第一图书网, tushu007.com

<<改变人生的12种能力>>

图书基本信息

书名：<<改变人生的12种能力>>

13位ISBN编号：9787505422094

10位ISBN编号：750542209X

出版时间：2009-9

出版时间：朝华出版社

作者：郑一群

页数：272

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

第一图书网, tushu007.com

<<改变人生的12种能力>>

前言

据调查，有75%的社会人士都迫切需要在职进修，68%的人认为要加强外语学习，64%的人想要加强专业能力，51%的人想考相关专业职称，以突破自己的事业瓶颈。
当今社会转型太快，每个职场人士都可能会面临环境转换、技术变迁等因素的影响而让原有的工作能力成为过眼云烟，这样不但影响了所在公司的经营能力，而且也使个人备感压力和折磨。
当年华老去，光阴不在，我们真正能留下的是什么？
在急剧变化的时代，我们应该带着什么能力，去开创新的人生？
卡耐基说：“靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则。
”在事业成功的条件中，无可否认，能力才是决定性的因素。
“是金子就会发光”，而金子之所以会发光，是因为它本身是金子，而非石头。
能力是人们达到目标的必备条件。
能力直接影响工作的效率，是工作顺利完成的最重要的内在因素。
完成任何一项工作都需要人的多种能力的结合。
一个人具有某些突出的能力并能将各种能力结合起来，才能出色地完成相关的任务。
能力是一个人生存的立足之本，是一个人成就事业的资本。
能力不是与生俱来的，它需要用心去培养，更是靠后天的不断努力磨炼出来的。
能力包括一个人的知识才干、远见卓识、意志力、决断力、人际交往等综合素质。
其中，任何一个方面都不能忽视。
只有依靠这些能力作基础，你才能立足社会，纵横职场。

第一图书网, tushu007.com

<<改变人生的12种能力>>

内容概要

本书从认识自我的能力、定位人生的能力、调整心态的能力、坚定意志的能力、突破思维的能力、敢于创新的能力、自我提升的能力、应对压力的能力、管理时间的能力、人际交往的能力、自我管理的能力、团队合作的能力等12个方面入手，环环相扣，有理有据，用独到鲜明的观点、隽永凝练的语言为你的成功之路指点迷津，为你的事业创造精彩。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

郑一群，图书策划人、畅销书作者。
多年来致力于社科、经管、励志类图书选题的策划与创作，作品有《爱上自己的工作》、《责任第一》、《关键在于态度》、《做最好的副手》等。

第一图书网, tushu007.com

<<改变人生的12种能力>>

书籍目录

第一章 认识自我的能力 人生从自我认识开始 认清自己的长处 以自己为镜 建立自己的原则 寻找自己的价值 找到适合你的人生轨道 按照自己的意愿作出选择 不断改进自己 超越自己第二章 定位人生的能力 规划好你的明天 替自己的才华安装聚光灯 善于利用身边的一切 在冒险中培养自己的谋划能力 寻找未走之径 选择比努力更重要 细化你的目标 心中不能没有导航图 实现梦想离不开机遇第三章 调整心态的能力 积极心态具有无穷的力量 心态积极让你充满活力 相信自己是不可或缺的 相信自己一定能赢 微笑地面对生活 好心情让你享用一生 知足者常乐 凡事不必追求完美 一分耕耘一分收获第四章 坚定意志的能力 意志薄弱难成大事 苦难是人生的一种磨练 面对挫折，勇往直前 坚持到底就是胜利 播撒一颗希望的种子 不要过早地放弃 断绝自己的退路 在逆境中成长 顽强的毅力可以征服一切第五章 突破思维的能力 逻辑思维打开智慧的结扣 点石可以成金 山不过来，我就过去 每个灵感都是绝妙的构想 思路指导出路 思维一转天地宽 摆脱定势思维的束缚 要有敏锐的判断力 不断更新你的思维从微小处发现成功的契机第六章 敢于创新的能力 创造力的源泉 与未来同行 创新是成功的突破口 创新就是不要墨守成规 创新在于思考 创新的意念是立业之母 生活因创新而精彩 敢于走创新之路 知识经济的灵魂是创新 创意源于实践第七章 自我提升的能力 与名人一起阅读 读书贵在有方法 活到老，学到老 提高自己的学习能力 学习贵在思考 知识的种子让事业开花 广博的知识是专精的基础 并非专业才能成功 能力需要知识去丰富第八章 应对压力的能力 走出生活的灰暗面 让抑郁远离你的生活 走出时间的禁锢 放松生命的琴弦 控制压力的“度” 百忙之中偷个闲 笑一笑，十年少 让紧张随风而去 别让压力击倒你 抛开焦虑的困扰 别给自己的心灵加锁第九章 管理时间的能力 要有时间意识 绝不拖延 谁偷走了你的时间 找出隐藏的时间 掌握法则 利用时间的艺术 调快你的手表 懂得合理安排时间 善于利用你的时间 绝不让时间在手中荒废第十章 人际交往的能力 机智幽默结人缘 巧织友谊网 善于与人相处 沟通是一门艺术 会说话好办事 迎合他人的兴趣 巧妙地说服他人 走进对方的内心世界 记住别人的姓名 尊重别人的声誉第十一章 自我管理的能力 自治从拒绝平庸开始 要有追求成功的愿望 决定了就要有行动 自我控制是一个人品格的精髓 不做任何无用的动作 机遇面前要果断出击 果断决策才能成就事业 要有当机立断的决策魄力 战胜自己成为强者第十二章 团队合作的能力 组织自己的智囊团 寻找事业好伙伴 协作是成功的捷径 协作是人生制胜的一张赢牌 牵手意识 合作共创未来 合作是为了取长补短 用合作为自己加力

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

有时，我们认不清自己的长处，以为自己是废物一块。
有时，我们又认不清自己的短处，总以为自己无所不能，竭力想用跛着的那一只脚踏上一条成功之路。
更要命的是，有时候我们认清了自己，却不能正视现实，依然故我，在老路上前行。
在认识自己的时候，有的人选择了自卑。
他们羡慕那些走红的影视明星、著名作家、知名科学家等等，谈起别人头头是道，一脸羡慕，但一谈到自己就会说：“我不是那块料，我肯定不会像他们一样成功的。
我可没有他们那么好的机会。
”这些人自己把自己打入了另册之中，给自己的前途蒙上了一层灰色的纱幔。
“金无足赤，人无完人。
”一个人长于此，未必长于彼。
一个著名的作家未必健谈，一个知名的科学家可能交际欠缺，一个学富五车的学者可能动手操作能力极差。
陈景润当不好数学老师，却可以攻克数学难题；柯南·道尔作为医生并不著名，写小说却名扬天下；钱钟书一看数学就头昏，却可以成为学贯中西的大学者……每个人都有自己的特长，都有自己特定的天赋与素质，在认识到自己长处的前提下，扬长避短，专注于目标，认真地坚持做下去，长此以往，终究会结出丰硕的果实。
而有些人在认识自己时却过于高估了自己的素质，以为自己德才兼备、无所不能，说起别人来斜眼瘪嘴，说到自己则“没什么是我干不了的”，把自己高高地擎了起来，给自己本身刷上了一层亮丽的油彩。
纵观古今中外那些杰出的人物，他们都有一个共同的特点，那就是做自己最适合做的事，并坚持下来，终有所成。
一位名人曾经说过：“一个人一生只能做一件事。
在一件事上做精、做细、做出名堂来。
”当今社会分工越来越细，一个人本事再大、精力再多，也不可能三百六十行样样精通，他所能做的就是在自己特长的工作上做到极致，做到与众不同。
1987年世界最佳运动员和欧文斯奖两项大奖的获得者是美国著名跳水运动员格里格·洛加尼斯。
他就是一个认清自己特长并发挥所长的最好例子。
格里格·洛加尼斯开始上学的时候很害羞，讲话和阅读遇到了困难，为此他受到了同伴的嘲笑和作弄。
洛加尼斯非常沮丧和懊恼，但他非常喜欢舞蹈、杂技还有体操和跳水，他知道自己的天赋在运动方面而不是在学习方面。
认清这些之后，他减轻了些自卑，并开始专注于舞蹈、杂技、体操和跳水方面的锻炼，最终脱颖而出，赢得了同学们的尊重。
由于他的天赋和努力，他开始在各种体育比赛中崭露头角。
中学时，洛加尼斯发现自己有些力不从心了，因为无论是舞蹈、杂技、体操、跳水，都需要辛勤的付出，他不可能有这么多时间和精力去做这么多事。
他知道自己必须要有所舍弃而专注于一个目标。
但此时他不知要舍弃什么、选择什么。
这时，他幸运地遇到了他的恩师乔恩——一位前奥运会跳水冠军。
经过对洛加尼斯严格的观察和细致的询问后，乔恩认为洛加尼斯在跳水方面更有天赋。
洛加尼斯在与老师详细交谈并自我反省后，认为自己的确更喜欢跳水，他认识到以前之所以喜欢舞蹈、杂技、体操，是因为这些可以使他跳水更得心应手，可以为跳水带来更多的花样和技巧。
经过专业训练和长期不懈的努力，洛加尼斯终于在跳水方面取得了骄人的成就。
他16岁时就成为美国奥运会代表团成员，28岁时获得6个世界冠军、3枚奥运会奖牌、3个世界杯奖牌和

第一图书网, tushu007.com

许多其他奖项。
由于对运动事业的杰出贡献，洛加尼斯在1987年获得世界最佳运动员和欧文斯奖，达到了一个运动员荣誉的顶峰。
　　一个人要实现自己的人生价值，就得正确地认识自己，珍惜有限的时间，选择最适合自己的事情去做。
　　洛加尼斯是幸运的，因为有了恩师的指导，他才能够早早地认清自己、正视自己。
而生活中的我们就未必会如此幸运了。
我们可能认不清自己，或者认清了也不能正视，因而这个也想干，那个也要做，结果光阴荏苒、人事蹉跎，最终不能达到最大的成功。
　　要成为一个成功者，我们要认清自己的优势和不足，不要什么事都做。
否则什么都做不到极致，既浪费了时间又浪费了生命，结果只能是徒留悲切在心中。
　　……

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

天生的才能好像天然生成的植物，必须通过学习加以修整；然而学习本身如若不由实践去束缚，必然方向纷杂而漫无目标。

——培根　　在身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。

人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

——卡耐基　　接受忠告，就是增进一个人自己的能力。

——歌德　　可持续竞争的唯一优势来自于超过竞争对手的创新能力。

——詹姆斯·莫尔斯

第一图书网, tushu007.com

<<改变人生的12种能力>>

编辑推荐

《改变人生的12种能力》：靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则，能力改变命运，能力成就人生。

第一图书网, tushu007.com

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