

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

图书基本信息

书名：<<二十几岁要有的66种关键能力>>

13位ISBN编号：9787506451987

10位ISBN编号：7506451980

出版时间：2008-7

出版时间：许鹏 中国纺织出版社 (2008-07出版)

作者：许鹏

页数：253

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>

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

前言

二十几岁，是人生长河里的一段黄金时期，青春无限，活力四射。

二十几岁年轻人走出了校门，抱着某天要成功的梦想进入竞争激烈、风云变幻的社会。

如果没有正确的人生目标，没有应对自如的能力，没有社会经验的积累，就不能适应人生诸多角色的变化，那么，年轻人仅凭着张扬“我行我素”的个性，往往会导致自己陷入人生的死胡同，甚至不能适应社会。

二十几岁的人生有很多选择和机遇，关键在于你的心态和意识。

人生是每一个人必须经历的漫长过程，如果没有尝过酸甜苦辣，那么，他不可能得到真正的成长。

本书告诉二十几岁的年轻人要注重培养和激发的66种关键能力，在青春人生当中活出自己、活出意义，处理好二十几岁时人生应该重点面对的问题。

首先，人有着无穷的潜力，但有些年轻人往往不知道怎样挖掘自己的潜力和培养自己的能力。

什么是能力，它是一个人的才能和办事的本领，也是做某件事所能达到的程度。

换句话说，能力就是一个人的生存能力。

其实，开发能力的本质就是要把你天生的智慧能量循循诱导出来，并掌握新的能力。

只要不断训练，潜力就会破冰而出，涌现出来，就可以干出一番事业。

在二十几岁的人生黄金时期，趁早开发自己的潜藏能力，也就开启了未来人生的竞争力。

当你步入社会时，有很多能力等着你去学习，去培养。

比如你会倾听别人的倾诉吗？

你能解放你所有的束缚，发挥你丰富的想象力吗？

你有定力专注于工作吗？

你能模仿成功人士的成功经验吗？

你会利用幽默润滑人际关系吗？

这些都是你要学习和培养的能力。

其次，要达成事业成功，成为一个出类拔萃的领导者，年轻人必须先做一个合格的、称职的普通员工。

刚刚走上工作岗位的年轻人要先练好基本功，然后进一步在各个方面完善自己，让自己在技能和为人处世方面专业起来。

别人能做到的你能做到，别人做不到的你也能做到，那么你就是优秀的。

每一个士兵都想成为将军，所以他必须学习某些技能超过其他人，当他具备了成为将军的条件时，他也就成为指挥千军万马的将军。

最后，年轻人要把握自己的人生方向，告别毛毛躁躁的日子。

有些年轻人会有很多疑问，为什么比别人加倍努力，成功还是遥不可及？

为什么别人总是好运当头，而我却衰运不断？

为什么幸运总敲隔壁门，而不来你家报到？

在这样的情况下，年轻人要有良好的处世心态。

一个人在二十几岁的时候，已经逐步完成由青涩少年到成熟人生的过渡，把握梦想，主宰自己的前程，是目前“活着”最重要的事。

虽然二十几岁年轻人有很多事情没有成功，但已经付出了很多努力，只是要注意操纵的方法。

如果学会了操纵的方法，就能驾驭它为成功服务。

努力要有方向，能力是必须开发的；拥有的能力越多，成功的机会就越大。

很多哲学家、成功人士都说过：“一个人成功之前最佳的准备就是必须有一个清晰的方向，这个方向就是一个定位。

”二十几岁的人生舞台已经不再是彩排，而是真正的现场表演，容不得一点失误。

如果你面对现实总是矛盾和犹豫不决，那么，就只会吞噬你年轻的灵魂和未来。

要慎重做出正确的选择，方能成就自己。

二十几岁年轻人，要时常提醒自己：要认真、要坚持、要专注、要学习，为自己的美好未来而不断地

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

加油！

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

内容概要

二十几岁的人涉世不深，很少有人能全面了解自己的能力，然后发挥其优势。所以很少有人在这个年纪成就大事。

许多人终其一生徘徊奋斗甚至跌得头破血流，最终也没有找到走向成功的圭臬。

其实，在这条路上仅靠理论是行不通的，还需要掌握一些必要的技能和本领。

具备必要的能力，可以在自己未来人生之路上走得更加顺畅和坚实。

二十几岁要有的66种关键能力告诉二十几岁的年轻人要注重培养和激发的66种关键能力，在青春人生当中活出自己、活出意义，处理好二十几岁时人生应该重点面对的问题。

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

书籍目录

第一辑 开发内在潜能成长力：跟得上时代的脚步 / 3 钝感力：钝感比过分敏感要强得多 / 8 专注力：成功背后的无名英雄 / 12 直觉力：直觉的心灵是一种神圣的天赋 / 16 倾听力：懂得听，且听得懂 / 20 观察力：不仅像雷达般定位，更像卫星天线不停接收 / 23 忍耐力：用智慧与修养来面对 / 27 想象力：解放你所有的束缚 / 30 理解力：促进良好沟通的最大利器 / 35 感知力：将感官的触角无限伸长 / 38 鉴赏力：对美的要求已成为现代人的必修学分 / 43 比较力：学会对事物的比较、分析及研究的能力 / 47 思考力：思想有多远，你就能走多远 / 50 注意力：有定力地全神贯注投入工作 / 53 记忆力：尽量避免和克服遗忘 / 57 挑战力：因为挑战过，人生无悔 / 63 思维力：建立多维立体的思考 / 66 模仿力：最好的学习是复制 / 70 阅读力：读好书是一种乐趣，一种情操 / 73 意志力：完成不可能完成的任务 / 76 自愈力：永葆健康的金钥匙 / 79 自信力：告诉世界你能行 / 83

第二辑 达成事业成功执行力：坐而言不如起而行 / 89 说服力：谈判无时无刻不在发生 / 93 协调力：以体谅包容的思维面对冲突、化解冲突并超越障碍 / 96 领导力：为自己的人生成功导航 / 99 文案力：会写得一手好文章 / 102 习惯力：好习惯可以使你受用一生 / 106 自驱力：自己让自己跑起来 / 109 决策力：不只是拍脑袋那么简单 / 112 竞争力：不懂得强化竞争力注定要被淘汰出局 / 115 合作力：推动别人一起进步 / 118 拒绝力：学会巧妙地说不 / 122 演讲力：让舌头点燃激情与魔力 / 126 服务力：服务是一种生活方式 / 130 营销力：把产品卖出去 / 133 调研力：没有调研就没有发言权 / 136 推销力：把自己和公司很好地展示出去 / 140 企划力：成功离不开策划 / 144 赏识力：以欣赏的眼光对待你身边的人 / 146 资源整合力：强大的关系网络助你走向成功 / 150 做事条理力：分清轻重缓急 / 154 时间管理力：学会分配好每一分每一秒 / 158 信息搜索力：用好网络引擎工具 / 162

第三辑 左右人生方向创造力：自己的价值完全掌握在自己手中 / 169 应变力：以不变应万变 / 174 冒险力：向危险学习是未来领袖的必经训练 / 177 语言力：跨语言与跨文化的能力是国际沟通的基本配备 / 181 判断力：成败就在你的一念之间 / 185 适应力：先求生存，再求发展 / 188 沟通力：不是学问，也不是知识，而是一种习惯 / 192 理财力：你不理财，财不理你 / 196 学习力：自我成长的最好方法 / 199 反省力：检讨改进再出发才能成功 / 204 修正力：不断调整方法 / 207 应酬力：能喝会跳有时很管用 / 210 情绪力：有好心情才有好事情 / 213 抗压力：面对逆境能不断自我启发而成长 / 219 自控力：修身立志大事者必备的能力 / 224 幽默力：人际关系的润滑剂 / 228 形象力：你的形象价值百万 / 232 成熟力：告别毛毛躁躁的日子 / 235 亲密力：培养吸引人的个性 / 238 创业力：逐渐培养自己的创业意识 / 241 借力的能力：寻找生命中的贵人助己成功 / 245 爱与被爱力：相信缘分，勇敢追求 / 249 参考文献 / 253

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

章节摘录

第一辑 开发内在潜能成长力：跟得上时代的脚步成长力就是为了适应社会和个人发展的需要而完善自我、接受新事物的能力。

成长力的高低意味着你的成熟程度和阅历深浅，成长力使你跟得上时代的脚步。

当我们走出校门、进入社会的时候，由于身处环境的变换、个人角色的移位以及生存发展的需要，我们要尽快适应新的环境，同时要在新的环境中学会成长，随观其变，活跃思维，完善自我的能力，否则，我们将会成为思想僵化的落后者，最终会被不断前进的时代所抛弃。

进入社会，也就开始了我们的人生旅程，必须思考怎样面对不同的出路和结局，自己的路怎么走。

虽然我们说自己可以做主，但也要首先认识到我们如何在新的环境中学会成长。

张扬个性、彰显自我风格、追求与众不同……都是我们作为二十几岁年轻人的个性标榜，然而工作岗位不是上演个人秀的舞台。

对于工作，我们首先要从企业文化、业务流程、公司制度、仪态仪表、接人待物、为人处世等方面进行了解，企业需要的是什么样的人员，什么职位应该具备什么样的素质，如何能够更好地发挥自己的潜力。

俗话说：“良好的开端是成功的一半。

”开始的时候，你可能不习惯一些制度、做法，这时你千万不要用你的习惯去改变环境，而是要学会入乡随俗，适应新的环境。

自命不凡、好高骛远，只能毁掉你的前程。

要学习企业中那些卓越人才具备的优秀素质。

小鹏上中专时，学的是陶艺设计专业，但这专业并非他的志愿。

他孩时有一个梦想，就是成为一名作家。

毕业后，20岁的小鹏以优秀的成绩考入热电厂，由于专业不对口，小鹏必须学习新的专业。

当时他被分配到检修车间干杂活，身处艰苦受累的工作环境，虽然离他的梦想有点遥远，但他没有怨言，而是服从公司安排，跟随师傅干检修大小活，开始修阀门、安水管，再到锅炉、汽机等主力设备维修，并利用业余时间学习写作和计算机。

由于他的勤奋努力，检修技术日益精进，得到师傅们的称赞。

偶然一次，公司办公楼里的几台计算机出了故障，但没人敢动，即使找了稍懂计算机知识的人也无法找到故障原因。

正在大家愁眉不展之时，刚好小鹏正找主任签字，他听说这件事后，自告奋勇说他能处理电脑故障，他的话让在场的所有人大吃一惊。

这个刚毕业不久的小鹏，学的不是计算机专业，怎么会修计算机呢？

主任没有再说什么，只是让小鹏弄看看。

过了一会儿，小鹏找到了计算机故障的原因，经他一弄，计算机很快恢复了正常。

这时候，大家才对小鹏刮目相看，自愧不如。

后来，凡是哪个办公室的计算机出了故障，都指名要找小鹏处理。

三年后，由于他出色的表现，尤其是计算机数据安全方面能力优秀，小鹏被调入生产技术部从事计算机数据维护工作，并专门拥有一台计算机和一台打印机。

由于具备了良好的条件，小鹏开始利用计算机进一步学习了Flash、Photoshop和网页设计，为公司做了精致的电子杂志，并把它们上传到了网络上。

闲暇之余，他就写写小稿，经常在公司办的报纸上发表。

又过了两年，小鹏通过考试拿到了国家计算机安全工程师证书和本科文凭，公司专门成立了信息中心，并命他担任该中心主任。

同时，也有一些计算机公司邀请他去担任技术指导。

小鹏通过自己的努力，使自己从懵懂的毕业生成长为具有技术才干的专业人才。

或许，有人会质疑小鹏从检修工到计算机技术骨干人的转变，是否合乎逻辑。

众所周知，检修是一种很累很苦的工作，随时都要冒着未知的危险进行维修，再者，这种工作需要精

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

湛的检修工艺，特别是锅炉、汽机维修方面更需要对口专业的人才，且对专业人才本身有着非常高的要求，不能单靠经验进行工作，必须靠不断更新技术知识，完善检修工艺，才能胜任主力设备的维修工作。

要在检修车间成长为技术骨干，是需要漫长的时间积累丰富经验的。

站在小鹏的角度来说，他对计算机和文学两方面有着浓厚的兴趣，并在这两方面发展得比较成功。

在特殊环境中，学会正确地成长，知道自己合适什么样的岗位，又如何适应岗位的特性，又要学哪些东西完善自己的能力，最后要成长为什么样的人。

小芳是一个热情善良的女孩子，大学毕业后在一家私企从事秘书工作，当时她23岁。

刚刚进入新的工作环境，习惯于四年繁忙而简单的大学学习生活的她，开始的时候不适应办公室的规则，比如人与人之间、部室与部室之间等多方面关系使得她有些不适应。

另外，还要学习在大学没有学的东西，这使得她焦头烂额。

后来，小芳向她的好友诉苦，好友听后告诉她一个解决问题的办法。

好友的建议使小芳茅塞顿开。

随后，小芳虚心向老同事学习业务知识，在中文专业的基础上增强公案写作能力和即时公文写作能力，并学习使用计算机办公软件。

同时，小芳学会如何处理人际关系的能力，她把上司当客户对待，为他们做好服务。

过了半年，她的努力终于换来了回报，由于她的卓越表现，公司提拔她为总经理助理。

这时，小芳报考了MBA（工商管理硕士），站在起跑线上开始新的启程。

如果换了一般人的话，有可能因为不适应办公室环境坐冷板凳而辞职。

小芳说，在新的工作环境中要学会成长，要把自己培养成一个沉着、稳重、大气和拥有智慧的人。

很多人新到一个公司，崭新的生活方式、陌生的社会环境和复杂的人际关系，都让他们感到无所适从，没有耐心去思考一些细节上的问题。

因此，难以适应，四处碰壁。

在做方面；首先要揭掉自我的标签，低调做人。

刚刚迈上工作岗位的毕业生，要少说多看，尽快熟悉人际关系，融入环境。

锐气藏于胸，和气浮于脸，才气见于事，义气施于人。

对上司先尊重后磨合，对同事多理解慎支持，对朋友善交际勤联络。

人际关系是社会构成的一部分，亲和力太小，摩擦力太大。

一不小心，天时、地利、人和都会离你而去。

在学校里学习的都是系统理论，但到了工作岗位，必须培养、练习自己的动手能力，而且实际应用是多角度、全方位的。

没有人告诉你哪个该学习、怎么学习，知识积累全靠自己探索，从而导致做了事却没有实现目标，甚至偏离了目标，或者不知从哪里入手、学些什么。

不过，有些企业会对新员工进行短期培训，要多学多看，多虚心请教，才能积累工作经验。

也许你觉得公司的人都是有丰富经验的人，由于你缺乏实践经验很难得到发展，只能打下手，心理不平衡。

这样，就会越搞越糟，使自己陷入尴尬境地，甚至似懂非懂，让人笑话。

其实，以谦逊的态度去向别人请教，这并不是什么难事，放下架子，向富有经验的别人请教，你会发现别人身上值得你学习的地方有很多，你自己身上也有别人值得学习的优点。

虚心求教，进步很快，又能建立良好的人际关系，让自己很快融入到集体中去，既受益匪浅，又让人喜欢。

对二十几岁的年轻人来说，除了具备工作能力之外，还要有实干精神，懂得人际沟通，促使自己成长。

不但要完成分内的工作，还要做自己不愿意做的事情。

能否做好那些自己不愿意做的事情是一个人是否成熟的标志，也是一个人能否取得人生成功的主要因素。

钝感力：钝感比过分敏感要强得多“钝感力”是日本作家渡边淳一提出的一个概念，直译为“迟钝的

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

力量”。

虽然“钝感力”有时候给人以迟钝的负面印象，但“钝感力”却是我们赢得美好生活的一种手段和智慧。

在我们周围有很多过分敏感的人，他们的灵魂太容易受伤和流血。

跟这样的人打交道，一不小心会惹得他们怒发冲冠或涕泪交流，比如你对某位过于敏感的女士随意恭维一句：“你的长发比以前乌亮了，柔美极了！”

那么，她可能不仅不感谢你的赞美，反而双眉紧蹙，嘴角滑出一丝冷笑。

原来她心里想的是：你说我长发柔美，言外之意是说我面相丑陋、体态臃肿！

过分敏感的人的生活比较极端，他们总是满腹狐疑地打量周围的一切，生怕自己被捉弄了还蒙在鼓里；过分敏感的人往往把爱情搅成一个漩涡，一会儿生死相许，一会儿左顾右盼，所以，他们往往有一个美丽的开头，一段风波迭起的过程，然后是一个悲哀的结局；过分敏感的人所追求的完美和精致，是一种悬空的理想状态，它与粗糙混乱、充满缺陷的现实有点格格不入，往往成为生活中的“多余人”。

因此，过分敏感是一种脆弱，必须用理性来矫正和平衡。

二十几岁的年轻人步入社会后常常不知所措，如果过分敏感，那么人的意志与朝气将很快被消磨殆尽，而拥有一种“不在乎”的态度，才能更好地适应社会。

即使面对死亡也是一样，为死而悲是人之常情，但因此而一蹶不振是不应该的。

日本作家渡边淳一说：“与其做一个容易难为情的敏感者，不如做一个脸皮厚点的迟钝者。”

拥有无穷青春朝气的年轻人不应该有过分的敏感，反而还是“难得糊涂”为好。

“钝感力”直译为“迟钝的力量”。

虽然“钝感力”有时候给人以迟钝的负面印象，但“钝感力”却是我们赢得美好生活的一种手段和智慧。

相比张扬、激进、刚硬而言，“钝感力”强的人更易在竞争激烈、节奏飞快、错综复杂的现代社会中生存，也更易取得成功，并同时求得自身内心的平衡及与他人的社会和谐共处。

拥有“钝感力”，并非与二十几岁年轻人的个性相冲突，把握好它，也许，从这一刻起你就找到了成功的方向。

很多取得事业成功的人士，其内心深处隐藏着一种绝妙的钝感力。

诺贝尔生理和医学奖得主利根川博士曾说过，“我带有某种迟钝，只能依稀看到对大家来说显而易见的东西”，以此来佐证“迟钝”恰恰能够摆脱世间常识的羁绊，出人意料地取得“世界性的发现”。

很多二十几岁的年轻人收到出人意料的音讯或当令人悲哀的消息传来时，脸色有时会变得十分苍白。

那是因为听到不幸消息，悲伤和惊诧马上使人的自律神经刹那间紧张起来。

每当发生类似情况，你就必须努力使身体达到平衡。

在日常生活当中，年轻人应尽量避免增加自律神经的负担。

而要达到这个目的，最为关键的就是“钝感力”。

有一年，在世界杯足球赛上，人们都认为来自“足球王国”的巴西队必然会夺冠。

临行前，巴西的球迷们像送天神似的把球员送上飞机，翘首等待他们胜利的消息。

可是，上帝故意开了个玩笑，巴西队与世界杯失之交臂。

球员们怀着将要面临受刑般的心态，乘机回国。

当飞机降落机场时，他们意外看到，总统和数万名球迷手捧鲜花默默地站在机场迎接他们。

人们还举着一大横幅，上面写着：“来日还有机会。”

球员们见此情景，顷刻泪流满面。

又过了四年，巴西队重返世界杯足球赛，夺回了属于他们的冠军。

谁能在“钝感”世界里省察自己，谁就能在逆境中看到希望，危难时不悲伤，失败时有韧性，迷路时不彷徨。

在生活中“得中求得”，这是任何人都做得到的。

真正重要的是在“失中求得”，这需要智慧，这就是聪明人与平凡人的区别。

钝感力在人际关系方面有着重要的作用。

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

二十几岁的年轻人在人生路上难免会遇到不愉快的事情，比如受到领导批评，或者朋友之间意见不合，或与恋人、爱人产生矛盾，这时，不要因为一些琐事而郁郁寡欢，而是应该以积极开朗、从容淡定的态度去对待生活。

天下之事是一兴一衰。

三十年河东，三十年河西。

正如古诗所云：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

”由此看出，要善于等待和创造。

“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”，其支撑点，也是钝感力。

宠辱不惊，乃是钝感力的崇高境界。

需要说明的是，宠辱不惊并非麻木不仁，而是一种高层次的修养。

唐朝诗人王维曾作诗曰：“行到水穷处，坐看云起时。

”世界上有许多事情容易学习，但很难精通。

比如下棋易学难精，作画易学难通，写诗易学难深。

要达到精、通、深，需要人们有雄心大志，突破重重困难的决心，有久久为功的努力。

门捷列夫生于西伯利亚的托尔斯克，他的父亲是位中学校长。

然而，门捷列夫的学习成绩很差，这可急坏了他的母亲。

后来，他的母亲通过分析得知是周围环境的影响不好，于是，她当机立断决定转学。

门捷列夫没有辜负母亲的期望，他明白了学习要循序渐进的道理，不能只求速进，也不能速成。

1854年，他在大学毕业前发表了《芬兰褐帘石的化学分析》的学位论文，教授们对论文评价很高，并推荐他留校当教师。

次年5月，门捷列夫荣获了“一级教师”的称号和金质奖章。

1856年5月，通过论文答辩获得了硕士学位。

当时，他已经成为圣彼得堡大学的副教授。

从此，门捷列夫开启了辉煌的科学之门。

他发现的周期律是人类对化学元素认识的一次大飞跃。

同时，他也为人类进一步认识化学元素奠定了科学基础。

许多化学元素正是在周期律发现以后才被发现和提取出来的。

二十几岁的年轻人要成为一个成功者，一步一步向前走，看来似慢，实则是快；看来愚笨，其实是聪明，这正是钝感力带来的力量之泉和希望之光。

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

编辑推荐

《二十几岁要有的66种关键能力(最新提速版)》由中国纺织出版社出版。

一个人在二十几岁的时候，已经逐步完成由青涩少年到成熟人生的过渡，把握梦想，主宰自己的前程，是目前“活着”最重要的事。

虽然二十几岁年轻人有很多事情没有成功，但已经付出了很多努力，只是要注意操纵的方法。

如果学会了操纵的方法，就能驾驭它为成功服务。

努力要有方向，能力是必须开发的；拥有的能力越多，成功的机会就越大。

很多哲学家、成功人士都说过：“一个人成功之前最佳的准备就是必须有一个清晰的方向，这个方向就是一个定位。

”二十几岁的人生舞台已经不再是彩排，而是真正的现场表演，容不得一点失误。

如果你面对现实总是矛盾和犹豫不决，那么，就只会吞噬你年轻的灵魂和未来。

要慎重做出正确的选择，方能成就自己。

二十几岁年轻人，要时常提醒自己：要认真、要坚持、要专注、要学习，为自己的美好未来而不断地加油！

<<二十几岁要有的66种关键能力>>

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>