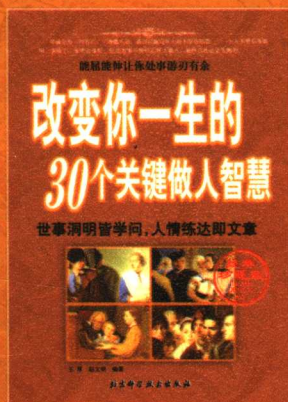
ISBN 7-5304-3279-6/Z·1146

---

定 价:25.00元

京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。



# 前 言

## 能力决定命运

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“大鱼”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，是成功的惟一准则。”

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：是驾驭你命运的舵手，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,能力即资本,能力即财富,能力即命运。”只要你重视本书中的 30 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。



拿破仑有一句名言：“善做人者，  
就可以赢得世人最丰厚的回报。”  
一个人不管有多聪明、多能干，家  
世有多好，但是如果不懂得怎样去  
做人，最终总还是会失败的。



培根说过：“习惯真是一种顽强  
而巨大的力量，它可以主宰人的一  
生，因此，人应该通过教育培养一  
种良好的习惯。”

责任编辑：李 媛

封面设计：红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO  
TEL: 18901105814

26

100

32

1



# 目 录



## 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。

领悟:人生因你的定位而改变 // 2

自省:找准个人能力和人生定位的最佳结合点 // 3

培养:寻找最合适的人生定位 // 4

## 关键能力 2：珍惜自己的财富：时间管理能力

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。

领悟:时间是你最宝贵的财富 // 7

自省:有效地管理好每一分钟 // 8

培养:赢得更多时间的技巧 // 9

### 关键能力3：走在别人前面：创新能力

今日的世界，并不是武力统治而是由创新支配。

领悟：好的创意是你人生的又一起点 // 11

自省：打破思维的常规 // 13

培养：怎样锻炼创新能力 // 15

### 关键能力4：有思路，才有出路：善于思考的能力

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。

领悟：成功源于深入的思考 // 18

自省：凡事多问一个“为什么？” // 20

培养：提升自己的思考能力 // 22

### 关键能力5：抓住成功的契机：把握机遇的能力

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。

领悟：机遇就在你的身边 // 24

自省：愚者等待机会，智者创造机会 // 26

培养：抓住机遇的技巧 // 28

### 关键能力6：人生难免：求人办事的能力

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。



**领悟:**主动满足他人的愿望 // 31

**自省:**让对方觉得你与他有相同的利益,对方办事会更主动 // 32

**培养:**求人办事巧措辞 // 33

## 关键能力 7: 口吐莲花: 说服他人的能力

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个成功的之人,要是你更能说,你会更加成功。

**领悟:**好的口才助你事业顺利发展 // 36

**自省:**用巧妙的方法说服别人 // 38

**培养:**说服别人有绝招 // 39

## 关键能力 8: 临危不惧: 化解危机的能力

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。

**领悟:**化解危机能够刺激你走上更高境界 // 42

**自省:**在关键时候要见机行事 // 44

**培养:**怎样提高自己化解危机的能力? // 47

## 关键能力 9: 自己拯救自己: 自救的能力

上帝只救自救的人。

**领悟:**懂得自救,才能使你走向成功的殿堂 // 49

**自省:**求人不如求己 // 50

**培养:**救助他人,也是救助自己 // 52



## 关键能力 10: 适者生存: 适应环境的能力

物竞天择, 适者生存。

领悟: 迅速适应新环境 // 54

自省: 不要逃避不利的环境 // 55

培养: 适应环境要主动出击 // 56

## 关键能力 11: 化干戈为玉帛: 化解与他人矛盾的能力

礼之用, 和为贵。先王之道, 斯为美。

领悟: 用善意言词表达友善态度 // 59

自省: 用宽容取代报复 // 60

培养: 要善于化解敌意 // 63

## 关键能力 12: 一生只做一件事: 自我推销的能力

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。

领悟: 成功的人生依靠你出色的推销 // 68

自省: 大胆展示自己的优势 // 70

培养: 成功推销自我的九条妙招 // 72

## 关键能力 13: 一变则百通: 随机应变的能力

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。

领悟: 巧妙应对显机智 // 74

自省: 学会随机应变 // 77



培养:提高应变能力的技巧 // 80

## 关键能力 14: 善待失败:接受挫折的能力

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。

领悟:挫折是你走向成功的阶梯 // 81

自省:铸就越挫越勇的坚强意志 // 84

培养:正确对待挫折的技巧 // 86

## 关键能力 15: 最好的人际沟通:倾听的能力

上天赐人以两耳两目,但只有一口,欲使其多闻多见而少言。

领悟:倾听是拉近距离的绝招 // 88

自省:会说不如会听 // 89

培养:提高倾听效果的技巧 // 90

## 关键能力 16: 做自己的主宰:决断能力

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。

领悟:成大事者要有当机立断的气概 // 92

自省:犹豫不决将使你后悔莫及 // 94

培养:怎样做出明智的决断 // 96

## 关键能力 17: 天下没有免费的午餐:抵制诱惑的能力

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。

领悟:拒绝诱惑,保持你的本色 // 101

自省:抵制不住诱惑,你的命运就会受到诱惑的摆布 // 103

培养:如何抵制不良的诱惑 // 105

## 关键能力 18: 凭口才打开人生通道:当众讲话的能力

三寸之舌,强于百万雄兵;一人之辩,重于九鼎之宝。

领悟:出色的讲话能力是你决胜的杀手锏 // 107

自省:演讲不要背讲稿 // 109

培养:锻炼你的表达能力 // 111

## 关键能力 19: 把情感装入理性之盒:控制情绪的能力

自我控制是最强者的本能。

领悟:及时控制你的坏情绪 // 115

自省:一时的冲动可能毁掉你的一生 // 117

培养:控制情绪的技巧 // 119

## 关键能力 20: 预则利:成功策划的能力

每成一件大事,背后都有一声预谋已久的“策划”。

领悟:要想成就大事,就离不开精心策划 // 122

自省:善于谋划,精于布局 // 124

培养:如何才能成为一名成功的策划者 // 126

## 关键能力 21: 扬长避短:克服自身弱点的能力

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。

领悟:改变你的弱势 // 128

自省:正视弱点不退缩 // 130

培养:如何克服弱点 // 132

## 关键能力 22: 防人之心不可无:自我保护的能力

害人之心不可有,防人之心不可无。

领悟:防止暴露自己的心思 // 134

自省:秘密,不要对很多人说 // 135

培养:修练自我保护的能力 // 137

## 关键能力 23: 明察秋毫:细致的观察能力

真理存在于我们之外,只有观察才能发现。

领悟:敏锐的观察力是你捕捉机遇的重要条件 // 143

自省:学会用新颖的眼光观察世界 // 145

培养:提高观察能力的技巧 // 146

## 关键能力 24: 巧借东风:善于借助外力的能力

给我一个支点,我可以撬起地球。

领悟:借助外力可使你胜人一筹 // 148

自省:他山之石,可以攻玉 // 149

培养:怎样借助外力来获得更多财富 // 151

## 关键能力 25: 能挣、会花、巧安排:投资理财能力

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。



**领悟:**良好的投资理财能力可以为你赚来巨额财富 // 153

**自省:**有钱的时候投资,没钱的时候存钱 // 154

**培养:**如何妥善理财 // 155

## 关键能力 26: 练就一副火眼金睛:看透他人的能力

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!

**领悟:**学会察言观色 // 159

**自省:**善于捕捉“弦外之音” // 161

**培养:**透视他人的几种方法 // 164

## 关键能力 27: 左右逢源:把握人脉的能力

在人的成功中,奋斗只占 15%,而其余的 85%则是靠人际关系。

**领悟:**好的人际关系是你通向成功的阶梯 // 166

**自省:**要学会向“冷庙”烧香 // 167

**培养:**如何维护你的人脉 // 168

## 关键能力 28: 方法总比问题多:破解人生难题的能力

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。

**领悟:**正确地面对你碰到的难题 // 171

**自省:**每一个难题都是挑战和考验 // 174

**培养:**破解难题的技巧 // 176





## 关键能力 29：发挥超前意识：预见能力

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。

**领悟：**预见能力可使你的事业得到长远发展 // 178

**自省：**未雨绸缪可以防患于未然 // 179

**培养：**培养预见能力应注意的问题 // 181

## 关键能力 30：处处留心皆学问：信息接收和处理能力

谁掌握信息，谁就掌握了世界。

**领悟：**掌握了信息你就掌握了财富 // 182

**自省：**把一个信息变为一把金钥匙 // 184

**培养：**怎样从生活中获得可供利用的信息 // 186

