培养成大事的九种能力

（一）

编者三思

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

第一种能力：适应生存.....1
第二种能力：知识积累能力.....42
第三种能力：组织策划能力.....76
第四种能力：创新突破能力.....100
第五种能力：识人辩才能力.....118

第一种能力：适应生存

“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

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，2 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，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 100 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 1500 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 1800 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：

(1)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。

(2)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。

(3)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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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，他们的性格就不为周围人喜欢，有的甚至还要惹周围人生厌。

当需要受阻时，对于阻止需要的人、物、制度和环境等，人们就会采取攻击性态度，以消除心理上的紧张。这种时候，往往伴有恐惧和愤怒的情绪，甚至会攻击那些与阻止需要毫不想干的东西，攻击有两种：一种是从正面积极地、公然地进行的，另一种从侧面消积地进行的。倔头倔脑、歇斯底里、神经质型的愤怒等，即属于攻击。攻击既不是合一的反应，也不是有目的的行为，因为并不能解决问题。

自制不仅仅是物质上克制欲望。在精神上的自制力也是重要的。衣食住行毕竟是身外之事不少人都能成功，甚至是尽善尽美地克制。但精神上的、意志力上的自制却非人人都做到。

对诸如此类的问题，若在纸面上回答，答案一目了然。但放在现实中，以你身在其中，自已去考问自己，恐怕也不会回答得太利索了。因为他们不是不只是简单地回答这些问题，而是思想上的自制力。

因此，又有人说了，人最难战胜的是自己，这话的含义是说，一个人成功的最大障碍不是来自于外界，而是自身。除了力所不能及的事情之外，自身能做的事不做或做不好，那就是自身的问题，是自制力的问题。所以我们要经常锻炼自己，面临的压力不管大小，我们都要有自控能力。只有控制住自己，才能控制住压力，让压力在你面前屈服。试想，如果没有压力，你就没有创造奇迹的机会，又怎么能成就事业呢?自我控制体现一个

人的教养，更是一种美德与你的适应能力，息息相关。

*解脱情感的束缚

人活在世上，就是要求对适应进行认真的研究。因为存在着这样的事实：人活着，基本上就是在进行适应。所以，我们应解脱情感的束缚来适应生存。这种适应，从运动的观点出发，是平衡不断破坏，紧张不断产生的整个身心的生命过程，也是重新恢复平衡，使人的生命得以延续的一种活动。所以，适应与其说是单纯的生物化学意义上的新陈代谢，毋宁说是更为积极地不断产生紧张的运动和发展的过程。当然，人和其生活环境相互保持协调——不是单纯地顺应环境或改变自身的条件，而且还要积极主动地控制自己的情感来调整和改造环境，这也是一项重要的活动。所以，适应就有各种各样的方式；既有习惯性地重复同种行为的适应，也有根据环境的现状在一定的范围内灵活地进行变化的适应。在变化的过程中，需要能把握自己的情感，理智地处理各种事情，感情用事是不明智的。你不能让情感束缚你的手脚。

成大事者是不会对情感左右的。

《三国演义》中有一个因感情用事而被杀的典型人物，他就是祢衡。

建安初年，二十出头的祢衡初游许昌。当时许昌是汉王朝的都城，名流云集，司马朗、荀、赵稚等人都是当世名士。有人劝祢衡结交司马朗等人。祢衡说："我怎能跟杀猪、卖酒的在一起。"劝他参拜荀、赵稚，他回答道："荀某白长一副好相貌，如果吊丧，可借他的面孔用一下；赵某是酒囊饭袋，只好叫他看守厨房。这位才子唯独与少府孔融、主薄杨修意气相投，对人说："孔文举

是我大儿，杨德祖是我小儿，其余碌碌之辈，不值一提。”由此可见他何等狂傲。

献帝初年间，孔融上书荐举祢衡，大将军曹操有召见之意。祢衡看不起曹操，抱病不往，还口出不逊之言。曹操求才心切，为了收买人心，还是给他封了个击鼓的小官，借以羞辱他。一天，曹操大会宾客，命祢衡穿戴鼓吏衣帽当众击鼓为乐，祢衡竟在大庭广众中脱光衣服，赤身露体，使宾主讨了场没趣。

曹操对其恨之入骨，但又不愿因杀他而坏自己的名声。便把祢衡送给荆州牧刘表。祢衡替刘表掌管文书，颇为卖力，但不久便因倨傲无礼而得罪众人。刘表也聪明，打他打发到江夏太守黄祖那里去。祢衡为黄祖掌管文书，起初干得也不错，后来黄祖在战船上设宴，祢衡无礼受到黄祖呵斥，祢衡顶嘴骂道：“死老头，你少口罗嗦!”黄祖急性子，盛怒之下把他杀了。当时祢衡仅 26 岁。

祢衡文才颇高，桀骜不驯，本有一技之长。但是祢衡没有因为这一技之长而受惠于世。他自持一点文墨才气而轻看天下。无端冲撞大权势人物，最后因狂给而被人宰杀。而战国时蔺相如是个善控情感的人，他化解了廉颇的怨恨，使赵越国强大，将相和的故事传为美淡。

智能双全的蔺相如，先在秦廷战胜了残暴的秦王，完壁归赵，不辱使命；后在渑池迫使秦王为赵王击缶，维护了赵国的尊严，由于如此巨大的功绩，蔺相如被拜为上卿，地位超过了赵国宿将廉颇。

这事惹恼了急躁刚直的廉老将军，他想：我出生入死，攻城野战，功勋卓著，才赢得眼下的高位。那蔺相如有何本领?他不过是摇唇鼓舌，和秦国打了两次交道罢

了。他原来地位那样低贱，现今却官居我之上，我怎能咽下这口气?见到他，非羞辱一顿不可。

蔺相如听说这事，每逢上朝就经常推托有病，不肯和廉颇争位次先后，有时外出，远远见到廉颇的车马，蔺相如就急忙令人把车让到小巷子去。

蔺相如的门下看到这些情况，颇为不解，纷纷说："我们仰慕您高尚的人品，才投到您的门下。现在您和廉颇居于同等地位，他说出那样难听的话，您都躲起来，害怕得不得了。对那种难听的话，平民百姓都难忍受，何况象您这样的大臣呢?我们没什么本领，请允许我们辞别吧!"

面对众门客激烈的言词，怎么辩解呢?蔺相如先不作下面解释，却采用"明知故问"的方式，岔开话题，问了一件似乎与此无关的事：

"你们看廉将军和秦王两人哪一个厉害?"

"廉将军当然不如秦王!"众门客异口同声地回答。

"那么，秦王有那样大的威风，我敢在秦廷大声叱责他，还敢于责骂他的文武高官，难道会害怕廉颇吗?我所想的是：强暴的秦国之所以不敢发兵侵扰我越国，只是因为我和廉颇两人在罢了。现今两虎相斗，必有一伤。我这样避让廉将军，就是把国家的利益放在前面，而把私人的恩怨放在后面啊!"

众门客顿时领悟，由衷折服。这些话传到廉颇耳中，这位久经沙场的老将军羞惭不已，立即上蔺府"负荆请罪"。

从以上祢衡和蔺相如的两则故事里，我们就可以看出成大事者是不可以被情感左右的。

现实生活之中，愤怒、忧伤、烦躁……人们考虑自

己往往超过考虑任何别的事情，情感的束缚便是悲剧发生的最根本原因。

细究起来，这种不易解脱的心理产生可以归结为以下几方面的因素：

(1)心理学研究表明，父母教养子女的态度如果属于严厉型，则孩子易养成固执难解脱的脾气。一种抵触情绪的产生往往是潜移默化的，但它对人一生的影响却是巨大的，这种影响从诸多小事上体现出来。

(2)刚步入社会的青年，性格可塑性极大。如若生性稍稍敏感，再受到苦干不公正待遇，就会因逆反心理而“想不开”。社会环境，往往成了许地年难以解况的心理的诱发因素。

(3)部分青年为拥有别人难以企及的家庭背景、社会地位、经济条件、学识文凭，便产生自持清高的骄傲。这种自心伪是的心理往往经不起任何打击和挫折，稍遇麻烦即同死结一般无法打开，更谈不上解脱。

(4)一个人的神经活动特征，如果其兴奋性大大超过抑制性，那么易于冲动，逞强好斗，且又难于转移。具有这种神经活动特征年轻人，很容易养成犟脾气，明知这种愤怒、忧伤、烦躁于已于人的确无益，却偏偏要往这个陷阱的误区里钻。

著名心理学家戈特将第二、第四两个因素归结为“疾风怒涛期”。他认为从儿童期进入青春期，青年的心理学带有强烈的瞬间多变的情绪特色。处于“疾风怒涛期”的青年，由于自身知识和结构、自我意识和自我修养都很有限，对种种社会问题仍处于从幼稚向成熟的过渡，因而很容易产生无法从困境中解脱的性格弱点。

无论从哪方面说，陷入一种极端的情绪而不能解脱，

需要全本请访问 www.ertongbook.com