

PEARSON

高效能人士的



7个软技能

The Advantage: The 7 Soft Skills
You Need to Stay One Step Ahead

Enter ←

[英]

艾玛·苏·普林斯
Emma-Sue Prince

■世界顶级软技能培训专家

为你准备的秘密武器

挖掘你卓越人生的小金矿

■七大实训技能 让你在人生舞台上游刃有余

如果你敢够出色 我就敢让你更出色

■不在改变中重生 就在彷徨中灭亡

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



PEARSON

014032814

B848.4-49

1198

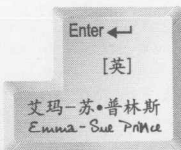
高效能人士的 7 个软技能



The Advantage: The 7 Soft Skills You Need to Stay One Step Ahead



B848.4-49
1198



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

18380110

图书在版编目(CIP)数据

高效能人士的七个软技能 / (英) 普林斯著; 余尹译.

—北京: 中国青年出版社, 2013.12

书名原文: The advantage: the 7 soft skills you need to stay one step ahead

ISBN 978-7-5153-2121-9

I. ①高… II. ①普… ②余… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第292661号

Authorized translation from the English language edition, entitled THE ADVANTAGE: THE 7 SOFT SKILLS YOU NEED TO STAY ONE STEP AHEAD, 1E, 9781447929567 by Emma-Sue Prince, published by Pearson Education, Inc, publishing as FT Press, Copyright © 2013

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHINA YOUTH PRESS Copyright © 2014

授权翻译英文版本, 书名《高效能人士的七个软技能》, 第一版, 9781447929567, 作者: 艾玛·苏·普林斯, 由培生集团有限公司出版, FT Press 印刷, 版权所有 © 2013。

版权所有, 翻版必究。未经培生教育有限公司的许可, 不得以任何形式, 或任何方法, 电子的或机械的, 包括影印、录音, 或通过任何信息储存系统, 复制或传达该书的任何部分。

本书中文简体版由培生教育亚洲有限公司和中国青年出版社联合出版 © 2014。

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签, 无标签者不得销售。

高效能人士的七个软技能

作 者: [英] 艾玛·苏·普林斯

译 者: 余 尹

责任编辑: 肖 佳 庞冰心

美术编辑: 罗 涛

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwt.small.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 144千字

印 张: 6.75

京权图字: 01-2013-6169

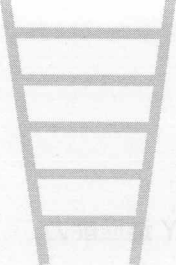
书 号: ISBN 978-7-5153-2121-9

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



目录

Contents

推荐序	009
引言	011
我们生活的这个世界	015
谁该为当前的社会危机负责	017
我们立足于世所需的新技能	018
什么因素在推动我们培养新技能	019
科技 / 019	
职场 / 022	
全球化 / 024	
人口结构 / 025	
健康 / 027	
教育 / 028	
改变吧，年轻人	031
占据优势需要何种技能	032

第一章 ADAPTABILITY 适应能力

什么是适应能力	038
适应能力为何如此重要	040
适应能力对我们的工作有何帮助	043
培养适应能力的障碍	046
心理模式	046
缺乏机会	047
固执与恐惧	048
适应能力可以培养吗	049
大脑是可塑的	049
机会无处不在	050
体验式学习	051
培养适应能力的十个步骤	053

第二章 CRITICAL THINKING 批判性思维

什么是批判性思维	062
批判性思维为何如此重要	063
为什么批判性思维对我们至关重要	067
批判性思维是如何改变的	070
我们怎样理解事物	070
我们比任何时候都需要新颖的适应性思维	071
计算型思维的需求在不断提高	072

我们需要新媒体知识 / 072	
学会处理我们的认知内容 / 073	
成为“T形”人才 / 073	
培养批判性思维技能的障碍 -----	074
证实偏见 / 075	
归因偏见 / 075	
听信传言 / 075	
记忆失误 / 076	
毫无疑问地接受权威 076	
不承认自己知识欠缺 076	
批判性思维可以培养吗 -----	077
培养弹性思维 -----	077
增强你的心理速记能力——工作记忆 -----	079
形成批判性思维的十个步骤 -----	080
第三章 EMPATHY 知彼解己	
什么是知彼解己 -----	088
知彼解己为何如此重要 -----	090
知彼解己如何帮助我们的工作 -----	091
知彼解己和社交媒体 -----	095
培养知彼解己技能的障碍 -----	097
对环境的理解 / 097	

未说出口的话 / 098	
自我 / 099	
知彼解己的技能可以培养吗 -----	100
我们如何更好地做到知彼解己 -----	101
察颜观色 / 101	
积极倾听 / 102	
全神贯注 / 103	
培养自我意识和专注力 / 104	
培养知彼解己能力的十个步骤 -----	108

第四章 INTEGRITY 正直

什么是正直 -----	118
返朴归真 / 120	
正直为何如此重要 -----	121
你会为了坚守正直而变得冷酷无情吗 / 123	
你会为了坚守正直而变得不诚实吗 / 124	
正直从何处做起 -----	124
正直对我们的工作有何帮助 -----	126
培养正直的品格 -----	129
培养正直品格的障碍 -----	130
培养正直品格的十个步骤 -----	132

第五章 OPTIMISM 乐观

什么是乐观	142
摒弃过度乐观的思维	144
现实的乐观主义者	145
乐观主义为何如此重要	147
乐观对我们的工作有何帮助	149
培养乐观主义的障碍	150
期望和乐观	150
积极的幻觉	151
臆想的自我肯定与乐观问题	152
压抑的情绪	153
乐观主义可以培养吗	154
乐观和压力管理	156
假动作	156
ABCDE 模型及其解释方式	157
通往乐观的十个步骤	160

第六章 BEING PROACTIVE 积极主动

积极主动意味着什么	170
积极主动为何如此重要	174
积极主动对我们的工作有何帮助	175
培养积极性的障碍	178

我们能否培养积极性 ----- 180

 教育的作用 / 182

培养积极性的十个步骤 ----- 184

第七章 RESILIENCE 反弹力

什么是反弹力 ----- 192

反弹力为何如此重要 ----- 196

培养反弹力的障碍 ----- 198

如何培养反弹力 ----- 199

 如何应对 C. R. A. P. / 199

武装自己，战胜逆境 ----- 201

 学会乐观 / 202

 获得自我意识 / 202

 获得反弹力 / 203

培养反弹力的十个步骤 ----- 204

开启你的卓越旅程 ----- 213

014032814

B848.4-49

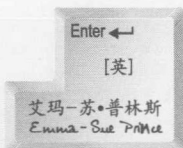
1198

高效能人士的 7 个软技能

The Advantage: The 7 Soft Skills You Need to Stay One Step Ahead



B848.4-49
1198



北航

C1721053



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文字音像出版社

18880410

图书在版编目(CIP)数据

高效能人士的七个软技能 / (英) 普林斯著; 余尹译.

—北京: 中国青年出版社, 2013.12

书名原文: The advantage: the 7 soft skills you need to stay one step ahead

ISBN 978-7-5153-2121-9

I. ①高… II. ①普… ②余… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第292661号

Authorized translation from the English language edition, entitled THE ADVANTAGE: THE 7 SOFT SKILLS YOU NEED TO STAY ONE STEP AHEAD, 1E, 9781447929567 by Emma-Sue Prince, published by Pearson Education, Inc, publishing as FT Press, Copyright © 2013

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHINA YOUTH PRESS Copyright © 2014

授权翻译英文版本, 书名《高效能人士的七个软技能》, 第一版, 9781447929567, 作者: 艾玛-苏·普林斯, 由培生集团有限公司出版, FT Press 印刷, 版权所有 © 2013。

版权所有, 翻版必究。未经培生教育有限公司的许可, 不得以任何形式, 或任何方法, 电子的或机械的, 包括影印、录音, 或通过任何信息储存系统, 复制或传达该书任何部分。

本书中文简体版由培生教育亚洲有限公司和中国青年出版社联合出版 © 2014。

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签, 无标签者不得销售。

高效能人士的七个软技能

作 者: [英] 艾玛-苏·普林斯

译 者: 余 尹

责任编辑: 肖 佳 庞冰心

美术编辑: 罗 涛

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 144千字

印 张: 6.75

京权图字: 01-2013-6169

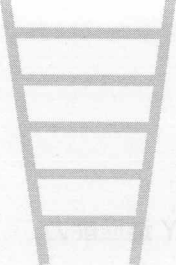
书 号: ISBN 978-7-5153-2121-9

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



目录

Contents

推荐序	009
引言	011
我们生活的这个世界	015
谁该为当前的社会危机负责	017
我们立足于世所需的新技能	018
什么因素在推动我们培养新技能	019
科技 / 019	
职场 / 022	
全球化 / 024	
人口结构 / 025	
健康 / 027	
教育 / 028	
改变吧，年轻人	031
占据优势需要何种技能	032

第一章 ADAPTABILITY 适应能力

什么是适应能力	038
适应能力为何如此重要	040
适应能力对我们的工作有何帮助	043
培养适应能力的障碍	046
心理模式	046
缺乏机会	047
固执与恐惧	048
适应能力可以培养吗	049
大脑是可塑的	049
机会无处不在	050
体验式学习	051
培养适应能力的十个步骤	053

第二章 CRITICAL THINKING 批判性思维

什么是批判性思维	062
批判性思维为何如此重要	063
为什么批判性思维对我们至关重要	067
批判性思维是如何改变的	070
我们怎样理解事物	070
我们比任何时候都需要新颖的适应性思维	071
计算型思维的需求在不断提高	072

我们需要新媒体知识 / 072	
学会处理我们的认知内容 / 073	
成为“T形”人才 / 073	
培养批判性思维技能的障碍 -----	074
证实偏见 / 075	
归因偏见 / 075	
听信传言 / 075	
记忆失误 / 076	
毫无疑问地接受权威 076	
不承认自己知识欠缺 076	
批判性思维可以培养吗 -----	077
培养弹性思维 -----	077
增强你的心理速记能力——工作记忆 -----	079
形成批判性思维的十个步骤 -----	080
第三章 EMPATHY 知彼解己	
什么是知彼解己 -----	088
知彼解己为何如此重要 -----	090
知彼解己如何帮助我们的工作 -----	091
知彼解己和社交媒体 -----	095
培养知彼解己技能的障碍 -----	097
对环境的理解 / 097	

未说出口的话 / 098	
自我 / 099	
知彼解己的技能可以培养吗 -----	100
我们如何更好地做到知彼解己 -----	101
察颜观色 / 101	
积极倾听 / 102	
全神贯注 / 103	
培养自我意识和专注力 / 104	
培养知彼解己能力的十个步骤 -----	108

第四章 INTEGRITY 正直

什么是正直 -----	118
返朴归真 / 120	
正直为何如此重要 -----	121
你会为了坚守正直而变得冷酷无情吗 / 123	
你会为了坚守正直而变得不诚实吗 / 124	
正直从何处做起 -----	124
正直对我们的工作有何帮助 -----	126
培养正直的品格 -----	129
培养正直品格的障碍 -----	130
培养正直品格的十个步骤 -----	132

第五章 OPTIMISM 乐观

什么是乐观	142
摒弃过度乐观的思维	144
现实的乐观主义者	145
乐观主义为何如此重要	147
乐观对我们的工作有何帮助	149
培养乐观主义的障碍	150
期望和乐观	150
积极的幻觉	151
臆想的自我肯定与乐观问题	152
压抑的情绪	153
乐观主义可以培养吗	154
乐观和压力管理	156
假动作	156
ABCDE 模型及其解释方式	157
通往乐观的十个步骤	160

第六章 BEING PROACTIVE 积极主动

积极主动意味着什么	170
积极主动为何如此重要	174
积极主动对我们的工作有何帮助	175
培养积极性的障碍	178

我们能否培养积极性	180
教育的作用 / 182	
培养积极性的十个步骤	184

第七章 RESILIENCE 反弹力

什么是反弹力	192
反弹力为何如此重要	196
培养反弹力的障碍	198
如何培养反弹力	199
如何应对 C. R. A. P. / 199	
武装自己，战胜逆境	201
学会乐观 / 202	
获得自我意识 / 202	
获得反弹力 / 203	
培养反弹力的十个步骤	204
开启你的卓越旅程	213