

成大事的九种能力

第一章摇适应生存能力

“ 物竞天择,适者生存 ”,这是一个不可逆转的自然规则,人类社会同样如此,适应是现实生活中惟持一种良好的生存状态与发展状态的过程。是欲成大事的年青人迈向成功的前提与基础。

- □ 适应社会环境 辕
- □ 提高你的自制能力 辕
- □ 解脱情感的束缚 辕
- □ 学会如何自处 辕
- □ 如何对待竞争压力 辕
- □ 顺时而动,改变你的处世方式 辕
- □ 建立起你的自信心 辕

第二章摇情绪控制能力

不良的情绪人给我们造成不尽的麻烦,一个欲成大事者必须善于控制自己的情绪,特别是年轻人,尚处在情绪不稳定,最易起波澜的时代,尚若任意情绪做事,那他将很难走向成功。

- □ 克服浮燥情绪 辕
- □ 走出抑郁的阴影 辕
- □ 战胜自卑感 辕

□ 消除愤怒情绪 辕
□ 克服消极心态 辕

第三章摇领导协调能力

现代生产和生活中,随着科学技术的飞速发展和社会分工的日益密切,人们在工作和生活中越来越离不开他们所属的组织,组织是人们生产的单位,也是人们生活的依据。作为成大事者的个体,良好的组织协调和领导能力会使你的能力与价值无限延伸。

□ 领导能力素质构成 辕
□ 不拘一格惟才是用 辕
□ 纵横捭阖的统帅能力 辕
□ 高瞻远瞩,明察秋毫 辕
□ 百折不挠的意志 辕
□ 随机应变的行为能力 辕
□ 挥洒自如的协调能力 辕
□ 领导者的组织协调能力 辕

第四章摇组织策划能力

成功的策划可以成为成大事者的行动指南与纲领。可以为其确定风险与机会,改善内部管理,增强竞争力,面对日益竞争激烈的社会,必须具备较强的策划能力。找出自己的竞争优势,为减功谋划方案,为明天做好准备,才不会在未来的社会被淘汰。

□ 策划取胜的诀窍 辕

□ 运筹帷幄,决胜千里 辕
□ 高明的策划神出鬼没 辕
□ 高瞻远瞩才有好策划 辕

第五章摇语言交际能力

语言交际能力是成大事者必备的能力之一。人类已经步入了一个信息爆炸的媒 体时代,成功越来越依赖于有效的自我推销及相互沟通,出色的语言交际能力是一条金子做的纽带。它连接着你和另一头——成功。

□ 三寸之舌,强于百万之师 辕
□ 妙释‘ 老头子 ”,帝威弹指无 辕
□ 智者不可辱,反唇相讥 辕
□ 妙语驱大祸,巧言获洪福 辕
□ 只言片语胜过千军万马 辕
□ 万民临水火,一语解倒悬 辕
□ 烽火博一笑,一言而亡国 辕
□ 幽默在交际中的作用 辕
□ 偷梁换柱 辕
□ 借题发挥 辕
□ 急中生智 辕
□ 故做荒谬 辕
□ 语言交际中的劝喻应用 辕
□ 因势利导,顺水推舟 辕
□ 纵横舌上鼓风雪 辕

第六章摇创新突破能力

创新并不是一切让人随意操作的游戏,而是全方位的智力辐射。只有不断创新的人,才能终成战而不败的超级选手。在这里,我们相信这样一句话,谁要抓住创新,谁就能成大事,谁要拒绝创新,谁就会平庸。

□ 打破常规,具体问题具体分析 辕
□ 创新突破能力是前进的发功机 辕
□ 创新思维是企业发展的动力 辕
□ 成功离不开创新能力 辕

第七章摇知识积累能力

人类正逐步走向知识经济时代。全球化和知识化将是这一时代的两个主要特点。圆世纪的科学和技术将以前所未有的速度和力量向前发展,时代的挑战一再告诫我们,学习不再仅仅是为了学得一技之长,获取谋生之术,它将成为成大事者的重要能力。

□ 成大事需从学习开始 辕
□ 天下才子必读书 辕
□ 纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行 辕
□ 勤学成大事 辕
□ 怎样读书更有效 辕

第八章摇承受挫折能力

源需要全本请访问 www.ertongbook

活得累是现代人的通病，压力是无所不在的。当我们把目光拉回到人类曾经走过的历程时，我们不难发现，每一次压力来临只要我们认真面对，都能将它化解，只要我们化压力为动力，我们就一定能走出困境。

□ 成大事者需理智面对挫折 辕
□ 笑到最后才是真正的强者 辕
□ 勇于在逆境中挣扎 辕
□ 为什么受伤的总是我 辕
□ 反挫高招之一——树立自信心 辕
□ 反挫折高招之二——充满希望 辕
□ 乐观对付挫折 辕
□ 挫折后善待自己 辕
□ 挫折后要善待他人 辕
□ 告别嫉妒 辕
□ 如何面对情绪低潮 辕
□ 不得意正是得意的转机 辕
□ 克服懊丧的情绪 辕
□ 直视失败 辕
□ 天无绝人之路 辕
□ 将悲剧性事件做相反的联想 辕

第九章摇识人辩人能力

自从我们呱呱坠地，我们就开始了识人。经验告诉我们“路遥知马力，日久见人心”。经历告诉我们，真金不怕火炼，危难之时见真情。大千世界，芸芸众生，能辨出哪些人心地善良，哪些暗藏杀机，哪些人于我有用，那些人拦我前程，却是一门察古知今的

- □ 知已知彼,百战不殆 辕
- □ 透过衣服看人 辕
- □ 不经意的身体语言 辕
- □ 眼睛,不会撒谎 辕
- □ 解析朱唇 辕
- □ 观口知性情 辕
- □ 观手势识人心 辕
- □ 以小见大 辕
- □ 从小习惯看人 辕
- □ 脚之语言 辕
- □ 莫以貌取人 辕
- □ 路遥知马力,日久见人心 辕
- □ 德者,人之本也 辕
- □ 识别说谎者 辕
- □ 时势造英雄 辕
- □ 大处着眼 辕
- □ 君子有道,小人无德 辕

第一章摇适应生存能力

“ 物竞天择,适者生存 ”,这是一个不可逆转的自然规则,人类社会同样如此,适应是现实生活中惟持一种良好的生存状态与发展状态的过程。是欲成大事的年青人迈向成功的前提与基础。

□适应社会环境

人是社会的人,每个人都在特定的社会环境之中生活,环境对人有一定的要求 ;人对环境也有一定的需要。现实生活中也确实如此。社会环境对人有一定的要求条件,人对环境也并非心满意足,这样就需要适应。适应能力对一个成大事者来说是非常重要的,它是成大事的基础,因为一个人若连适应生存的能力都没,那么还说什么成大事呢 ?

适应本身是一个心理学名词,即顺应的意思,其实质是人们为了生存而与环境之间发生的调节活动,由此可见,适应水平直接影响了人的生存,难怪是衡量心理健康的原则之一。

要很好地适应现代社会环境,首先必须了解适应社会环境都有哪些表式,总的来说适应社会环境有两种形式,其一是改造环境的需要。无论哪种形式,最后都要达到环境与人们自身的和谐一致。

下面让我们看一看一位下岗女工是如何适应社会的。

一位刚过来惑之年名叫陈红的下岗女工,面对三次下岗,却不甘命运的摆布,自强不息,走上了一条充满荆棘的创业之路。经过几年的拼搏,创建了几十万元资产,用自己勤奋的双手,塑造了不屈的人生。

1997年年底,陈红不可避免地遭受到了下岗的命运。虽然失去了“铁饭碗”心碎般难受,但她是要强的女人,她坚信,别人能够做到的事,自己也能做到。关键是要有决心、有毅力。痛定思痛,她不再寄希望于铁饭碗,决定寻找自食其力的门路,实现自己的人生价值。1998年 经过几个月,她多方筹资 1000元购买了毛线编织机,并报名参加了编织技术培训。一个月后,她用所学的技术开了一个毛线编织加工店,很快生产出第一批产品。织出的毛线衬裤规格齐全,花式多样,价格便宜,邻里朋友口碑相传,小小编织店的名气一下在县城传开了,生意越来越红火。

苦心经营两年多,别人见这营生有利可图,便纷纷入围,小编织店一下如雨后春笋般地冒了出来,竞争日趋激烈。再加上苏南针织品在响水市低价倾销,使得编织店的利润越来越低,陈红的生意也越来越不景气,这时她主动放弃了编织市场,别找门路。她走南闯北,调研市场,又办起了市第一家涂料厂,高薪聘请技术员,开发出了填补空白的产品,一炮打响,陬得巨大成功。

从陈红奋斗历程中我们可以看出,如果没有果断决定自己创业,如果没有果断决定转行,那么她就不会有现在的成功。

适应的环境的应化而迅速改变自己的观念,最重要的是需要我们有一副聪慧的头脑和灵动的眼睛,做了生活的有心人。

社会环境的变化,虽然对一个人的命运有直接影响,但是,任何一个环境,都有可供发展的机遇,紧紧抓住这些机遇,好好利用这些机遇,不断随环境之变调整自己的观念,就有可能在社会竞争的舞台上开出一片天地,站稳自己的脚跟。

市场风云任何变动,都意味着市场份额的重新分配,这对于竞

争者来说,既是危机,又是时机。改变观念适时而进,可收到事半功倍的效果。相反,观念俗旧,漠然对待,则要付出事倍功倍的效果。相反,观念俗旧,漠然对待,则要付出事倍功半的代价。甚至,抱着老观念不放,则可能被挤出市场,在竞争中无容身之地。

市场之变,是多因素,多层次变化的综合效应。包括竞争对手的策略,消费者需求偏好的变化等,有很多是受不可预测、不可控制的因素制约的。其中任何一种因素、一个层次的变动,都会激起市场之变。因此,市场是变化多端的,一大批新市场产生了,便有了一些旧市场随之消逝,而旧市场的消逝必然带来部分人定位的危机。所以,每个人在经营的过程中,必须有中途应变的准备,这是市场环境下的生存之本。

现代社会是竞争的社会,人人都眼盯着机遇,所以要获得机遇的光顾也很困难。所以,在很多情况下,我们必须创造机遇,改变不利于处处发展的环境。

某音乐学院的一个大学生,被分配到某企业的工会做宣传工作。刚一开始,他很苦恼,认为自己的专业才能与工作不对口,在这里长干下去,不但自己的前途会耽误,而且日久生疏,自己的专来也可能被荒废。于是他四处活动,想调到一个适合自己发展的环境中去。可是,几经折腾,终未成功。之后,他便死心塌地地安守在这个工作岗位上,他发誓要改变‘英雄无用武之地’的状况。他找到单位工会主席,提出了自己要为个业筹建乐队的计划。正好这个企业刚从低谷走出来,扭亏为盈向高潮发展,也想大张旗鼓地宣传企业形象,提高产品的知名度,就欣然同意了他的计划。这回他来了精神头,跑基层、录人才、买器具、设舞台、办培训,不出半年,就使乐团初具了规模,圆年以后,这个企业乐团的演奏水平,已成了全市一流,而且堪与专来乐团相媲美,而他自己也成了全市知名度较高的乐队经理。通过自己的努力,他完全改变了自己所处的环境,化劣势为优势,不但开辟出了自己施展才能的用武之地,

需要全本请访问 www.ertongbook

而且培养了自己的领导管理才能,为他以后寻求更大发展奠定了坚实的基础。

环境是可以适应的。从大的方面来说,国家的一个新政策就可以改变社会大环境;一个城市的自然环境就可以被工厂的污水、废气所破坏;小至单位,一位有威望的领导,他的兴越爱好足可以带动全单位职工的兴趣爱好等等。当然,改变环境需要许多条件,但要重要的是你的信心与智慧,这二者其实也是相辅相成的,有了适应环境的决心,肯定能够想出适应的办法。

如果我们有能力、有办法来改变环境,使之适合我们能力和欲望的发展需要,则是最为难能可贵的。

我们的生存须臾离不开环境,随着环境的变化,我们必须随着调整自己的观念、思想、行动及目标。这是生存的必须。

但是,有时环境的发展,与我们的事业目标、欲望、兴趣、爱好等发展是不合拍的,环境有时阻碍、限制我们欲望和能力的发展。这个时候,如果我们有办法来改变环境,使之适合我们能力和欲望的发展需要,则是最难能可贵的。

适应社会环境的问题非常广泛,比如在刚从大学毕业分配到某单位工作的大学生中,到了新的环境,热闹受新的任务,接触新的同事,凡事种种与大学生活都不相同。有的很快适应了环境,工作顺利开憎爱分明起来;有的则相反,处处感到陌生,置苦闷之中不能自拔。我们自然认为前者社会适应良好,后者较差。

究竟怎样才能很好地适应环境呢?

也就是说必须从实际出发,正确认识客观念环境的现实,不逃避现实也不做无根据的幻想,从而把自己置于这个环境之中,了解它,掌握它并进一步改造它。

这就是说从主观上要采取积极态度,不是消极等待,在选择对策时应当要审时度势,有条件地选择改造环境的条件,无条件地选择改造自身的办法,这样才能既不想入非非,又不自暴自弃,找到

最佳方案。

不论适应环境还是改变自己,都要有一个转变和考虑的过程,在这个过程中,往往会有某些困扰,为解决这种窘境,不妨采用心理防御措施,达到解脱的目的。

□提高你的自制能力

有所得必有所失,这是定律。因此说,你要想取得并非是唾手可得的成功,就必须付出自己的努力,自制可以说是努力的同义词,也是适应能力的一部分是成大事的不可缺少的素质。

自制,就要克服欲望,不要因为有点压力就心里浮躁,遇到一点不称心的事就大发脾气。人有七情六欲,乃人之常情。但人也有些想法超出了自身条件所许可的范围。食色美味,高屋亮堂,凡人即所想到。但得之有度,远景之事,不可操之过急,欲速则不达也。故必要控制自己。否则,举自身全力,力竭精衰,事不能成,耗费枉然。又有些奢华之事,如着华衣,娱耳目,实乃人生之琐事,但又非凡人所能自克,沉溺其中而不能自拔,就不是力竭朽衰的小事了。这样的人必然会颓废不振,空耗一生。

人的一生要想在事业上取得成功,应该面临许许多多的压力,才能锻炼自己,才能有所得,务必戒奢克俭,节制欲望。只有有所弃,才能有所得。所以,人必须学会自制,才能更好地运用环境。

请看下面这个例子。

周末下午,小王来到办公室刚要坐下,电灯灭了。小王跳 了起来,奔到楼下锅炉房。管理员正苦无其地边吹口哨边铲煤添煤。小王破口大骂,一口气骂了六七分钟,最后实在找不到什么骂人的词句了,只好放慢了速度。这时候,管理员站直身体,转过头来,脸上露出开朗的微笑。他以一种充满镇静的与自制力的柔声和声调说道:“呀,你今天晚上有点儿激动吧?”

你完全可以想像小王当时是一种什么感觉。面前的这个人是一位文盲,有这样那样的缺点,但他却在这场战斗中打败了小王这样一位高层管理人员。况且这场战斗的场合以及开始都是自己挑选的。

小王非常沮丧,甚至恨这位管理员恨得咬牙切齿。但是没用,回到办公室后,他好好反省了一下,觉得唯一的办法就是向那人道歉。

小王又回到锅炉旁。轮到那位管理员吃惊了:"你有什么事?"小王说:"我来向你道歉,不管怎么说,我不该开口骂你。"这话显然起了作用,那位管理员不好意思起来:"不用向我道歉,刚才我并没有听见你的话。况且我这么做,只是泄泄私愤,对你这个人我并无恶感。"你听,他居然说出对小王并不恶感这样的话来。非常让小王感动,两人就那么站着,又一口气聊了一个多小时。

从那以后,两人居然成了好朋友。小王也从此下定决定,以后不管发生什么事,绝不再失去自制。因为一旦失去自制,另一个人——不管是一名目识丁的管理员还是一名有教养的人——都能轻易将他打败。

这件事教导我们,一个人除非先控制了自己,否则将无法控制别人。自制不仅仅是人的一种美德,在一个人成就事业的过程中,自制也可助其一臂之力,因为只有自制能力出色,才能更好的适应环境。

"成功比失败来得容易"。管理顾问专家陈安之指出,一个人只要有目标,知道自己想要的,然后采取行动。告诉自己绝对不要放弃,这时候,成功只是时间早晚而已。他解释,一个人只要下定决心,奋斗十年、二十年,便可以成功;但一个不成功的人,却要下定一辈子的决心,花一生的时间让自己不成功,不是要比成功者需要更大的勇气?

比如:电影明星史泰龙,在未成名之前十分落魄,身上只有

[illegible]块美金，甚至连房子都租不起，每天睡在车里。当时，他立志要当演员，自信满满地跑到纽约的电影公司应征，都因为外貌不出众以及说话咬字不清而遭拒。在被拒绝了[illegible]次以后，他写了《洛基》剧本，并且拿着剧本四处推荐，又被拒绝了[illegible]次，但是他不灰心，终于遇到一名肯接纳他的老板，坚持到底的史泰龙如愿以偿，最后成为名闻国际影坛的超级巨星。

倒霉的日子总有的，那对一切都变的不顺心。不管你是谁，坏运气总会存在，史泰龙在经历了那么多次拒绝后，如果还不被接纳，我们该如何评说呢？

所有的完美都是在特定时刻才出现，任何事情都需要一定契机才表现完美。有些日子，事情变得不顺心，而别的日子，不用特别努力便会事事如意，与其说这是命运无常，还不如说这是命运对我们忍耐力的特久考验。

如果通往成功的电梯出了故障，请你走楼梯，一步一步来。只要有楼梯，或是任何梯子，通往你想去的地方，电梯有没有故障都是无关紧要的了，重要的是你不断地一步一步往上爬。

恒心是有代价的。当你在向目标挺进的时候，千万别被别人嘲弄的声音、讽刺的话语，卑鄙的评论所吓倒，只有蒙起你的耳朵，别去理睬他们，继续前进。

假使你在途中遇上了麻烦或阻碍，你就去面对它、解决它，然后再继续前进，这样问题才不会愈积愈多。同时当你解决了一个问题，一个个问题有时也自动消失了。时间能消除许多问题你只有坚持到底，一个一个来，不要操之过急，也不要全都放弃。

很快地，你就会发现自己有了很大的转变，干劲增强了，自信心也提高了，你会感到一种前所未有的快活，你的工作也比过去做得更多更好，你的人际关系也朝着好的方向转变。

你在一步步向上爬时，千万别对自己说“不”，因为“不”也许导致你决心的动摇，放弃你的目标，从而返下楼梯，前功尽弃。所

以在成功的路上,自制力是相当重要的。下面向你介绍几种提高自制能力的方法:

(员旷野吐郁法。此法适用于性格内向者的积郁外泄,当你外于一种无名的烦恼之中心情压抑而又不愿找人诉说时,你再独自一人到空旷的野外,向着大自然发出内心的呼喊。呼喊时要像舞台表演那样,充分进入角色并尽可能地吐露出平日感到压抑的东西,这种吐露越真实、越彻底,驱除烦恼的效果越好。一位自述胸口发闷、心情压抑的妇女在咨询人员的指导下做了数次旷野吐郁,精神状态大为改观。她体会到:旷野呼喊好像一种"吐故纳新",长期积压的烦恼痛苦随着声声呼喊离人远去,一种置身于大自然的清新愉快之情油然而生。

(圆空椅发泄法。此法适用人际扰乱时的怒气疏泄。当你与某人发生人际冲突,心中怒火难以遏制又不便当面发作时,你可寻找一个僻静之所,面前放置一把椅子,对着想象中的"椅中人"尽情发泄,发泄中,你应历数对方过错,充分表白自己的委屈,说到激愤之处旋即伴以表情动作,如挥拳顿足、声泪俱下等,这种空椅发泄投入、越情绪化,驱除烦恼的作用越明显。有一位专家曾指导一些失恋者用空椅技术发泄胸中愤懑,收到较好疗效。

(猿自我质辩法。此法适用于自卑心态的自我调整。当你面对竞争情境自信心不足或明显下降时,你可用书写形式进行自我质辩。质辩时要充分揭露自己潜意识中的消极成分,切实阐明由此带来的危害,并表明今后应取的态度。

人的性格就是像上面所说的那样进行适应的。通过对各种反映性格的行为的机制所进行的深入研究,我们就能找到讨人喜欢或惹人生厌的原因,并找到端正自己性格的方法。

人一方面在性格上进行着适应;另一方面又保持着自己的特点。促使人进行上述适应的直接原因,有冲动、本能、欲求或需要等多种法。

①生理需要——要求具备有对身体来说不可缺少的物质条件,要求劳逸结合,在生理上要求过性生活等。

②社会需要——既要求被其他人所爱,也要求爱其他人 要求从属于某个集体,从事与其他人类似的工作。

③自然需要——要求获得事实、进行说明、形成组织、建立秩序、使目标和各种重要因素相互建立联系等。

需要受到阻碍或得不到满足,就称作“需要受阻”。

心理学家们仔细地描述了需要受阻的状态:“学习停顿,找不到其他适应方法的异乎寻常的状态,有时甚至出现没有目的行为,出现一成不变,不可通融 非建设性而带有破坏性的、抽搐拟的或丧失理智的行为。同时也是目标前面横着障碍使你无法接近,来自身后的压力使你无法逃离现场,可是又不能确立另一个目标取而代之的深刻状态。”

由于需要受阻,人的内心就会产生紧张,情绪就会变得烦躁不安起来,对此自己能进行抑制,或者能根据判断加以合理解决的话,即能够做到不感情用事,而是理智地进行思考,并对实际情况进行调查,然后采用有效的,为周围人所认可的方法加以解决的话,就称之为忍耐度高或忍耐性好。这种忍耐度因人的性格而不同。例如 忍耐度高的人,其生活史上有对付各种各样的需要受阻的方法。他们就像通常所说的“备尝艰辛,老于世故”的人一样,性格宽容而有耐心。另外,从幼儿期起就很少产生不满情绪,即使产生了不满情绪,也能受到父母的适当教育的人,长大成人后其性格的忍耐就比较高。这种忍耐度高的人,由于适应性强,所以大都能受到周围人的喜欢。不过,在父母亲的溺爱中长大,没有学会解决需要受阻的相应方法的人,或者屡屡经历需要受阻,在学会其处理方法之前又频频出现需要受阻,因而经常处于来安定状态的人,其性格的忍耐度一般较低。正因为如此,他们不能很好地适应社会,即不能很好地与环境保持圆满、和谐的关系,他们的性格就不

需要全本请访问 www.ertongbook