

吕梅·编著

NO.1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



培养自己的 社会能力

PEI YANG ZI JI DE SHE HUI NENG LI

世界很大，我们很小，小小的我们在成长

青春年少的我们，在校园中的我们，不断成长的过程中

仿佛简单

的世界一下子就变得精彩起来，可是对于这样的世界

我们只要细心地规划自己的生活，积累成

刘岩●主编

NO.1
彩绘本畅销版

●吉林出版集团 吉林文史出版社

NO. 1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



吕梅·编著

培养自己的 社会能力

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养自己的社会能力/吕梅编著.
--长春:吉林文史出版社, 2013.9
(校园生存规划智慧丛书)
ISBN 978-7-5472-1701-6

I.①培…

II.①吕…

III.①人际关系-能力培养-青年读物②人际关系-能力培养-少年读物

IV.①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223055号

培养自己的社会能力

编 著:吕 梅

责任编辑:李相梅

丛书主编:边德明 宋英梅 刘 岩 插 画:艾 婷 橙 儿 于千惠

版式设计:韩 丹

出版发行:吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)
全国新华书店经销

印 刷:三河市同力印刷装订厂

开 本:720mm×1000mm 1/16

印 张:12

字 数:80千字

标准书号:ISBN 978-7-5472-1701-6

版 次:2014年1月第1版

印 次:2014年1月第1次

印 数:1-8 000册

中文审读:王宏斌 张 萌

校 对:刘 洋 金 昊

画:艾 婷 橙 儿 于千惠

定 价:29.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。版权所有,未经许可,不得使用。

Contents

目录



6 开篇语 培养自己的社会能力

第一辑 抓住一切锻炼社会能力的机会

14 学校也是一个社会

18 工作了再去锻炼社会能力,可以吗?

22 感激曾经拼命奋斗的日子

第二辑 你了解你自己吗

34 为什么要正确认识自我

38 自我形象的观察

44 自己精神世界的观察

第三辑 学会自我体验

53 正确对待成功与失败

57 知耻而后勇

63 自信的人最有魅力

第四辑 学会自我适应

72 改变不了环境,就改变自己

76 物竞天择,适者生存

80 回避是一种艺术,也是一种本事

85 放弃是一种胸怀,也是一种智慧



第五辑 学会自我监控

- 94 自我检查
- 98 自我反省
- 103 自我学习
- 108 自我激励

第六辑 与人交流的艺术

- 117 最能打动人心的说话态度——诚实
- 123 学会聆听
- 128 不做没有意义的争辩
- 133 说话留退路

第九辑 抗压抗挫折能力

- 181 参加锻炼,增强体质
- 188 良好心态最重要

第七辑 交往与合作能力

- 142 人际交往的技巧
- 148 学会团队协作

第八辑 收集与处理信息

- 158 搜集信息的能力
- 165 分析信息的能力
- 171 信息加工和表达



NO. 1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



吕梅·编著

培养自己的 社会能力

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养自己的社会能力/吕梅编著.

--长春:吉林文史出版社, 2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1701-6

I. ①培...

II. ①吕...

III. ①人际关系-能力培养-青年读物②人际关系-能力培养-少年读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223055号

培养自己的社会能力

编 著: 吕 梅

中 文 甲 读: 王宏斌 张 萌

责任编辑: 李相梅

校 对: 刘 洋 金 昊

丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩 插 画: 艾 婷 橙 儿 于千惠

版式设计: 韩 丹

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1701-6

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

印 数: 1-8 000册

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。版权所有,未经许可,不得使用。

校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编:刘 岩 宋英梅 边德明

编委会:李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭潇潇 橙 儿 刘思研

张海洋 王洋洋

潘 锐 祖 楠

李俊熹 刘 岩

Contents

目录



6 开篇语 培养自己的社会能力

第一辑 抓住一切锻炼社会能力的机会

14 学校也是一个社会

18 工作了再去锻炼社会能力,可以吗?

22 感激曾经拼命奋斗的日子

第二辑 你了解你自己吗

34 为什么要正确认识自我

38 自我形象的观察

44 自己精神世界的观察

第三辑 学会自我体验

53 正确对待成功与失败

57 知耻而后勇

63 自信的人最有魅力

第四辑 学会自我适应

72 改变不了环境,就改变自己

76 物竞天择,适者生存

80 回避是一种艺术,也是一种本事

85 放弃是一种胸怀,也是一种智慧



第五辑 学会自我监控

- 94 自我检查
- 98 自我反省
- 103 自我学习
- 108 自我激励



第六辑 与人交流的艺术

- 117 最能打动人心的说话态度——诚实
- 123 学会聆听
- 128 不做没有意义的争辩
- 133 说话留退路

第九辑 抗压抗挫折能力

- 181 参加锻炼,增强体质
- 188 良好心态最重要

第七辑 交往与合作能力

- 142 人际交往的技巧
- 148 学会团队协作

第八辑 收集与处理信息

- 158 搜集信息的能力
- 165 分析信息的能力
- 171 信息加工和表达



培养自己的社会能力

像最初涂上指甲油时那般一丝不苟,姐姐仔细地刮去了最后一抹明亮的红色,小心翼翼收起藏好自己的个性,对着穿衣镜打量一番,绾好了头发,又检查了一遍包包里的东西,确定没问题之后轻轻带上房门。我闭上眼睛,一瞅时间还不到七点,于是翻了个身继续睡觉,心里默念着:“老姐,祝你面试成功。”

“你能改变这个社会吗?”

“不能。”

“你能创造一个新的世界吗?”

“更不能。”

“那你能做什么?”

“我能……适应这个社会!”

姐姐手舞足蹈,试图向我描述她是怎样应对面试官夏主任长达四十分钟的连番轰炸的,其间又有多少个刁钻的问题,她又是如何凭借机智巧妙与之周旋过招。签完合同之后,姐姐就把自己明码标

价地卖给了一个省级电视节目采编中心。对此,我表示十分不屑,心想着不就是个面试嘛,至于这么夸张吗?

“生存在这个充满着竞争的社会,没有能力的人就像不会游泳的鱼,再广阔的天下也没有他的容身之处。当然,如果你幸而身为富二代、穷二代,请你直接忽略前一句话;如果你很不幸地同姐姐一般身为没有土地的农二代或者贫二代,请你也不要灰心:你有权利选择成为富二代、官二代的爹妈!除了奋斗,你别无选择,像从不会受伤一样勇往直前吧,少年!”姐姐在我耳边絮絮叨叨,我不十分理解,但也没有反驳,眼前仿佛闪烁着人头攒动、僧多粥少的画面,心倏地一下紧张起来。

据姐姐说,老夏这几天常派人到各大人才招聘,每每抱回一大摞花花绿绿的简历却还是唉声叹气。翻着沦为草稿纸的简历,姐姐忍不住一问。“有才没才的,一个个都还拽得很。”老夏喜欢在面试前先电话面试,挂了电话后,老夏抖了抖烟灰,概括性地总结了一句。水晶般透明的烟灰缸里驻扎了五六支烟头,时针指向十,窗外的太阳还很毒辣。

脱离学校和父母保护的姐姐跟以往在学校有很大的不同,她说每个人都必须为自己的行为负责。犯错误是有代价的,Try it again 是宽容的老师才会说的话;Just pay for your fault .Boss 们通常这样说。脱掉轻松舒适的休闲装与素面朝天的旧形象,姐姐穿上 OL 职业装,踩上高跟鞋,然后在脸上一层层涂抹,像蒲松龄笔下《聊斋》中的画皮那般描眉画眼,一边还时不时地问我几点了,姐姐在心里默默计算好上班时间,说绝对不能迟到,老板能让准时下班就算不错了。当我闲散地坐在电脑前看动漫的时候,脑海中突然浮现出端坐在格子似的办公桌前的姐姐,时刻保持良好形象,无论站立或行走,待人接物,务必保持优雅高贵的姿态。No talking, No games, No QQ, No music, No movies……

“活动策划,财务预算,实地考察,采访拍摄,播音主持,剪辑制片……在学校里学到的知识永远不够用,也永远与实际有差距。”姐姐慌忙往嘴巴里塞满食物,然后打开电脑继续做策划。“你不能掌控未来,但你可以把握当下,就像土地上的庄稼,春种秋收;学习的时间里努力学好专业知识而不是环顾左右,工作的时候就一步一个脚印踏踏实实做好自己的事情。人生没有捷径,你现在的生活环境是你三年前的努力换来的,你现在的行动也将决定你未来三年的生活环境。”

除却形象气质不符合姐姐的审美外,北京师范大学硕士毕业的老夏算得上是个德高望重的主任,姐姐评价说。贫寒家庭出身的老夏常在工作之余跟姐姐讲他的奋斗史——一碗汤圆的故事。那会儿他们宿舍有七个人,逢元宵节吃汤圆,老夏贫穷只能眼馋。然而同宿舍的本地同学从家里带了很多汤圆独独不分给他,老夏的自尊心颇受打击,在当场却未有所袒露。毕业一年后的同学聚会上,有钱有权的同学各自炫耀,老夏一拍桌子:“咱们十年后再比!”姐姐不知道老夏是如何利用那十年时间的,只知道在十年后的同学聚会上,老夏来了个华丽的转身,当场亮瞎了所有人的眼,毫无悬念地成为了同学们争相讨好的对象。那个室友连忙赔礼道歉,老夏面上云淡风轻,仿佛不记得有过这件事。宴会上,老夏点了一盆汤圆,一碗接一碗地吃,内心十多年的愤懑都似这汤圆般从心里滑到胃里去了,那次的汤圆想必十分美味吧。“我是个十分记仇的人。”老夏坦言,“所谓君子报仇十年不晚。”虽然在姐姐眼里他实在不是什么君子。

听着姐姐讲述完老夏的故事,我突然感觉,与其说是室友成就了老夏,倒不如说是那一碗汤圆成就了老夏。我们又何尝不是那一碗汤圆?就像棱角分明又淳朴生动的糯米,历经社会的研磨和自我掙揣,粉碎了自以为是的个性,变成可塑性极强的糯米粉。再掺上社会规则这杯水,几经揉捏,沸水蒸煮,终成一碗圆润润的汤圆。恭喜你,终于变成了拥有社会能力的社会人!



第一辑

抓住一切锻炼 社会能力的机会

第一节 学校也是一个社会

第二节 工作了再去锻炼社会能力,可以吗?

第三节 感激曾经拼命奋斗的日子

伟大的科学家爱因斯坦曾说过：什么是天才？天才就是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水！机遇通常垂青那些有准备的人，如果周杰伦因为自己独特的音乐天赋就放松练习，还会有后来的吴宗宪慧眼识人吗？答案是否定的。成功后的周杰伦十分感激母亲，感激曾经拼命奋斗的日子。你还记得王安石的《伤仲永》吗？少年方仲永天资聪慧，仲永的父亲鼠目寸光，“日扳仲永环谒于邑人，不使学”，最终造成仲永泯然众人的悲剧。

冰心曾说过：成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。



