

重新发现自己 思考自己 定位自己

学校没教的 15堂 能力课

XUE XIAO MEI JIAO DE
15 TANG NENG LI KE

刘超平◎主编



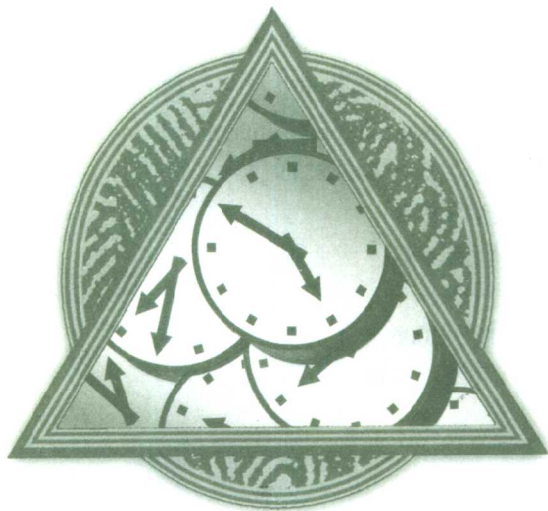
石油工业出版社

重新发现自己 思考自己 定位自己

学校没教的 15堂 能力课

XUE XIAO MEI JIAO DE
15 TANG NENG LI KE

刘超平◎主编



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校没教的 15 堂能力课/刘超平主编.

北京:石油工业出版社,2006.1

ISBN 7-5021-5279-2

- I. 学…
- II. 刘…
- III. 能力培养-青少年读物
- IV. B848.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128648 号

学校没教的 15 堂能力课

刘超平 主编

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

总 机:(010)64262233

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

640×960 毫米 开本:1/16 印张:14.25

字数:220 千字

定 价:23.80 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

“人生课”

让你找到展示自己的舞台；

“能力课”

让你发现自己的潜能无限；

“理念课”

让你获取无限的精神财富。



XUE XIAO MEI JIAO DE
15 TANG NENG LI KE

总 策 划:张卫国
策划编辑:郎东晓 贾榕
责任编辑:贾榕 秦云
责任校对:陈丽

✻ 装帧设计 / 大象设计工作室 - 毛增

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

序

Preface

终有一日，我们将走出课堂，我们会看到生活的喧嚣与躁动，看到诱惑与困难，看到学校与社会的差距。我们懂得了世态炎凉，我们懂得了理想与现实的差距，我们懂得了人生必须学会放弃……那一刻，我们深深地体会到，学校的学习环境相对于复杂的社会和人生而言，过于简单和纯粹了。在学校的课堂里，我们学到了知识，却少有机会锻炼自己的能力；我们学到了理论，却还要在生活中总结经验；我们学到了技术，却还要在现实中体会人生。

人的一生是一次旅程，一次没有彩排也不能重复的旅程。我们必须在这一过程中培养能力，总结经验，体会甘苦。

从这一点我们可以看出，学校的理论学习是远远不够的，还要向他人学习，从别人的经历中汲取经验和教训；向生活学习，在诸多的失败和不如意中选择坚强和勇气。

《学校没教的15堂能力课》《学校没教的15堂人生课》《学校没教的15堂理念课》这三本书摘取一些人的生片断，这些人中有轰轰烈烈的成功人士，也有平凡但在本职工作中小有成就的人，但他们给我们呈现的都是精彩的人生智慧和“实干+能力+机会=成绩”的朴实道理。

阅读这三本书，我们有机会从不同的人生经历中总结不同的经验，思索我们自己的道路。“理念课”让你获取丰富的精神财富；“人生课”让你找到展示自己的舞台；“能力课”让你发现自己的潜能无限。

有位哲人说：一个人的幸运，不是因为手中拿到了一副好牌，而是因为知道用最好的方法把牌打出去。其实，我们每个人的手里都有一副“好牌”，成败只是在于我们自己的行动。

读书—思索—行动，希望青少年朋友在阅读完这三本书之后能体会到这一点。

在编写过程中，难免会有疏漏之处，请读者给予批评和指正。

出版者

2005年10月

目录

Contents

第一课 别让时间溜走——时间管理能力

时间的富人 / 2

一张价值 3 万美元的空白纸 / 4

你应该有一块“准时”表 / 6

惜时如命的巴尔扎克 / 7

变“闲暇”为“不闲” / 9

与时间赛跑的人 / 11

好好把握今天 / 13

本课重点 / 14

小测试：你是时间的主人还是时间的奴隶 / 15

立即行动：有效管理时间的方法 / 15

第二课 让钱为自己工作——理财能力

一分钱的智慧 / 18

巴纳斯的企图心 / 19

富翁的朴实生活 / 21

穷人的快乐 富人的烦恼 / 22

金子和石头 / 23

以“小钱”起家的巴菲特 / 24

卖溜溜球的少年 / 26

本课重点 / 27

小测试：你有赚钱能力吗？ / 27

立即行动：成功理财 8 大要诀 / 29

第三课 突破学习的瓶颈——学习能力

路边的小石子 / 32

恐怖小说大师斯蒂芬·金 / 33

ABC 主播彼得·詹宁斯的故事 / 34

我不想再当最后一名 / 35

- 大学毕业考试 / 36
适时充充电 / 37
你不必样样精通 / 38
一口吃不成胖子 / 39
本课重点 / 41
小测试：测测你的阅读习惯 / 41
立即行动：掌握有效的阅读方法，提高学习效率 / 42

第四课 做情绪的主人——自控能力

- 一分钱的布 / 45
铁路大王卡尔 / 47
通用公司的裁员名单 / 48
战斗机驾驶员 / 50
老族长的忠告 / 51
聪明的商人妻子 / 52
被激怒的总统 / 53
用幽默来装饰生活 / 55
笑是最受人欢迎的情绪 / 56
本课重点 / 57
小测试：测测你的身心是否健康 / 57
立即行动：19个快乐小贴士 / 58

第五课 摔倒了，勇敢地爬起来——抗挫能力

- 倒霉的林肯总统 / 61
一只蚂蚁的启示 / 62
与逆境为友 / 64
田径场上的目标 / 65
一只百氏可乐瓶 / 67
登上北美最高峰的盲人 / 68
溜冰少年 / 69
你看到了泥土还是看到了星星 / 70

本课重点 / 71

小测试：你对挫折的应付能力如何 / 72

立即行动：增强抗挫折的能力 / 74

第六课 借树干成长——交际能力

一幅草案 / 77

莫克给儿子的忠告 / 78

把自己推销出去 / 79

旅店里的小伙计 / 81

一封价值 250 万美元的信 / 82

诚实的约翰 / 83

远离仇恨 / 84

本课重点 / 86

小测试：测测你的社交能力 / 86

立即行动：人际关系需要苦心经营 / 87

第七课 不走别人走过的脚印——创新能力

一锅石头汤 / 90

“热狗”的由来 / 91

金冠之谜 / 94

“拍立得”相机的问世 / 95

贷款一美元 / 97

伊利诺伊牧场的探险者 / 98

第一个走出大山的人 / 100

你有没有使自己惊奇过 / 101

一堆垃圾的妙用 / 103

本课重点 / 104

小测试：测一测你的创新能力 / 104

立即行动：掀起一场“大脑风暴” / 106

第八课 每一次变局都是一次机会——应变能力

乔治的故事 / 109

凡·高的取与舍 / 110

名牌大学高才生当街修鞋 / 111

老教授的神秘礼物 / 112

世界足球先生 / 114

一架标错价码的钢琴 / 115

卖爆米花的故事 / 116

本课重点 / 117

小测试：你的适应能力强吗？ / 118

立即行动：对变化加以管理 / 119

第九课 人生要有自己的攻坚战略——规划能力

比塞尔的开拓者 / 123

澳洲的“牧牛之王” / 124

音乐白痴的故事 / 125

我希望跟它一样飞上天 / 126

你必须非常想才行 / 127

将所有的鸡蛋放在同一个篮子里 / 128

凭智慧战胜对手 / 130

跛足的橄榄球员 / 132

本课重点 / 133

小测试：测测你的规划能力 / 134

立即行动：制定目标要切实可行 / 134

第十课 走好实现目标的每一步——执行能力

68岁老人学日语 / 137

埋葬“我不能” / 137

再坚持一星期 / 140

敢想敢做敢尝试的幽默 / 141

- 把握现在 / 142
- 垂钓者的启示 / 143
- 饿死的毛驴 / 144
- 牛仔服大王利维·施特劳斯 / 145
- 本课重点 / 146
- 小测试：测测你的执行能力 / 146
- 立即行动：当一个设计师 / 147

—— 第十一课 做自己最擅长的事 —— 经营能力

- 选择你擅长的工作 / 150
- 有缺陷的美国总统罗斯福 / 151
- 开婚姻介绍所的人 / 152
- 一把椅子坐到底 / 153
- 心灵强大才是强者 / 155
- 保存本色，我就是我 / 156
- 别人能做的事你也能做 / 157
- 本课重点 / 158
- 小测试：经营能力测评 / 159
- 立即行动：认真反省，严格要求自己 / 160

—— 第十二课 处处留心 —— 观察能力

- 你看见了什么 / 163
- 庖丁解牛 / 164
- 合格的收银员 / 165
- 在细节上练功夫 / 166
- 留心处处是学问 / 167
- 钻石就在你后院 / 168
- 盲人摸象 / 170
- 用眼观察，用脑思考 / 171

芝麻开启创造之门 / 172

本课重点 / 174

小测试：你的洞察力如何？ / 174

立即行动：培养敏锐的观察力 / 175

第十三课 给大脑长上翅膀——思考能力

用两元钱买来的忠告 / 178

你用什么时间去思考 / 179

衬衣领上的纸板 / 181

发明大王爱迪生 / 182

机智的游僧 / 183

不，我没看到泥土 / 185

凡事多想几步 / 186

本课重点 / 187

小测试：测测你的思考能力 / 187

立即行动：培养科学的思维方式 / 188

第十四课 自己的事情自己干——独自生存能力

中日夏令营中的较量 / 191

不要总靠父母活着 / 193

扔掉拐杖 / 194

人要靠自己活着 / 195

一条胳膊的乞丐 / 197

本课重点 / 198

小测试：测测你的社会适应能力 / 198

立即行动：摆脱依赖性 / 199

第十五课 合作实现双赢——协作能力

寺庙里的和尚 / 202

国王的遗言 / 203

赢得他人的信赖 / 205

美国加利福尼亚州的红杉 / 206

漂泊的蚁球 / 207

天堂和地狱的差别 / 208

我不喜欢他，但我能与他合作 / 209

本课重点 / 210

小测试：你是否有团队合作技巧？ / 210

立即行动：建立你的超级团队 / 212

后记 / 214

第一课

别让时间溜走

时间管理能力

时间是世界上的最短缺的资源，除非严加管理，否则就会一事无成。

——管理学大师杜拉克

你热爱生命吗？那就不要挥霍时间。因为它是构成生命的材料。

——富兰克林

时间是伟大的作者，她能写出未来的结局。

——卓别林

时间的富人

人生易老，人生苦短。人生是由我们在世上拥有的有限时间构成的。对于时间，对于人生，古今中外已有很多人说过很多有哲理的话，如今已成为我们的座右铭。

鲁迅说：浪费别人的时间，无异于谋财害命；浪费自己的时间，无异于慢性自杀。

郭沫若说：时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。

不管怎样，时间都是我们生命当中最宝贵的财产。下面我们来看一看时间富人的故事。

从前，在非洲，有一个名叫时间的富人。他拥有无数的家禽和牲畜以及无边无际的土地，他的田里什么都种，他的粮食装满了谷仓，他的大箱子里塞满了各种宝物。

时间富人拥有这么多的财产，他把牛、羊、衣服送给穷人，于是人们说世界上没有一个人比他更慷慨大方了，还说，没有看见过时间富人的人就等于没有生活过。国外的人也知道了，于是，各国商人远道而来，随同的还有舞蹈家、歌手、演员等。各国派遣来的使者，只是为了要看一看这位富人，回国后就可以对百姓说，这个富人怎么生活，样子是怎样的。

很多年后，有一个部落准备派出使者向时间富人问好。临行前部落的人对使者说：“你们要想法见到他，要设法知道他是否像传说中的那么富有，那么慷慨。”

经过长途跋涉，使者们终于到达了时间富人居住的国家，他们在城郊遇到了一个瘦瘦的、衣衫褴褛的老者。

使者问他这里有没有一个时间富人？

老人忧郁地回答：“有的。你进城去，人们会告诉你的。”

使者进了城，向市民们问了好，说：“我们是来拜访时间富人的，我们很想看看这位神奇的人，准备回去后告诉同胞。”

正当使者说这话的时候，一个如老乞丐模样的人慢慢地走到他们面前。

这时有人说：“他就是时间富人！就是你们要找的那个人！”

使者看了看又瘦又老、衣衫褴褛的老乞丐，简直不敢相信自己的眼睛。

“你就是时间富人吗？”他们问道。

“是的，我就是时间，我现在变成不幸的人了。”老头说，“我现在是世界上最穷的人。”

使者点点头说：“是啊，生活常常这样，但我们回去如何对同胞说呢？”

时间富人想了想，答道：“你们回到家里，见到同胞，对他们说：‘记住，时间已不是过去那个样子！’”

是呀，时间不是过去那个样子，一切都会随着时间而改变的。正如柏拉图所说：时间带走一切，长年累月会把你的名字、外貌、性格、命运都改变。

既然时间能带走我们的一切，我们更应该好好地管理时间。

但是，在现实生活中常出现这样的情况。

放学了，父母让你抓紧时间写家庭作业，而你却丢下一句：“早着呢。”就和小朋友出去玩了。当爸爸、妈妈让你学着做家务时，你反驳道：“我还小呢？等大了以后再说吧，反正时间长着呢？”

难道时间真有你说的那么长吗？我们做一下统计，你就会发现时间并没有你想像的那么长。人一生当中，也没有多少时间可供利用。

如果人的一生以70年来计算，那么大约有2万5千多天，合60多万小时。可这只是“账面时间”，而不是你能用的“实际时间”，可供我们实际使用的时间远没有这么多。

如果一个人24岁大学毕业，参加工作，60岁退休，那么他用于工作的时间将至多不超过36年。虽说退休后也可以继续工作，但毕竟人的生理条件有限，此时精力已大不如前了，想做出点成绩很不容易，想出大成果更是难上加难。在36年中，若每天8小时用于睡眠，6小时用于吃饭洗漱、游玩娱乐等不可避免的事情，那么，剩下的工作时间仅10小时。这么一分配，一生中工作的时间只有15年。除去36年中周末和节假日总计5年左右，实际工作时间不过10年而已，相当于70年寿命的1/7。如果再除去10年中浪费于吹牛、窥探别人隐私等一些无聊的事情的时间，那么所剩下的时间就寥寥无几了。

由此可见，成功与不成功的界线往往就在于如何高效利用这有限的时间。我们要集中精力在能获得最大回报的事情上，别浪费时间在一些无聊的事情上。

然而，现在的问题是：一些人不能把全部的精力都集中在该做的事情上，除了浪费在琐事上，就是毫无意义地回想着过去，或是担忧着未来。这是个恶性循环，如果我们不能珍惜现有的宝贵时间，就会一直困在后悔已经做过的事、忧虑还没发生的事的轮回中。知道时间宝贵的人，是没有时间悔恨过去和担心未来的，他们懂得把努力的焦点全部放在眼前的事情上，而不是放在遥远的未知上。

人的一生中想做、能做的事情太多太多，如果想要全部做完，恐怕活一百辈子也不够。然而，人生在世仅此一次，所以尽可能高效地利用有限的时间，才能让自己的人生篇章更饱满，更丰富。

一张价值3万美元的空白纸

每个人都是在时间的长河中开始人生的旅途，每个人的生命都是在时间中发展的。谁能够把握时间，谁就会利用时间，谁就能最早接近成功的终点。

美国著名的管理学大师杜拉克曾说过：“不能管理时间，便什么也不能管理。”“时间是世界上最短缺的资源，除非严加管理，否