

教科书

能力提升训练

Diffuse Skills

IMPROVE YOUR DIFFUSE SKILLS

陕西出版集团
太白文艺出版社

Diffuse Skills

IMPROVE YOUR DIFFUSE SKILLS

全面提升能力



系列

柏淘 主编

社交办事

能力提升训练

陕西出版集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

社交办事/柏淘主编. —西安:太白文艺出版社, 2009. 5

(能力提升训练)

ISBN 978-7-80680-506-0

I. 社… II. 柏… III. 人际交往—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050211 号

社交办事:能力提升训练

主 编 柏 淘

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 点睛设计工作室

版式设计 东方视点

出版发行 陕西出版集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: tbyx802@163.com

tbwyzbb@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市昌平新兴胶印厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 250 千字

印 张 15

版 次 2009 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80680-506-0

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 102211



从社会学发展的角度来看，能力是一个人与生俱来的天赋，这种能力的体现不会受身份、金钱或是其他外在环境因素的影响，也就是说，人都是有能力的，没有人可以否认这一点。当然，这是一个笼统的概念，人先天的能力如果不加以培养，只能说这是一种天赋或是智力的产物，但是要说明的是，能力的后天培养尤其重要，这种培养的结果将最终导致人在社会生存发展上的全面不同，无论事业、家庭抑或其他各种生活方式中，能力都将起到至关重要的作用。

我们也可以说，对于提升自身能力的渴求与人们追求对自然的了解与深入认识社会的驱使心都有着同样的诱因，那就是任何人都无法脱离的社会生活。美国经济学者弗里德曼提出一个全新的概念：世界是平时，一针见血地指出了未来世界的发展方向，在一个平坦的世界的，人与社会的发展都将得到前所未有的广度与深度空间，全球化带来的影响将深入到人类生活的各个领域，对人的生活方式、工作方式、交友方式都起到意义深远的影响。而就个人而言，这就意味着，提升能力已不仅仅是个人发展的愿望，而是整个社会的一个发展潮流。

正是基于这样一种社会背景下的考虑，我们推出了这套《全面提升能力教科书》系列丛书，从人的社会发展的角度进行探索与思考，将人的能力的后天发展进行职业性的规划与训练指导。我们将这套丛书命名为“教科书”，并不是为了以说教的形式来指导读者的阅读，而是希望以一种权威与科学的态度来对个人能力的提升进行系统性的训练与提高。同时，之所以这样命名，也是因为我们在这套丛书的科学性与应用性有着很强的信心，也更重视它的实际应用价值的体现。此次，我们编辑出版了本套丛书的第一辑，包含了《社交办事能力提升训练》《读书写作能力提升训练》《论辩演讲能力提升训练》《领导决策能力提升训练》《战胜挫折能力提升训练》五册，从个人能力

发展最迫切，实用价值最高的五种能力入手，希望给读者一个全面认识自身能力，全面提高自身能力的有益帮助。我们在每一章开始部分都提出了能力提升的目标与方法，在结束部分则提供了思考测试题供读者训练之用，希望可以更有效地帮助读者在阅读过程中进行能力的提高与培养。

由于时间关系，书中难免有错漏之处，希望读者提出宝贵意见，我们将努力改正。

编 者



目 录

第一部分 人际交往能力的培养

第一章 提升自身修养	3
第一节 内养外发	3
第二节 用知识充实自己	5
第三节 在考验中锻炼自己	8
第四节 在思考中深化自己	11
第二章 要掌握的原则和技巧	16
第一节 指责和批评是愚蠢的	16
第二节 赞美与鼓励是明智的选择	21
第三节 满足他人需要最让人开心	27
第四节 用心聆听最高明	31
第五节 学会换位思考	35
第六节 选择对方感兴趣的话题	40
第七节 别忽视每一个人	44
第八节 幽默表现你的交际才华	48
第三章 必须掌握的交往策略	56
第一节 有效增加沟通频率	57
第二节 该回避时就回避	60
第三节 敞开胸怀，笑对人生	63
第四节 不卑不亢，保持本色	67
第五节 外圆内方才能左右逢源	71
第六节 巧答辩言无往不利	74

第七节	收敛锋芒，张弛有度	80
第八节	顺应自然，莫逆时事	84
第九节	察言观行，明显知隐	88
第四章	不同身份的人不同的相处之道	93
第一节	与父母的相处之道	93
第二节	与子女的相处之道	97
第三节	爱人的相处之道	101
第四节	与上级的相处之道	104
第五节	与下属的相处之道	107
第六节	与同事的相处之道	111
第七节	与朋友的相处之道	115
第八节	与恋人的相处之道	118
第五章	与特性的人如何交往	124
第一节	与沉默的人交谈	124
第二节	让话多的人三缄其口	127
第三节	面对阿谀逢迎之人保持清醒	129

第二部分 办事能力如何培养

第一章	提高办事力先克服自身弱点	135
第一节	克服自卑心理	135
第二节	克服害羞感	137
第三节	避免互相猜疑	139
第四节	战胜胆怯与恐惧	140
第五节	消除嫉妒心理	141
第六节	消灭沮丧	143
第七节	克制冲动	144
第八节	不可太过吝啬	146
第九节	不能心存偏见	148

第二章	办事中涉及的道德问题	151
第一节	每个人都会遇到的道德困境	151
第二节	道德困境是如何产生的	156
第三节	如何突破道德困境	158
第三章	清楚并学会利用优势资源	162
第一节	保持自我本色	162
第二节	内向的人如何成功交际	165
第三节	学习发挥自身优势的技术	167
第四章	无论如何都要尊重别人的需要	179
第一节	尊重对方需要是最重要的原则	179
第二节	尊重别人需要应该讲究方法	182
第三节	有关需要的理论	185
第四节	更尊重对方比较隐秘的需要	188

第三部分 办事能力如何应用于实战

第一章	轻松找工作与轻松工作	197
第一节	如何轻松找工作	197
第二节	如何轻松工作	211
第二章	领导交代的难事也能办好	223
第一节	办好领导交代的难事要有技巧	223
第二节	让上司信任的方法	227

Diffuse Skills

IMPROVE YOUR DIFFUSE SKILLS

第一部分

人际交往能力的培养

第一章 提升自身修养

第二章 要掌握的原则和技巧

第三章 必须掌握的交往策略

第四章 不同身份的人不同的相处之道

第五章 与特性的人如何交往

第一章

提升自身修养

提升能力目标：提高一个人的自身涵养

提升能力方法：指出提高自身涵养在社交过程中的重要性
分析、研究提高涵养的具体方法

人们很容易产生一种错觉，以为社交能力的培训，就是教给大家一些所谓“秘诀”之类的东西，学了这些东西，就可以去社交场中一展宏图。对于抱有类似这种念头的人，我们有必要在此作一些补充说明。人们所理解的“秘诀”之类的东西，实际上就是一些“伎俩”，一些用作粉饰自己的缺点、夸大事实的骗人的手段。这类东西在本质上是与“阳光社交”理念格格不入的。我们提倡“阳光社交”，拒绝“黑色社交”。“阳光社交”模式即使涉及某些类似于实践方法一类的东西，那也只能是社交技能，而不是社交伎俩。“技能”与“伎俩”虽只一音之差，但其出发点截然不同。“技能”的出发点在于，如何充分展示自己的潜在优点，从而获得别人的欢迎；如何实施有效沟通，从而赢得别人的理解与支持。而“伎俩”的出发点，则在于掩盖不可告人的目的，想尽办法玩弄、欺骗他人。社交伎俩是黑色的，见不得阳光的。

虽然作为社交能力的一个构成部分，技能在成功的社交过程中作用非凡，但是，从根本来说，还有比技能更重要的因素，那就是一个人的内在涵养。与内在涵养相比，技能终究还只是外在的一种方法。

第一节 内养外发

什么是一个人的内在涵养？为什么说它是比社交技能更为根本的因素？

一个人的内在涵养，包括他的道德素养、知识结构、情操抱负等等，这些因素在他身上水乳交融，共同构成他的思想和道德境界，体现在他的生活态度中，也叫做人生境界。内涵越丰富，境界就越高超。一个人的内在涵养丰富到超出一般人的地步，他往往也就具有超凡脱俗的境界。达到超凡人生境界的人，他对宇宙、社会及人生就会有一种深刻的理解。这种人对于生活中的善恶美丑，有较高的眼界；对于人生旅程中的悲欢离合，能够泰然处之。

用中国古人的话说，他能够“不以物喜，不以己悲”。

境界高妙的人，除了能够保持健康平和的心态外，还能够处事得体，左右逢源。他不必故意讲究分寸，而自然有分寸，他不必故意模仿社交礼仪，而自然合乎礼节。儒家圣人孔子说自己到 70 岁的时候，才能够达到“从心所欲而不逾矩”的境界。就是说，他到 70 岁时，才能够做到心之所想不违背自然与社会的规律。过去人们称这种人生境界为“天人合一”。用今天的话说，有点儿主观与客观相统一的意思。

涵养丰富的人，思考问题的时候，能够按照社会规律和自然规律思考问题，因此，他做事的时候，也就自然能够遵照社会规律和自然规律做事。因为思想和行为都符合外在规律，所以他就能够取得成功。

在社交活动中，人与人之间的交往，实际上也存在一些客观的规律。你的言谈举止符合这些规律，你就会取得社交上的成功；相反，你的言谈举止与这些规律相悖，你就会困难重重。所以，一个人的内在涵养越丰富，他的言行就越能够符合社交规律，从而他的社交活动成功的概率也就越高。

儒家的另一位圣人孟子说：“充实之为美。”一个富有涵养的人，他的言谈举止就会美好；相反，一个精神贫乏的人，他的言行必然粗鲁低俗。从某种意义上来说，社交过程就是一个人向别人展示自我的过程。有之于内，必发之于外，这叫做内养外发。内心充满仇恨的人，眼神里往往也带着仇恨；内心虚伪的人，眼神里往往带着狡诈。相反，知识渊博的人，往往在谈话中透露着智慧；内心充满爱的人，言行才会美。有句话说得好：“心中有爱，说的话就会带着芳香。”

所以，如果不提高自身的内在素养，只是学习、模仿一些待人处世的技巧，那也难以取得社交上的成功。内心贫乏而工于社交技巧的人，不但不能赢得别人的好感，反而容易给人一种工于心计、内心虚伪的不良印象。所以，运用社交技巧的能力，与个人的内在涵养相比，只能算是外在的、次要的。这就像写文章，语句华丽却内容空洞的文章，难以激发读者的兴趣。相反，语句平实但富有思想、饱含深情的文章，倒常常被认为是好文章。因此，工于辞藻而缺乏见识和真情的作家，只能算是劣等的舞笔匠，算不得好作家。社交就像写文章，不能只注意礼节仪式这些枝节的方面。

需要区别的是，有涵养与我们平常所说的有城府不能等同。说一个人有城府与说一个人有涵养完全是两回事。“有城府”是说一个人善于掩盖自己内心的真实想法，藏而不露；而“有涵养”是说一个人内心充实，知识丰富，品德好。说某某人“城府很深”，往往带有难以与之推心置腹的意思。与城府深的人打交道，你很难得知他的真实想法。一般来说，人们不太愿意与城府过深的人打交道。

社交主体应该富有人格魅力，是说必须真正有，而不是假装有。你的善良、渊博和正直，必须是从你的内心深处自然散发出来的，绝不是像演员演戏一样表演出来的。人格魅力实际上就是内在涵养的外在显现。我们在看电视节目时，常常会批评某些演员“长相漂亮，但两眼空空”，就是说，他（她）缺乏内涵。不管他（她）如何修饰如何表演，他（她）总还是难以掩盖因为内心贫乏而显得空荡荡的双眼。撒上香水的塑料玫瑰永远不会吸引蜜蜂，假装出来的高雅外表同样得不到别人的真正尊敬。真正能打动人心的，是发自内心的真情实意。

外交官普斯豪尔·李在履行自己的本职工作之余，长期热心参与第三世界贫困儿童的援助工作。1985年夏季，他准备委派一支由12人组成的志愿小队到非洲中部，帮助当地的失学儿童接受基础教育。在选拔队员的最后时刻，他遇上了一个小小的麻烦。11名队员名单已经确定，还剩下一个空缺，却有一名候选人：安娜和索菲丽。她们两人谁都不愿意主动放弃。因此还得由普斯豪尔·李先生作决定。如果换了一般人，十有八九选用安娜，因为安娜能言善辩，为人机警，而索菲丽却有些口吃。但是普斯豪尔先生做事一向谨慎，他不愿草率从事。他决定再与两位女士谈一谈。他派手下把二人请到自己的办公室，等她们坐下以后，让她们各人发表一下对于援助工作的看法。然后，拿出他过去拍摄的非洲灾区儿童的照片请她们随便翻阅一下。他发现，索菲丽女士在观看照片的时候，眼睛湿润了；而安娜则一个劲地强调自己如何如何胜任该工作，根本没有仔细观看那些照片。普斯豪尔当下就做出了决定，在队员名单的最后一行写上了索菲丽的名字。当秘书问他为什么做出这样的选择时，他的回答是：“我们需要的是富有同情心的人，而不是演说家。”后来的事实证明外交官的决定是明智的，索菲丽女士成为队伍中工作最出色的一员。

索菲丽女士没有华丽的言辞，但是她有一颗善良的心。她对贫弱无助者的满腔同情，不必依靠动听的言辞，自然而然地从她的眼睛和表情中显露出来。再说一遍：有之于内，必发之于外。内心贫乏的人，他的神色表情和言谈举止必然平庸乏味；涵养丰富的人，他的语言幽默和行动得体也就自然有了光彩。

没有丰富的内涵，最高超的技巧，也只会显得苍白无力。与其机械地模仿那些繁琐的社交礼仪，不如苦下工夫，努力提高自身的内在涵养。

第二节 用知识充实自己

2000年的一天，一位着装时髦的电视节目主持人在主持一个竞赛节目时，

向现场的一位参赛选手提问：“请问，‘大江东去，浪淘尽，千古风流人物’这一句子，出自宋代哪一位大文学家的作品？”选手立即回答：“苏轼。”主持人盯着手中的选题答案，大声地宣布：“回答错误。正确答案应该是‘苏东坡’，而不是‘苏轼’。——扣三分。”满堂哗然。而漂亮的主持人还以为现场观众笑的是参赛选手呢。

不喜欢认真读书，才会闹出这样荒唐的笑话。

提高自身涵养最重要的途径，就是读书。

古时候，人们勉励后生勤奋读书，常常说“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。这句话可以有两种理解。一种可能是说，认真读书，将来就有可能金榜题名，一旦中了科举，登了仕途，为国家办事，享受朝廷的俸禄，豪宅、珠宝和美食也就有了。这种想法虽然有些陈腐，但是在封建时代，学而优则仕，确实是绝大多数读书人的追求。另一种意思可能是说，书籍所载，包罗万象，无奇不有，既可以指导人生，也可以怡情养性，书籍给人带来的乐趣，绝不亚于豪宅、珠宝和美食给人带来的乐趣。无论谁是谁非，客观上，这两种理解倒是差不多讲出了书籍对于人的意义。即使在今天看来，笼统地说，读书对人的作用大概也不外乎两种，一是事功，二是养性。从事功的角度看，读书可以增加知识，提高本领，为国家建设、为社会发展作贡献；从养性的角度看，经常读书，可以去疑解惑，可以陶冶情操。

每个人都包含两套结构，第一套是身体结构，由骨骼、肌肉以及五脏六腑组成。身体结构的存在与成长，靠的主要是人们每天从饮食中吸取的营养。营养充足，身体结构就会充满生机，人就会感觉到中气充沛，眼明耳聪。体现在外，会给人一种面色红润、精神饱满的印象。另一套，就是意识结构，而其中最主要的，则是包含于其中的知识结构。人们常说书籍是人类的精神食粮，这是因为知识结构靠不断地吸收新知识来维持和增长。长期挨饿，身体就会萎缩，骨骼肌肉就会退化。长期不接受新知识，知识结构同样也会萎缩退化。身体瘦弱的人不得不忍受疾病的折磨，知识贫乏的人则要承受精神的痛苦。萎缩的身体缺乏美，贫乏的心灵同样缺乏美。书籍是人类精神的宝库，经常读书，就会使自己的知识结构不断扩大。食物充足，人的身体就会壮实；知识丰富，人的心灵就会宽广。有人说，健康是一种美。其实，知识渊博也是一种美，是精神的美。身体的美，让人赏心悦目，而精神的美，则能产生强大的感染力。

南非前总统纳尔逊·曼德拉为争取南非黑人的权利和南非的独立，曾经在殖民地政府的监狱里被囚禁了27年。他后来回忆自己的铁窗生涯时说：“那是一个漫长的时期。我被判无期徒刑而进监狱。刚开始的时候，我也曾经感到极度的绝望。我痛苦不堪，也许我的一生从此会在黑暗的监狱中毫无意

义地虚度。但是，我最后还是胜利了。我的朋友们不知道我靠什么保持我的意志，我想，除了一种神圣的使命感外，最重要的就是书籍。我现在真的非常感激那些监狱看守，他们允许我还保有读书的权利。我因为能够阅读大量的书籍，所以并不感到特别的孤独。那时最令我感到高兴的，除了外面斗争不断进展的好消息，就是书籍了。我常常整天沉浸在阅读的愉悦中，我从所读的书中不断获得对未来的信心。由于我经常把书中那些有趣的东西讲给人听，渐渐地，那些为殖民地政府工作的看守们也愿意与我交谈，并且逐渐地对我友善起来，他们甚至偷偷地帮助我，想方设法替我弄来我想要的各种书籍。有一位将要调离的看守甚至悄悄地跟我说，如果他不是白人，他可能也会参加黑人解放运动。我想也许是我们的交谈使他产生了这种想法。”

正是书籍使这位杰出的黑人解放运动的领袖能够保持克服困难的勇气和意志，并且使他具备感化敌人的强大感染力。

没有人会真的相信有人可以不学而知。自从人类有了第一本书开始，直到今天，读书一直是人类获取信息的最重要的手段，也是人们自我提高的重要途径之一。阅读书籍的过程，实际上就是一个与作者进行对话的过程。人们在与作者进行对话的过程中，了解到对于自己来说是陌生的东西。人们通过不断接触新鲜的事物，不断深入未知的领域，以使自己常保开放的心灵。现在有些人把继续深造形象地比喻为“充电”，这种比喻是有一定道理的。知识就像机器的能量，没有它，你就不能跟上现代社会发展的快节奏，你就会显得陈旧落伍，你就难以适应未来的生活。很难设想一个知识贫乏、缺少知识内涵的人会具备什么人格的魅力。人们总是愿意与那些眼界开阔、富有智慧的人接触。弗朗西斯·培根说：“知识就是力量。”我们也可以说：“知识就是魅力。”一个人的魅力来自于他的内在涵养，而涵养的一个最重要的方面就是知识素养。通过读书学习知识，提高自身的知识素养，从而造就自己的人格魅力。

林肯是美国白宫最富魅力的主人之一。他在工作之余，常常把很多精力花在读书上。他能熟练背诵拜伦、帕思卡和布朗特等人的诗集。即使是在战争时期，他也会忙里偷闲，拿着英国诗人胡德的诗集在睡前翻阅，直到手中的书不知不觉地掉到地上。半夜醒来，他又把地板上的书捡起浏览，有时他会因读到一行精妙的诗句而拍额叫好。他在入主白宫以后，最喜欢读的就是莎士比亚的著作，他能背诵莎翁著作的许多精彩篇章。林肯在美国内战时期，曾经遭受到许多人的攻击。但是，他并没有因为别人的疯狂攻击和毁谤而恼羞成怒，而是冷静克制自己。他常常借助于读书来使自己保持平静。《林肯的文学修养》一书的作者罗宾森说：“这位自修成功的人物，用真正的文化素养把自己的思想包装起来，可以称之为天才。”不但要读书，而且一定要读好

书。人们常说“开卷有益”，意思是多读书有好处。但是，这话是针对那些从不读书的人而言的，并不是鼓励人们毫无选择性地乱读。人生不过百年，每一分每一秒都很珍贵。好钢要用在刀刃上。人类几千年的文化，古今中外积累的书籍难以计数。一个人即使昼夜不停，能读到的书也只能是大海一泓。因此，应该挑选那些经得起时间考验的好书读。而且，同过去相比，生活在今天的人们，在读书的时候，更应该认真挑选。由于计算机技术的快速发展，书籍的编写和出版速度得到空前提高。每天都有成千上万的新书产生，每天又有成千上万的书被扔进废纸堆。人们甚至夸张地说：“写书的人比看书的人还多。”但是，真正能够称得上“好”的书，其实屈指可数。不认真挑选，随手拿一本书就读，不但浪费宝贵的时间，而且还可能使自己受到误导和毒害。粗制滥造的书籍出于纯粹商业的目的，铺天盖地，让人防不胜防。大量的文化垃圾和精神鸦片，不但不能提高人的内在涵养，反而毒害人的心灵。所以，选书时一定要谨慎，一定要严格。得到一本好书，就应该认真反复地读。

曾经有一位老学者在与人谈及读书的感受时说：“人们都恨人生短暂，我却不以为然。因为我有一个延年益寿的妙法。这方法虽妙，但却不难学会，人人都可使用。那就是——读书。”

“读有关历史的书籍，可以使我知道过去，就等于是将我的生日提前。读有关未来的书籍，就等于将我的末日推迟。生日提前几千年，死期推迟几千年，加在一起，我的寿命就有好几千年，比历史上传说的长寿老人彭祖活得还要长久。”

“其实其他种类的书籍也能使人长寿。譬如读小说，读到酣畅处，主人公所想，即是你之所想，主人公所急，即是你之所急，你与主人公休戚与共，命运同系，情至酣处，你即是他，他即是你。表面上看，你不过是在读一本书，实际上，你是在内心经历着、体验着书中主人公的一生。人生不过是一段旅程，一段体验命运的旅程。你自己的人生体验，再加上你在读书时所得的书人物（实际上也是你的）体验，你的生命就有了两个人物的旅程——这不等于将你的生命旅程延长了吗？你读的书越多，你的生命就延长得越多。”

第三节 在考验中锻炼自己

第二次世界大战结束以后，《泰晤士报》的特约专栏作家保罗·弗雷德曾经在相当长的一段时间里致力于战后心理状态的调查与写作。他走遍了包括苏联在内的欧洲大陆，采访了100多名曾经参加过战争的老战士。通过大量

艰苦的调查和思考，他发现，同大多数在和平年代出生和成长的人相比，那些在疯狂的战争中幸存下来的人，在困难和荣誉面前，有着更加超然的心态。

他说：“他们能够泰然面对各种矛盾。当人们因为得失而激动，因为荣辱而辗转反侧的时候，他们却心平气和地在林阴道上怀着欣赏的心情感受着季节的变化。对于在他们身边发生着的、人们觉得需要花费很多心力才能想明白的现象，他们中的大多数都不以为意。对于他们来说，经历了那次血与火的考验之后，再也没有什么事情可以使他们激动。”

“他们的脸上和眼睛里，有着一种坚忍不拔的意志。这种神奇的魅力，是用生与死的考验铸就的。他们不再为任何将要发生的事情担心。从他们布满风霜的脸上，你可以隐隐约约地感受到对生命意义的某种更为深刻的诠释。”

“在他们面前，我感到我们这些和平年代成长的幸运儿是那样地脆弱。当我们整日为着自己的利益得失而争斗得你死我活的时候，他们，那些曾经从死神眼皮底下昂首阔步走到今天的战士们，却坐在莫斯科、巴黎或伦敦公园的长条椅上，微笑地聆听着鸟儿的鸣叫。”

其实，在保罗·弗雷德没有到过的东方，在我们这个刚从战争中走出来，仅仅只有半个世纪的新生的中国，同样也还生活着一大批经受过战争洗礼的老战士。我们相信，保罗·弗雷德如果来到中国，也会从他们身上发现完全相同的东西。因为严酷的考验在那些没有被困难摧垮的人们身上，留下的只会是大致相同的东西：坚强的意志，非凡的毅力，强大的魅力。我们的祖先曾经说过：除了人们用笔写的许多著作之外，还有一部最好的书可供我们阅读，这部好书就是生活本身。

阅读由文字组成的书籍，可以开阔我们的眼界，丰富我们的内涵。阅读生活这部书，同样可以提高我们的素质。

关键在于，我们能否读懂生活。许多人读书，碰到难懂的地方就跳过去，或者干脆把书扔到一边。结果，他们错过了很多精彩的章节，不能真正读懂书中的内容。在生活中，也是如此。人性中有一个弱点，那就是“避难就易”。大多数人不愿意面对困难，顺从“避难就易”的弱点，遇到困难就想设法躲避。放弃接受考验的机会，放弃克服人性弱点的努力，从而也就放弃了自我提高的可能。

我们并不是希望人们刻意追求苦难。但是，可以相信的是，不愿接受困难考验的人，是不可能成长为参天大树的。一个怕风怕雨、畏畏缩缩的人，根本不可能读懂生活这部最优秀的著作，更不可能拥有生活的智慧。顺从人性“避难就易”的弱点，最后只会成为一个一味追求舒适安逸、吃不得苦的弱者，这样的人只会怨天尤人。

一个人的丰富内涵，除了来自于读书所获得的知识，还得益于对生活的