

优秀青少年成长成才丛书

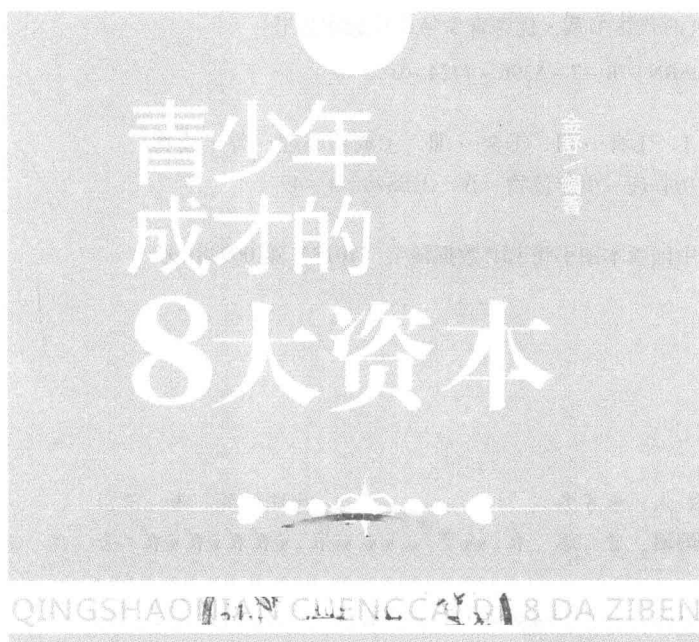
青少年 成才的 8大资本

金舒 / 编著



APCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成才的 8 大资本/金舒编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 7
(时代馆书系·优秀青少年成长成才丛书)
ISBN 978-7-5396-4424-0

I. ①青… II. ①金… III. ①成功心理-青年读物
②成功心理-少年读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069481 号

出 版 人: 朱寒冬
责任编辑: 曾 冰

出版统筹: 韦 亚
装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)
安徽文艺出版社 www. awpub. com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 河北省三河市杨庄双菱印装厂 电 话: (0316) 3650395

开 本: 700 × 1000 1/16 印张: 14. 75 字数: 208 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 26. 00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



绪论：什么样的青少年易成才

1. 成功人士的良好素质 001
2. 青少年要培养和积累成才的资本 003

第一章 心态资本

——心态左右你的人生

- 一、良好的心态是一盏阿拉丁神灯 007
 1. 心态影响着人的认识，影响着人生 007
 2. 积极乐观的心态，人生成功的起点 008
 3. 积极的心态，世界上最神奇的力量 011
 4. 智慧总是在冷静的心态中产生 013



二、善于适应，保持积极心态	015
1. 自信自强，塑造良好心态	015
2. 积极适应自己所面对的环境	018
3. 不苛求完美，乐观知足	020
4. 让积极乐观的心态成为一种习惯	023
5. 放飞梦想，坚毅执著	024
6. 摒弃消极情绪，做驾驭情感的主人	028
7. 消除心灵垃圾，营造心灵花园	030

第二章 品德资本

——品德是人生的脊梁

一、品德资本是重要的人生资本	034
1. 良好的品德，人生的桂冠和荣耀	034
2. 良好的品德赋予人巨大的力量	036
3. 不要仅仅追求知识与才气	037
二、追求真善，培养良好的品德	039
1. 尽早培养诚实的品质	040
2. 提高别人对自己的信任度	042



3. 让善良成为你宝贵的资本	044
4. 愿意付出，乐于奉献	046
5. 以谦逊之心赢得他人认可	048
6. 让尊重传递爱与温暖	050
7. 在自律中不断完善自我	051
8. 学会宽容，善于理解他人	053

第三章 学习力资本

——学习力是一切能力之母

一、学习力是所有能力之基	057
1. 不断地学习，才能不断进步	057
2. 学习能力是成功之母	058
3. 认清学习能力的5个“部件”	060
4. 学习能力比知识本身更重要	063
二、寻找途径，快捷提升学习能力	065
1. 确定目标：目标引导学习成功	065
2. 制定计划：凡事预则立	066
3. 掌握方法：方法即捷径	068



- 4. 养成好习惯：成就人的一生 072
- 5. 管理时间：一切尽在掌握之中 074
- 6. 掌握自主快速的学习方法 078

第四章 智力资本

——登临成功高峰的魔杖

- 一、高智商，为你的梦想插上翅膀 082
 - 1. 智力，确保认识活动有效进行 082
 - 2. 智商，评价智力优劣的标尺 084
 - 3. 高智商让你在人生的拐点选对方向 086
 - 4. 高智商让你统揽全局 089
 - 5. 高智商让你善于经营财富 093
- 二、认识规律，有效提高智商 096
 - 1. 增强记忆力，充实思想内存 096
 - 2. 发展思维能力，对智商进行深加工 100
 - 3. 展开想象力，打破思想桎梏 104
 - 4. 开拓创造力，冲破思想樊笼 107
 - 5. 学会周密地思考问题 110
 - 6. 学会创造性地解决问题 112



7. 培养数理能力应注意的问题	115
-----------------------	-----

第五章 创造力资本

——插上飞翔的翅膀

一、创造力是实现自我的成功资本	117
1. 创造力，未来人生的核心竞争力	117
2. 创造力是成才的个性特质	119
3. 创新力比高分更重要	121
二、自我挖掘，向创造型人才发展	124
1. 保护好奇心，引发创新意识	125
2. 激发灵感，播种创造的心灵种子	127
3. 从质疑开始，发现创造的机会	129
4. 善于观察，为创造力打下基础	131
5. 让想象为创造力插上翅膀	133
6. 突破思维定势，走出因循守旧的误区	135
7. 别出心裁，发掘创造力潜质	140
8. 提升自己创造活动的辅助能力	143



第六章 情商资本

——让你走得更远

一、情商决定着人生成败	146
1. 人生成功的关键靠情商	146
2. 情绪能力差是人生失败的主因	147
3. 情商高者更易成功	150
4. 用心去体验生活的美丽动人	151
二、用心锤炼，培育高情商	152
1. 培养积极的自我意识	152
2. 善于调控自我情绪	155
3. 掌握自我激励的艺术	157
4. 用自信心化解别人的敌意	161
5. 以协调情绪来融洽人际关系	162
6. 挫折面前学会控制情绪	165
7. 利用心理技巧提高自信	166
8. 收集心灵深处的信息	168



第七章 社交资本

——左右逢源的法宝

一、好人缘是成就事业的资本	172
1. 良好的交际能给你带来丰厚的回报	172
2. 善于社交，赢得好人缘	174
3. 广泛的交际会带来众多的人生机遇	176
4. 比尔·盖茨：利用一切关系成就辉煌	178
5. 沟通能力是太阳底下的无价之宝	179
二、广结善缘，主动拓展人脉	181
1. 以诚待友，赢得朋友真心	182
2. 获得好人缘的七大秘密	184
3. 宽厚待友，得饶人处且饶人	185
4. 积极主动，结交新朋友	187
5. 结交“贵人”，寻找成功的天梯	190
6. 结交社会“名流”，遇事得以援手	191
7. 要善于倾听他人说话	193
8. 化解人际矛盾的三大原则	195



第八章 意志力资本

——历经千败心更坚

一、意志力有多强，人生成就就有多大	198
1. 区别英才与庸才的标志	198
2. 意志力可以战胜一切困难	200
3. 努力做一个意志坚强的人	203
二、敢作敢为，增强自我意志力	204
1. 自我激励，培养坚韧的意志	204
2. 把挫折当做催人奋进的机遇	206
3. 制定适当目标，培养坚持到底的毅力	207
4. 勇敢面对挫折，决不对自己失望	209
5. 要有敢作敢为的勇气	212
6. 培养坚忍力，笑到最后才最美	215
7. 学会珍惜生命，韧性生存	217
8. 把逆境当成自己人生的财富	219
9. 快乐学习，追求学习的高境界	222
10. 不断地开发自己的学习潜能	224



绪论：什么样的青少年易成才

雄鹰为什么能够在天空中翱翔？因为它有矫健的翅膀。骏马为什么能万里奔腾？因为它有强壮的体质。

青少年要想在未来成才，就一定要有成才的资本！

人才学研究表明，心态资本、品德资本、学习力资本、智力资本、创造力资本、情商资本、人脉资本和意志力资本等 8 大资本，是青少年成才必备的资本。而只有具备这 8 大资本，才有可能在未来实现成才的梦想。

青少年朋友们，培养和积累成才这 8 大资本，未来的天空将会任你翱翔！

1. 成功人士的良好素质

什么样的青少年容易成才呢？这是一个广大教育工作者、广大家长尤其是广大青少年十分关心的问题。2006 年北京大学的人才研究机构进行了一次问卷调查。试图通过调查，解开青少年成才的规律，找到青少年成才的捷径。他们在 1995—2005 年 10 年间的报纸、杂志、报告文学、影视、广播等国家级媒体上报道的各类成功人士中，随机筛选出具有较大影响力的 100 名成功者作为调查对象，其中不仅有科学家、文学家、艺术家、思想家，还有企业家、运动员、影视明星等。调查涉及不同层次和各个领域，80% 以上是 40 岁以下的青年才俊。例如：



谢茹，1968年生，2008年1月被江西省人大选举为江西省副省长。她1990年大学毕业，仅用10年时间便完成职称晋升中从初级、中级到正高的三次破格。2001年当选景德镇市副市长时，才33岁，成为江西省最年轻的副厅级干部。谢茹是目前中国最年轻的副省长，被民间亲切地称为“美女副省长”。

邓亚萍，1973年生，是世界乒乓球历史上最伟大的女子选手之一，她5岁起就随父亲学打球，身高仅1.55米，13岁就夺得全国冠军。先后14次获得世界冠军头衔；在乒坛世界排名连续8年保持第一，是排名世界第一时间最长的女运动员，成为唯一蝉联奥运会乒乓球金牌的运动员，并获得4枚奥运会金牌。前国际奥委会主席萨马兰奇曾多次亲自为她颁奖，邓亚萍现任人民搜索网络股份公司总经理。

施鹏鹏，1980年生，现任西南政法大学法学教授、硕士生导师；掌握5门外国语；拿到国内外两所名校的博士学位；获法国外交部“艾菲尔奖学金”；出版专著1部、译著3部；在核心期刊发表学术论文15篇。施鹏鹏是位优秀的“80后”学者。

陈天桥，1973年生，上海盛大网络公司董事长，其公司在纳斯达克的总市值目前为同类公司全球之冠，其家族拥有股市值约为90亿元。

马化腾，1971年生，现任深圳腾讯公司的首席执行官，其开发的腾讯QQ目前几乎垄断了整个在线即时通讯市场。

北京大学人才研究机构的这项调查，其内容主要概括为四个方面：这100名成功人士的少年时代是怎样度过的？他们少年时表现出哪些异于常人的特别素质？他们身上所特有的素质是如何培养出来的？这些素质才能对他们人生事业的发展与成功产生了什么样的影响？

通过对100名成功人士各项资料的科学分析，教育专家们得出了这样一个重要结论：成才或成功与他们身上所具有的良好素质有



着密切关系，正是他们从青少年时代就开始培养的一些良好素质，才使他们在激烈竞争的社会中脱颖而出，并使他们在同时代的人中出类拔萃。

北京大学的研究表明，影响这 100 位成功人士的良好素质主要有以下 8 个方面：

- (1) 良好的心态；
- (2) 优良的品德；
- (3) 出众的交际能力；
- (4) 超凡的智力；
- (5) 较高的情商；
- (6) 顽强的意志力；
- (7) 卓越的学习能力；
- (8) 显著的创造力。

一个人的成功需要多种素质，而且这多种素质是相辅相成的，也许其中的某项素质对人的成功具有决定性的关键作用，但也不能排除其他素质的辅助作用。北京大学人才研究机构的调查研究得出的上述结论，在社会上产生了很大的反响，它使人们认识到：优秀的素质造就优秀的人才，特别的才能造就特别的成功。作为一名青少年，要想在通向人生成功的旅途中畅通无阻，就必须在青少年时代注重培养与开发自己这 8 项优秀的素质。

2. 青少年要培养和积累成才的资本

什么才是青少年未来成才所需要的资本？上述北京大学人才研究机构调查中所发现的成功人士身上所具有的优秀素质，就是一个人成才所要拥有的资本。

根据北京大学教育专家的调查研究的结果，我们在本书中提出



青少年未来成才的8大素质要求。这8大素质要求，也就是青少年未来成才的8大资本。

——心态资本。心态是一个人的阿拉丁神灯，点亮它，就会要雨得雨，要风得风。成功学家们所揭示的人生真谛是：积极的心态使人具有光明的人生，而消极的心态则使人具有灰暗的人生。青少年从小积累自己的心态资本，就能让自己在成长的道路上，拥有积极向上的力量，不断地改变自己的命运。

——品德资本。品德是人的脊梁，是一个人成事立业的柱石。历史上的无数事例证实，品格低下的人会遭人唾弃，而品行高洁的人会受人欢迎、爱戴。青少年从小培养自己的品行，不仅会提高自己的素养，而且会让以后的人生熠熠生辉。

——学习力资本。学习力是一把利剑，能使知识不断更新。青少年拥有突出的学习能力，就可以开发自己的学习潜能，使自己成长为知识经济时代的有用人才。

——智力资本。智力是催生智慧、善用智慧的点金石，拥有高智商的人则会不断创造事业的奇迹。青少年只有拥有高智商才能创造属于自己的“神话”。

——创造力资本。创造力是人腾飞的翅膀，拥有创造力的人，才有可能创造人间的“奇迹”。注重从小培养自己的创造力，青少年的人生才会精彩。

——情商资本。情商是一件看不见的法宝。一个人拥有较高的情商，才能够适应社会。青少年培养自己的情商，在未来的人生中能够以情商获取更多的成就、更大的成功。

——交际资本。交际能力是一个人走向成功的纽带，能够使人左右逢源，获得广泛的人脉。青少年拥有一定的交际能力，是未来立足社会的重要资本。

——意志力资本。意志力是人战胜困难与挫折的强大力量。古今中外的成功人士的人生经验证明：只有具有不屈不挠意志的人，才能够开拓一片属于自己的天地。青少年要想实现自己的人生理想，就需要及早地锻炼自己的顽强意志力。



上述的8大资本即是当代成功人士成功经验的总结，也是许多少年英才成长模式的归纳。一个人如果从青少年时代起，就十分注重这8大资本的积累，那么将来就一定能够出类拔萃，成为一名对社会、对国家有用之才，甚至会成为一名国家的栋梁之才。

◆ 第一章 ◆

心 态 资 本

——心态左右你的人生

人们常说：心态决定一切。不同的心态造就不同的人生。

心态，作为一种情绪反映和心理状态，对人们的判断和行动会产生非常重要的影响。同样的事情与遭遇，具有不同心态的人，会产生完全不同的认识，采取完全不同的行为。

青少年未来所要面对的人生挑战和困难考验，会远远超过自己的想象。青少年朋友能否学会自我控制情绪、自我调整心态，关系到一生的前途。青少年如果平时注意培养自己拥有积极健康的心态，就会获得改变命运的力量，就会达到净化心灵、主导生命的精神境界。