

靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则

12 ABILITIES FOR CHANGING YOUR LIFE

改变人生的

12种能力

郑一群◎编著

能力改变命运，能力成就人生。

在诸多成就事业的条件中，无可否认，能力才是其中的决定因素。“是金子就会发光”，而金子之所以闪光，恰恰是由于其自身的条件决定的。能力是一个人生存的立足之本，是一个人成就事业的动力来源。能力不是与生俱来的，能力需要用心培养，更需要后天的不断磨练。

 朝華出版社

12 ABILITIES FOR CHANGING YOUR LIFE

靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则

改变人生的

12种能力

江苏工业学院图书馆
藏书章

郑一群◎编著

能力改变命运，能力成就人生。

 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生的 12 种能力/郑一群编著. —北京: 朝华出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5054-2209-4

I. 改… II. 郑… 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 (2009) 第 149818 号

改变人生的 12 种能力

作 者 郑一群

选题策划 杨 彬 张 冉

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京外文印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 17.75

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2209-4

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

据调查，有75%的社会人士都迫切需要在职进修，68%的人认为要加强外语学习，64%的人想要加强专业能力，51%的人想考相关专业职称，以突破自己的事业瓶颈。当今社会转型太快，每个职场人士都可能会面临环境转换、技术变迁等因素的影响而让原有的工作能力成为过眼云烟，这样不但影响了所在公司的经营能力，而且也使个人备感压力和折磨。当年华老去，光阴不在，我们真正能留下的是什么？在急剧变化的时代，我们应该带着什么能力，去开创新的人生？

卡耐基说：“靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则。”在事业成功的条件中，无可否认，能力才是决定性的因素。“是金子就会发光”，而金子之所以会发光，是因为它本身是金子，而非石头。

能力是人们达到目标的必备条件。能力直接影响工作的效率，是工作顺利完成的最重要的内在因素。完成任何一项工作都需要人的多种能力的结合。一个人具有某些突出的能力并能将各种能力结合起来，才能出色地完成相关的任务。能力是一个人生存的立足之本，是一个人成就事业的资本。能力不是与生俱来的，它需要用心去培养，更是靠后天的不断努力磨炼出来的。

能力包括一个人的知识才干、远见卓识、意志力、决断力、人际交往等综合素质。其中，任何一个方面都不能忽视。只有依靠这些能力作基础，你才能立足社会，纵横职场。

一个人的能力不可能样样突出，但是我们可以利用自己的优势或发展其他能力来弥补不足，同样也能顺利地完成任务。例如，盲人缺乏视觉，却能依靠异常敏感的触觉、听觉、嗅觉及想象力去行走、辨认币值、识记盲文、写作或弹奏乐曲，有时还能表现出惊人的才能。又比如，有些人的机械记忆能力比较薄弱或到成年后有所减退，但仍然可以依靠或发展自己特有的理解力、判断力去掌握各种知识、作出正确判断，并不比其他人逊色。所有这些都表明，才能



并不取决于一种能力，而有赖于各种能力的独特结合。

如果一个人的各种能力或主要能力在活动中达到了最完备的发展和结合，能创造性地完成某一领域的活动任务，通常就被视为天才。天才不是天生的，它是人们凭借健全的先天生理条件，通过后天环境、教育的影响，加上主观努力而发展起来的。

能力和社会活动联系在一起。只有通过社会活动才能了解并发展人的能力。但并不是所有在社会活动中表现出来的心理特征都是能力。只有那些直接影响活动效率、保障任务得以顺利完成的心理特征，才是能力。

能力是驾驭命运的舵手，它会让你的人生更加灿烂辉煌。能力也是人生的一种资源。“人过留名，雁过留声。”每个人来到世间，都想让自己出类拔萃，有所作为，而这一切依靠的就是能力。

能力改变命运，能力是你获取事业成功的靠山与后盾，也是一个人综合素质的具体体现。时运可以转变，而唯有能力是自己的，谁也夺不走。成功的人，就是凭能力创造时运、靠能力彰显自我价值的人。能力是你应对一切的资金，更是你步近梦想的桥梁。

本书从认识自我的能力、定位人生的能力、调整心态的能力、坚定意志的能力、突破思维的能力、敢于创新的能力、自我提升的能力、应对压力的能力、管理时间的能力、人际交往的能力、自我管理的能力、团队合作的能力等12个方面入手，环环相扣，有理有据，用独到鲜明的观点、隽永凝练的语言为你的成功之路指点迷津，为你的事业创造精彩。



目 录

第一章 认识自我的能力

千里之行，始于足下；人生万端，始于自知。成功的人生从自我认识开始。认识自己，是踏上人生之路的第一步。在这个世界上，每个人都有自己的天分，只有先了解自己，并按照自己最擅长的方向去延伸，充分挖掘自我潜能，发挥优势，才能塑造出一个璀璨的自己。

人生从自我认识开始	/ 3
认清自己的长处	/ 5
以自己为镜	/ 8
建立自己的原则	/ 10
寻找自己的价值	/ 12
找到适合你的人生轨道	/ 13
按照自己的意愿作出选择	/ 15
不断改进自己	/ 17
超越自己	/ 19

第二章 定位人生的能力

构建一幢建筑，需要事先设计出一张图纸。人生，更需要认真的规划。前程把握在你的手中。每一个成功人士的一生，都是从良好的谋划开始，然后按照自己心中的目标去执行的。善于规划的人生，才是完美的人生。



规划好你的明天	/ 23
替自己的才华安装聚光灯	/ 25
善于利用身边的一切	/ 27
在冒险中培养自己的谋划能力	/ 29
寻找未走之径	/ 31
选择比努力更重要	/ 32
细化你的目标	/ 35
心中不能没有导航图	/ 37
实现梦想离不开机遇	/ 39

第三章 调整心态的能力

命运对任何人都是公平的，谁都不可能真的一帆风顺，都会碰到各种难题，经历种种坎坷，有些人倒下了，可有些人仍坚定地站着，这就是成功者和失败者的区别。不论遇到什么样的困境，成功者始终坚持用积极的态度支配自己的心态和行动，失败者则恰恰相反。

积极心态具有无穷的力量	/ 43
心态积极让你充满活力	/ 45
相信自己是不可或缺的	/ 47
相信自己一定能赢	/ 49
微笑地面对生活	/ 51
好心情让你享用一生	/ 53
知足者常乐	/ 55
凡事不必追求完美	/ 57
一分耕耘一分收获	/ 59



第四章 坚定意志的能力

无论哪个领域的成功者，他们的共同特质就是在心志上的超人一等。他们志向宏大，永不满足；他们意志坚韧，百折不挠；他们执着追求、不懈奋斗；他们勇于拼搏，不断进取……

- 意志薄弱难成大事 / 63
- 苦难是人生的一种磨练 / 65
- 面对挫折，勇往直前 / 67
- 坚持到底就是胜利 / 70
- 播撒一颗希望的种子 / 72
- 不要过早地放弃 / 74
- 断绝自己的退路 / 76
- 在逆境中成长 / 78
- 顽强的毅力可以征服一切 / 80

第五章 突破思维的能力

人因为思考而存在。法国大思想家帕斯卡尔说过，人是会思想的芦苇。思想的火花，是生命的源泉。人的思维空间是无限的，思维的跳动，推动着社会的前行。培养自己的思维能力，让自己的世界更加开阔，人生更加辉煌。

- 逻辑思维打开智慧的结扣 / 85
- 点石可以成金 / 87
- 山不过来，我就过去 / 89
- 每个灵感都是绝妙的构想 / 92
- 思路指导出路 / 94
- 思维一转天地宽 / 96



摆脱定势思维的束缚	/ 99
要有敏锐的判断力	/ 102
不断更新你的思维	/ 103
从微小处发现成功的契机	/ 107

第六章 敢于创新的能力

没有创新，整个世界就会消沉，黯然无光；没有创新，生活之泉定会日渐干涸；没有创新，生命之树就会凋零枯萎。创新是社会文明发展的动力，它推动着整个社会的前行。学会创新，用人类灵感的火花点燃世界，这样，社会才能不断向前。

创造力的源泉	/ 111
与未来同行	/ 113
创新是成功的突破口	/ 116
创新就是不要墨守成规	/ 118
创新在于思考	/ 121
创新的意念是立业之母	/ 123
生活因创新而精彩	/ 126
敢于走创新之路	/ 127
知识经济的灵魂是创新	/ 129
创意源于实践	/ 131

第七章 自我提升的能力

西方白领阶层流行这样一条知识折旧定律：一年不学习，你所拥有的全部知识就会折旧 80%。以前不识字的人是文盲，现在不懂电脑的人是文盲，而将来的文盲却是那些不会主动寻求新知识的人。



与名人一起阅读	/ 135
读书贵在有方法	/ 138
活到老，学到老	/ 140
提高自己的学习能力	/ 143
学习贵在思考	/ 145
知识的种子让事业开花	/ 148
广博的知识是专精的基础	/ 150
并非专业才能成功	/ 152
能力需要知识去丰富	/ 154

第八章 应对压力的能力

在竞争越来越激烈、生活节奏越来越快、压力越来越大的现代社会中，要想生活得轻松自在一些，就应该放松生命的弦，减轻自己的压力，不要让忙碌在悄然不觉中损害了自己的身心健康。

走出生活的灰暗面	/ 159
让抑郁远离你的生活	/ 162
走出时间的禁锢	/ 165
放松生命的琴弦	/ 167
控制压力的“度”	/ 168
百忙之中偷个闲	/ 170
笑一笑，十年少	/ 173
让紧张随风而去	/ 175
别让压力击倒你	/ 177
抛开焦虑的困扰	/ 178
别给自己的心灵加锁	/ 180



第九章 管理时间的能力

有效利用时间是提高工作效率的直接方法之一。时间是上天赐予每个人最大、最宝贵的资产，但凡成功的社会人士都会有效地管理和运用这项资产。世界上每个人在同一时期内拥有的时间数量是相等的，但是人们利用时间所产出的效果却往往不相等，这就是效率的问题，有效工作首先要从掌控时间入手。

- 要有时间意识 / 185
- 绝不拖延 / 188
- 谁偷走了你的时间 / 191
- 找出隐藏的时间 / 193
- 掌握 80/20 法则 / 195
- 利用时间的艺术 / 198
- 调快你的手表 / 200
- 懂得合理安排时间 / 201
- 善于利用你的时间 / 203
- 绝不让时间在手中荒废 / 205

第十章 人际交往的能力

当今社会，交际能力已成为人类生存的一种必备技能。人脉决定财脉，“朋友多了路好走”。由此可见，人与人是相互依存的，与人融洽相处是一门大学问。要想让自己的人生走向成功，就要提高自己的交际能力，用心去扩建自己的人际关系网。

- 机智幽默结人缘 / 211
- 巧织友谊网 / 214
- 善于与人相处 / 217



沟通是一门艺术	/ 219
会说话好办事	/ 221
迎合他人的兴趣	/ 223
巧妙地说服他人	/ 225
走进对方的内心世界	/ 227
记住别人的姓名	/ 229
尊重别人的声誉	/ 230

第十一章 自我管理的能力

自我管理是对自己品性、气度、毅力、耐性等综合能力的培养与修炼。人生当自强，自治从拒绝平庸开始。要想让自己成为强者，就要不断加强自身素质的磨炼，学会自我约束、自制自律，从而不断地提升自己的综合能力。

自治从拒绝平庸开始	/ 235
要有追求成功的愿望	/ 237
决定了就要有行动	/ 238
自我控制是一个品格的精髓	/ 240
不做任何无用的动作	/ 243
机遇面前要果断出击	/ 245
果断决策才能成就事业	/ 248
要有当机立断的决策魄力	/ 250
战胜自己成为强者	/ 252

第十二章 团队合作的能力

有这样一个富有哲理的不等式： $1+1>2$ ，表明集体的力量远远超越于个人力量的累加之和，这就是合作的力量。一滴水融入海洋，



便会获得无穷的力量，永不衰竭。人生在世，单枪匹马已显得愚笨与不可思议，很难取得事业的成功。只有携手合作，才能创造人生的辉煌。

- 组织自己的智囊团 / 257
- 寻找事业好伙伴 / 259
- 协作是成功的捷径 / 261
- 协作是人生制胜的一张赢牌 / 263
- 牵手意识 / 266
- 合作共创未来 / 267
- 合作是为了取长补短 / 269
- 用合作为自己加力 / 271

第一章

认识自我的能力

千里之行，始于足下；人生万端，始于自知。成功的人生从自我认识开始。认识自己，是踏上人生之路的第一步。在这个世界上，每个人都有自己的天分，只有先了解自己，并按照自己最擅长的方向去延伸，充分挖掘自我潜能，发挥优势，才能塑造出一个璀璨的自己。





人生从自我认识开始

人生不如意事十之八九。但同样确定无疑的是，有时候不是环境出了问题，而是我们自己出了问题，比如我们没有能够选择正确的人生方向，我们对自己能力的认识存在偏差等等。只要我们能正确地认识自我，社会总有我们的立足之地。

斯芬克斯是希腊神话故事里一个狮身人面的怪兽。它有一个谜语，询问每一个路过的人：“早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，傍晚用三只脚走路，这是什么？”如果你回答不出，就会被它吃掉。它吃掉了很多人，直到英雄的少年俄狄浦斯给出了谜底。

俄狄浦斯的回答是“人”。他解释说：“在生命的早晨，人是一个娇嫩的婴儿，用四肢爬行。到了中午，也就是人的青壮年时期，他用两只脚走路。到了晚年，他是那样老迈无力，以至于不得不借助拐杖的扶持，作为第三只脚。”斯芬克斯听了答案，就大叫了一声，从悬崖上跳下去摔死了。斯芬克斯之谜，其实就是人之谜、人的生命之谜，解谜也是人类从懵懂到自知的过程。

一个人最不了解的其实就是自己。我们只了解自己的欲望，不了解自己的本性；只了解自己的所缺，不了解自己的所有；只了解自己的容貌，不了解自己的形象。

中国有句俗语：“当局者迷，旁观者清。”当一件事情发生在别人身上时，我们很容易看到它的利弊；如果是发生在我们自己身上，那就难说了。我们了解的往往是别人，而不是自己。别人的优缺点，我们能一目了然；自己的优缺点却总是模糊不清，甚至有时缺点也被我们认为是优点。

这就需要我们静下心来，问问自己真正的爱好是什么，有哪些长处值得发扬，有哪些缺点应该改正。每天抽出一段时间反省自身，定能受益匪浅。

一个从小就生长在孤儿院里的孩子常常悲伤地问院长：“像我这样没人要



的孩子，活着究竟有什么意思呢？”院长笑了笑，交给孩子一块平平常常的石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是‘真卖’。记住，无论别人出多少钱，你绝对不能卖。”

第二天，男孩儿真的听从院长的指示，蹲在市场一角卖石头。意外的是，竟有许多人向他问价，而且价钱愈出愈高。

回到孤儿院后，男孩儿兴奋地向院长报告。院长笑笑，要他明天拿到黄金市场上去卖。在黄金市场上，奇迹发生了，竟有人出价比昨天高10倍。更由于男孩儿怎么都不卖，这块普通的石头竟被传扬为“稀世珍宝”。

生命的价值其实也是如此，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于我们的珍惜而提升了它的价值，被说成是稀世珍宝。我们每个人都像这块石头，只要看重自己，自珍自爱，生命就有意义、有价值。

每一个人都有属于自己的“沉香”，但人们往往不懂得它的珍贵，认识不了自己，反而对别人手中的一切羡慕不已，最终只能让世俗的尘埃蒙蔽了自己的双眼。

阿衷以放牧为生。每天，他觉得自己很幸福。他不知道什么是贫穷，也不晓得什么是富贵。

一天，阿衷看到海上来了一艘大船。船上载满了各式各样珍贵的东西，码头上堆满了各色货物。船主雍容华贵。阿衷非常羡慕，他开始急切地想去碰一碰运气。于是，阿衷卖掉了他的羊群，买了一条小船，从港口出发了。

阿衷的冒险经历出奇的短促！小船刚走不远，海上就刮起了可怕的风暴。小船失事了，阿衷好不容易才挣扎着游到岸边。

最后，阿衷又重新当起了牧羊人。不过，有一点与从前不同——现在他只能重新开始，因为他已经一无所有了。阿衷勤俭节约，最后终于又养了一群羊，过起了平淡愉快的日子。

大海可能是风平浪静的，也可能是波涛汹涌的，其中有财富，也有风险，它可能助你成功，也可能毁了你的前程——关键要看你是不是一个能够经得住考验的“水手”。

并非每个人都适合“下海”，也并非每个人都会在“下海”后捞到财富。如果你喜欢平淡的日子，如果你缺乏冒险的准备和能力，如果你对自己现在的工作和生活感到满意，就不必为了追逐幻想而抛弃手中的一切。要知道，如果