

学生综合素质提高手册:3

提高灵活应变能力

谢普 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

提高灵活应变能力/谢普主编. —沈阳：辽海出版社，2011.3

（学生综合素质提高手册；3）

ISBN 978-7-5451-1219-1

I. ①提… II. ①谢… III. ①素质教育—青少年读物

IV. ①G40-012

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 024957 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

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！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。青少年是祖国的未来和希望，培养综合素质高的接班人是我们的天职。当今社会，我们国家在现代化发展的道路上正面临着极大的机遇和巨大的挑战。要应对挑战就必须使未来的建设者们具备全面的素质；不但要有自然科学的知识，同时也必须掌握人文科学的知识。只有具备综合素质的人，才能称得上是合格的人才。一个民族的全体国民要想全面提高人文素质，就必须以提高综合素质为突破口。本选题是为青少年量身定做的综合素质提高自助读本。

目 录

知道自己“几斤重”	1
只有欲望还不够.....	3
心动不如行动	5
起点放得低一点.....	7
有能力就有潜力.....	9
既然活着就要学习.....	11
敬业是快乐的源泉.....	13
该表现时要表现.....	15
领导的用人秘方.....	17
光荣的由来	19
天才的秘密	21
要有冒险的勇气.....	23
知识再小也要追求.....	25
看事不看表面要看实质	27
用利害说动人	29
淡漠背后闲话	30
不可以貌取人	31
尊重他人是在维护自己	32
摆脱无礼纠缠的方法	33
要有大将风度	34
何必针尖对麦芒.....	35
摆脱困境需随机应变	36
以其人之道还治其人之身	37
用幽默的调侃对付尴尬	38
给亲切插上翅膀.....	39

说话也要讲方法.....	40
运用智慧推销自己.....	41
创新无止境	42
勇士与懦夫	43
别让自私毁了自己.....	45
工作意味着生存.....	47
做金钱的主人	49
用工作去获取报酬.....	51
一分为二地看问题.....	53
凡事顺其自然	55
快乐要发自内心.....	57
在平淡中享受人生.....	60
世界上没有后悔药.....	61
学会随遇而安	63
金钱不是万能的.....	64
面子不值钱	66
超越对手就等于获胜	68
成就他人是最美的付出	70
知恩图报，善莫大焉	72
缺憾也是一种美.....	73
珍惜你的每一天.....	75
没有冲不破的障碍.....	77
困难不是恶魔	79
别让他人左右你.....	80
转移注意力	81
烦恼是自找的	83
幸福就在身边	85
拥有一颗平常心.....	87

选择适当的发泄方式	89
不必打肿脸充胖子	91
给大脑放个假	93
忘记昨天的烦恼	95
得与失没有一定的标准	97
苦难后是幸福	98
生活没有失败	100
走过的路就别回头	102
享受生活的标准——劳逸结合	103
走自己的路，让别人去说吧	104
点燃希望的灯火	105
让阳光照进你的心房	106
凡事往好的一面去想	108
学会看轻自己	110
路窄人心宽	112
敬业精神不可少	114
毛遂自荐的前提是工作能力	116
与人为善才能和谐相处	118
小处不可随便	120
不要小看身边的人	122
包容他人小过错	124
不要有傲气，但不可无傲骨	126
不要指望上天赐予任何人机会	127
要有责任感	128
答应别人的事要做到	129
在朋友圈中觅贵人	130
人脉广了路好走	131
察言观色与人拉近距离	132

冤家宜解不宜结.....	133
做人要有低头的勇气.....	135
避免争执，以退为进.....	137
把批评当成赞美.....	139
收敛锋芒，让功保身.....	141
糊涂一点儿没什么不好.....	143
让坏心情见鬼去吧.....	144
自由不分贫富.....	146
带刺的玫瑰.....	147
让世界充满阳光.....	149
必要时学学“阿 Q”.....	150
对自己说“无所谓”.....	151
挫折和困难是两码事.....	153
让乐观做主.....	155
等待是一种境界.....	157
别让谩骂伤害了你.....	159

知道自己“几斤重”

有一位武术大师隐居于山林中。他的声望十分显赫，只要是得知他下落的人，无论有多远，都不辞辛苦地将自己的孩子送到他的门下，向他拜师学艺。因为，在他的指导下每个弟子都有相当出色的成绩。

一天，一对夫妇去深山找他，只见他正在检查弟子们挑水的多少，他们奇怪地发现，每个弟子的水桶都不是满的，而且参差不齐，有的多有的少。可大师看了还不住地点头、称赞。

他们不解地问：“大师，这是什么道理？他们的水桶都不满，你还称赞他们，这岂不是在纵容他们吗？这样如何能教育好弟子呢？”大师说：“挑水之道并不在于多，而在于挑出能力。一味贪多，结果会适得其反。”

他们更加不解。大师从弟子中拉出一个人，让他从山谷里打两满桶水。那人挑得非常吃力，没走几步，就跌倒在地，辛苦挑的水全洒了，而且膝盖还受了伤。

大师说：“你们看水洒了，还要重新去挑，膝盖破了，走路不是更艰难，是这样好还是让他们量力而为比较好呢？我是想告诉他们一个做人的道理：不管做任何事情都要量力而行，只有在自己能力范围内才能将力量发挥到极限。”

夫妇俩恍然大悟，立刻让自己的爱子跪在地上向大师磕头，并希望大师能够收下自己的儿子，帮他成材。

在现实生活中，有很大一部分人，非常急功近利，这样的人太过于自负。在找工作时，他们没有全面衡量自己的综合能力，换句话说就是不知道自己到底有“几斤重”。在这样的情况下，就想进大企业、要求负责超过自己能力范围的工作，结果任务完不成，老板不得不将

其解雇。所以说，了解自己，寻找适当的机会表现自己才是最明智的选择。

人要清楚地了解自己的能力和，只有做自己力所能及的事，才能充分地展现自身的才华，才能受到上司或他人的重视及认可。否则，会自出洋相，自己打自己的脸。

只有欲望还不够

一位橄榄球教练在一所高中演讲时，遇到了这样一位小伙子，他高约 6 英尺 5 英寸，体重 250 磅，肌肉非常发达，看起来很像查尔斯·阿特拉斯。这位教练想：“他真是个完美的人体标本，太适合打橄榄球了。”演讲结束后，他找到这个小伙子，询问他想做什么？

小伙子自豪地告诉他：“将来我打算做一名出色的职业橄榄球员。”

教练对小伙子的回答产生了兴趣，于是对他说：“年轻人，依照你的体格，想成为一名出色的职业橄榄球队员是绝对没问题的，但是，我想知道你是否有这种欲望，因为橄榄球比赛是十分激烈的。”

小伙子坚定地说：“我非常想。”

他又继续问：“到底有多想呢？”

“真的非常想。”小伙子依然坚定地回答着他的问话。

教练又说：“真的非常想？”

小伙子的回答依然非常坚定。

于是，那位教练问他这样一个问题：“你的那种欲望有没有达到当不成橄榄球职业队员，就非要撞墙不可的地步呢？”

小伙子说：“还没有到那种程度。”

教练又说：“年轻人，除非你的欲望强烈到做不成某件事就想要撞墙的程度，才不会被困难吓倒，才有可能实现你的梦想。否则，你根本就不可能取得成功。只有欲望是不够的，你必须将欲望升华。”

现实生活中，有很大一部分人从事着与自己特长、兴趣、爱好不同的工作。他们可以为自己开脱，说这是他们不得已的选择。事实上，是对实现自己的愿望没有足够的欲望。为了实现自己的梦想，你

必须让欲望上升，然后就有足够的动力去采取行动，向着实现梦想的方向前行，去追求卓越。

欲望是使人对某个东西或某件事产生兴趣的一个因素，而渴望则是欲望的强烈表现形式。所以说，要想做成一件事，只有普通的欲望是不行的，必须将欲望上升到渴望，只有你渴望成功，才能努力去为之奋斗。奋斗了，才能将自己的才华表现出来，得到他人的认可。

心动不如行动

安东尼·吉娜是美国纽约百老汇最年轻、最负盛名的年轻演员，她是这样讲述她的成功之路的。

几年前，当吉娜还是一名学生时，她参加了一次校际演讲比赛，她将自己的梦想告诉了在场的所有人：“大学毕业后，我要去演百老汇歌舞剧的主角。”

演讲结束后，吉娜的心理学老师找到她，质问她：“为什么现在不去百老汇，非要等到毕业后才去呢？”吉娜想了一下说：“是呀，大学生活并不能帮我实现梦想。”于是，她说：“那我一年以后就去百老汇。”

老师又生气地问：“为什么今天不去，非要等到一年后去呢？”

听完老师的话，吉娜觉得很有道理，对老师说：“我决定下个月就出发。”老师又紧跟着问：“今天去跟下个月去，有什么不一样？”

吉娜激动不已地说：“好，我现在就去订机票，马上出发。”老师赞许地点点头说：“机票我已经帮你订好了。”吉娜当天就飞赴她梦想中的殿堂。

当时，百老汇的制片人在酝酿一部经典剧目，正在征最佳女主角。要求是在 100 个人当中挑选 10 个，然后再在 10 个人中选择最优秀的一个人。挑选方式是，让她们每人念一段剧本中主角的台词。

吉娜千方百计地从一个化妆师手里得到了将要排演的剧本。然后闭门苦读，悄悄演练。正式面试那天，她是第 40 个出场的应聘者，制片人问她是否有过表演的经验，吉娜甜甜地一笑说：“我可以给您表演一段曾经在大学里演出过的剧目吗？”制片人不愿打击一个热爱艺术的青年的心，就答应了。可是当制片人听到吉娜使用的台词正是

将要上演的剧目中的对白时，被她那真挚的感情、惟妙惟肖的动作惊呆了，他立刻宣布面试结束，女主角已经找到了。

就这样，吉娜刚到纽约就顺利地迈出了实现梦想的第一步，穿上了她人生第一双红舞鞋。

一张地图，不论多么详尽、比例多么精确，它永远不可能带着看它的人在地面上移动半步。如同穿过黑夜才能看到明媚的阳光一样，只有行动才能达到目标，让梦想变为现实。

很多人都有自己追求的梦想，也曾制订过目标，可那只是一时的心血来潮，制订完了就把它束之高阁，没有为此付出行动，最后仍然是一事无成。要知道，心动不如行动，目标既然已经制订好了，就不要犹豫，坚定地投入行动中，有行动才会有机会。

起点放得低一点

阿羽是一家公司的技术人员，由于经济不景气，公司倒闭了。他东奔西跑了大半年，依然没有找到适合自己的工作，为此，阿羽经常愁眉苦脸、闷闷不乐。

父亲语重心长地问他：“你面试过这么多家公司，难道就没有一个岗位适合你吗？”

阿羽说：“有，只是工资太低了，只有七八百元。”

“那也好啊！先干着嘛，你干得好了老板自然不会亏待你。”父亲说。

阿羽说：“七八百元工资，我才不干，我在原来的那家公司月薪是 2000 元，所以我还要找一份月薪 2000 元的工作。”父亲无语只是摇摇头。

一会儿，父亲又对阿羽说：“明天跟我卖一天菜吧！”

到了市场，阿羽与父亲把新鲜的菠菜摆在货架上，一会儿，就有一个中年妇女来问：“菠菜多少钱一斤？”

父亲说：“8 角一斤。”

中年妇女说：“整个市场就你家的贵，别人都卖 7 角一斤。”

父亲说：“我这里的菠菜是整个市场最好的。”中年妇女撇撇嘴走开了。

以后发生的情况和刚才的相差不多。接连有好几个人问过价后，都走开了。阿羽有点儿着急了，对父亲说：“咱们也把价钱放低点儿吧！”

可是父亲却说：“我们的菠菜这么好，还怕没人要啊？不急！”一会儿，又来个问价的。父亲依然坚持自己的价钱。那人说：“7 角 5 分钱一斤，这些菠菜我全要了。”

父亲依然坚持少于 8 角不卖，那人只好叹了口气，走了。

早市快结束了，其他摊位的菜所剩无几，惟独他家的，几乎一点儿没卖出去。阿羽说：“市场都快没有人了，咱们也降价吧，这些菜放到明天就不新鲜了。别人都降价甩卖，咱们也这么做吧！”

可固执的父亲依然说：“不行，咱们的菜这么好，不能降价。”

就这样，阿羽的父亲坚持不降价出售菠菜，结果所有的菜只能扔进了市场的垃圾箱。

回家的路上，阿羽埋怨父亲说：“早上人家给 7 角 5 分时为什么还要坚持啊，卖掉不就可以了吗？也不会落个这样的结局啊！”父亲笑笑说：“是呀，早知道就将菜价的起点放低一点儿了，只可惜现在那些菜只能躺在垃圾桶里，毫无用处了。当时真不如降价卖了它，还能为别人的餐桌增添一些好菜。”阿羽还要说些什么，被父亲打断了，他继续说：“看看你自己，再看看那些菜，你们的处境不是一样吗？”

有了父亲的教导和卖菜的经历，第二天，阿羽就在一家公司找了一份月薪 600 元的差事。在现实社会里，机会只青睐那些适应能力强、能够正确地认识自己的人。一旦周围的环境发生了变化，他们也可以很快地寻找下一个奋斗目标。也许有人会说他们的运气好，其实不然，真正的原因是他们可以放低自己的起点，重新回到现实生活中去。

机遇对于期待成功的人固然重要，但那不等于在家里坐等着机遇的宠幸。自己去创造机会，把握机会，才能真正得到机会。要知道，机会只为那些有勇气去尝试且敢于放低起点重新生活的人，搭建展现自我的人生舞台。

有能力就有潜力

一个屡遭打击的失意的年轻人，千里迢迢寻找高僧，为他未来的生活道路指点迷津。他来到一座寺庙，求见该寺庙长老释圆，沮丧地对长老说：“人生总是不如意，同事看不起，老板不赏识，活着还有什么意思呢？”

释圆静静听着年轻人的叹息，并没有对他大加教诲，而是吩咐小和尚说：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

一会儿，小和尚提着一壶温水来到了佛堂，只见释圆长老拿起一个杯子，并往里面放了一些茶叶，接过小和尚手中的温水沏了茶，然后他微笑着请年轻人喝茶。茶杯里冒出微微的热气，茶叶静静地漂浮在水面上。年轻人对长老的用意十分困惑：“长老为什么用温水沏茶呢？”长老笑而不语，示意让他品茶。年轻人端起茶杯放到嘴边品了一口摇摇头说：“没有一点儿茶香味！”

释圆说：“这可是当地的名茶啊！怎么可能没有味道？”年轻人又品尝了一下茶，肯定地说：“我说的是事实，真的没有一丝茶香。”长老又吩咐小和尚：“去烧一壶沸水送过来。”

又过了一会儿，小和尚提着一壶冒着热气的滚烫的沸水来到佛堂。老和尚依然重复那一套动作，取杯子、放茶叶、倒沸水，再放在茶几上。但这次看到的情景与前一情况不同，杯子里冒着热气，茶叶在杯子里上下沉浮，不时地散发出丝丝清香，使人望而生津。

年轻人刚要端杯品茶，长老却又提起水壶向茶杯里注入了一些沸水。只见茶叶在杯子中不断地翻腾着，顿时一缕更浓厚的茶香袅袅升腾，一会儿，整个佛堂都被茶香弥漫了。

长老笑着问年轻人：“施主是否知道，同样的茶，同样的环境，为什么会产生不同的味道呢？”

年轻人说：“因为泡茶所选用的水不同。”

释圆大师微笑着点点头：“没错，正是这个原因。用温水沏茶，怎么会品尝到茶的芳香呢？人的生存之道，也和沏茶同出一辙。你现在的处境就相当于用温水沏茶，水的温度不够，很难沏出香味飘散的茶。当你自己的能力不足时，要想处处得力、事事顺心自然很难。解决问题的惟一也是最有效的方法就是苦练内功，不断地提高自己的能力。”

大师的一番指点使年轻人茅塞顿开，他回去后刻苦学习，虚心向人求教，使自己的经验和知识都大为丰富，不久就赢得了老板的重视，被提升为副经理。

一位学者指出：“勤，劳也。无论劳心劳力，竭尽所能勤勉从事，就叫做勤。各行各业，凡是勤奋不怠者必定有所成就，出人头地。”

一个人只有不断地勤奋努力，才能找到自我发展的空间；一个人只有不断地完善提高自己，才能将所有的才能表现出来，赶上时代的步伐。

老板为什么看中你？因为你出色的表现，因为你超凡的能力。如果你觉得自己还没有受到别人的重视，那么，赶快将自己最优秀的地方展现出来；如果你觉得老板对你的重视还不够，那么，赶快提高自己的能力。