

· 一卷在手 · 百术在胸 ·
· 谋事有术 · 成事在人 ·

主编 吴绪彬

丛百 书术

侯书森 编著

生存竞争100术

中国国际广播出版社

责任编辑：沈炽锐

装帧设计：李士英

版式设计：周 迅

图书在版编目 (CIP) 数据

生存竞争 100 术/侯书森等编著. —北京：中国国际广播出版社，1997. 9

(百术丛书；第 3 辑)

ISBN 7-5078-1465-3

I. 生… I. 侯… II. 竞争-通俗读物 N. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 01781 号

· 百术丛书 ·

生存竞争 100 术

侯书森等编著

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门外广播电影电视部内 邮编：100866)

新华书店经销

北京久恒文化科技公司激光照排

中国人民警官大学印刷厂印刷

787×1092 32 开本 7.5 印张 160 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数：3000 册

ISBN 7-5078-1465-3/Z · 295 定价：12.00 元

《百术丛书》编委会名单

主 编:吴绪彬

副主编:陆平阳

编 委:(按姓氏笔画顺序)

李 镇 李士英 李晓琤

吴绪彬 杨君游 陆平阳

何宗思 郝义占 徐新民

满福玺

第三辑

执行主编:徐新民

目 录

勤学苦练 学业竞争

循序渐进	筑固根基	(1)
脚踏实地	善于用笔	(4)
治学之道	坚持三严	(6)
善于思考	寻找因果	(8)
提要钩玄	读书摘要	(10)
思考问题	跳出书本	(12)
人生有涯	择书而读	(14)
随处留意	积少成多	(15)
由薄到厚	由厚到薄	(17)
以文会友	沙龙交流	(19)
写座右铭	树凌云志	(20)
学而有疑	问而增知	(22)
亲口尝梨	躬身力行	(23)
开发智力	塑造大脑	(25)
左右协同	增强脑力	(27)
运筹时间	科学用时	(29)
学会社交	掌握技巧	(32)
勤学外语	会用电脑	(34)
学习经济	树经营意识	(37)

谋职晋升 职业竞争

语言生动	妙趣横生	(39)
迂回求职	谋求发展	(41)
多作尝试	广种薄收	(43)
突出优点	产生“晕轮”	(45)
显山露水	卓尔不群	(47)
展示才智	谦虚谨慎	(49)
了解上司	与之适应	(51)
应答上司	巧妙自如	(53)
脚踏实地	甘当助手	(55)
让人三尺	化解矛盾	(57)
经风见雨	捕捉时机	(59)
展己长技	抓住机遇	(61)
潜移默化	润物无声	(63)
物为我用	巧借“东风”	(65)
雾里看花	且含且露	(67)

斗智斗谋 商海竞争

量力而行	量财投资	(70)
扬长避短	因长设事	(71)
审时度势	把握时机	(73)
精心谋算	惨淡经营	(75)
善出奇谋	独辟蹊径	(77)
巧钻夹缝	适者生存	(79)
知难而退	不亏为盈	(82)
借鸡生蛋	由弱图强	(84)

借蝶扬花	借力生财	(85)
避“正”出奇	开发新品	(87)
跟超新品	后来居上	(89)
精制商标	赢得顾客	(92)
立足推销	优选人员	(96)
发现需求	发展顾客	(100)
接待顾客	情感真切	(102)
妙用广告	吸引顾客	(104)
善获情报	洞悉市场	(106)
捕捉信息	留心需求	(109)

奋力攀行 仕途竞争

赢得群众	仕途基础	(111)
获得信任	仕途关键	(114)
掌牢职权	防权旁落	(118)
树立威信	确立权威	(121)
讲求艺术	用好权力	(124)
授人职权	分身有术	(127)
借用权力	增强实力	(131)
合理用人	各显其能	(134)
积极创新	开拓前进	(136)
“十指弹琴”	善于管理	(139)

克服烦恼 笑对人生

克服单恋	果敢坚决	(142)
力避“三角”	勿陷泥潭	(144)
相亲相爱	夫妻和谐	(146)

夫妻争吵	和解四法	(148)
夫有外遇	据情力争	(151)
家庭纠纷	避争五诀	(153)
精心育苗	教子成才	(155)
到更年期	须三坚持	(159)
怒火伤身	制怒为要	(161)
解忧消愁	乐观通达	(163)
胆大心正	消除恐惧	(165)
疑心勿重	信己信人	(167)
人际交往	把握频度	(169)
社交恐惧	克服有方	(171)
避免嘲讽	机智幽默	(173)

逆境奋斗 直立人生

高考落榜	冷静析因	(176)
名落孙山	自学成才	(179)
灵活机智	知难而进	(181)
善于变通	勇度难关	(183)
面对艰难	欣然迎战	(186)
扼住命运	积极向上	(188)
勇敢尝试	敢于失败	(190)
耐心等待	苦尽甜来	(193)
跌倒何惧	重新站起	(195)
坚持不懈	勿急勿躁	(198)
提高能力	多经磨难	(200)

退而不休 养生延年

转换角色	发挥余热	(202)
丰富生活	战胜孤独	(205)
勤奋用脑	延年益寿	(207)
合理营养	科学膳食	(209)
唾液养生	咽津保健	(212)
粥食养生	防范疾病	(214)
适寒顺暑	四季养生	(216)

抗争病魔 延缓衰老

注意征兆	及早确诊	(220)
肾虚阳痿	肉食疗法	(221)
老年骨折	注重营养	(223)
注意补镁	防脑中风	(224)
手脑并用	谨防痴呆	(225)

○ 循序渐进 筑固根基

在漫漫的人生道路中，生存的第一场竞争便是学业竞争。现代社会需要每一个人都要有一定的知识装备，一般来说，知识愈多，才干就愈大，竞争的本领就强。因此，现代人从小开始，就需要勤学苦练，与他人展开学业竞争。

学业竞争的第一要求是循序渐进，筑固根基。

我国古代有本叫《百喻经》的书，书中有这样一个寓言：从前一个愚蠢的富翁，他看到另一个富人住着一幢漂亮的三层楼房，心里很羡慕。回到家里，便叫来许多工匠，说：“也给我盖一幢那样的三层楼吧。”工匠们马上开工了，首先是打基础，垒基石。富翁见了，纳闷地问道：“你们搞这基础干什么？”工匠们回答说：“不是要盖三层楼吗？盖楼先得打基础，楼越高基础越要牢嘛。”富翁摇摇头说：“我要的是第三层，不要下面的两层。”工匠们笑道：“天下哪有这样的事，不盖下面两层，哪能有第三层？”

这虽然是个盖房子的笑话，但对我们的学习却有很大的启示：无论干什么事情，都要打好基础，循序渐进。一口吃不成胖子，一步登不上高山。同样，学习也不能几个月就由初中学到大学毕业。

循序渐进是治学之法宝。宋朝大学者朱熹介绍他的学习经验时说：“读书之法，在循序而渐进。”在他看来，读书有一定的计划，从基本的书读起，由浅入深，读懂一本再读一本，切不可杂乱无章地乱读一气。

著名的数学家华罗庚教授曾说，他在初中毕业以后自学时曾犯过急躁的毛病。学习过于求快，结果做出了“夹生饭”，不得不重新“回炉”。后来，他认识到只有循序渐进才能学有成效的道理，改变了学习方法，宁肯比在学校里学得慢些，练习宁肯做得多些，一步一个脚印，用了五六年的时间，学完了高中的课程。看起来，五六年时间是慢了，但因为学得扎实，后来学习大学课程就快了。他到清华大学图书馆当助理员，半年后就和高年级学生、研究生坐在一起了。一年半就攻下了大学数学专业的全部课程。由此可见，循序渐进，打牢基础，极为重要，看起来慢了，实际上是快的，既能帮助我们深刻理解书本知识，又能提高学习的效率。

那末，怎样才能做到循序渐进呢？

首先，要培养循序渐进的习惯。人们往往有一种急于求成的心理，使自己不能扎扎实实地读好一本书。巴甫洛夫告诫青年说：“要循序渐进，循序渐进，循序渐进。你们从一开始工作起，就得在积聚知识方面，养成严格循序渐进的习惯。”读书时，要防止和克服急躁情绪，要静下心来。一本书读完后，想一想是不是读懂了，如果没懂，就不要放下。刚开始这样做时，可能有点不习惯。因为人们读过一遍的东西，再读第二遍时兴趣就会减弱，注意力就会下降。这时，要用意志来强制自己耐心地再三再四地坚持读下去。积以时日，终成习惯，将获益匪浅。徐特立同志曾经说过：“我读书总是以少为贵，从不贪多，不怕读得少，只怕记不牢。”

其次，要订一个合理的学习计划。没有计划地乱读书，会打乱知识的程序，东一榔头西一棒，一会儿深，一会儿浅，会影响学习的效果。要把学习计划订好，读书前要选定学习的方向，看自己学哪门。如果你确定学习中文，那么，最好请有经验的同志指导一下，按中文学习内容的内在逻辑订计划，明确哪些是基础课程，哪些是必读书籍，哪些是参考资料，应该先读什么，后读什么。计划要做到长远打算和短期安排相结合，订出每天、每月、每年的学习内容和措施，一边实施，一边检查，一边调整，促使自己一步一步地向知识高峰迈进。

最后，还要及时填补基础知识的漏洞。由于贪多求快是人们常犯的毛病，所以在我们知识的基础上，常常会留下这样那样的漏洞。这些漏洞不填补起来，会使整个知识基础不牢固，影响将来知识结构的形成。爱因斯坦在研究广义相对论时，有好几年进展不大。原因在哪儿？原来，爱因斯坦在大学时一度忽视了数学，以为数学只要一般学学就行了，基础没有打牢。后来，他不顾已在大学执教几年的资历和已经取得的声望，重新补学了三年数学，使得广义相对论的完整体系得以建立。

万丈高楼平地起，扎扎实实打根基。只有循序渐进地学习某一门知识，才有可能深入透彻地掌握这门知识的基础，为进一步的深造创造必不可少的条件。

○ 脚踏实地 善于用笔

人的一生，在社会上工作的时间比在学校读书的时间长得多。在工作中要不断提高水平，就得自学。即使在学校，也是“师傅领进门，学艺靠个人”，课外主要还是自学。水平越高，求师越难。一生中遇到一两位好老师，那是很幸运的了。古代有“程门立雪”的故事，说宋朝有个杨时，40岁时到洛阳去向程颐求教。程颐在打瞌睡，杨时站立等候。程颐醒来发觉时，门外的雪已下了一尺深。这反映了求师之不易和求师心诚的动人情景。

想学习，又没有老师，怎么办呢？答案很简单：向书本求教，也就是自学。自学有自学的特点。在学校里，由教师来安排学习，进度的快慢，内容的深浅很难对每一个人都适合。如果与自己的需要和水平脱节，效率就很低，更不用说遇到不高明的老师，使课堂学习索然无味了。自学就不同了，内容由自己选择，快慢也自己掌握，这是优点。缺点是有时不知学什么好，内容选择得不恰当会走弯路，进度有时掌握不住，不能按时完成计划。

要克服这些困难，就要善于用笔。人的记忆是靠不住的，只有用笔记下来，才能永远不忘。会用笔，是有文化的人的特长。充分发挥这个特长，是自学成功的重要因素之一。这是古今中外学者总结出来，并行之有效的经验。

用笔，有多种多样的方式。划重点、加注释、写摘要、列提纲、做札记（包括心得、体会、感想、意见、疑问等）等都可以，没有固定的格式。

以自学数学为例。一般说，可采用一种书为主要读本，两种同类书作参考。深浅要适当。太浅，则获益不多；太深，啃不动，会事倍功半。重要的定义、定理都要写下来，特别是推导和论证过程必须要详细写出来。书通常写得很精练，有时省略。但学的时候却要一步一步仔细推演，特别是遇到“显而易见”、“读者自证”的地方，不要轻易放过。

写笔记不能机械照抄，要完全理解之后用自己的语言写出来，这本身就是一个消化过程。遇到不懂的地方怎么办？可以几本书参照着看，互相比对推敲，难题有时会迎刃而解。实在理解不了的地方，可以放一放，把疑点记下来，暂时跳过去，往下进行，以后再回过头来研究。这个办法古人叫做“阙疑”，这是不得已才使用的办法。

写笔记是要花时间和精力，但这是把力量用在刀刃上。有了笔记，即使学习中断了很多年，一看到自己写的笔记，有关的记忆就会很快重现出来，借助笔记的帮助，可以尽快地从中断的地方接着往下学，无需再走回头路了。

如果不写笔记，即使当时学得很好，随着时间的消逝，记忆逐渐淡薄，最后几乎是忘得一干二净。用到这些知识时，除了重新翻书而外，别无他法。而书中所载，这时候看起来也多半是似曾相识，难以一下子理解，要想弄明白，还得重头开始。

鼓舞人们继续奋斗的动力，莫过于看到自己的成绩和进步，确信以往的劳动没有白费。每当翻阅自己写的一本又一本笔记时，会感到成绩就在眼前，既看得见又摸得着，从而激发起自己的学习热情，一如既往地努力学下去。

○ 治学之道 坚持三严

我国著名大熊猫研究专家胡锦矗在总结其治学之道时，指出治学应坚持“三严”：

1. 严格：探索求知，必须亲眼看，亲手做，切不可道听途说，更不能盲从。

2. 严谨：要一丝不苟，不放过细微末节，蛛丝马迹。

3. 严肃：对于实践的结果和大量的资料必须去粗取精，去伪存真，由表及里，从现象到本质进行认真分析。

通过长时间的大量观察记录，胡锦矗教授发现大熊猫蛔虫病的感染率很高，有的地区高达 90%。患蛔虫病严重的熊猫体弱力衰，不易发情，大大影响大熊猫的繁殖，蛔虫病还容易引起肠胃穿孔等并发症，造成大熊猫的死亡。有一次，在宝兴县汪家沟调查时，胡锦矗听到老乡讲有一只熊猫死在竹林里。为了查清死因，他抱着溜筒荡过深谷，在竹林里找到了熊猫尸体。当时，正值盛夏，尸体已腐烂不堪，他剖开一看，见消化道里尽是蛔虫，他不顾恶臭，把它们一根一根拣出来，竟有 2336 条。其中有条穿透胃壁，是造成熊猫死亡的原因。胡教授从研究蛔虫的生活史入手，找到了根治蛔虫的办法，从而为拯救熊猫开辟了一条重要途径。

一个冬天，胡教授在宝兴县草棚子山海拔 3500 米的山坡上

发现有熊猫的踪迹。这几只熊猫为什么不下山过冬？它们不怕冷吗？经过艰苦跋涉，他发现山上有未冻的泉水和一片未被大雪覆盖的竹林，为熊猫提供了食物。经过一个月的调查，他得出结论：熊猫下山，不是避寒，而是觅食，只要有食物和饮水，冬天不一定下山。后来，他又发现熊猫比较怕风，不太怕冷。

论文或专著上的一段话，一个数据，一个结论，往往需要十次、百次的印证。有时，走上数百里路，历尽坎坷曲折，还不一定能够取得什么成果。但胡教授抱着“宁缺勿滥”的观点，相信时光的流逝总会筛去废物，留下有价值的东西。在科学研究上，决不能好大喜功，粗枝大叶，否则既害自己，更贻害后人。

胡锦矗教授经常求教两位老师：书本和群众。

阐述一门学科，往往有各种版本和各种观点的书籍，令人眼花缭乱。胡教授总是精选一种主要读本，精读细读，反复领会。再读类似书时，只需选读或略读其中精华也就行了。读一本新书，重点读新内容，记住新结论。为了不断地探索新的领域，就需不断地请教书本，不断地开拓知识面。比如，长期以来，他一直在考虑为什么熊猫仅仅分布在横断山系所属的四条山脉和秦岭以南很狭小的地域呢？他读了一些地质方面的书，对板块理论、地质结构变化的历史有了粗浅的了解之后，才比较正确地回答了这个问题。

要做好学问，必须做到三严：严格、严谨、严肃，从书本、群众那里虚心求教、认真思考，才有可能在科学研究的道路上，有所成就。

○ 善于思考 寻找因果

一百多年前，一艘远洋帆船，载着五个中国人和一些外国人由中国开往欧洲。途中，除五个中国人外，全病得奄奄一息，经诊断，都患有坏血病。同船的人一样餐风宿露，飘洋过海，生活条件基本相同，为什么中国人与外国人，同样都是人，却状况不一？原来，船上的中国人都有喝茶的嗜好，而茶叶里含有丰富的维生素C，有抗坏血病的功效，所以五个中国人都没有患坏血病。

上述探求五个中国人没有患坏血病的方法是运用因果联系的方法。

自然界和人类社会的一切事物、现象都是互相联系、互相制约的，事物间的因果联系是普遍存在的。又由于因果关系的多样性、可重复性，我们就必须寻找有效的可靠的探求因果联系的方法，揭示自然界和人类社会的奥秘。

把握事物因果联系的方法有助于我们学好各门科学知识，也有助于我们提高思维能力。

判明事物之间因果联系的方法有哪些呢？上面探求五个中国人未患坏血病所用的方法是差异法：中国人、外国人在许多情况上相同，只有一点不同，饮茶和不饮茶，结果一个不患坏血病，一个患坏血病，从差异点上找到患坏血病的原因。

除了差异法，还有求同法，即在不同场合中通过寻找相同因素来判明因果。如给鸡吃霉花生，几个月后鸡患癌死掉；同样给鱼、雪貂、羊、鸽子喂霉花生，结果与鸡相同，由此得出霉花生与得癌有关。另外还有共变法，即一种现象伴随着某个情况的变化而变化，则该现象与这种情况有因果联系。如温度的变化与输电线的长度变化有关，物体加热与其化学反应的速度有关。还有剩余法，即在寻找现象发生的原因过程中，剩余的情况是剩余现象的原因。由于事物间因果联系比较复杂，所以，寻求因果联系的方法多种多样，有时要综合运用各种方法，且因探求因果联系的方法又具有推测性，故寻找出来的原因具有或然性。

探求因果联系的方法运用于学习，可帮助我们建立知识网络，加深对知识的理解。

例如，我们在地理学习中，经常遇到有关寻求地理现象的原因，如“河流泛滥”是一种地理现象，而不同的河流泛滥的原因不尽相同，就要根据各自河流的不同特点，寻求其原因。再如地球自转是一个客观规律，由此能产生另外哪些地理现象、地理特征和地理规律。反过来，这些现象、特征、规律又加深了我们对地球自转的认识。

在考试中，经常遇到选择题、判别题，我们通过因果联系进行比较，从而选出适合的答案，特别是单项选择题，可通过排除法，剩下的一个选项就是所求的答案。

把握因果联系方法，要求我们从实际出发，对具体事物具体分析，离开一定的知识深度和广度，探求因果联系的方法也就很难运用了。