

<<成就一生的十大能力>>

图书基本信息

书名：<<成就一生的十大能力>>

13位ISBN编号：9787509002759

10位ISBN编号：7509002753

出版时间：2008-1

出版时间：当代世界出版社

作者：王继涛

页数：216

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>

## <<成就一生的十大能力>>

### 前言

在现代社会，一个人仅有华丽的外表是不够的，在竞争中取胜的关键是能力。

二十一世纪对人类的素质和能力提出了更高、更新、更全面的要求，也加剧了青年人希望能通过学习把握时代潮流的紧迫感。

本书献给希望通过自身的努力迎接新世纪挑战、走向成功的青年人。

青年时期是人生搏击的重要阶段，需要做好一系列的准备工作。

青年时期正处于一种从幼稚走向成熟的过渡阶段，这是人生当中一个承前启后的转折点。

青年人能力的培养与训练和全面素质的提高，有没有切实可行的方法和途径？

怎样学会学习，站在时代的潮头？

怎样提高思维能力，寻求更好的工作方法？

怎样培养创新能力，使你迅速出人头地？

怎样提高记忆力，提高工作效率？

怎样提高观察力，把握稍纵即逝的机遇？

怎样提高语言表达能力，在社会上占据优势？

怎样与别人有效地沟通，在为人处世时左右逢源？

怎样培养人际交往能力，奠定成功的基础？

怎样提高社会实践能力，把知识转化成财富？

怎样成功地推销自己，以免被时代的大潮淹没？

怎样提高竞争意识和能力，使你取得更大的成就？

怎样提高合作能力，以借助别人的力量，实现自己的夙愿？

怎样学会组织管理能力，使你有更高超的驾驭能力？

怎样学会规范自己的行为，成为一名充分发展的人？

怎样提高审美能力，为生活增添一道亮丽的风景？

怎样改善心理调节能力，摆脱生活中的诸多烦恼？

怎样增强抵御挫折的能力。

使厄运成为成功的转机？

怎样控制自己的情绪，让快乐时刻陪伴在你的身边？

怎样维护健康。

提高生存的质量？

这么多的问题，可能在一本书中得到满意的答案吗？

回答是肯定的，作者广泛吸收国内外众多学者、专家研究的精华，结合时代青年的特点，悉心编撰的《成就一生的十大能力》一书对上述问题进行了全面、深入的探讨，科学地引导青年朋友轻松学习，启迪智慧，开拓思路，打破常规，更新观念，增长才干。

只要你愿意学习，向往成功，本书就会成为你的得力助手。

《成就一生的十大能力》是现代青年人必备的读物，是指导你全面提高自己能力的有力工具。

## <<成就一生的十大能力>>

### 内容概要

《成就一生的十大能力》吸收国内外众多学者、专家研究成果的精华，结合时代青年的特点，进行了全面、深入的探讨，科学地引导青年朋友轻松学习，启迪智慧，开拓思路，打破常规，更新观念，增长才干。

只要你愿意学习，向往成功，《成就一生的十大能力》就会成为你的得力助手。

## <<成就一生的十大能力>>

### 书籍目录

第一章 学习能力“修补”自我缺陷条条大路通罗马读书可以改变人生追求事半功倍的学习效果“一目十行”的阅读技巧使你更有效地学习了解学习的真正意义创造性地思考第二章 语言表达能力培养“口才和金钱、原子弹”挖掘语言能力的重要先要学会寒暄讲究分寸，说话得体幽默的谈吐是人的聪明才智的标志自嘲是一种智慧该如何说“不”辩论是一种带着“敌意”的语言行为在即席发言的机会中展示自己的口才演讲不让思维“断电”或“卡壳”第三章 有效沟通的能力有效传递信息沟通不一定要依靠语言注意称呼赞美别人是送给别人的最好礼物朋友之间该如何沟通说服需要技巧跨越人际沟通的障碍失言之后怎么办善于察言观色增强互相理解的能力第四章 人际交往能力较强的人际交往能力是时代的要求不妨主动与人交往得到别人的信任是人际交往的一大课题求爱的艺术是人际交往能力的重要体现克服社交的心理障碍第五章 自我认识能力首先要尊重别人“含而不露”和“才疏学浅”会得到同样的结果架子大了招人烦每个人都有责任去争取胜利在别人面前树立良好的第一印象像勇猛的老鹰一样把尖刻的爪牙露在外面不要翘起自己的尾巴在荣誉面前第六章 环境适应能力青年人必须增强适应社会的能力坚持不懈，直到成功胜利属于最坚韧的人不入虎穴，焉得虎子主动施展自己的才华拒绝困难第七章 心理调节能力定性地评价人的心理健康状况的七条标准天下没有不产生自卑感的人避免慌张和紧张的心理消除烦恼和不安的技巧不要让快乐终结把快乐当成一种习惯也许没有你想象的糟糕积极心态的阻碍第八章 控制情感情绪能力情商对成功的影响比智商更大青年期是一个激起新情感的时期青年期是疾风怒涛的感情风暴时期即将开始恋爱之前必须正确认识爱情恋爱中必须掌握的五点技巧假如失恋了，就对自己说“没关系”学会对自己说“没关系”快速消除焦虑和紧张的有效方法第九章 维护健康能力让身体一直健康健康不仅是没有疾病或虚弱让自己更强壮不能忽视对体力的开发随时保持充沛的精力简单易行的健康的活动第十章 理财的能力储蓄的力量节约每一分钱守住自己的钱包让自己多赚点钱为未来做好准备消除恐惧避免理财的误区告别拮据的日子

## &lt;&lt;成就一生的十大能力&gt;&gt;

## 章节摘录

“修补”自我缺陷 一个人如果能够不断地用完善自我的态度去“修补”缺陷，那么即使有再多的缺陷，也都会被修补好的。

很多成功人士就是一点、一点修补自我缺陷，一点、一点扩大自己的优点的，这样他们的人生自然是完满的。

每个人都有缺陷，但是，人应该懂得哪里有缺陷就要弥补哪里，也就是要懂得自我修正，自我完善。

一个年轻人怎样度过夜晚的时光，怎样打发零碎的时间，就能预见他的前途。

他可能惜时如金，从不浪费闲暇；他也可能只是把闲暇看作消遣娱乐的“轻松时光”而已。

换句话说，每个人利用闲暇的方式就决定了他的生活态度，到底是认真地生活，还是在游戏人生。

年轻人经常会惊异地发现自己已落后于竞争对手了，但只要反省一下，他们就会发现，他们不再进步是因为自己不再为紧跟时代步伐而刻苦努力了，他们不再像以前那样进行广泛的阅读，不再靠自学来充实生活了。

正确地利用闲暇时间进行阅读和学习是完善自我的表现。

历史上的很多例子都说明，被用来学习的“闲暇”从很大意义上讲并未闲着。

埃利胡·布瑞特十六岁时就去给一个铁匠当学徒，他整个白天都不得不呆在车间里干活，而且经常还得点蜡烛加班。

然而，他吃饭时，面前总要摆一本书，只要一有空，他就把兜里的书拿出来看，晚上和节假日都学习不辍。

这样，他设法利用大多数男孩虚度了的零碎时间来自学。

当那些纨绔子弟们打哈欠、伸懒腰时，年轻的布瑞特却在不失时机地学习、进步。

他求知若渴，常思上进，从而克服了人生道路上的重重障碍。

一个富有的绅士愿意资助他去哈佛念书，但布瑞特说他能教育好自己，即使他每天要到铁匠铺工作12或14个小时。

他在铁匠铺抓住每一刻的闲暇，惜时如金。

他坚信，珍惜时间会使他获益匪浅，而虚度光阴只会让他庸碌无为。

一个得在铁匠铺整天工作的孩子，竟然在短短一年间见缝插针学习了7门外语！

如果一个人愿意不断进取，自我完善，他肯定会找到出人头地的机会，或者即使找不到，他也会创造出机会来。

下面是一个发生在日常生活中的例子，几乎所有人都会遇到这种情况。

有一个年轻的爱尔兰人，到了20岁都没有机会学习读书写字，仅仅靠着观察广告牌学会了认一点字。

后来，他参了军，在船上当起了服务生。

他选择一个在船长桌边服务的差使，因为他渴望学习。

他在上衣口袋放了个小纸本，一听到什么新词就记下。

一天，一个军官发现他在写字，立刻就怀疑他是间谍。

当和其他军官得知了那个小纸本的用途之后，他们给了这个年轻人更多的学习机会，这些机会使他不断得到提拔，最终让他在海军中赢得了显赫的地位，并为他在其他领域的成功铺平了道路。

令人遗憾的是，许许多多天赋很高的人忽视了完善自我的机会，以致后来处境不如那些智力不及他们的人。

有一个可悲的例子。

一个天才的博物学家，年轻时他的志向受到压抑，教育也被忽视了，但后来他逐渐懂得了比同时代几乎任何人都多的自然知识，然而他却写不出一个语法通顺的句子来，更没法使他的思想以文字的形式表达出来，让它们在书籍中流传下去，原因就是连最基本的教育都没接受过。

他的词汇贫乏得可怜，语言知识也捉襟见肘，所以他在努力寻找适当的词语表达思想时非常吃力。

## <<成就一生的十大能力>>

想想这个天才人物的痛苦吧，他掌握了大量的科学知识，然而对于表达自己思想却束手无策！

我们随处可见各行各业的职员、技工、雇员，他们难以晋升到与他们的天赋相配的位置上去，因为他们没受过足够的教育。

他们无知无识，不会正确书写，无法正确运用母语，因此，他们的卓越才能就显露不出来，就会被埋没。

自我完善的工具就掌握在自己手里，要不停地使用它们。

如果斧子钝了，砍伐时就需要使更大的力气；如果机会少了，就需要花更多的精力，付出更多的艰辛。

开始进展可能会很慢，但持之以恒就能保证成功。

“循序渐进”是进行思想修炼的法则，有朝一日，你必将收获。

<<成就一生的十大能力>>

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>