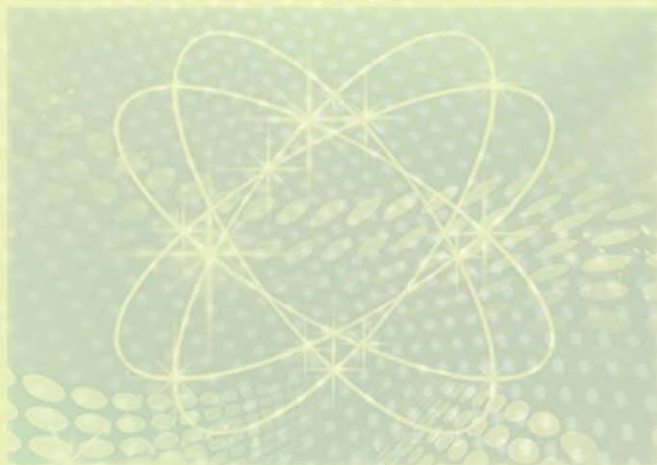


学生心理健康悦读:2

争取做优秀的自己

李占强 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

争取做优秀的自己/李占强主编. —沈阳：辽海出版社，2011.1

（学生心理健康悦读；2）

ISBN 978-7-5451-1090-6

I. ①争…II. ①李…III. ①心理卫生—健康教育—青少年读物

IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 002867 号

责任编辑：段扬华 柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

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：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：108

字数：1600 千字

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：715.20 元（全 24 册）

版权所有翻印必究

前言

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活里，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少说“心理健康”；长期以来，人们只注意到生理上存在着健康问题，而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用着的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。我相信，人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法，就会有助于排除内心的干扰，避免心理冲突，从而有效地去解决困难，顺利地度过挫折和战胜逆境。

你也许会说，心理健康与否，只不过是个人的小事，和别人、和社会没有什么牵连，你说错了。比方说，如果一个人手脚不灵便，但心理健康，那么对于他的人格影响不大。因而，不论为了个人、家庭，还是为了民族的命运，我们每个人都应当保持心理健康。

目 录

大丈夫能屈能伸.....	1
韬光养晦，等待时机.....	5
“忍”与“退”	7
处理信件的方式.....	12
通讯录展示人的个性	15
名片细节有学问.....	19
会议中的不同表现.....	24
小人不能得罪	28
细节与商机	32
拒绝“差不多”	45
每一个环节都不忽视	48
企业没有总经理.....	51
执行才有竞争力.....	54
谁抬高了劳动力成本	57
小创新，大效果.....	60
灵感来自于细节.....	63
胜利，赢在一点点.....	68
约束自己和客户至上	70
温馨细节动人心.....	73
你看见的是真相吗.....	78
“到位”的含义.....	83
笑对人礼对物	86
细节感动心灵	115

大丈夫能屈能伸

人很多时候不要一味争求，而应学会忍让。也就是说，适当的时候，吃点亏也无妨，千万不要斤斤计较。

忍让求成也指考虑问题要退一步，聪明人能见机行事，避开暂时的不利势头，以免吃亏受辱。中国人向来提倡“以忍为上”、“吃亏是福”，这是一种玄妙的处世哲学。常言道：“识时务者为俊杰”。所谓俊杰，并非专指那些纵横驰骋如入无人之境、冲锋陷阵无坚不摧的英雄，还应当包括那些看准时局、以忍求成者。

现实生活是残酷的，很多人都会碰到不尽如人意的事情。残酷的现实有时需要你对人俯首听命，这时，你必须面对现实。要知道，敢于碰硬不失为一种壮举，可是，胳膊拧不过大腿，硬要拿着鸡蛋去与石头斗狠，只能算作是无谓的牺牲。这时，就需要用另一种方法来迎接生活。

不妨拿出一块心地，单搁不平之事，闭起双眼，权当不觉。还是那句话：忍！

大丈夫要能屈能伸，人在矮檐下，一定要低头。

我们不妨做这样一个假设：你和别人开车时相撞，对方的车只是“小伤”，甚至可以说根本不算伤，你不想吃亏，准备和对方理论一番，可对方车上下四个彪形大汉，个个横眉怒目，围住你索赔，眼看四周荒僻，也无公用电话，更不可能有人对你伸出援手。请问，你要不要吃“赔钱了事”这个亏呢？

你当然可以不吃，如果你能“说”退他们，或是能“打”退他们，而且自己不受伤！

如果你不能说又不能打，那么看来也只有“赔钱了事”了。你说他们蛮横无理也罢，欺人太甚也罢，但你应该明白，在人性丛林里，是不太说“理”这个字的！

优胜劣汰，适者生存，哪有什么理可说呢？因此，眼前亏不吃，换来的可能是一顿拳打脚踢或是车子被砸坏。报警？人都快被打死了，还报警？报警也不一定来得及！由此可见，“好汉不吃眼前亏”的目的是以吃“眼前亏”来换取其他的利益，是为了生存和实现更高远的目标，如果因为“不吃”眼前亏而蒙受巨大的损失，甚至把命都丢了，哪还谈得上未来和理想？

当你处于弱势时，要忍住急于求成的心理状态，不要过于暴露自己，而要凭借着良好的外界形势，壮大自己的力量。当然，在保持和发展自己的强势的同时，还要学会装糊涂，尽量掩饰自己表面的强壮，隐忍以行，以退为进。

唐代武则天专权时，为了给自己当皇帝扫清道路，先后重用了武三思、武承嗣、来俊臣、周兴等一批酷吏。

一次，酷吏来俊臣诬陷平章事狄仁杰等人有谋反的行为。来俊臣出其不意地先将狄仁杰逮捕入狱，然后上书武则天，建议武则天降旨诱供，说什么如果罪犯承认谋反，可以减刑免死。狄仁杰突然遭到监禁，既来不及与家里人通气，也没有机会面奏武后说明事实，心中不由焦急万分。审讯的日期到了，来俊臣在大堂上宣读完武后诱供的诏书，就见狄仁杰已伏地告饶。他趴在地上一个劲地磕头，嘴里还不停地说：“罪臣该死，罪臣该死！大周革命使得万物更新，我仍坚持做唐室的旧臣，理应受诛。”狄仁杰不打自招的这一手，反倒使来俊臣弄不懂他到底唱的是哪一出戏了。既然狄仁杰已经招供，来俊臣将计就计，判了他个“谋反是实”，免去死罪，听候发落。

来俊臣退堂后，坐在一旁的判官王德寿悄悄地对狄仁杰说：“你也可再诬告几个人，如把平章事杨执柔等几个人牵扯进来，就可以减轻自己的罪行了。”狄仁杰听后，感叹地说：“皇天在上，后土在下，我既没有干这样的事，更与别人无关，怎能再加害他人？”说完一头向大堂中央的顶柱撞去，顿时血流满面。王德寿见状，吓得急忙上前将狄仁杰扶起，送到旁边的厢房里休息，又赶紧处理柱子上和地上的血渍。狄仁杰见王德寿出去了，急忙从袖中抽出手绢，蘸着身上的血，将自己的冤屈都写在上面，写好后，又将棉衣里子撕开，把状子藏了进去。一会儿，王德寿进来了，见狄仁杰一切正常，这才放下心来。

狄仁杰对王德寿说：“天气这么热了，烦请您将我的这件棉衣带出去，交给我家里人，让他们将棉絮拆了洗洗，再给我送来。”王德寿答应了他的要求。狄仁杰的儿子接到棉衣，听说父亲要他将棉絮拆了，就想：这里面一定有文章。他送走王德寿后，急忙将棉衣拆开，看了血书，才知道父亲遭人诬陷。他几经周折，托人将状子递到武则天那里，武则天看后，弄不清到底是怎么回事，就派人把来俊臣召来询问。来俊臣做贼心虚，一听说太后要召见他，知道事情不好，急忙找人伪造了一张狄仁杰的“谢死表”奏上，并编造了一大堆谎话，将武则天应付过去。

又过了一段时间，曾被来俊臣妄杀的平章事乐思晦的儿子也出来替父伸冤，并得到武则天的召见。他在回答武则天的询问后说：“现在我父亲已死了，人死不能复生，但可惜的是太后的法律却被来俊臣等人给玩弄了。如果太后不相信我说的话，可以吩咐一个忠厚清廉，你平时信赖的朝臣假造一篇某人谋反的状子，交给来俊臣处理，我敢担保，在他酷虐的刑讯下，那人没有不承认的。”武则天听了这话，稍稍有些醒悟，不由想起狄仁杰一案，忙把狄仁杰召来，不解地问道：

“你既然有冤，为何又承认谋反呢？”狄仁杰回答说：“我若不承认，可能早就死于严刑酷法了。”武则天又问：“那你为什么又写‘谢死表’上奏呢？”狄仁杰断然否认说：“根本没这事，请太后明察。”武则天拿出“谢死表”核对了狄仁杰的笔迹，发觉完全不同，才知道是来俊臣从中做了手脚，于是下令将狄仁杰释放。

狄仁杰忍耐住刚强直率的性格与对手周旋，终于使自己得到昭雪。在人生复杂的竞技场中，若遭受一些不公待遇，也不妨先忍一忍，这是斗争中的良策，相反以硬碰硬，不是大声疾呼，就是恼羞成怒，会让自己吃大亏的。

韬光养晦，等待时机

耐心是等待时机成熟的一种成事之道，反之，人在不耐烦时，往往易变得固执己见，粗鲁无礼，而使别人感觉难以相处，更难成大事。当一个人失去耐心的时候，也失去了明智的头脑去分析事物。所以，做任何事，都要抱有一份耐心，先打好基础，筹划好资本，然后再着手行动。

大丈夫就应当能屈能伸。在山穷水尽之时，忍辱负重，守静待时；在柳暗花明之时，持力而为，繁荣人生。

勾践念念不忘会稽山之耻，想要在此山建城郭，重立都城，就把这事情交给范蠡承办。范蠡日察地理，夜观天文，造成了一座新城。西北方在卧龙山上立了飞翼楼，示为天门；又在东南方挖了漏石窦，示为地户。外郭长长绵延十数里，却单独留了西北一个豁口，称道“已臣服于吴，不敢壅塞贡献之道”，表现出服软姿态，其实则是为了异日进取姑苏之便。

制度俱备，勾践迁入新都，对范蠡道：“我实不德，竟然失国亡家，为吴奴役，如果不是大人相助，又怎会有今日？”范蠡道：“此乃大王之福，非我之功，只要大王时时不忘石室之苦，终有一日越国当兴，吴仇得报。”勾践大喜，封了范蠡为相国，又授了大将军，专治军旅。再封文种和计然二人为大司马，辅治国政，尊贤礼士，敬老恤贫。越国上下一片欢呼。

勾践急切要复仇，苦身劳心，夜不倦卧。他命人采了大批柴薪，积成丈高，夜夜栖息上面，不用床褥，又命人悬一苦胆于坐卧之所，饮食起居，必取而尝之。

这还不止，勾践自己每出游，必载饭与羹于后车，遇到年幼的小童，取饭羹哺之，问其姓名。遇耕时，亲自下田，夫人自织，与民同苦。七年不收赋税，食不加肉，衣不重彩。

二十年后，在勾践如此的忍辱负重、励精图志下，越国渐渐强大起来，有了近乎称霸的资本，于是向吴国大举兴兵复仇。一天夜里，范蠡悄悄带了右军，离吴营不足十里处伏下；文种又带了左军，溯江而上五六里以待吴兵；勾践自率了中军，鼓声震天，似欲前袭吴营。

结果吴国大败，吴王投身烈火自尽。

这个“卧薪尝胆”的著名故事向来被当作“韬光养晦”的案例来讲，其实这里面也蕴含着“欲速则不达”的道理。为人处世，巧遇机会是非常重要的。忍住性情，慢慢筹划资本，等待时机成熟再出手才是智者的选择。

“忍”与“退”

冲动容易坏事，而忍耐却能成事。别小看了忍耐的力量。忍耐是一个人成大事的重要素质之一。不会忍，就可能采取冒进的方式自毁前程。成大事者需要切记：小不忍则乱大谋！

每个人都有自己的情绪，而情绪是一种很难控制的东西。有许多人能把情绪收放自如，这个时候，情绪已不仅是一种感情上的表达，而且成了攻防中使用的武器。

有时候，掌控不住情绪，不管三七二十一发泄一通，结果搞得场面十分难堪。生活中，每个人都难免会碰到这种擦枪走火的状况。但是，聪明人有将不良的情绪马上收回来的本事，因为这关系到你能否在社会上游刃有余地生存。

自古以来，评价人的标准，只要看一个人的涵养和行事的风格，就知是否可以成为可塑之才，是否有大将之风。因此要成为人上人，除了常识与能力之外，全视其能否将情绪操控得当。

“小不忍则乱大谋”就是说：人的命运的转折并不都是重大事件引起的，在平常身边小事上也会发生左右一个人命运的作用。

古代有个尤翁，他开了个典当铺。有一年底，他忽然听到门外有一片喧闹声。他出门一看，原来门外有位穷邻居，站柜台的伙计就对尤翁说：“他将衣服压了钱，空手来取，不给他，他就破口大骂。有这样不讲理的人吗？”

门外那个穷邻居仍然是气势汹汹，不仅不肯离开，反而坐在当铺门口。

尤翁见此情景，从容地对那个穷邻居说：“我明白你的意图，不过是为了度年关。这种小事，值得一争吗？于是，他命店员找出那个典当之物，共有衣物蚊帐四五件。

尤翁指着棉袄说：“这件衣服抗寒不能少。”又指着道袍说：“这件给你拜年用。其他的東西不急用，現在可以留在这里。”

那位窮鄰居拿到兩件衣服，不好意思鬧下去，於是立刻離開了。

當天夜里，這個窮漢竟然死在別人的家里。

原來，此人同那家人打了一年多的官司，因為負債過多，不想活了。於是就先服了毒藥，他知道尤翁家富有，想敲詐一筆，結果尤翁沒吃他那一套，沒傻乎乎地當了他的發泄對象，他於是就轉移到了另外一家。

事後有人問尤翁，為什麼能夠事先知情而容忍他。尤翁回答說：“凡無理來挑釁的人，一定有所依仗。如果在小事上不忍耐，那麼災禍就會立刻到來了。”

人們听了這話都很佩服尤翁的見識。

隋朝的時候，隋煬帝十分殘暴，各地農民起義風起雲湧，隋朝的許多官員也紛紛倒戈，轉向幫助農民起義軍。因此，隋煬帝的疑心很重，對朝中大臣，尤其是外藩重臣，更是易起疑心。唐國公李淵（即唐太祖）曾多次擔任中央和地方官，所到之處，悉心結納當地的英雄豪傑，多方樹立恩德，因而聲望很高，許多人都來歸附。這樣，大家都替他擔心，怕遭到隋煬帝的猜忌。正在這時，隋煬帝下詔讓李淵到他的行宮去晉見。李淵因病未能前往，隋煬帝很不高興，多少產生了猜疑之心。當時，李淵的外甥女王氏是隋煬帝的妃子，隋煬帝向她問起李淵未來朝見的原因。

王氏回答說是因為病了，隋煬帝又問道：“會死嗎？”

王氏把這消息傳給了李淵，李淵更加謹慎起來，他知道遲早為隋煬帝所不容，但過早起事又力量不足，只好隱忍等待。於是，他故意敗壞自己的名聲，整天沉湎於聲色犬馬之中，而且大肆張揚。隋煬帝

听到这些，果然放松了对他的警惕。这样，才有后来的太原起兵和大唐帝国的建立。

控制好情绪需要理性的克制，需要雅量。雅量，将使你面对攻击者保有最完美的自尊和最充分的人格主动权；雅量，还将最终迫使攻击者情愿或不情愿地走向道德法庭的被告地位。

克制，乃为人的一大智慧，它有助于人们在攀登理想境界的征途中，消除情感世界不可避免的潜在危机。因而，对于一个成功的开拓者来说，它既是实现既定目标的保证，又是取得更大成功的起点。

假如李渊当初听了隋炀帝的话，怒火中烧马上与之理论或采取兵变，很可能会因为准备不足，时机不成熟而失败。一旦失败，则永无机会从头再来了。

家庭是社会的细胞，国无宁日，家无宁日；家有宁日，社会秩序稳定。所以，每一个公民在对社会尽维护正常秩序之义务时，在家庭、邻里之间，社区之间也必须尽自己应尽的义务和责任。一个完整的家庭中，每一个成员能够互相忍让、谅解、宽容，多为家庭整体利益着想，克服个人主义思想，那么这个家庭就会出现宁静和谐的生活气氛，否则就大不一样。

有一条大河，河水波浪翻滚。河上有一座独桥，桥很窄，仅用一根圆木搭成。

有一天，两只小山羊分别从河两岸走上桥，到了桥中间两只山羊相遇了。但因桥面太窄，谁也无法通过，而这两只山羊谁也不肯退让。结果，两只山羊在桥上用角顶撞起来。双方互不示弱，拼死相抵，最终双双跌落桥下，并被河水吞没了。

这则寓言很简单，但蕴含着深刻的道理：在狭窄的路口处，不妨让别人先行，自己退让一步。表面看来，自己吃亏，但实际上，如果彼此都不相让，势必会两败俱伤，倒不如稍作退让，免去麻烦。

人毕竟是羔羊所不能比拟的，于是有人说：“人情反复，世路崎岖。行去不远，须知退一步之法，行去远，务加让三分之功。”确实，这种做法明为退，实为进，是一种比较圆熟的做法。一条道路本就狭窄，再加上拥挤更是无处下脚，若是自己退一步让人先走，那么自己也就相当于有了两步的余地，可以轻松走路。两相对照，自然是应选择有利于自己的做法。

有一位留美的计算机博士，毕业后在美国找工作，结果好多家公司都不录用他。想来想去，他决定收起所有的学位证明，以一个普通身份再去求职。

不久他就被一家公司录用为程序输入员。这对他来说简直是“高射炮打蚊子”，但他仍干得一丝不苟。不久，老板发现他能看出程序中的错误，绝不是一般的程序输入员。这时他亮出学士证，老板就给他换了个更高级的职位。

过了一段时间，老板发现他时常能提出许多独到的有价值的建议，远比一般的大学生要高明，这时，他又亮出了硕士证，老板见后又提升了他。

再过了一段时间，老板觉得他还是与别人不一样，就对他“质询”，此时他才拿出了博士证。此时，老板对他的水平已有了全面的认识，毫不犹豫地重用了他。

人不怕被别人看低，怕的恰恰是人家把你看高了。看低了，你可以寻找机会全面地展现自己的才华，让别人一次又一次地对你“刮目相看”，你的形象会渐渐地高大起来。可被人看高了，刚开始让人觉

得你多么地了不起，对你寄予了种种厚望，可你随后的表现让人一次又一次地失望，结果是越来越被人看不起。

处理信件的方式

在工作环境中，通常可以收到一些私人的及公事上的信函，随着通讯设施的方便先进与快捷，写信的联系方式在今天已经大不如以前，然而在一定范围内还普遍存在着。在收到这些信件时，人们处理方式的不同，也从一定程度上折射出了个人的性格特征。

(1) 信箱满

信件比较多，信箱总是满满的，这正好说明了他们的人际交往频繁，人际关系非常好。朋友很多，应接不暇。这类型的人是外向性格，他们精力充沛，为人随和亲切，能够关心体贴他人，为他人着想，容易获得他人的信任和依赖。可惜的是，他们通常不善于规划时间，可能会在热闹非凡的交往中迷失自我，浪费光阴而不自知。

(2) 信箱空

信件比较省，信箱总是空空的，这样的人比较内向，个性孤僻，朋友少。他们不太喜欢也不擅长和他人沟通交流，心里有很多属于自己的隐私，他们不想说出来与他人分担和分享。这样的人少言寡语，自主意识强，不喜欢征求他人意见，有自己的主张，我行我素。认准了的道会一直走下去，成功的希望比较大。他们常走极端，要么过分脆弱，要么过分坚强。

(3) 看清来信地址后再拆阅

有些接到信以后，先仔细地看完来信人的确切地址，再打开看信的内容，他们的生活态度多是比较严肃的，个性谨小慎微，做事很讲规矩并有规则性，能够善始善终，不容易被琐事打断，只要做了就做好它。这一类型的人相当理性，不会感情用事，富有责任心，对分内的工作能够全力以赴，能够得到让身边人的信任，愿意承担责任。

(4) 有选择性地拆阅信件

不管信多少都会抱着选择的态度去拆阅，只要一见到垃圾信件就马上将其丢掉，把私人信件挑选出来，看完后再去处理其他的信件。这一类型的人自我防卫意识很强，朋友不多，为人处世小心谨慎，不会轻易信任别人。他们不够圆滑，可能有点愤世嫉俗，人际关系通常不会太好。个性多愁善感，感情比较细腻，特别重情谊，对亲人之间的感情也很投入。他们在性格上显得有些脆弱，禁不起意外的打击，在挫折面前容易束手无策。需要得到别人的安慰和扶持。

(5) 不开封便丢信到一边

有一种人，在接到信后不开封便把它丢在一边不管，继续做自己的事，他们要么是非常忙碌，工作、学习、生活时间都被安排得很紧凑；要么就是根本不想看这封信。这一类型的人习惯于把不是特别重要的信件搁置起来，等有时间时再处理它。但是就算有了时间，他们处理这些信件的可能性也是很少的。

(6) 接信便急着回

一收到信便打开它并且在最短的时间内写好回信，这一类型的人，他们的时间观念通常比较强，他们往往能够尽快把事情做好，再去安排其他的事。并不愿意把手边的事情堆在一起，他们时间观念特别强，办事干净利索，条理清晰。或者，他们只是在处理信件上表现出积极的一面，缘于写信的对方是他所重视的人，在其他方面却表现出散漫和随便的样子，比较懒散，有些玩世不恭，习惯混日子。喜欢阅读垃圾信件的人通常好奇心强烈，对新鲜事物的接受能力也特别强。

(7) 请别人代为拆阅

信是属于比较私人化的东西，有的人接到信却请别人代自己打开，这样的人对别人充满信任感，否则不会让别人替自己打开信。他们不擅长隐藏自我，可以将许多秘密说给他人听。这种人自我意识比较强，