

<<年轻人成功必备的14种能力>>

图书基本信息

书名：<<年轻人成功必备的14种能力>>

13位ISBN编号：9787502830021

10位ISBN编号：7502830022

出版时间：2007-4

出版时间：地震出版社北京发行部

作者：李小杰

页数：208

字数：212000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<年轻人成功必备的14种能力>>

### 前言

真正的成功决不是侥幸可以得到的，任何人的成功都不是偶然的。

这其中包含着有志气，有决心，有毅力，有善于捕捉时机的智慧，有创造时机、操纵环境的才干等。

在这个竞争日益激烈的时代，社会需要的，不是温室中长大的脆弱花朵，也不是只知道死啃书本的书呆子，更不是只会消费不会创造的废物，而是掌握了各种能力的社会精英。

没有能力，你就无法找到称心的工作；没有能力，你就无法适应普通的工作岗位；没有能力，你就会被社会抛弃！

据调查，目前，半数的劳工技能在1~5年内就会变得一无所用，而以前这段技能淘汰期是7~14年。

因此，坚持学习，不断提高自己的能力已成为每个现代年轻人随时随地的必要选择。

当今，新技术、新产品和新服务层出不穷，就业能力的要求随着技术进步的加速也在不断变化，标准的提高，使得技术发展的要求与人们实际工作能力之间出现了差距，由此产生了一种相当普遍的社会现象：一方面失业在增加，另一方面又有许多工作岗位找不到合适的就业者；一方面争抢人才的大战异常激烈，另一方面又有大批在岗者被迫离开岗位。

伴随着知识经济的来临，企业对劳动力不再只是数量需求，更重要的是对其质量有了新的标准和需求。

竞争的时代，“物竞天择，适者生存”是永恒的法则。

我们只能同情弱者，但千万不要加入他们的行列。

在激烈的竞争中，年轻人只有千方百计地提高自己各方面的能力，凭自己的实力战胜对手，才可能得到自己所期望的职位，才能塑造成功的自我。

作为年轻人，对于人生价值和人生的意义，应该正确认识；对自我的人生目标，应该深入了解；对于自己人生的战略，要能够从总体上把握；对于内心的矛盾和冲突，要有能力自己克服。不管处在顺境或逆境，都要不断提高自己的能力，去追求成功，去追求卓越。

《年轻人成功必备的14种能力》一书，从正确认识自我、不断学习、自我约束、轻松交往等14个方面详述了年轻人提高能力、为成功奠定良好基础的方法，观点鲜明，角度新颖，材料丰富，可读性强，贴近生活，便于借鉴，是年轻人在竞争日益激烈的现代社会中实现自我理想、追求辉煌人生最实用、最有效的指南。

## <<年轻人成功必备的14种能力>>

### 内容概要

一个人能否成功的决定因素在于他是否具备完备的能力。

能力是一种复杂的组合，但能力中最重要的成分就是知识、自信、勇气和热忱。

知识本身并不重要。

重要的是运用知识的能力，所以古今中外都强调对能力的培养，认为能力是成功的关键。

但一个人能力的获得要靠实践的磨炼和经验的积累。

一个人生活经历越曲折，阅历越丰富，能力就越强。

能力来源于生活，来源于我们所经历的一点点。

为了指导广大青年朋友更快、更好地适应现代社会，在竞争日益激烈的生活中轻松立足，在发展的过程中少走弯路，避免陷入某些误区。

更迅速地出人头地，作者广泛吸收国内外众多学者、专家研究成功的精华。

结合时代青年的特点，科学地引导青年朋友轻松培养开发自己的能力，启迪智能，开拓思路，打破常规，更新观念，增长才干。

只要您愿意学习。

向往成功，本书就会成为您的得力助手。

## <<年轻人成功必备的14种能力>>

### 书籍目录

1. 自我认知的能力 客观地认识自己非常重要 学正确地认识自己 每个人都是独一无二的 愉快地接纳自己才能成功 自信有助于你在生活中的表现 一定要战胜自卑心理

2. 不断学习的能力 人生需要不断地学习 一个完整的学习过程包括的5个阶段 有目标、有计划地积累知识 整天忙碌的人更应该坚持读书 学习与自我开发 要注意学以致用

3. 自我约束的能力 克制自己的言行 积极开发自我管理能力 注重规范行为能力的培养 学会自律, 培养自律的习惯

4. 人际交往的能力 主动向人表示友好你会赢得更多的朋友 努力创造和谐的人际环境 掌握一些让人喜欢你的简单技巧 调整好人际交往中的“期望值” 与人交往中一定要学会宽容 化解矛盾首先从自己做起

5. 沟通和交流的能力 学会与人轻松地交谈 多听少说, 做一位好听众 跨越人际沟通的障碍 练就超群的谈吐本领

6. 团结协作的能力 一定要重视与人合作 借助他人的智慧实现自己的人生 在竞争的社会里寻求积极的合作 学会与不同风格的人有效合作

8. 培养合作的精神

7. 合理运用时间的能力 时间是一个人拥有的最大财富 掌握充分利用时间的技巧 养成节约时间的好习惯 善于利用业余时间 改掉拖沓的习惯

8. 创造性思维能力 一定要给思考留有一定的时间 随时注意培养开阔的思路 掌握改进思维能力的简易方法 培养现代思维方式

9. 处理和解决问题的能力 遇到困难时要迅速应付 掌握有效解决问题的基本程序 决断力是成功者必备的素质之一 决定好在工作中该花费的时间 防止出错, 更完美地解决问题

10. 自我规划的能力 依靠正确的思维方式规划人生 必须为自己设定恰当的目标 成功地进行职业生涯设计 设定超越自我的目标

11. 把握机遇的能力 干什么事都需要机会 机遇总是偏爱有准备的头脑 敏锐的观察力是捕捉机遇的重要条件 头脑灵活。才不会坐失良机 千方百计抓时机 把自己塑造成幸运者

12. 推销自我的能力 每个人都需要推销自我 为选择理想职业而提高自身素质 善于表现自我, 争取更多机会 巧妙地推荐自己 成功自我推销的九要领

13. 出色的工作能力 成为公司不可或缺的人 满怀热情地投入工作 合理设计工作秩序, 提高工作效率 把担当责任当作一种生活态度 要使工作产生的价值远远超过薪水 扩大自己对公司的贡献 学会在工作中发展自己

14. 战胜挫折的能力 不放弃努力就不算输 胜利属于最坚韧的人 要有迎难而上的勇气 尽快地从失败中走出来 用笑脸来迎接悲惨的命运 努力增强抵抗挫折的能力 培养坚强的意志

## <<年轻人成功必备的14种能力>>

### 章节摘录

积极开发自我管理能力人们的自我管理能力不是天生的，它同人的其他能力一样，都是后天开发出来的。

每个正常人的自我管理能力都是可以不断提高的。

1. 培养自我管理意识人们要想提高自我管理的能力，首先需要培养自我管理意识。

人们每天不忘穿衣、吃饭、睡觉等，主要是因为自己有这方面的需要。

每个人都懂得，天冷了，不穿衣服会冻坏；人不吃饭会饿死，不睡觉会困死。

正因为人们把吃、穿、睡与人的生存紧密地联系起来，产生了这样明确的认识，才能有规律地自觉地去坚持，而且还能不断探索如何吃得好、穿得好的问题。

如果人们能把培养自我管理意识同自己的成长和发展需要自觉地联系起来，并能深刻地认识人的成长进步离不开自我管理，就会像对待吃饭、穿衣、睡觉那样对待成长过程中的自我管理。

此外，培养自我管理意识还需要有紧迫感。

这种紧迫感不能是别人强加的，必须是自己切身感觉到的。

首先，这种紧迫感来自个人成长和发展的强烈渴望。

有了这样的愿望，人们才能形成如何有效地管理自己的思想、言论和行动的意识，才能自觉地去管理自己。

反之，一个人自己没有成长和发展自己的愿望，当然不会产生如何管理自己成长的认识。

其次，这种紧迫感来自对社会现实的深刻认识。

当今的社会，管理正在作为一门科学迅速应用于人们生活的各个领域，整个社会的经济管理、政治管理、思想管理、法律管理、道德文化管理等正在走向科学化，越来越多的人已经开始把管理科学运用于人生过程之中，人们盲目对待人生的时代正在宣告结束，人生正在朝着科学化的方向前进。

科学化的人生需要科学的自我管理。

人们如果能清醒地看到这一点，就会产生一种觉悟，即自己不科学地管理自己，就会失去人生的主动权，就会被别人远远地抛在后边。

有了这种觉悟，就会主动地发展自己，而有效地发展自己离不开对自身的科学管理。

2. 掌握科学的方法为了把自己的思想、言论和行动全部纳入科学的轨道，需要掌握科学的方法

科学的自我管理方法不是人们头脑中固有的，也不是从天上掉下来的，只能从学习实践中得到。

为了把自我管理提高到一个新水平，需要努力探索管理自己的新方法。

从当今世界人们成长发展的实际经验看，下述方法为越来越多的人认为是行之有效地自我管理方法：

(1) 系统科学的方法。

系统科学的方法是系统科学在自我管理上的运用。

它从系统的思想出发，对个人的成长和发展进行系统分析和处理。

这一方法把人的成长作为一项系统工程去研究、开发、设计和管理，力求使自身的成长过程科学、合理和高效率。

人生过程既然是每个人面临的一项实实在在的系统工程，人们就应该坚持进行系统分析。

就是说充分运用逻辑思维推理和分析计算的方法，在确定或不确定的条件下，寻找出发展自己的最优方案。

在人生的道路上，许多人都有这样的感觉，就是常常遇到许多问题不知如何对待是好，往往弄得人们心神不定，忧虑重重，以至做出许多错误决策，严重影响了自己的成长和发展。

掌握了系统分析的方法，善于运用思维科学，经过严密的逻辑推理，和数学上的分析计算，遇事就可以找出最佳方案，防止做出错误选择。

系统科学方法要求人们选出最优方案后，还必须坚持实行系统管理，即在方案实施过程中，采取一整套科学的措施和办法，以保证系统工程思想和系统分析方法的实现。

系统管理要求人们对于自己的成长发展，不但应该有崇高的目标、科学的设计，而且必须有严格的科学管理。

## <<年轻人成功必备的14种能力>>

系统管理是在系统工程、系统分析基础之上产生的，因而有极强的科学性，不允许有任何随意性，否则一切都会落空。

没有系统管理，自我成长的一切美好设计都不过只是一张图纸。

任何工程的完成都需要管理，这是人们所熟悉的。

对自身发展进行系统管理，是人们应该牢记的。

### (2) 行为科学的方法。

行为科学作为一门科学是在20世纪40年代末出现的，是管理科学的一部分。

它主要研究人的动机和需要，是国外企业管理的重要方法。

以往主要由企业家用于管理他人，现在已开始向人的自我管理渗透，许多个人开始对自己的思想动机和需要实行科学管理。

正确的动机和需要是一个人成长发展的重要动力源泉。

人的形象总是通过行动表现出来。

只有正确的行动才能塑造出高大的形象。

思想对于人来说是在内的、隐蔽的，行为则是活生生的、可以看得见的。

有史以来，人们总根据一个人的行为来评价他的思想。

思想支配人的行为，而正确的行为不但可以使正确的思想得以成为现实，而且可以把某种不正确的思想消灭于萌芽状态中，推动人们实现正确思想和正确行为的统一。

有了正确思想和正确行为的统一，人们才能不断地成长进步。

行为科学的方法告诉人们的是如何实现思想动机和行动的完善统一。

行为科学方法的实质是引导人们认识什么样的思想动机和需要是合理的，什么样的思想动机和需要是崇高的，它引导人们把自己的思想、言论和行为纳入合理的和崇高的轨道。

### 3. 稳定自己的感情 (1) 注意自己的速度。

神经质和感情不稳定的人大多急于追求理想，不注意节奏。

按心理学的概念来讲，这是要求过高。

这相反暴露了自己的不足，为掩盖它就进一步提高理想，最后导致恶性循环。

要注意这一点，要求的标准应符合自己的实力（比自己的实力略高），注意自己的速度，这是控制感情的技巧。

要保持自己的速度，就不要过分竞争。

### (2) 要注意利用成功经验。

如果要求过分高的话，伴随而来的只是失败的经验。

鼓舞人们斗志的最大动力是成功的经验，是别人的赞扬。

为了克服自卑感，首先要将失败的教训当作成功的经验来看待，以便以此为契机使自己涌现出一种积极性来。

### (3) 要做一个现实主义者。

要现实一点。

自卑的人大都生活在空想和幻想的世界里，一点不现实，特别是对自己的能力估计得更不实际。

俗话说：“人贵有自知之明”。

一定要客观、冷静地看待自己的长处和短处。

在判断环境状态时，也要客观些。

特别是失败后，不能破罐子破摔，要冷静地分析失败的原因，从结果中吸取经验教训，为下一步行动做准备。

### (4) 要看到自己的长处。

有自卑感和不安定感的人，大多是对自己的缺点看得很重，而忽视了自己的长处，这对自己是不公平的。

现在是发挥个性的时代，应该发挥自己的长处；首先，要自我检查一下，从中发现自己的长处之所在，然后努力培养、发挥它。

### (5) 不要忘记感情净化。



## <<年轻人成功必备的14种能力>>

心情郁闷，要尽量抒发。

如同对待胃病一样需要尽快把胃里的坏东西排出去才好。

将郁闷之事诉说出来自己会感到轻松。

要进行感情净化时，一定要选好诉说的对象，一定要选择可以信赖的人。

要找善于听人谈心的人，不要找爱说教的人。

还有，诉说不要过分，过分的话，很可能由此而养成了习惯，变成爱发牢骚的人。

### (6) 注意锻炼人格。

在现代社会，磨炼人格应该与生活、工作相结合，要想在复杂的社会生活和困难的工作中取得成绩，不仅要有健康的身体，还要有顽强的性格。

磨炼性格应该像重视锻炼身体和重视学习一样放在心上。

事实上，磨炼性格是比锻炼身体、学习知识更为重要的事情。

### (7) 集中注意力。

注意力集中的程度与人的主体条件和客观环境条件有关。

前者的代表是欲望、兴趣和关心，后者来自外界的刺激。

要强调某一欲望，就必须控制其他欲望。

要提高对工作的欲望，就必须控制一下玩的欲望。

因此，重要的是，要给自己订一份达到欲望的细目表，明确你急需满足欲望的顺序。

如几点到几点满足工作的欲望，星期几满足玩的欲望。

工作和休息都安排得很好的人，是会调节欲望的人。

他们会处理好环境，排除一切噪音和刺激，创造安静的条件。

当然，总会有些喜欢一心二用的人，但从原则上讲，要尽量排除外部刺激的影响。

### (8) 提高耐力。

要想提高耐力，可以做些体育活动。

严格的体育锻炼，对提高人的耐力是很有用的。

与耐力有密切关系的是控制感情，没有耐性的人往往感情不稳定。

来了兴趣，开夜车；没有兴趣的时候，一点干劲都没有。

情绪忽冷忽热。

通过控制这种感情，可以提高耐力。

.....

## <<年轻人成功必备的14种能力>>

### 编辑推荐

作为年轻人，对于人生价值和人生的意义，应该正确认识；对自我的人生目标，应该深入了解；对于自己人生的战略，要能够从总体上把握；对于内心的矛盾和冲突，要有能力自己克服。不管处在顺境或逆境，都要不断提高自己的能力，去追求成功，去追求卓越。

《青年必备手册：年轻人成功必备的14种能力》从正确认识自我、不断学习、自我约束、轻松交往等14个方面详述了年轻人提高能力、为成功奠定良好基础的方法，观点鲜明，角度新颖，材料丰富，可读性强，贴近生活，便于借鉴，是年轻人在竞争日益激烈的现代社会中实现自我理想、追求辉煌人生最实用、最有效的指南。



<<年轻人成功必备的14种能力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>