# 推荐如何提高各部门联动总结

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2023-12-26

*推荐如何提高各部门联动总结一1.多问演讲是一门学问，有许多客观规律和成功的经验。但不少人都有这样一个误解，认为说话是天生的，一个人两三岁就会咿咿呀呀说话了，好像也没有花多大功夫，自然而然就会了。因此，很多人对说话的艺术和技巧都不大在意，更谈...*

**推荐如何提高各部门联动总结一**

1.多问

演讲是一门学问，有许多客观规律和成功的经验。但不少人都有这样一个误解，认为说话是天生的，一个人两三岁就会咿咿呀呀说话了，好像也没有花多大功夫，自然而然就会了。因此，很多人对说话的艺术和技巧都不大在意，更谈不上用心去求教，去学习，去研究了。有的人虽然觉得说话、演讲有东西可学，但又只限于看看书或听听录音，而不好意思开口向别人请教，结果只是事倍功半。

柏拉图说过：“不知道自己的无知，乃是双倍的无知”。英国诗人雪莱说过：“我们学得越多，就越发现自己无知”。我国古代教育家孔子也说过：“知之为知之，不知为不知，是知也。”一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就必须放下架子，丢掉面子，向有经验的演讲者和对口才有研究的专家虚心求教，不懂就问，不耻下问，这样就能使自己的演讲与口才能力发生质的变化，收到事半功倍的效果。

2.多写

一是多写发言稿、演讲稿。不管是什么规模和级别的会议或活动，只要认为自己有发言的可能，就应该争取机会并抓紧时间提前做好准备，认真写好文字稿，并不断的修改、完善，然后把稿子背熟，做到胸有成竹二是多写一些学习演讲与口才的心得体会，把自己对演讲口才的认识、感受用文字写下来，并上升到理论的高度。同时，把自己工作中，生活中所见，所闻，所思的闪光语言，写在本子上，记录下来，以便日后查阅使用，这就是我们常说的：好记忆不如烂笔头。

1.对着镜子练. (重在观察自己的表情,找出最潇洒的姿态)

2.把家人朋友找来一起折磨. (听听亲人的意见只有他们不会给你面子,虽然很熟了但是第一次\"装腔作势\"还是有点害羞)

3.既然是演讲就一定要把你大文章\"倒背如流\". (不知道你们的比赛正不正规,反正一定要脱稿,智商可不能输给别人)

4.因为是临阵磨枪所以抓住平时每一次锻炼自己的机会. (如果在学校上课积极发言有问必发,可不要当成一般的回答问题,要把老师当作评委,同学当作听众,锻炼自己的反应和语言组织能力.也可以在其他公共场适时发言。)

5.\"没学过狗叫，还没听过吗\"(大概这意思)多听听大手的演讲. (力顶两个人cctv10走进科学的主持人张腾岳,\"史上最牛的历史老师\"袁腾飞.他们的语言表达各具特色好好研究一下,其他的多在网上看一下别人的视频注意形式，规则就行了)

6.第一次演讲可能不如老手自如(没准你是天才)，但你的故事一定要精彩。

1.知识素材积累。巧妇难为无米之炊，知识素材的积累是演讲能力的基础，试想你对一件事或某个领域根本就不了解，还如何去高谈阔论?可以是日常生活中习惯性的积累：扩宽兴趣面，多看书看新闻;也可以是临时性的积累：比如对某个活动某个话题的特意性准备。

2.积极模仿。恰当地模仿是最好的学习方式，特别是语言。多看一些名人的演讲，讲座，试着进行语调语气神态等的模仿，上路了慢慢也就会有自己的风格。

3.多做练习。对一些名人的经典演讲可以把稿子背会，自己全程模仿;也可以即兴去演讲，这对应变能力的提高是非常有帮助的。

4.闭目做场景模拟。冥想式练习法对许多事帮助都很大，早起或睡前闭上眼睛想象各种各样的场景，模拟的越真实细致，证明你离心目中的表现就越近。闭上眼睛，那是心里的自我!

1.要有渊博的知识储存。要想给别人一杯水，自己要有一桶水。这是一个普通的常识。我们要说给别人听，首先就得自己有。别小看了演讲时的几分钟，论辩时的几句话，就这几分钟、这几句话，需要我们有丰厚的知识积累。

2.请尽量不要用宣读的方式进行演讲。不过您可以准备一些小的笔记。但假如您只能读稿子或者漫无方向地讲，那还是读稿子吧。

3.你需要彻底弄清你的主题。绝不能因每句都出现 “嗯”、“啊”之类的语气词而毁掉你的整个演讲。研究你在行的课题论点——至少不要像个结结巴巴的白痴。你被选出来做这个演讲可能是因为你对这个主题深有了解，那这就有了成功的一半。马上去学习了解这个主题的方方面面。如果你自己都讲不通，那你的演讲将会是垃圾，而且你的听众将会向你扔烂西红柿。嗯，如果他们想要，他们会那样做的。我们会的。

4.在计时的情况下练习。在 最初的时候，在计时的时候排练。这是因为如果你超时了，你要知道自己超了多少。在这个时候不要看着时间。让你的指导者看着，因为你不想在脑海里记住任何时间印记。一分钟，三分钟。一直的练习，直到你可以保持在18分钟里。你的指导者应该可以告诉你在这剪掉30秒或在那加上15秒，以便你内容可以承载最重要 的信息。

**推荐如何提高各部门联动总结二**

如果你是一个没有安全感的或者是性格内向的人，那么，公众演讲对你来说可能是一个麻烦，但是，在生活中一点点的实践，可能让你更自信，并且改变一切。那么，如何提高演讲技巧呢?下面出国留学网的老师为大家介绍。

在正式上台演讲前，可以在镜子前先练习你的演讲，在正式上台时你可以放在手心里一些小纸条以防万一因为怯场而忘了要讲什么，这时，你就可以低头快速的看一下要演讲的内容，这样就可以避免因为紧张而站在那里或张口结舌。

在上台演讲前，做一次深呼吸，这并不难，因为只是深吸一口气，然后慢慢的均匀的把气吐出来。

组织你的思想，并在头脑中设想随之而来会发生什么。如果您断断续续的演讲，那么演讲的效果肯定不会好，因此，心里有一个要演讲的大纲是很重要的。在台下你可以练习拟定你的演讲形式，或练习时记住你要演讲的内容的顺序。

演讲时请务必有一个点或话题，通过该点开始你的演讲，然后举例说明或引用其他论据，以此来证明你的观点，如果你很紧张，那么可以有创意的加点喜剧帮助解决紧张神经系统。

慢慢的，可视化你的例子，一个接一个的告诉他们。不要害怕增加更多的例子，随时随地的增加一些小细节，这些可以使你的演讲更加个性化。

可以稍微走动一下，但不要太多，演讲过程中注意观察台下的观众，用眼神与观众进行交流，并且加上面部表情和手部表情。这样你的演讲不会枯燥无聊，并且观众会感觉整个演讲很愉快。

**推荐如何提高各部门联动总结三**

[摘 要]在经济快速发展的时代背景下，人们逐渐认识到个人素养在一个人成长成才过程中的重要作用。本文从高校图书管理员这一工作着手，论述了高校图书管理员这一群体提高个人素养的重要意义，并从身体素质、心理素质、文化素质三个方面分析图书管理员提升个人素质的途径，其中也论述了中国优秀传统文化对提高个人修养的重要作用。

[关键词]图书管理员;个人素养;传统文化

随着社会的不断发展进步，社会对每位公民在个人素养方面的要求也在不断提高。个人素养包括个人素质和个人修养，个人素质一般是指一个人的身体素质、心理素质及其文化素质。个人修养通常指的是一个人在生活中的言谈举止、行为处事过程中所体现出的礼仪修养和其自身的思想道德修养。如果说个人素质是人的最基本配置，那么个人修养就是人追求更高生活品质和实现自我价值的必要因素。学校作为个人素养教育的主要传授地，自然对作为传授者的老师的个人素养提出了较高的要求。高校图书管理员虽然是学校领域中不直接对学生授课的教师群体，并且具有常年与书籍相伴的职业特点，但他们在工作中避免不了的要与学生长期交往和接触，这对其个人素养方面也提出了更高的要求。因此，高校图书管理员在工作也需要不断提高自身的素养，这对于更好的提高工作质量和效率具有非常重要的意义。

一、高校图书管理员提高个人素养的意义

个人素养是个人修养和素质的综合体现，纵观历史古今中外的成功人士，他们不仅怀揣远大的理想信念，具备某一领域或多领域的专业知识技能，同时还具有高尚的个人修养和良好的个人素质，这为其增添了无限的人格魅力。因此，个人素养对于提升个人道德水准，获得成功具有极大的作用。同样，高校图书管理员在自己的本职岗位上提高个人素养具有非常重要的意义。

1.实践意义

个人素养的提升可以使人们更好的处理家庭和社会关系，也可以更好的处理工作中所遇到的问题。高校图书管理员是面对着学校学生这样的群体，在工作中会遇到与学生相关的一些事情，工作重复而又繁杂，对待服务的对象还需要有细心和耐心，这就需要在工作中将平时所积累的所有的知识转化成一个个排忧解难的方法，同时高校图书管理员还需要具有很好的职业道德修养和个人素养，才会把工作和生活中遇到的各类事情处理得恰到好处，才会在实践中学习，把学习的知识再运用于实践。

2.职业意义

提高个人素养的意义在于从自我超越的过程中实现个人价值和个人职业追求。每个人生命的长度都大概相差无几，人们都想在自己有限的生命里，证明自己的人生价值，那么这种价值的实现，就要在不断完善自我、超越自我中实现。我们认为，如果一个人在离开这个人世后，仍有很多人为之惋惜与感叹，那么这个人的生命就属于有价值的生命。有史可证，这类人大多具有较高的个人素养。

当个人素养达到一定的层次时，人们就能够对自己有正确的认知、准确的定位。作为一名图书管理员，可以通过对自己的认识，充分发挥自己的长处，给自己的工作制定一份职业生涯规划。职业生涯规划的意义在于从普通的工作中发掘个人的潜能，并充分发挥自己的潜能，以此来增强个人的工作能力。同时，也能够使自己更清楚的看见自己职业的发展空间，让自己在工作中找到奋斗的激情，给看似枯燥的工作生活添一剂调味品。

二、高校图书管理员提高个人素养的路径

1.高校图书管理员提高个人素质

(1)劳逸结合，提高身体素质

身体素质是指人体各项器官活动的基本情况，是人体各器官系统的机能在活动时的综合反映。身体健康是一个人健康生活和顺利工作的前提，只有身体素质过硬，才能够有充分的精力去享受生活和工作。身体会影响一个人的行动，也会影响一个人的情绪。如果身体素质不理想，就会变为空有一腔抱负，却无力施展自己的才华的悲哀境地。身体素质也会影响人们的心理幸福感，幸福是人的一种自身的感受，他人无法判断其是否幸福。如果一个人拥有美满的家庭、喜爱的工作、充裕的物质保障，但身体状况却很差，那么这所有的令人羡慕的一切，都将不值一提。所以，每个人都需要注意自己的身体健康状况。

图书管理员的工作状态是长时间的坐着面对电脑和书籍，从而导致了较多的图书管理人员患有脊椎类疾病。作为管理员自身，应该在自己的工作中调整工作状态，劳逸结合，不长时间保持同一姿势。一旦有闲暇，可在座位周围，在不影响他人的前提下做适当的活动。学校也可适当组织一些教师职工的活动与比赛，提高教职工的运动意识，激发其运动热情，从而达到强身健体的目的。

(2)善于思考，提高心理素质

心理素质是指人在面对外界的人与事时所表现出的心理变化在其行为上所反映出的状态。心理素质的状态，会直接影响一个人对生活和工作的态度。良好的心理素质，会促使一个人笑对人生;极端的心理素质，会导致一个人走向低谷，甚至走向绝望。在图书管理员的日常工作中，图书馆内的环境相对来说是安静的，与人的交流远远没有与书的“交流”多。长时间的这种工作环境，有可能导致管理人员不善于与人沟通，这就要求在管理人员在选择书籍阅读时，要善于思考，多读优秀的文学作品，使自己树立正确的世界观、人生观、价值观。始终保持开阔的心胸，提高对自己心理冲突和挫折的忍受能力，充分的认识自己。同时也要了解自己的心理变化，并急时的做出相对应的缓解办法，使自己在愉快的情绪下面对工作与生活。

善于思考也是要求人们要拥有远大的理想。一个没有理想、没有追求的人生是索然无味的。崇高理想的形成过程中，需要人所具有的文化素质作为依托。同时，还要具备正确的世界观、人生观、价值观作为指引。理想是人们奋斗的目标，在向着这个目标前进的过程中，人们需要不断的完善自我、壮大自我，从而达到内心的强大。每个成功的人都一定具备良好的心理素质，它需要承受各种各样的问题与压力，所以二者是在互促中不断成长。 (3)畅游书海，提高文化素质

文化素质是指人们在文化方面所具有的较为稳定的、内在的基本品质。一个人的文化素质会直接体现在他的思维方式、言谈举止、审美情趣等方面的外在表现中，会影响其在别人心中的印象。古语讲“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”，学习传统文化知识是非常有必要的，传统文化对我们的生活与工作都具有非常重要的指导作用。传统文化中所蕴涵的各种积极向上的精神，更是推动和指导着几千年来中国文化的发展，内涵丰富多彩。中国传统文化是中华民族长久以来通过人们的积累、沉淀，经过了历史的层层考验而流传下来的，是我国乃至世界的文化瑰宝。

古时读书，人们大多是为了出人头地、光宗耀祖。而在当今社会，又有了新一层的用意，读书可以在提高人的学识和见世面的同时，使其更好的融入人群、融入社会。图书管理员属于知识分子群体，因此，对他们的文化素质水平要求相对来说较高。在工作中，只有自己的文化水平达到一定的高度，才能向前来借阅图书的读者们予以正确的指引。图书管理员是最接近书籍的人，他们终日与书为伴，应该充分的利用这一有利的、便利的条件，在书海中遨游，提高自己的文化素质。

2.高校图书管理员提高个人修养

(1)认真学习中国优秀传统文化，做到知礼懂礼

中国被誉为“礼仪之邦”，“礼”贯穿于中华民族的整个文明史。“礼”的出现，将人类历史从野蛮与文明分隔开来。一个人生活在社会中，避免不了与他人相处，在这种相处、交流的过程中，应该注意哪些“礼”，才能更好的形成良好的交际圈呢?我们认为尊重他人是最基本的准则，人与人的相处必须建立在相互尊重的基础上，如果不能保证这个前提，那么继续相交将毫无意义。其次，交流对象对于自己所表现的行动要做出适当的反映，《礼记・曲礼上》中记载：“往而不来，非礼也;来而不往，亦非礼也。”人与人之间的感情就是在这种相互尊重前提下的平等交流中增进的。

“礼”在某一种程度上能够决定一个人的成败。高校图书管理员面对学生这一群体，就要求图书管理员要在适当的环境做适当的事情，工作中要合体，对学生这一群体要尊重和爱护，具有亲和力，让学生体会到管理员的内在个人素养。因此，高校图书管理员在日常生活中要注意自己的一言一行，汲取“礼”的精华，时刻用“礼”来要求自己，提高自己的个人素养，例如阅读有关书籍、观看有关视频、倾听学识渊博之人的讲座或参加一些礼仪培训班等，在开会时手机应静音，否则当有电话或短信提醒时，会影响会议进度;去高档西餐厅吃饭时需身着正装，否则被视为对他人的不尊重等。在日常生活中，有太多的“礼”需要注意，通过各种各样的方式来提高自己对“礼”的认知，这是在社会生活中、与人交往中畅通无阻的有力保证。

(2)认真学习中国优秀传统文化，提高思想道德修养

思想道德修养是一个人最重要的配置之一。古人将人分为三等：中人、中人以下、中人以上。中人是指生活中常见的人，他们没有圣人的品德高尚、无私大爱，但也没有小人的品德卑劣、伤天害理;中人以下为小人，他们道德底线极低，会为了一己私利损害他人、集体乃至国家的利益;中人以上为君子，君子是古人对一人品格的最高评价，君子之最优者乃为圣人。在中国传统文化中，有很多关于修身养性的优秀精神，内在的道德修养对于一个人的成功来说是一种软实力的体现，在无形之中将人分为了三六九等。古往今来，无论古代君王，亦或公司老板，用人都是以德为先，无德无才者、德不配才者皆不可任用。

思想道德修养对一个人的重要性不言而喻，生活中我们常用道德来评价一个人的品行，无德之人，人人得以远之。道德修养对于图书管理人员尤为重要，它不仅可以使其自身品德高尚，还能够给予借阅者正确的指引。因此，作为高校图书管理员一定要多读书，加强思想道德理论的学习，用心理解、灵活运用所学知识，分析、解决现实生活中的各类问题;参加单位和社会组织的道德实践讲座，参与生活实践。良好的道德素质养成离不开实践教育和启发，重在实践，在实践中深切的感悟和理解高尚道德的内涵。

综上所述，可知一个人的个人素养，不仅体现在外表的整洁干净、落落大方，还应该注意内在的修养，内外兼修、韬光养晦会使人变的与众不同。高素质人才的素养就是通过许许多多生活中的细枝末节体现出来的。我们所学的知识、所了解的礼度、所推崇的道德观，都在生活和工作中给予我们有力的指引。所以，图书管理员应该利用自己有利的客观条件，发挥主观能动性，主动汲取更多的、全方位的优秀知识，实现思想上的升华，使自己无论是在家庭生活、社会交往还是在工作中都能够成为一个具有较高素养的人才。

〔参 考 文 献〕

〔1〕马卓燕.浅谈新世纪高校图书管理员的职业素养〔j〕.教育理论与实践，20xx，(6).

〔2〕蒋秋红.关于图书管理员工作的思考〔j〕.科技情报开发与经济，20xx，(6).

〔3〕孟复.当代高校图书管理员素质提升的路径探析〔j〕.农业图书情报学刊，20xx，(6).

〔4〕张倩.信息时代如何提高图书管理员的素质和技能〔j〕.河南图书馆学刊，20xx，(4).

〔5〕李晓英.浅析新形势下如何做好图书管理员工作〔j〕.内蒙古图书馆工作，20xx，(1).

**推荐如何提高各部门联动总结四**

社会上常有人忿忿不平:为什么教师除了清高就只能清贫。我要说，这或许就是残酷的社会竞争中的“游戏规则”，要耐不住清贫和寂寞，你一开始就错了--你不应该选择从事教育事业。

既然你选择了教师你就别无选择地担负着教书育人、传承文明的神圣责任。在今天特定的历史时期，培养振兴中华的下一代的重任也历史性地落在了你的肩上，你依然别无选择。你的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响。我们要提高自身修养，别无选择。没有良好的修养，不是一个好老师。

长期以来流行着一种说法，就是把师生关系比做“一桶水”和“一碗水”，现在很多人觉得不妥。是的，吃老本是会坐吃山空，误人子弟的。所以有人认为教师应该是“自来水”。我看也不妥。水是不会自来的，必须要你一点一滴地积累。所谓“台上一分钟，台下十年功”。教师的底蕴除了学习积累别无他法。“泰山不择细壤故能就其高，大海不择细流故能就其深。”所以，我认为教师应该是永不枯竭、永不腐臭的“活水”。

“只有当教师的知识视野比学校教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程的真正的能手、艺术家和诗人”。举一反三，举重若轻，信手拈来，几乎无所不知的老师才会让学生肃然起敬。无所不知是不可能，但我们应该时刻准备着，不断地进修学习。

热爱学生，为人师表，不仅是一种职业道德，也是一种修养。教师只有爱学生，才会爱岗敬业，忠于职守，才会了解学生、接近学生，赢得学生的尊敬、信任与爱戴。身教重于言教，教师的一言一行对学生影响很大，所以我们要有广泛的兴趣，坚强的意志，开朗的性格，健康的情绪，努力培养自信，乐观的性格，做学生的表率。

我们经常可以听见这样的评价:这个人的修养真好，和他交往是一件快乐的事，或者也有人说:这个人的修养真差劲，太粗俗了。 修养常常与个人的文化水平有关，有文化气息的人，在谈吐举止之间，自然地流露出一种高雅，一种文质彬彬的感觉。古人形容一个世代文人之家为书香门第，事实上，门是绝不可能透露出书香之气的，即使在屋里堆再多的书。真正能透出书香，能够让人一眼，一交谈就感受到那种浓浓的书香气息的是人，只有人才能在那种举首投足之间就闪现出修养这两个字。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。但文化气息却是其中不可或缺的重要部分。

如何提高自己的修养，我想不仅在日常生活中要注意自己的谈吐和举止，不做不文雅的举动，不说不文雅的话，而且更重要的一点是要让自己多看点书，从书里沾一些书香气息回来，总是有那样的一种感觉，文化是一种很神奇的东西，它不是有形的，你在看它时决不会有任何的感觉，但它却能在不知不觉中改变你，也许你自己也不会那么深刻的感觉到那种变化，但是别人却会感觉到，发现你的变化，发现你的改变，发现你的令人刮目之处。

一个有修养的人，是一个你乐于交往的人，与这样的人交往，不论是谈古论今，或是只谈谈家常琐事，都会是人生快事，在这样的交往中，你会发现时间过得很快;反之，如果和一个毫无修养的人交往，则你会感觉如坐针毡，时间过得太慢，分分秒秒都是一种折磨。相信这不只是我一个人的感觉吧!

**推荐如何提高各部门联动总结五**

社会上常有人忿忿不平:为什么教师除了清高就只能清贫。我要说，这或许就是残酷的社会竞争中的“游戏规则”，要耐不住清贫和寂寞，你一开始就错了--你不应该选择从事教育事业。

既然你选择了教师你就别无选择地担负着教书育人、传承文明的神圣责任。在今天特定的历史时期，培养振兴中华的下一代的重任也历史性地落在了你的肩上，你依然别无选择。你的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响。我们要提高自身修养，别无选择。没有良好的修养，不是一个好老师。

长期以来流行着一种说法，就是把师生关系比做“一桶水”和“一碗水”，现在很多人觉得不妥。是的，吃老本是会坐吃山空，误人子弟的。所以有人认为教师应该是“自来水”。我看也不妥。水是不会自来的，必须要你一点一滴地积累。所谓“台上一分钟，台下十年功”。教师的底蕴除了学习积累别无他法。“泰山不择细壤故能就其高，大海不择细流故能就其深。”所以，我认为教师应该是永不枯竭、永不腐臭的“活水”。

“只有当教师的知识视野比学校教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程的真正的能手、艺术家和诗人”。举一反三，举重若轻，信手拈来，几乎无所不知的老师才会让学生肃然起敬。无所不知是不可能，但我们应该时刻准备着，不断地进修学习。

热爱学生，为人师表，不仅是一种职业道德，也是一种修养。教师只有爱学生，才会爱岗敬业，忠于职守，才会了解学生、接近学生，赢得学生的尊敬、信任与爱戴。身教重于言教，教师的一言一行对学生影响很大，所以我们要有广泛的兴趣，坚强的意志，开朗的性格，健康的情绪，努力培养自信，乐观的性格，做学生的表率。

我们经常可以听见这样的评价:这个人的修养真好，和他交往是一件快乐的事，或者也有人说:这个人的修养真差劲，太粗俗了。

修养常常与个人的文化水平有关，有文化气息的人，在谈吐举止之间，自然地流露出一种高雅，一种文质彬彬的感觉。古人形容一个世代文人之家为书香门第，事实上，门是绝不可能透露出书香之气的，即使在屋里堆再多的书。真正能透出书香，能够让人一眼，一交谈就感受到那种浓浓的书香气息的是人，只有人才能在那种举首投足之间就闪现出修养这两个字。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。但文化气息却是其中不可或缺的重要部分。

如何提高自己的修养，我想不仅在日常生活中要注意自己的谈吐和举止，不做不文雅的举动，不说不文雅的话，而且更重要的一点是要让自己多看点书，从书里沾一些书香气息回来，总是有那样的一种感觉，文化是一种很神奇的东西，它不是有形的，你在看它时决不会有任何的感觉，但它却能在不知不觉中改变你，也许你自己也不会那么深刻的感觉到那种变化，但是别人却会感觉到，发现你的变化，发现你的改变，发现你的令人刮目之处。

一个有修养的人，是一个你乐于交往的人，与这样的人交往，不论是谈古论今，或是只谈谈家常琐事，都会是人生快事，在这样的交往中，你会发现时间过得很快;反之，如果和一个毫无修养的人交往，则你会感觉如坐针毡，时间过得太慢，分分秒秒都是一种折磨。相信这不只是我一个人的感觉吧!

**推荐如何提高各部门联动总结六**

[摘 要]在经济快速发展的时代背景下，人们逐渐认识到个人素养在一个人成长成才过程中的重要作用。本文从高校图书管理员这一工作着手，论述了高校图书管理员这一群体提高个人素养的重要意义，并从身体素质、心理素质、文化素质三个方面分析图书管理员提升个人素质的途径，其中也论述了中国优秀传统文化对提高个人修养的重要作用。

[关键词]图书管理员;个人素养;传统文化

随着社会的不断发展进步，社会对每位公民在个人素养方面的要求也在不断提高。个人素养包括个人素质和个人修养，个人素质一般是指一个人的身体素质、心理素质及其文化素质。个人修养通常指的是一个人在生活中的言谈举止、行为处事过程中所体现出的礼仪修养和其自身的思想道德修养。如果说个人素质是人的最基本配置，那么个人修养就是人追求更高生活品质和实现自我价值的必要因素。学校作为个人素养教育的主要传授地，自然对作为传授者的老师的个人素养提出了较高的要求。高校图书管理员虽然是学校领域中不直接对学生授课的教师群体，并且具有常年与书籍相伴的职业特点，但他们在工作中避免不了的要与学生长期交往和接触，这对其个人素养方面也提出了更高的要求。因此，高校图书管理员在工作也需要不断提高自身的素养，这对于更好的提高工作质量和效率具有非常重要的意义。

一、高校图书管理员提高个人素养的意义

个人素养是个人修养和素质的综合体现，纵观历史古今中外的成功人士，他们不仅怀揣远大的理想信念，具备某一领域或多领域的专业知识技能，同时还具有高尚的个人修养和良好的个人素质，这为其增添了无限的人格魅力。因此，个人素养对于提升个人道德水准，获得成功具有极大的作用。同样，高校图书管理员在自己的本职岗位上提高个人素养具有非常重要的意义。

1.实践意义

个人素养的提升可以使人们更好的处理家庭和社会关系，也可以更好的处理工作中所遇到的问题。高校图书管理员是面对着学校学生这样的群体，在工作中会遇到与学生相关的一些事情，工作重复而又繁杂，对待服务的对象还需要有细心和耐心，这就需要在工作中将平时所积累的所有的知识转化成一个个排忧解难的方法，同时高校图书管理员还需要具有很好的职业道德修养和个人素养，才会把工作和生活中遇到的各类事情处理得恰到好处，才会在实践中学习，把学习的知识再运用于实践。

2.职业意义

提高个人素养的意义在于从自我超越的过程中实现个人价值和个人职业追求。每个人生命的长度都大概相差无几，人们都想在自己有限的生命里，证明自己的人生价值，那么这种价值的实现，就要在不断完善自我、超越自我中实现。我们认为，如果一个人在离开这个人世后，仍有很多人为之惋惜与感叹，那么这个人的生命就属于有价值的生命。有史可证，这类人大多具有较高的个人素养。

当个人素养达到一定的层次时，人们就能够对自己有正确的认知、准确的定位。作为一名图书管理员，可以通过对自己的认识，充分发挥自己的长处，给自己的工作制定一份职业生涯规划。职业生涯规划的意义在于从普通的工作中发掘个人的潜能，并充分发挥自己的潜能，以此来增强个人的工作能力。同时，也能够使自己更清楚的看见自己职业的发展空间，让自己在工作中找到奋斗的激情，给看似枯燥的工作生活添一剂调味品。

二、高校图书管理员提高个人素养的路径

1.高校图书管理员提高个人素质

(1)劳逸结合，提高身体素质

身体素质是指人体各项器官活动的基本情况，是人体各器官系统的机能在活动时的综合反映。身体健康是一个人健康生活和顺利工作的前提，只有身体素质过硬，才能够有充分的精力去享受生活和工作。身体会影响一个人的行动，也会影响一个人的情绪。如果身体素质不理想，就会变为空有一腔抱负，却无力施展自己的才华的悲哀境地。身体素质也会影响人们的心理幸福感，幸福是人的一种自身的感受，他人无法判断其是否幸福。如果一个人拥有美满的家庭、喜爱的工作、充裕的物质保障，但身体状况却很差，那么这所有的令人羡慕的一切，都将不值一提。所以，每个人都需要注意自己的身体健康状况。

图书管理员的工作状态是长时间的坐着面对电脑和书籍，从而导致了较多的图书管理人员患有脊椎类疾病。作为管理员自身，应该在自己的工作中调整工作状态，劳逸结合，不长时间保持同一姿势。一旦有闲暇，可在座位周围，在不影响他人的前提下做适当的活动。学校也可适当组织一些教师职工的活动与比赛，提高教职工的运动意识，激发其运动热情，从而达到强身健体的目的。

(2)善于思考，提高心理素质

心理素质是指人在面对外界的人与事时所表现出的心理变化在其行为上所反映出的状态。心理素质的状态，会直接影响一个人对生活和工作的态度。良好的心理素质，会促使一个人笑对人生;极端的心理素质，会导致一个人走向低谷，甚至走向绝望。在图书管理员的日常工作中，图书馆内的环境相对来说是安静的，与人的交流远远没有与书的“交流”多。长时间的这种工作环境，有可能导致管理人员不善于与人沟通，这就要求在管理人员在选择书籍阅读时，要善于思考，多读优秀的文学作品，使自己树立正确的世界观、人生观、价值观。始终保持开阔的心胸，提高对自己心理冲突和挫折的忍受能力，充分的认识自己。同时也要了解自己的心理变化，并急时的做出相对应的缓解办法，使自己在愉快的情绪下面对工作与生活。

善于思考也是要求人们要拥有远大的理想。一个没有理想、没有追求的人生是索然无味的。崇高理想的形成过程中，需要人所具有的文化素质作为依托。同时，还要具备正确的世界观、人生观、价值观作为指引。理想是人们奋斗的目标，在向着这个目标前进的过程中，人们需要不断的完善自我、壮大自我，从而达到内心的强大。每个成功的人都一定具备良好的心理素质，它需要承受各种各样的问题与压力，所以二者是在互促中不断成长。 (3)畅游书海，提高文化素质

文化素质是指人们在文化方面所具有的较为稳定的、内在的基本品质。一个人的文化素质会直接体现在他的思维方式、言谈举止、审美情趣等方面的外在表现中，会影响其在别人心中的印象。古语讲“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”，学习传统文化知识是非常有必要的，传统文化对我们的生活与工作都具有非常重要的指导作用。传统文化中所蕴涵的各种积极向上的精神，更是推动和指导着几千年来中国文化的发展，内涵丰富多彩。中国传统文化是中华民族长久以来通过人们的积累、沉淀，经过了历史的层层考验而流传下来的，是我国乃至世界的文化瑰宝。

古时读书，人们大多是为了出人头地、光宗耀祖。而在当今社会，又有了新一层的用意，读书可以在提高人的学识和见世面的同时，使其更好的融入人群、融入社会。图书管理员属于知识分子群体，因此，对他们的文化素质水平要求相对来说较高。在工作中，只有自己的文化水平达到一定的高度，才能向前来借阅图书的读者们予以正确的指引。图书管理员是最接近书籍的人，他们终日与书为伴，应该充分的利用这一有利的、便利的条件，在书海中遨游，提高自己的文化素质。

2.高校图书管理员提高个人修养

(1)认真学习中国优秀传统文化，做到知礼懂礼

中国被誉为“礼仪之邦”，“礼”贯穿于中华民族的整个文明史。“礼”的出现，将人类历史从野蛮与文明分隔开来。一个人生活在社会中，避免不了与他人相处，在这种相处、交流的过程中，应该注意哪些“礼”，才能更好的形成良好的交际圈呢?我们认为尊重他人是最基本的准则，人与人的相处必须建立在相互尊重的基础上，如果不能保证这个前提，那么继续相交将毫无意义。其次，交流对象对于自己所表现的行动要做出适当的反映，《礼记・曲礼上》中记载：“往而不来，非礼也;来而不往，亦非礼也。”人与人之间的感情就是在这种相互尊重前提下的平等交流中增进的。

“礼”在某一种程度上能够决定一个人的成败。高校图书管理员面对学生这一群体，就要求图书管理员要在适当的环境做适当的事情，工作中要合体，对学生这一群体要尊重和爱护，具有亲和力，让学生体会到管理员的内在个人素养。因此，高校图书管理员在日常生活中要注意自己的一言一行，汲取“礼”的精华，时刻用“礼”来要求自己，提高自己的个人素养，例如阅读有关书籍、观看有关视频、倾听学识渊博之人的讲座或参加一些礼仪培训班等，在开会时手机应静音，否则当有电话或短信提醒时，会影响会议进度;去高档西餐厅吃饭时需身着正装，否则被视为对他人的不尊重等。在日常生活中，有太多的“礼”需要注意，通过各种各样的方式来提高自己对“礼”的认知，这是在社会生活中、与人交往中畅通无阻的有力保证。

(2)认真学习中国优秀传统文化，提高思想道德修养

思想道德修养是一个人最重要的配置之一。古人将人分为三等：中人、中人以下、中人以上。中人是指生活中常见的人，他们没有圣人的品德高尚、无私大爱，但也没有小人的品德卑劣、伤天害理;中人以下为小人，他们道德底线极低，会为了一己私利损害他人、集体乃至国家的利益;中人以上为君子，君子是古人对一人品格的最高评价，君子之最优者乃为圣人。在中国传统文化中，有很多关于修身养性的优秀精神，内在的道德修养对于一个人的成功来说是一种软实力的体现，在无形之中将人分为了三六九等。古往今来，无论古代君王，亦或公司老板，用人都是以德为先，无德无才者、德不配才者皆不可任用。

思想道德修养对一个人的重要性不言而喻，生活中我们常用道德来评价一个人的品行，无德之人，人人得以远之。道德修养对于图书管理人员尤为重要，它不仅可以使其自身品德高尚，还能够给予借阅者正确的指引。因此，作为高校图书管理员一定要多读书，加强思想道德理论的学习，用心理解、灵活运用所学知识，分析、解决现实生活中的各类问题;参加单位和社会组织的道德实践讲座，参与生活实践。良好的道德素质养成离不开实践教育和启发，重在实践，在实践中深切的感悟和理解高尚道德的内涵。

综上所述，可知一个人的个人素养，不仅体现在外表的整洁干净、落落大方，还应该注意内在的修养，内外兼修、韬光养晦会使人变的与众不同。高素质人才的素养就是通过许许多多生活中的细枝末节体现出来的。我们所学的知识、所了解的礼度、所推崇的道德观，都在生活和工作中给予我们有力的指引。所以，图书管理员应该利用自己有利的客观条件，发挥主观能动性，主动汲取更多的、全方位的优秀知识，实现思想上的升华，使自己无论是在家庭生活、社会交往还是在工作中都能够成为一个具有较高素养的人才。

〔参 考 文 献〕

〔1〕马卓燕.浅谈新世纪高校图书管理员的职业素养〔j〕.教育理论与实践，20xx，(6).

〔2〕蒋秋红.关于图书管理员工作的思考〔j〕.科技情报开发与经济，20xx，(6).

〔3〕孟复.当代高校图书管理员素质提升的路径探析〔j〕.农业图书情报学刊，20xx，(6).

〔4〕张倩.信息时代如何提高图书管理员的素质和技能〔j〕.河南图书馆学刊，20xx，(4).

〔5〕李晓英.浅析新形势下如何做好图书管理员工作〔j〕.内蒙古图书馆工作，20xx，(1).

**推荐如何提高各部门联动总结七**

首先，对人要和善亲切、诚恳热情。从内心去爱、去关心、去帮助别人。朋友之间更要互相理解互相宽容。其次，谦虚随和:古人说:“满招损，谦受益。”谦虚总是受人欢迎的美德，社交场合上任何自傲情绪的流露都会成为你通向成功的障碍。最后，诚信守约:一个人能够在社会上立足，靠的是信用。随着现代生活节奏的加快和生活内涵的多样化，人们的时间观念越来越强。参加各种活动要守时，不论是什么原因迟到都是失礼的。

另外，修养往往与个人的文化水平有关。有文化气息的人，在谈吐举止之间，自然地流露出一种高雅，一种文质彬彬的感觉。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。

如何提高自己的修养，我想不仅在日常生活中要注意自己的谈吐和举止，不做不文雅的举动，不说不文雅的话，而且更重要的一点是要让自己多看点书，从书里沾一些书香气息回来。

一个有修养的人，是一个你乐于交往的人，与这样的人交往，不论是谈古论今，或是只谈谈家常琐事，都会是人生快事，在这样的交往中，你会发现时间过得很快;反之，如果和一个毫无修养的人交往，则你会感觉如坐针毡，时间过得太慢，分分秒秒都是一种折磨。相信这不只是我一个人的感觉吧!

既然你选择了教师你就别无选择地担负着教书育人、传承文明的神圣责任。在今天特定的历史时期，培养振兴中华的下一代的重任也历史性地落在了你的肩上，你依然别无选择。你的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响。我们要提高自身修养，别无选择。没有良好的修养，不是一个好老师。

长期以来流行着一种说法，就是把师生关系比做“一桶水”和“一碗水”，现在很多人觉得不妥。是的，吃老本是会坐吃山空，误人子弟的。所以有人认为教师应该是“自来水”。我看也不妥。水是不会自来的，必须要你一点一滴地积累。所谓“台上一分钟，台下十年功”。教师的底蕴除了学习积累别无他法。“泰山不择细壤故能就其高，大海不择细流故能就其深。”所以，我认为教师应该是永不枯竭、永不腐臭的“活水”。

“只有当教师的知识视野比学校教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程的真正的能手、艺术家和诗人”。举一反三，举重若轻，信手拈来，几乎无所不知的老师才会让学生肃然起敬。无所不知是不可能，但我们应该时刻准备着，不断地进修学习。

热爱学生，为人师表，不仅是一种职业道德，也是一种修养。教师只有爱学生，才会爱岗敬业，忠于职守，才会了解学生、接近学生，赢得学生的尊敬、信任与爱戴。身教重于言教，教师的一言一行对学生影响很大，所以我们要有广泛的兴趣，坚强的意志，开朗的性格，健康的情绪，努力培养自信，乐观的性格，做学生的表率。

**推荐如何提高各部门联动总结八**

社会上常有人忿忿不平:为什么教师除了清高就只能清贫。我要说，这或许就是残酷的社会竞争中的“游戏规则”，要耐不住清贫和寂寞，你一开始就错了--你不应该选择从事教育事业。

既然你选择了教师你就别无选择地担负着教书育人、传承文明的神圣责任。在今天特定的历史时期，培养振兴中华的下一代的重任也历史性地落在了你的肩上，你依然别无选择。你的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响。我们要提高自身修养，别无选择。没有良好的修养，不是一个好老师。

长期以来流行着一种说法，就是把师生关系比做“一桶水”和“一碗水”，现在很多人觉得不妥。是的，吃老本是会坐吃山空，误人子弟的。所以有人认为教师应该是“自来水”。我看也不妥。水是不会自来的，必须要你一点一滴地积累。所谓“台上一分钟，台下十年功”。教师的底蕴除了学习积累别无他法。“泰山不择细壤故能就其高，大海不择细流故能就其深。”所以，我认为教师应该是永不枯竭、永不腐臭的“活水”。

“只有当教师的知识视野比学校教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程的真正的能手、艺术家和诗人”。举一反三，举重若轻，信手拈来，几乎无所不知的老师才会让学生肃然起敬。无所不知是不可能，但我们应该时刻准备着，不断地进修学习。

热爱学生，为人师表，不仅是一种职业道德，也是一种修养。教师只有爱学生，才会爱岗敬业，忠于职守，才会了解学生、接近学生，赢得学生的尊敬、信任与爱戴。身教重于言教，教师的一言一行对学生影响很大，所以我们要有广泛的兴趣，坚强的意志，开朗的性格，健康的情绪，努力培养自信，乐观的性格，做学生的表率。

我们经常可以听见这样的评价:这个人的修养真好，和他交往是一件快乐的事，或者也有人说:这个人的修养真差劲，太粗俗了。

修养常常与个人的文化水平有关，有文化气息的人，在谈吐举止之间，自然地流露出一种高雅，一种文质彬彬的感觉。古人形容一个世代文人之家为书香门第，事实上，门是绝不可能透露出书香之气的，即使在屋里堆再多的书。真正能透出书香，能够让人一眼，一交谈就感受到那种浓浓的书香气息的是人，只有人才能在那种举首投足之间就闪现出修养这两个字。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。但文化气息却是其中不可或缺的重要部分。

如何提高自己的修养，我想不仅在日常生活中要注意自己的谈吐和举止，不做不文雅的举动，不说不文雅的话，而且更重要的一点是要让自己多看点书，从书里沾一些书香气息回来，总是有那样的一种感觉，文化是一种很神奇的东西，它不是有形的，你在看它时决不会有任何的感觉，但它却能在不知不觉中改变你，也许你自己也不会那么深刻的感觉到那种变化，但是别人却会感觉到，发现你的变化，发现你的改变，发现你的令人刮目之处。

一个有修养的人，是一个你乐于交往的人，与这样的人交往，不论是谈古论今，或是只谈谈家常琐事，都会是人生快事，在这样的交往中，你会发现时间过得很快;反之，如果和一个毫无修养的人交往，则你会感觉如坐针毡，时间过得太慢，分分秒秒都是一种折磨。相信这不只是我一个人的感觉吧!

**推荐如何提高各部门联动总结九**

如何提高自己的交际能力，这是很多人都头疼的问题，因为你的交际能力决定了你在工作中的发展，一般来说交际能力好的，朋友一般比较多，自己自身的发展会比较好。以下是博沃小编为您整理的如何提升个人的交际能力的相关内容。

对人际沟通的提升和障碍清除，是为你“树立良好的品质与心理 ，建立处世新态度，避免破坏人际关系的行为”作铺垫。首先认识人际沟通价值，破解人际关系的大秘密，让你人际沟通吸引力总原则，使你掌握增加自我吸引力技巧，分析需求把握主动权。满足需求、反向需求、挖掘需求构成了人际关系吸引力总原则。

掌握人际沟通的人性需求，就像企业掌握了空白市场，你的产品固然是人们目光的焦点，因为只有掌握人性间的需求，才能让你像一块磁铁般，使想依附你的东西都往你这边靠近。人性需求分析具体分析要从“马斯洛需求原理”中探究，从人性需求七大特征：“个性、网状、变化、两极、力型、能量、无限 ”中追求，最终掌握增加自我吸引力技巧的提高。

分析需求把握更多主动权。看透人际关系并不是很难很复杂;再养成人际沟通的八大良好品质，即对内要真诚、自信、主动、快乐; 对外要尊重、负责、合作、感恩;再克服人际沟通品质提升的五大障碍：忽视、恐惧、心态、自我、能力;届时你的人际沟通会有所提升和障碍清除。

2如何提高自己的交际能力

不说别人坏话，不落井下石。不说别人的坏话，注意他人的长处，虚心学习和宣扬他人的优点，是建构良好人际关系的一项技巧。人难免会犯错误，对别人的错误应怀着善意帮其改正，而不能采取落井下石的态度。要克服背后说别人坏话的不良习惯，试着去了解别人，弄清他为什么那样想、那样做，这比批评、指责更有益处，也有意义得多。这样做孕育了同情、仁慈和宽容，别人才会喜欢与你交往。

记住对方的名字。在与别人交往时，名字会显示它神奇的作用，如果把别人的名字叫错了，你会落入非常尴尬的境地。花点时间，去记住别人的名字。能够得到别人好感的最重要、最简单而有效的方法，就是见面或交往时能自如的叫出对方的名字，使他觉得你心里有他这个人。对方的名字被轻松的叫出来，等于给了对方一个赞美，为相互沟通搭起了一座桥梁。

对别人感兴趣。我们很容易犯的一个错误就是想办法使别人对自己感兴趣，而对别人却不那么感兴趣。维也纳著名心理学家亚德勒在《人生对你的意识》一书中说：“对别人不感兴趣的人，他一生中的困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败都出于这种人。”我们要交朋友，首先得对他感兴趣，以热忱和高兴去迎接他。

3怎样提升自己的交际能力

您需要了解人和人性

提高人际交往和掌握成功的人际关系技巧的第一步是：正确地了解人和人的本性。了解人和人性可简单概括为――“按照人们的本质去认同他们”，“设身处地认同人们”，而不要用自己的眼光去看待别人，更不要把自己的意志强加于别人。人首先是对自己感兴趣，而不是对你感兴趣!换句话说――一个人关注自己胜过关注你一万倍。

您需要剔除几个词语

当你与人交谈时，请选择他们最感兴趣的话题。他们最感兴趣的话题是什么呢?是他们自己!把这几个词从你的词典中剔除出去――“我，我自己，我的”。用另一个词，一个人类语言中最有力的词来代替它――“您”。

您需要使对方觉得自己重要

人类一个最普遍的特性便是――渴望被承认，渴望被了解。你愿意在人际关系中如鱼得水吗?那么，请尽量使别人意识到自身的重要性。请记住，你越使人觉得自己重要，别人对你的回报就越多。

4怎么提高交际能力

学会正确评价自己

在人际交往中，你对自己的认识月正确，你的行为越自然，表现得也越合体，结果也就越能获得别人的肯定，这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不利于合群的心理障碍是十分有利的。

学会关心别人

如果你想要被别人关心和喜爱，首先要去关心别人和喜爱别人，关系被人，帮助别人克服了困难，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且，由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强你与人交往的自信心。

学会一些交际技能

如果你与人交往总是失败，则由此引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点交往的艺术，自当有助于交往的成功。例如多掌握集中文体活动技能，你会发现自己在许多场合都会成为受别人欢迎的人。

**推荐如何提高各部门联动总结十**

细致分析 如何提高人际交往能力

人际交往能力与社交经验的关系如此密切，如果可以提高自己的人际交往能力，人们的日常社交生活也会得到改善。人们不单可以减少与别人发生冲突，亦可以令自己和别人有更愉快的交往经验。

有些人认为人际交往能力是与生俱来的特质或属性。譬如，一个社交能力高的人天生较外向、善于交际。所谓\"江山易改，本性难移\"，要改变人际交往能力实比移山更为艰难。多数的心理学家并不赞同这种看法。反之，他们认为只要能辨认出可以预测人际交往能力的因素，便可以设计一些课程来培训这种能力。

要有效地提高人际交往能力、可循两方面入手，一是对社会情境的辨析能力，二是提高对其他人心理状态的洞察力。

对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。

对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

这种\"因时制宜\"的说法，并非只是近代西方心理学所提倡。

其实在中国古代典籍中亦常被提到。例如《中庸》说：\"国有道，共言足以兴国;国无道，其默足以容。\"这便说明了进谏及保持缄默都是合宜的处事方法，但朝臣采取哪种方法才可产生较理想的后果，却取决于他们身处的国家是有道还是无道之国。

又以本章开头提及的杨修为例，他是个机智的才子，但他所服侍的主公曹操是个性格多疑的人。杨修自恃聪明而多次道破曹操的心意，故招来杀身之祸。若他的主公是个宽宏大量，知人善用的人，杨修不但不会被杀，反而会被委以重任。虽然有人会慨叹杨修生不逢时，但若以\"因时制宜\"的说法，杨修似乎只顾一时言语之快，却忽略对方(曹操)的思想性格，

因而说出一些合乎事实但不合对方心意的话，白白地把性命断送了。由此可见，要成功地达成社交目标，便要审裁客观情势的变化，因时变通，以适应各种各类的社交情境。

在一项研究中，我们采用了一些虚构的处境，然后问受测者在这些处境中会有什么反应。其中两个处境是：

(一)你很怕见牙医，但现在却要到牙医那里修补牙齿。

(二)你被一群持械的恐怖分子胁持在一所公共大楼内。

人们在这两种情境中，均可以选择细心地观察周遭的危险讯号。譬如，在第二个处境中，可以留心恐怖分子有什么武器。他们也可以尽量分散注意力，不去注意一些会令自己紧张的危险信号。当然，在见牙医的处境中，

主动地监察危险信号只会令自己更紧张，肌肉收得更紧，痛苦愈多。但在被胁持的处境中，留心危险信号可以提高逃生的机会。接受测试的人当中，有些人较能辨析两种情境的不同，在见牙医的处境中选择分散注意力，在被胁持的处境中选择观察环境。有些人的辨析能力则明显较低，在不同的情境中也选择观察环境。

我们的研究也显示：辨析能力愈高的人，社交能力也愈高。他们在与父母、师长、朋友和不喜欢的人交往时，较能完成交往目标，并较能改进双方的交情。 亦有证据显示，辨析能力高的人，他们会遇上较多愉快的交生经验，而他们也较少出现抑郁的情绪。需要强调的是，\"因时制宜\"并非指盲目跟随形势变化而改变自己的行为，亦不是指盲目顺应对方的旨意。

辨析能力高的人不一定是社交变色龙，只懂得盲目附和。他们有自己的生活目标，而这些目标也可以是一些利他的目标(例如替某医院筹款)。辨析能力高的人，在追求这些目标时，懂得审时度势，既能够完成自己起初不愿捐款的人解囊相助，并让他们觉得捐款后心情愉快，这便是辨析才能的应用目标了。

对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

在我们的研究中，曾向受测者描述一个人的行为，然后请他们将这个人的资料转述给另一位受测者听。在转述过程中，有些人自发地加入了一些对故事人物的性格和道德判断(例如\"他是一个贱人\")，而有些人则主动地对故事人的的内心世界加入剖析(例如\"因为他想取得律师资格，所以对有权势的人所做的坏事视若无睹\")。

在这项研究中，我们也测量了受测者与父母、师长、朋友和不喜欢的人交往的成果，发现越倾向性格道德判断的人，他们的社交能力便越差。反之，越倾向作内心剖析的人，他们的社交能力也就越高。

既然主动地作性格判断和道德评价对社交能力的发展有碍，而尝试了解虽人的内心感受对社交能力有利，那么如何可以降低前一种倾向而加强后一种倾向呢?

我们的研究指出，一个人对性格和道德的看法是一个十分重要的因素。有些人觉得性格和道德是不可改变的个人素质，相信每个人也有固定不变的道德水平和性格。因此，在与人交往时，他们的注意力便集中于从别人的言行举止，来推断对方具备哪种性格。也有些人相信性格和道德都是变数，认为一个人的道德和性格是可以改变的。

因此，这些人在社交场合中，并不急于判断别人的性格和道德水平。反之，他们会较留心于一些可变的因素和行为的关系。譬如，他们会较留心环境因素的改变如何影响一个人的心理状态，而心理状态的改变，又如何影响一个人的行为。

在一项研究中，我们问受测者一些很简单的问题。譬如，\"甲旅行时给同事买了些纪念品，那很可能是因为--\"。或\"乙将一盒橙汁倒在同学的图画上，那很可能是因为--\"。那些相信性格是不可改变的人，较多提出\"甲是一个善良的人，而乙则是一个无赖\"等解释。反之，相信性格是可以改变的人，较多提出\"甲想取悦他的同事，而乙则嫉妒他的同学\"等解释。

由此可见，相信性格不可改变的人较重视评估别人的性格和道德，而相信性格是可以改变的人则较留心别人的行为动机和做事的情绪状态。

也有研究显示，和相信性格可以改变的人相比，觉得性格是不可改变的人比较喜欢评鉴别人的行为。他们看到别人做了一件事情后，便有较大的倾向马上评价这行为是好还是坏。由于他们专注于评估行为本身的好与坏，便较容易忽略行为发生的背景和行事者的心理状态了。

这种倾向判断行为的好坏和别人的道德性格的人，不但容易忽略别人的心理状态，也较容易因为对人多作以偏概全的评价而产生偏执和成见。已有研究证据证明，在美国相信性格是不可改变的人，比相信性格是可以改变的人对社会上的少数族群成见较深。

在香港地区，我们也发现相信道德是不可改变的人，和相信道德是可以改变的人相比，较歧视内地人士。譬如，他们会觉得内地的人有较多负面特征，较少正面特征，他们也觉得内地的人在香港犯了法，应该受到较严厉的处分。

由此可见，对性格道德的看法，不单与社交能力有关，它也关系到社会上族群能否得到公平平等的待遇。

总括而言，要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。

**推荐如何提高各部门联动总结十一**

社会上常有人忿忿不平:为什么教师除了清高就只能清贫。我要说，这或许就是残酷的社会竞争中的“游戏规则”，要耐不住清贫和寂寞，你一开始就错了--你不应该选择从事教育事业。

既然你选择了教师你就别无选择地担负着教书育人、传承文明的神圣责任。在今天特定的历史时期，培养振兴中华的下一代的重任也历史性地落在了你的肩上，你依然别无选择。你的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响。我们要提高自身修养，别无选择。没有良好的修养，不是一个好老师。

长期以来流行着一种说法，就是把师生关系比做“一桶水”和“一碗水”，现在很多人觉得不妥。是的，吃老本是会坐吃山空，误人子弟的。所以有人认为教师应该是“自来水”。我看也不妥。水是不会自来的，必须要你一点一滴地积累。所谓“台上一分钟，台下十年功”。教师的底蕴除了学习积累别无他法。“泰山不择细壤故能就其高，大海不择细流故能就其深。”所以，我认为教师应该是永不枯竭、永不腐臭的“活水”。

“只有当教师的知识视野比学校教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程的真正的能手、艺术家和诗人”。举一反三，举重若轻，信手拈来，几乎无所不知的老师才会让学生肃然起敬。无所不知是不可能，但我们应该时刻准备着，不断地进修学习。

热爱学生，为人师表，不仅是一种职业道德，也是一种修养。教师只有爱学生，才会爱岗敬业，忠于职守，才会了解学生、接近学生，赢得学生的尊敬、信任与爱戴。身教重于言教，教师的一言一行对学生影响很大，所以我们要有广泛的兴趣，坚强的意志，开朗的性格，健康的情绪，努力培养自信，乐观的性格，做学生的表率。

我们经常可以听见这样的评价:这个人的修养真好，

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！