

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

图书基本信息

书名：<<人一生必须具备的30种关键能力>>

13位ISBN编号：9787807590033

10位ISBN编号：7807590033

出版时间：2008-6

出版公司：万卷出版公司

作者：邢群麟，程晓芬 编著

页数：519

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>

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

前言

在这个世界上，有无数人梦想着成功。

成功学家卡尔博士认为：“成功意味着许多美好积极的事物。

成功意味着个人的兴隆：享有好的住宅、假期、旅行、新奇的事物、经济保障，以及使你的小孩能享有最优厚的条件。

成功意味能获得赞美，拥有领导权，并且在职业与社交圈中赢得别人的尊崇。

成功意味着自由，是免于各种烦恼、恐惧、挫折与失败的自由。

成功意味着自重，能追求生命中更大的快乐和满足，也能为那些赖你为生的人做更多的事情。

”的确，成功，是一个让无数人梦寐以求的目标。

那么，成功最终靠的是什么呢？

是能力！

在这斑斓多彩、日新月异的时代，成功已经不再是知识、经验、资历的代名词，因为能力已经逐渐取代了它们，成为影响成功的最关键因素。

卡内基曾说过：“靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则。

”现实的生存竞争也证明了一个深刻的道理：能力已成为一种不折不扣的资源，能力即资本，能力即财富，能力即命运。

你想成功吗？

成功不是一句简单的话就能勾勒的，也不是一个虚拟的行动就能实现的。

成功需要你具备规划人生的能力，规划为你的人生导航，让你不会迷失方向。

成功需要你具备准确评估自我的能力，认识自我才能量力而行，避免不必要的弯路。

成功需要你具备高效执行的能力，只有行动，才能将梦想变成现实。

成功需要你具备管理时间的能力，把握时间，不让时光溜走，才能在有限的人生中创造更多的价值。

成功需要你具备把握机遇的能力，抓住了机会，你就能够乘风破浪，到达成功的巅峰。

成功需要你具备推销自己的能力，勇敢地表现自己，才能在人生的舞台上获得最响亮的掌声。

成功需要你具备打造个人形象的能力，打造良好的个人形象才能提升自身魅力，为实现与别人的友好合作做好准备。

成功需要你具备有效沟通的能力，与他人进行有效沟通，才能有效地解决问题，并在人际交往中左右逢源。

成功需要你具备一定的语言表达能力，良好的口才可以让你的人生锦上添花。

成功需要你具备拓展人脉的能力，不断扩大自己的人脉网络，有助于提高自身的竞争力，扩大你的事业版图。

成功需要你具备借用外力的能力，借助他人的力量，利用他人的优势弥补自身的不足，成功才能更轻松。

成功需要你具备识人用人的能力，只有练就一双善于识人的慧眼，我们才能在与他人的交往中掌握主动。

成功需要你具备求人办事的能力，学会求人，才能事半功倍，提高办事效率。

成功需要你具备与人合作的能力，合作才能取长补短，产生合力，从而实现双赢。

成功需要你具备影响他人的能力，世界上没有分身术，我们只能驻足在某个地方，然而我们的影响力却可以无处不在。

成功需要你具备发挥优势的能力，能否最大限度地发挥自己的优势，决定了事业成就的大小。

成功需要你具备适应能力，社会有其运行的规则，人要在其中摸索、奋斗、生存和发展，就必须学会适应，否则，你将被它淘汰。

成功需要你具备随机应变的能力。

人生变幻莫测，当变化来临时，只有应变能力能帮你应付一切意料之外的事情。

成功需要你具备处理信息的能力，身处信息时代，信息就是最大的财富。

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

学会捕捉信息，你会发现：原来成功如此简单。

成功需要你具备整合资源的能力，这种能力可以让你用最少的投资获得最大的收益，它是个人成功的关键因素。

成功需要你具备一定的领导能力，具备领导能力才有可能成为卓越的领导者，赢得他人的尊崇。

成功需要你具备决策能力，不管在生活还是在事业中，我们都会面临很多的机遇和选择，想成功，就要做出正确的决策。

成功需要你具备创新的能力，唯有创新，才能在日益激烈的竞争中占据主动，立于不败之地。

成功需要你具备不断学习的能力，只有终身学习，才能实现可持续成功，才能在未来的社会中找到自己的一席之地。

成功需要你具备自我反省的能力，只有不断反省的人才能不断进步，越来越接近成功。

成功需要你具备平衡生活的能力，学会平衡生活，你才能找到生存的支点，才能从容地追求自己的梦想。

成功需要你具备理财的能力，提高理财能力，才能够从容自如地驾驭金钱，真正过上富足快乐的生活。

成功需要你具备关注细节的能力，想要成就一番大业，必须从细微之处着手。

成功需要你具备控制情绪的能力，征服自己，才能成为真正的英雄。

成功需要你具备调整心态的能力，每天给自己一个好心情，你才能孕育充沛的精力干好每一件事。

本书概括地讲解了上述人应该具备的最关键的30种能力。

之所以将它们定义为“最关键”，是因为这些能力对于个人成功来说是不可或缺的。

就像使用网站搜索引擎时用到的关键词一样，你可以通过关键词，找到你要找的内容和资料。

这30种能力就是你人生成功的关键词，拥有了这些能力，你就找到了成功的入口。

实用性和可操作性是本书最大的特点。

相比许多同类书在理论方面的高谈阔论，本书将重点放在如何解决实际问题 and 实现现实的可操作性上。

书中主要论述了如何培养这30种能力，并有效运用这些能力来解决实际问题。

另外，本书还在每一章设计了特定的测试题，帮你自测能力现状，让你对自己的能力水平有一个清醒而又全面的认识。

书中还介绍了许多提高能力的具体方法和技巧，讲解得十分细致、到位和全面，让你能够比较快地接受，并实际操作。

相信本书能够助你有效提升能力水平，让你迅速找到属于自己的成功之路。

编著者 2008年3

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

内容概要

在短暂的一生中，有的人取得了令人瞩目的成绩，成为众人仰慕的对象；有的人却默默无闻，平凡一生。

其中一个重要的原因在于一些人拥有关键能力，而一些人缺少关键能力。

不具备核心竞争力。

人的一生中，拥有一些关键能力，就获取了成功的门票，找到了成功的入口。

本书深入探讨了对人生具有重大影响的30种关键能力，帮助读者对自己的能力现状有一个正确的认识，培养和提高自已的关键能力，运用关键能力有效解决各种实际问题，找到属于自己的成功之路。

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

书籍目录

第一章 规划能力——赢在起点的关键 第一节 规划能力让梦想起航 规划能力让梦想起航
懂得规划才能节省行动的时间 规划能力测试 第二节 培养规划能力，为人生立方向 设定明确的目标 用心规划自己的人生线路 培养预知未来的前瞻力 让带着目的做事成为你的习惯
第三节 规划你的职业生涯 探寻你的职业锚 脚踏实地，从最基础的事情做起 工作不仅
仅为了薪水第二章 准确评估自我的能力——量力而行的关键 第一节 一切从认识自我开始 认识自我便可量力而行 唯有自知，方能趋利避害 职业定位测评 第二节 自我认知的途径
借助“他人”这面镜子 让“旁观的自我”观察自己 第三节 做自己适合做的事，量力而行
凡事应该量力而行 选自己能胜任的工作 好高骛远要不得 把自己放在正确的位置第三章
高效执行能力——落实到位的关键 第一节 行动能力是成功的奠基石 只有行动才能让计划变成
现实 行动能力是成功的基石 执行能力测试 第二节 培养执行能力，提高行动功效 与懒
惰斗争到底 用目标激励行动 消除犹豫不决的行动障碍 在行动中引发行动 专注让行动
发挥最大功效第四章 管理时间的能力——充实人生的关键 第一节 管理时间就是管理生命 择
时善用，人生不虚度 管理时间，做时间的主人 管理时间能力测试 第二节 有效管理时间
的6种途径 运用时间的80/20法则 精确地计算时间 充分利用闲暇时间 学会时间统筹
第三节 警惕你身边的“时间窃贼” 不让坏习惯吞噬你的时间 完美主义中藏着腐蚀时间的毒
汁 懒惰拖拉是时间的天敌第五章 把握机遇的能力——改变命运的关键 第一节 把握机遇才能
梦想成真 抓住机遇才能改变命运 瞬间机遇，永恒回报 测测你对机遇的把握能力 第二节
把握机遇有方法 为自己创造更多的机遇 于无声处听惊雷，机遇总是不起眼 掌握信息，
捕捉机遇 第三节 用行动把握良机 天下没有免费的午餐，机遇偏爱有准备的人 不要轻言放
弃，机遇就在身后 做机遇面前的强者第六章 推销自己的能力——脱颖而出的关键 第一节 自
我推销的能力让你脱颖而出 推销自己才能掌握人生主动 自我推销才能赢得青睐 自我推销
能力测试 第二节 将最优秀的自己展现出来 打造完美的第一印象 善于发挥口才的作用
让对方做主角 第三节 在行动中推销自己 求职面试，三分人才，七分口才 先推销自己，再
推销商品 自我介绍有方法第七章 打造个人形象的能力——提升个人魅力关键 第一节 良好形
象为成功加分 成功形象吸引成功 形象是你事业的代表 良好形象为内涵增值 自我形象
定位测试 第二节 打造完美形象，让自己看起来就像个成功者 选择最得体的服饰 让自己看
起来像个成功人士 热情大方让你的形象更深入人心 第三节 礼尚往来，保持良好形象 宴会
形象展现良好自我 交往技巧让你获得更多青睐 举止优雅，风度翩翩第八章 沟通能力——合
作成功的关键 第一节 善于沟通才能拥有好人缘 沟通使矛盾化解 沟通帮助你达到目的
测测你的沟通能力 第二节 培养沟通能力有方法 你真正需要的是：积极倾听 做个自信的讲
话者 欲有效沟通必谙熟礼仪 第三节 时时处处做个沟通高手 与同事沟通要“以心换心，以
情换情” 管理者的沟通艺术 学会与难相处的人沟通第九章 语言表达能力——说好话、办好
事的关键 第一节 表达能力——事业成功的奠基石 社交场合，善言者胜 无硝烟的商业战场
，口才是必备武器 会说话，好办事 语言表达能力测试 第二节 练就卓越口才的基本途径
口才也需要充电 告别心理胆怯 激发声音的活力 学会运用手势语第十章 拓展人脉的能
力——赢得好人缘的关键 第一节 拓展人脉的能力是影响成功的砝码 朋友多多，机会多多
拓展人脉才能得到更多的信息 社交能力测试 第二节 拓展人脉的策略 深交靠得住的朋友
多结交一些带“圈”的朋友 主动，便赢得了成功人脉的一半 第三节 善用人脉开拓财脉
让朋友成为你的人脉大树 亲戚，越走越亲 恰同学少年，相互提携 老乡多多关照第十一章
借用外力的能力——妙用客观条件的关键 第一节 善假于物，让成功更轻松 善假于物，成功
才能更轻松 善于借力，才能方便自己 测测谁是你的贵人 第二节 借用外力的技巧 借别
人的才学做自己的事 “寄生者”的才智 向优秀的人学习 第三节 能够助你一臂之力的4种
人 依靠贵人，抬高自己的身价 依靠同仁，打开事业新局面 依靠朋友，成就事业 依靠
对手，让对手为己所用 第十二章 识人用人的能力——为人处世的关键 第一节 读懂他人才能
更好地掌握主动 处世需要辨别真伪 识透人心才能潇洒走四方 知彼才有胜算 测试：你

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

会识人吗？

第二节 怎样识别你周围的人 通过态度预测他人的行为 投其所好，观其人品 见微知著
 察人法 避免先入为主的臆断 第三节 掌控与他人交往的方略 了解他人的需要 感情投资
 让你一本万利 得意时记得安抚失意人 第四节 施与影响力是高超的掌控之道 巧妙运用尊重
 的策略 打造你的亲和力 表达你的好感第十三章 求人办事的能力——获得帮助的关键 第一
 节 求人办事之前的热身运动 好形象为你成功办事增添筹码 在求人的理由上做文章 办事
 必知的忌讳 求人办事的能力测试 第二节 掌握最容易打动对方的求人技巧 充分利用对方的
 同情心 央求不如婉求，劝导不如诱导 请将不如激将 欲求先予，让对方知恩图报 第三节
 办事送礼的艺术 找准送礼的时机 对症下药，送礼求人 把握送礼的分寸第十四章 与人
 合作的能力——和谐多赢的关键 第一节 提高合作能力才能实现共赢 我们需要与别人合作
 合作才能共赢 合作能力测试 第二节 你必须遵守的“合作守则” 相互包容是合作的前提
 信任是合作的基石 在团结中合作 互相协作，取长补短 摒弃不合时宜的个人主义第十五
 章 影响他人的能力——升值身价的关键 第一节 影响力铸就成功人生 品读影响力的内涵
 影响力让个人的身价升值 非权力影响力体现个人能力 影响力水平测试 第二节 长久赢得影
 响力的秘诀 强化认同，赢得影响力 锁定需求，就是锁定影响力 公众讲话：提升影响力的
 最好时刻第十六章 发挥优势的能力——成就事业巅峰的关键 第一节 发挥优势，成就事业巅峰
 发挥优势的能力让你在求职路上脱颖而出 优势发挥改变令你不满的现状 发挥优势，提高你
 的竞争力 测试你升职的优势点 第二节 让你的优势盛装出席 打造个性品牌 树立自信
 扬长避短 知识让强项更强第十七章 适应能力——弹性生存的关键 第一节 适应能力让你独
 领风骚 适应能力让你独领风骚 引爆机智，以变应变才有机会 适应环境的能力测试 第二
 节 培养适应能力的途径 不做环境的俘虏，主动体验各种生活 学会自我调整，锻造自身承受
 力 第三节 让适应之道指引你的生活 融入陌生人群 适应一份新工作第十八章 随机应变的
 能力——驾驭意外的关键 第一节 应变能力是驾驭意外的关键 变通是成功的要素 临危不乱
 ，才能赢得生机 应变能力自测 第二节 从容应变的绝招 以己变应万变 工作中没有一成
 不变的计划 突破一切常规 第三节 应变能力的巧妙运用 应对变化需要冷静 灵活善变，
 摆脱困境 灵活应对别人的恶意诬陷 不露声色地把危机消弭于无形第十九章 处理信息的能力
 ——应对信息风暴的关键 第一节 现代社会，不会处理信息就不会生存 信息时代，信息等于机
 会 信息时代，信息就是财富 利用信息能力自我测试 第二节 让有效信息为我所用 对信
 息要保持高度的敏感性 广泛收集信息 对众多信息进行有效筛选 加工信息，使之更适用第
 二十章 整合资源的能力——提高综合实力的关键 第一节 整合资源的能力是个人成功的关键
 资源整合使你做事如鱼得水 资源整合能让1+1>2 整合资源的能力测试 第二节 如何使1+1>2
 积极思考 不要脱离群体 着眼于大局 第三节 整合自身资源，提高综合实力 整合家
 庭资源 整合社会资源 升级你的人脉智囊团第二十一章 领导能力——卓尔不群的关键 第一
 节 领导力决定的成功的高度 领导能力让你更出色 测试你是否有领导能力 第二节 储藏你
 的领导才干 具备领导人格魅力 选用最合适的人而非最优秀的 学会授权，不要事事躬行
 储藏领导才干第二十二章 决策能力——有效管理的关键 第一节 4种错误做法将你引入决策的
 误区 什么都想抓，什么也抓不着 没事儿找事儿 目标模糊 碰运气 决策能力测试
 第二节 成功人士教你如何决策 把握事实真相 决策需要有个性 重拳出击就是保护自己
 最快的速度就是适速第二十三章 创新能力——可持续成功的关键 第一节 创新能力是发展的原
 动力 创新所到之处，难题迎刃而解 不断创新，成功就会降临 你有自由大胆的创意吗 第
 二节 将自己培养成创新天才 不按常理出牌 挣脱“自我设限” 摆脱思维定式 形成创
 新思维的习惯 第三节 学习最有效的创新思维法 发散思维法 质疑思维法 逆向思维法第
 二十四章 学习能力——未来社会个人生存的关键 第一节 学习能力是成功之母 生命的根本保
 证是学习 学习能力是可持续成功的保证 学习能力测试 第二节 处处留心皆学问 经常拜
 读经典名著，学会阅读 实践之中出真知：善读无字之书 亲密接触大自然，多向大自然提问
 第三节 做一个善于学习的人 学习要选用适合自己的方法 养成良好的学习习惯 建立合理
 的知识结构 养成终身学习的习惯第二十五章 自我反省与修正的能力——完善自我的关键 第一

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

节 自省是向上的车轮 自省的人才会有进步 反省助你破译自我魔镜 自省能力测试 第二
节 全面提升自省能力 坦然面对自己的缺陷 遇到问题,从自己身上找原因 见贤思齐,见
不贤而内自省 在错误中学习和成长第二十六章 平衡生活的能力——和谐身心的关键 第一节
平衡生活,和谐人生 平衡生活,精彩人生 平衡生活才能强身健体 平衡生活的能力测试
第二节 平衡生活的秘诀 多建立一个“兴趣空间站” 劳逸结合,身心愉悦 不要以健康换
成功 快乐生活,精彩人生第二十七章 理财能力——驾驭金钱的关键 第一节 你不理财,财不
理你 理财,让人生富足充实 提高理财能力,让钱为你工作 理财能力测试 第二节 像亿
万富翁那样支赚钱 只有穷人才为自己找借口 从小事中发掘商机 学会投资让钱增值 分
散风险,做聪明的投资者 第三节 点滴消费体现生活智慧 钱要花的是时候 精明到一点一滴
让有限的钱发挥最大的效用 避开消费的误区第二十八章 把握细节的能力——精益求精的关
键 第一节 细节有时决定成败 要成大事,先做小事 大的利益源于小的付出 关注细节能
力测试 第二节 注意细节决胜职场 小简历的大威力 重视公司的规章制度 不拿公司一
纸一笔 第三节 做人做事,重视细节 记住他人的名字 遇事要多考虑5分钟 过去的事不
要全让人知道 第四节 健康细节,影响一生 重视饮食和营养 养成良好的生活习惯 警惕
亚健康,克服现代病第二十九章 控制情绪的能力——用理智驾驭生活的关键 第一节 控制情绪才
能驾驭生活 控制自我是一种重要能力 控制好情绪才能成大事 情绪化将扼杀你的幸福
控制情绪的能力测试 第二节 掌握调控情绪的妙法 换个角度看问题 能屈能伸 转移自己
的注意力 为自己的坏情绪找一个“出口” 第三节 让良好情绪为你的影响力加分 宽容为你
赢得好人缘 微笑具有迷人的魅力 幽默强化人的亲和力 用你的热忱感染他人第三十章 调
节心态的能力——笑对人生的关键 第一节 改变心态就能改变人生 改变心态就能改变人生
调整好心态才能跨越困境 调整心态的能力测试 第二节 让心态“操之在我” 不要让别人的
态度影响自己的心情 学会将压力转变为动力 拿得起,放得下 第三节 培养黄金心态,涵育
美丽人生 培养积极乐观的心态 塑造积极心态 坚持下去,笑到最后 永远进取,永不言
败

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

章节摘录

第一章 规划能力——赢在起点的关键 第一节 规划能力让梦想起航 懂得规划才能节省行动的时间 规划能力对我们的另一个意义是节省行动的时间。

我们都有这样的体会：如果让一天的时间自然地渡过，不做任何计划，只是随机行事，那么你一天中能做的事不会太多；但是如果你在前一天对第二天要做的事做一个整理分类排序，那么第二天的生活就会因此而变得更有条理，而且，你做事的效率也会得到提高，效果也比较理想。

这是因为作了计划之后，你的每一个行为都会有明确的目的，而且因为你已经对要做的事进行合理排序，所以，你会少走许多弯路，这些都是计划带来的好处。

如果我们把这种做法运用在人生这个大的时间段中，规划的意义便显现出来了。

比如，有一个人为自己确立的人生目标是：成为一名伟大的作家。

那么，如果他不进行合理的规划，就可能出现以下的状况：他可能在大学毕业后根据自己的专业找了一份市场营销的工作，结果，每天被巨大的工作压力压得喘不过气来，在紧张的工作和加班过后，只有在晚上临睡之前的半个小时才有时间看看自己喜欢的书籍。

至于写作，只能推到周末来练习了，可是很不巧，周末时经常要出去陪客户吃饭。

几年下来，他突然发现自己已经离理想越来越远，这时他才警觉到自己的工作原来对实现理想没有帮助，它只是为了养活自己而已。

.....

<<人一生必须具备的30种关键能力>>

编辑推荐

人的一生中，有的人取得了辉煌的业绩，成为众人瞩目的精英人士。有的人却湮没无闻，与成功无缘。其中一个重要的原因是一些人拥有关键能力，而一些人缺少关键能力，不具备核心竞争力。培养提高关键能力，让你脱颖而出。改变一生。

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>