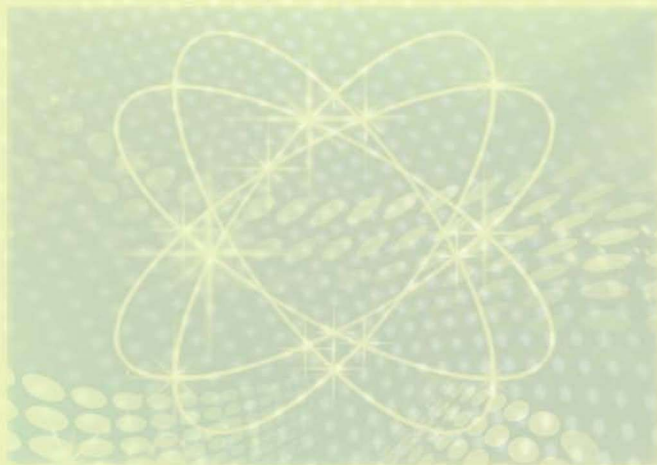


学生素质规范教育：6

# 能力培养指导

刘彦慧 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

能力培养指导/刘彦慧主编. —沈阳：辽海出版社，2011.3

（学生素质规范教育；6）

ISBN 978-7-5451-1221-4

I. ①能… II. ①刘… III. ①能力培养—青少年读物 IV. ①B848.2-

49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 023681 号

责任编辑：段扬华

责任校对：顾季

封面设计：文海书源工作室

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: [dyh550912@163.com](mailto:dyh550912@163.com)

印刷者：北京汇祥印务有限公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：36

字数：680 千字

出版时间：2011 年 3 月第 1 版

印刷时间：2011 年 3 月第 1 次印刷

定价：238.40 元（全 8 册）

版权所有翻印必究

## 前言

每一朵花，都是一个春天，盛开馥郁芬芳；每一粒沙，都是一个世界，搭建小小天堂；每一颗心，都是一盏灯光，把地球村点亮；每一个故事，都是一对翅膀，伴我们勇敢飞翔！孩子的幼年时期在其整个人生成长阶段非常重要，这一时期他们的认知、心理开始成长，开始形成自身的价值观，其人格和习惯也开始逐渐形成。因此，阅读适合他们年龄段的教育故事尤其有意义。本选题紧紧围绕素质教育的基本结构，结合青少年的发展特点，全面阐述素质教育，包括机遇、健康、美德、命运、能力、文明等方方面面。在持续开展素质教育的过程中，我们深深地感到，对青少年素质教育的多层面深入研究是推动青少年素质教育与推广的重要基础。为关心我国青少年素质教育的各界人士提供借鉴和参考，是我们策划本丛书的初衷和追求。

# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 对朋友要豁达大度 .....     | 1  |
| 大作家的宽容 .....       | 3  |
| 宽容谩骂自己的朋友 .....    | 4  |
| 宽容朋友获得真情的帮助 .....  | 6  |
| 宽容朋友瞧不起自己 .....    | 7  |
| 宽容身边的每个人 .....     | 9  |
| 宽容地举荐他人当官 .....    | 10 |
| 宽恕伤害自己的人 .....     | 12 |
| 宽容嫉妒自己的人 .....     | 14 |
| 宽容冒犯自己的人 .....     | 16 |
| 宽容对手的侮辱 .....      | 18 |
| 从对手身上吸取营养 .....    | 19 |
| 帮助诽谤者谋生 .....      | 20 |
| 宽容下属的工作失误 .....    | 21 |
| 宽容下属违反工作守则 .....   | 23 |
| 宽容侮辱自己的狂妄者 .....   | 25 |
| 宽容丈夫的 10 条缺点 ..... | 27 |
| 夫妻间需要保守秘密 .....    | 28 |
| 夫妻之间没有记分卡 .....    | 31 |
| 宽容背叛爱情的人 .....     | 33 |
| 理智面对配偶的不忠行为 .....  | 34 |
| 区分老婆与情人的真爱 .....   | 36 |
| 爱自己才能爱别人 .....     | 38 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 人人都渴望被尊重.....     | 41  |
| 拥有一颗体谅他人的心 .....  | 44  |
| 要充分听取别人的意见 .....  | 47  |
| 要乐于接受别人的忠告 .....  | 49  |
| 像容忍自己一样容忍他人 ..... | 52  |
| 仔细谛听他人的心声 .....   | 53  |
| 与人方便是给自己方便 .....  | 55  |
| 处理与朋友间的麻烦 .....   | 57  |
| 君子不与“小人”斗 .....   | 60  |
| 寻求合作 .....        | 62  |
| 要设身处地为别人着想 .....  | 66  |
| 肯定他人的长处.....      | 67  |
| 在争论时尽量保持冷静 .....  | 68  |
| 放下人情的包袱.....      | 70  |
| 帮助人的一些技巧.....     | 71  |
| 与批评你的人交朋友 .....   | 74  |
| 君子之交淡如水.....      | 76  |
| 给足人家的面子.....      | 78  |
| 使他人感到人生的幸福 .....  | 82  |
| 不可有挖苦别人的嗜好 .....  | 85  |
| 世上没有永远的敌人 .....   | 86  |
| 帮助别人等于帮助自己 .....  | 89  |
| 以低姿态化解别人的嫉妒 ..... | 93  |
| 在批评中加点糖.....      | 96  |
| 把快乐传递给朋友.....     | 99  |
| 挫折只是小风波.....      | 103 |
| 困难的也许是美好的 .....   | 107 |
| 接受事实克服生活中的不幸..... | 109 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 忍耐是战胜挫折的惟一良方..... | 112 |
| 忍耐的精神来自于平常心 ..... | 113 |
| 从孤独中寻找力量.....     | 115 |
| 学会审时度势 .....      | 117 |
| 要以失败者为师.....      | 119 |
| 成功的人永不言败.....     | 121 |
| 用微笑面对人生.....      | 123 |
| 笑对逆境和挫折.....      | 127 |
| 乐观能驱走黑暗和困难 .....  | 133 |
| 摆脱错误心理的阴影 .....   | 138 |
| 正确对待压力 .....      | 140 |
| 把苦日子过甜 .....      | 142 |

## 对朋友要豁达大度

佛界有一幅楹联：“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑世间可笑之人。”这幅名联告诉我们，人就这么一辈子，做人要豁达大度。

豁达大度说起来容易，实则做起来很难。它要求人们抑制个人的私欲，不为一己之利去争、去斗，也不能为了炫耀自己而贬低他人。

偏见往往会使一方伤害另一方，如果另一方耿耿于怀，那关系就无法融洽。反之，受损害的一方具有很大的度量，能从大局出发，这样就会使原先持偏见者，在感情上受到震动，导致他转变偏见，正确待人。

历览古今中外，大凡胸怀大志，目光高远的仁人志士，无不大度为怀；反之，鼠肚鸡肠、竞小争微、片言只语也耿耿于怀的人，没有一个成就了大事业，没有一个是出息的人。郭沫若是一个大度之人。他虽与鲁迅之间“曾用笔墨相讥”，但他在鲁迅逝世后，没有趁“公已无言”时前来“鞭尸”，而是挺身站出来捍卫鲁迅精神，同时对以前“偶尔闹孩子气和拌嘴”，还“深深地自责”。他曾经诚恳地表示：“鲁迅先生生前骂了我一辈子，先生死后，我却要恭维他一辈子。”其情多么可敬，其辞多么可感。

人们往往把宽广的胸怀比作大海，能广纳百川之细流，也不拒暴雨和冰雹；也有人把忍耐性比作弹簧，具有能屈能伸的韧性。谁若想在困厄时得到援助，就应在平时待人以宽。这就是说，相容接纳、团结更多的人，在顺利的时候共奋斗，在困难的时候共患难，进而增加成功的力量，创造更多的成功的机会。反之，相容度低，则会使人疏远，减少合作力量，人为地增加阻力。

人往往能够将别人的缺点看得一清二楚，但这并不意味着可以因此严厉地指责别人。在与人相处时，要懂得随时体谅他人，在温和且不伤害人的前提下，适宜地帮助别人。以严厉的态度对待别人，容易遭致他人的怨恨，反而无法达到目的。若要避免遭受的困扰，关键在于宽容他人。

做人不应用苛刻的标准去要求别人，要尊重人家的自由权利，只有做一个肯理解、容纳他人的优点和缺点的人，才会受到他人的欢迎。而对人吹毛求疵，又批评又说教没完没了的人，不会有亲密的朋友，人家对你只有敬而远之。

因此，人应当有广阔的胸怀，宏大的气度。大河里生活的鱼，不会因遇到一点风浪就惊慌失措；而小溪里的鱼就不同了，一感觉到有点异常动静，立刻四处逃窜。人也是这样的，胸怀狭窄的人没有一点气度，常常争先恐后地与他人争夺蝇头小利，但这点小利到手后，却又发现丢了大利，如同人们所说的，是“丢了西瓜捡了芝麻”。胸襟坦荡广阔的人不是这样，他们不为犹如芝麻般的小事而忙得团团转，他们把目光投向生活的深度和广度，他们是做事稳重、态度从容不迫的人。

只要有一种看透一切的胸怀，就能做到豁达大度。把一切都看做“没什么”才能从容自如；忧愁时，增添几许欢乐；艰难时，顽强拼搏，得意时，言行如常；胜利时，不醉不昏，有新的突破。

只有如此放得开的人，才可能是豁达大度的人。

## 大作家的宽容

人的一生经常会碰到这样那样突如其来的磨难和打击，如果就此一蹶不振，自甘沉沦，结果只能是更痛苦的毁灭。卡莱尔的成功，就在于他首先战胜了自己。

托马斯·卡莱尔是 19 世纪的英国作家，以《法国大革命史》和《英雄、英雄崇拜及历史上的英雄人物》两书而闻名于世。

《法国大革命史》第一卷即将付印之前，卡莱尔答应友人、经济学家米尔的要求，把原稿先借给他看一看。接着，米尔又把它转借给泰拉夫人阅读。然而有一天，泰拉夫人不小心，把这部读了一半的原稿放在房间的一角，自己出门去了。女仆进来打扫房间，把它当成了废纸，扔进了暖炉里生了火，珍贵的书稿顿时化成了灰烬。这怎么办呢？作者又没有留下副本。米尔和泰拉夫人急得毫无办法，最后只得把情况如实告诉了卡莱尔。卡莱尔听到这一消息，脑袋“嗡”地一声，半天说不出话来。可对这无法挽回的损失他没发一句怨言，只是在心里默默地安慰自己：“可怜的米尔，我必须不让你知道这是了不得的事情。”

然后，卡莱尔为了排解自己内心的焦急和苦恼，尽量克制自己，先是静静地坐下来读小说。据他自己说，他连续读了几个星期。继而忍着难以承受的痛苦，决定重新开始撰写。要想把头脑里的思想，已忘却的史实等重新思考和回忆一遍，该是多么艰难的事。可他最终战胜了自己的痛苦并完成了这部历史巨著。

## 宽容谩骂自己的朋友

宽容待人，能够交结到长久的友谊，因为你的宽容行为对看到它和听到它的人都能产生影响。请记住杰克·伦敦的劝告：“献出你自己，学会宽容，乐于赏识和称誉他人，并时刻保持能够使自己得到成长和增加学识的灵活性——这一切便产生了幸福、和谐、美满和事业有成。这就是一个人丰富多彩的生活应有的特征。”

6 世纪的德国天文学家开普勒尚未出名时，一曾经写过一本关于天体的小册子，被当时久负盛名的丹麦天文学家第谷发现。当时，第谷正在布拉格进行天文学的研究，繁忙当中，他向素不相识的开普勒发出邀请，请他和自己共同研究天文学。

开普勒得此消息当然非常高兴，立刻携妻带女星夜兼程前往布拉格，谁想好事多磨，刚走到半路他便病倒了，当时已身无分文，第谷得知后给他寄了钱才使他一家来到布拉格。但由于妻子的缘故，开普勒和第谷产生了误会，又因为自己没有马上受到国王的接见。便怪罪于第谷，认为是第谷使的坏，便很不冷静地给第谷写了一封信，毫无缘由地谩骂了第谷一通，不辞而别。

第谷是个脾气极其不好的人，容易激动恼怒，但对于开普勒，他出奇地平静，他太喜欢这个年轻人，他觉得这个年轻人富有才华，是极有发展前途的，便对秘书说：“请立刻代我写信给开普勒，把事情的原委告诉他，说我和国王都是欢迎他的。”

第谷的胸怀感动了开普勒，他惭愧地第二次来到布拉格。和第谷合作不久，第谷就身患重病，卧床不起。临终前，第谷将自己所有的资料和观察星辰的科学底稿都毫无保留地交给了开普勒，开普勒后来根据这些资料和底稿整理出来著名的《路德福天文表》。

这就是宽容。误解、谩骂、忘恩负义，都不去计较，并在临终之前将一份最珍贵的信任托付给他。《圣经》说：“遮掩人过的，寻求人爱；屡次挑错的，离间密友。”宽容是一片宽广而浩瀚的海，包容了一切，也能化解了一切，裹挟着你跟随着它一起浩浩荡荡向前奔涌。

## 宽容朋友获得真情的帮助

友善是一种法术，而你可以是拥有这项法术的魔术师。

一次，玛丽要举办一个重要的宴会，她邀请了她的老朋友比尔做宴会的厨师。比尔曾多次担任玛丽宴会的厨师，每一次都使客人和玛丽很满意。玛丽相信这一次比尔也不会让她失望。

没想到，在宴会当天，比尔只派了他的几个帮手来为宴会准备菜肴。这几个帮手的厨艺真是差到了极点，让客人连连摇头。玛丽气极了，她想到遇到比尔时一定要好好羞辱他一番。但玛丽又转念一想，羞辱比尔对自己有什么好处呢，只会使比尔更不合作而已，没准还会失去这个多年的老朋友，这对自己而言，太得不偿失了。

玛丽再见到比尔时，她和颜悦色地说：“比尔，我很遗憾上次的宴会你没有来。你可能都不知道你对大家来说有多么重要。我们都希望能吃到你亲手做的菜。”比尔高兴地问：“是真的吗？”玛丽点头道：“当然是真的。我下星期还要再举办一次宴会，不知你愿不愿意帮我这个忙？”比尔忙点头道：“当然愿意。”

一星期后，比尔不仅参加了宴会，而且尽最大努力做好每一道菜，让玛丽和客人十分满意。

放开心胸，宽容待人，别人自然乐意与你交往。在某种意义上宽容待人可以解释为与人为善。与人为善是一种法术，有时候它不仅可以使别人迅速地改正错误，而且还能使别人比原来做得更好！

## 宽容朋友瞧不起自己

每个人都会犯错误，聪明的人勇于认错，不仅能避免以后犯同样的错误，还能得到人们的原谅和尊敬。

大师达·芬奇，他曾经在一次艺术家的聚会上，不知出于什么动机，对雕刻家大放厥词，他说：“雕刻是机械呆板的工作，因为它需要的智力比绘画少。雕刻是卖苦力的活儿，从事雕刻这一行业的人，每天收工时，从头到脚，都是粉尘，就像泥瓦匠和油漆工一样肮脏不堪。”

这些显然是没有道理的话，刺伤了在场的雕刻大师米开朗基罗。“文人相轻”，虽然这句话出自中国，大概外国同行，也免不了会有这种人性上的弱点。喜欢说自己的好，别人的不好，喜欢听有人说自己的好，更喜欢听有人说别人的不好。

达·芬奇说完就回到寓所睡觉了，米开朗基罗却睡不着，你老兄不就是认为自己在绘画方面是首屈一指的天才吗？鄙人不行吗？好，我要证明我并不比你差。于是，他接受了西斯廷教堂天顶画的任务，用了4年工夫，将这幅工程浩大的作品画完。由于长时间仰脸作画的缘故，当他走下脚手架时，看任何书面的东西，都得抬起头来，颈椎都变形了。

对这幅震惊世界的巨型油画，拉斐尔赞叹备至，“天啊！米开朗基罗是用与上帝一样杰出的天赋，创造这个艺术世界的。”达·芬奇在看了这幅杰作以后，走到米开朗基罗的面前，对他说：“我对雕刻家的那些不逊之言，激怒了你。我为我以往的那种卑劣行为，向你道歉。”

米开朗基罗说：“艺术家必须互相原谅彼此的过错。”

只要能够真诚的而不是伪善的，深刻的而不是应付的认错。即使还不肯原谅的话，至少那一刻，你的心得到了一分平静。

## 宽容身边的每个人

因为我们是朋友，所以我们互相支持；因为我们是朋友，所以我们同甘共苦；因为我们是朋友，所以我们彼此宽容。

战国时期的鲍叔牙和管仲是好朋友，鲍叔牙对管仲颇为理解和信任。

有一次，鲍叔牙和管仲两人合伙做生意，凭着两人的机智和谋略，生意做得颇为成功，两人也因此赚了不少钱。可是到最后分钱时，管仲却偷偷地多分了点钱给自己。有人发现此事告知了鲍叔牙，要求鲍叔牙对管仲严加惩罚，鲍叔牙却并没有这样做。以他对管仲的了解，他知道管仲并不贪婪，之所以这样做可能是因为家庭贫困。因此，鲍叔牙不仅没有指责管仲，反而处处帮助管仲，让管仲感激不已。

管仲后来又在鲍叔牙的门下做事，但因不懂为官之道，结果越帮越忙，越弄越糟，使得鲍叔牙选拔人才的眼光受到许多人的置疑。但鲍叔牙依然没有指责管仲，而是尽心竭力地在政治上帮助管仲，使管仲收获颇多。

后来，鲍叔牙还极力推荐管仲做齐国的宰相，自己甘当副手。管仲也不负鲍叔牙所望，帮助齐桓公成就了霸业。对鲍叔牙为自己所做的一切，管仲感激不尽，说道：“生我者父母，知我者鲍叔牙也。”

朋友之间，宽容源于对彼此的理解和信任。若是真朋友，则必能宽恕对方的一切无心之过，不要让你的朋友被你的怨恨所腐蚀。反过来，以你的宽容之心，让他得到力量，展翅高飞，这才是君子所为。

## 宽容地举荐他人当官

《菜根谭》中教人圆滑处世的智慧之一便是宽容他人，宽容别人方能与之建立起良好的关系，像班超、欧阳修一样，宽容他人的过错，就会赢得朋友，赢得别人的佩服与尊敬。宽容别人可以消除彼此之间的怨恨。原谅他人的错误可以创造一个宽松的工作环境。

“不责人小过，不发人隐私，不念人旧恶，三者可以养德，亦可以远祸。”

宽容他人，需要自己有度量。何谓“度量”？度量，原本是指计量长短和容积的标准。人们后来拿它喻指人的器量胸襟。柳宗元在《柳常侍行状》中写道：“惟公质貌魁杰，度量宏大。”就是这个喻义了。

“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船。”蔺相如位尊人上，廉颇不服，屡次挑衅，但他仍以国家利益为主，以社稷为重，处处忍让，是度量大也。三国时期的蒋琬，身为尚书令，找一个部下谈话，那人不理他，他不计较，还有下属在背后说他的坏话，认为他办事不行，不如前人。有人向他告发，他也毫不介意，还说他说得对，我确实不如前人。何以如此，气量大也。

有的人却气量狭窄，锱铢必较，小肚鸡肠，不能容事。西方近代天文学之父第谷就曾是一个度量狭小的人。他在学校读书时，因为一个数学问题与一个同学发生争执，他竟决定与人决斗。决斗中，第谷的鼻子被对方削掉，只好在下半辈子戴着个假鼻子度日。

看来，气量狭窄不仅于人于事有害，还对自己有害。《三国演义》中，诸葛亮气死周瑜、骂死王郎，这两个人怎么这么容易就死了？皆因为气量狭窄。我国汉代的才子贾谊，他的《过秦论》、《论积贮疏》

以及大赋名满天下，流传至今，可他却在 32 岁那年，因遭权贵的诽谤、排挤，“自哭自泣，至于天绝。”为什么会这样呢？气量小也。

一个人度量的大小，根本原因就在于是否志存高远。有远大抱负的人，是不会计较眼前的得失、个人荣辱的，因胸怀大志，才胸襟开阔。“西安事变”发生后，很多人都主张处死蒋介石，周恩来等人都在“四·一二反革命政变”后遭到蒋介石的悬赏通缉。此时，可以说杀蒋易如反掌。可国难当头，为了国家与民族的利益，周恩来亲赴西安劝说张学良、杨虎城释放蒋介石，以促成共同抗日。

没有救人民于水火、抵外侮于国门外的远大目标，能做到这一点吗？干脆，杀了蒋介石解除了多少人的心头大恨，但那却是不明智之举。

再如宋代的欧阳修，他在朝中担任要职时，荐举王安石、吕公著、司马光三人可以当宰相，而这三人对欧阳修可以说都很不敬。欧阳修因为欣赏王安石的才华，曾赠诗王安石，希望他在政治、文学上能取得卓越超群的成就。而王安石却没把他放在眼里，还回赠诗：“他日倘能窥孟子，此身要敢望韩公。”给欧阳修吃了一个闭门羹。吕公著是前朝宰相吕夷简的儿子，他们父子二人都曾攻击过欧阳修，欧阳修贬官滁州，就有他们父子从中推波助澜。司马光与欧阳修也不睦，还当面顶撞，指责他。但是欧阳修觉得此三人有才学，有能力胜任宰相一职，认为他们能为国家做一些事情，因此以如海之度量举荐这三个人。

若没有为社稷着想、以国事为重的观念，怎能如此荐举不避“仇”？而欧阳修也以其宽广的胸怀为后人所称道。

鼠肚鸡肠、气度狭小，因一件小事就耿耿于怀的人终究成不了大气候，难成大业。纵有雄心壮志，也是枉然。