

只有 10 平方米的纽约中央车站问询处，可能是世界上最紧张的地方。

一次只做好一件事情

每天人潮汹涌，匆匆的旅客争着询问自己的问题，都希望立即得到答案。对于问询处的服务人员来说，紧张与压力可想而知。而服务员曼高斯看起来镇定自若，他身材瘦小，戴着眼镜，一副文弱的样子。

一天，一个矮胖妇人站到曼高斯面前，头上扎着的丝巾已被汗水湿透，充满了焦虑与不安。曼高斯倾斜着身体，以便能倾听她的声音。“你要去哪里？”这时，有位穿着人时、头上戴着昂贵帽子的男人试图插进话来。但是曼高斯旁若无人，继续和妇人说话：“你要去哪里？”“春田。”“是俄亥俄州的春田吗？”“不，是马萨诸塞州的春田。”

曼高斯根本不需要看行车时刻表，就说：

“那班车 10 分钟之内在第 15 号月台出车。你不用跑，时间还多得很。”“你是说 15 号月台吗？”“是的，太太。”女人转身离开，曼高斯立即将注意力转移到下一位那个戴着帽子的客人身上。有人请教曼高斯：“能否告诉我，你如何做到保持冷静的呢？”曼高斯这样回答：“我只是单纯地处理一位旅客，忙完一位才换下一位。在一整天之中，我一次只服务一位旅客。”

说得真好！“一次只服务一位旅客。”这句话堪称至理名言。“一次只做好一件事情”，可以使我们静下心来，心无旁骛，一心一意把一件事做完做好。性格往往决定命运，潜性、有韧性、持之以恒，是事业成功的基础。好高骛远，见异思迁，心浮气躁，什么都想做，最终只能是狗熊掰棒子，掰一个，丢一个，到头来两手空空、一无所获。

些，因为它含有丰富的维生素 A、E 和 B2，

不同职业吃不同水果

柿子：适合疲惫不堪的体力劳动者和司机。因为疲劳

在多数情况下是因为缺血造成的，而柿子里含有很多铁元素，可以刺激血红蛋白的生成，还可以帮助经常吸入废气的司机排除体内的毒素。

菠萝：很适合运动员。它有消炎和消肿的作用，能改善血液循环，促进肌腱炎症和外伤的康复。

香蕉：适合服务业人员，香蕉可以令服务员对消费者的态度更好一些，因为它能缓和紧张的情绪，提高工作效率，降低疲劳。

梨：经常坐在电脑前的工作者应该多吃一

对眼睛非常有益。

猕猴桃：适合医务人员，因为它的维生素 C 含量是橙子的两倍。可以更好地提高抵抗力，避免感染疾病。

葡萄：适合从事播音、促销等工作的人，因为它有祛痰清嗓的作用。

芒果：适合从事演艺工作的女性，因为它含有丰富的胡萝卜素 β 和独一无二的酶，可以令皮肤富有弹性，并且延缓皱纹生成。

(张梅摘自《运城公安》报)

首先，父母“无所作为”变“无为而教”古人云：“已正而后正人。”作为父母应该以自己的行动去感染孩子的心灵，教给孩子怎样去做。例如，爸爸坐在椅子上，爷爷来了，爸爸赶紧起身让爷爷坐下；吃饭的时候，妈妈把好吃的菜往奶奶碗里夹。父母做榜样，实际上是一种令人赞赏的“无为而教”的教育方式。

其次，让孩子从“我要”变“我给”以自我为中心的孩子遇到具体事情的时候，往往是要哭就哭，要笑就笑。比较习惯说“我要，我要”，可是很少有机会说“我给”。为此，做家长的应该利用节假日走访亲友的机会，建议孩子也准备一些礼物送给别人，激发孩子送礼物的兴趣。同时，可以告诉孩子，送礼物给别人，别人会非常高兴，过节就更开心。

让孩子不再自私

第三，让孩子“自乐乐”变“同乐乐”交往是消除自我中心化的途径之一。家长要多带孩子和同龄的小朋友玩，还要创造机会让孩子邀请小朋友到自家玩。因为，通过交往，孩子能逐渐适应自己的伙伴组成的“小社会”，懂得别人对自己的要求，重视别人对自己的评价，并学会如何尊重别人，增强群体意识。

第四，家庭中“四个为一个”变“一个为四个”有的家庭中，四位老人和父母都围绕着一个孩子转，孩子要什么，就买什么，过分疼爱，过分保护。这样，孩子的自我中心只会越来越重。因此，家长在日常生活中要有意识地让孩子干一些力所能及的事情，让孩子明白自己是家庭中普通的一员，也应为家庭尽义务。

(孟青菊摘自《都市时报》)



多年以前，标准石油公司的一名高级主管作出了一个错误的决策，使该公司一下子损失了 200 多万元。当时掌管这家公司的正是大名鼎鼎的洛克菲勒。坏消息传出后，公司主管人员都设法避开洛克菲勒先生，唯恐他将怒气发泄到自己头上。不过有一个人例外，他就是标准石油公司的合伙人爱德华·贝德福德。

那天，按照事先约定，贝德福德要与洛克菲勒见面。当贝德福德走进洛克菲勒办公室时，发现这位石油帝国的老板正伏在桌子上，用铅笔在一张纸上写着什么。

“哦，是你，贝德福德先生。”洛克菲勒说，“我想你已经知道我们的损失了。我考虑了很多，但在叫那个人来讨论这件事之前，我做了一些笔记。”

贝德福德后来这样向我们叙述：“在那张纸的最上面写着：‘对某先生有利的因素。’下面列了一长串这人的优点，其中提到他曾三次帮助公司作出正确的决定，为公司赢得的利润比这次的损失要多得多。我永远忘不了洛克菲勒面对棘手问题时的冷静。以后这些年，每当我克制不住自己想要对某人发火时，就强迫自己坐下来，拿出纸和笔，写出这个人的好处。每当我完成这个清单时，自己的火气也就消了，就能理智地看待问题了。后来这种做法逐渐成了我工作中的习惯。记不清多少次了，它制止了我去做愚蠢的事情——发火，那会导致在生意场上付出惨重的代价。”

(顾宏宇摘自《共产党员》)

洛克菲勒的冷静

办公室坏习惯你有多少

翘二郎腿、喜欢吃零食、抽烟喝茶、戴耳塞工作、趴在桌上睡午觉……这些不起眼的小习惯不仅反映出个人形象，也关系到人的身体健康。

频繁上厕所。面对工作压力，有些人工作一旦紧张，就习惯往厕所跑。频繁上厕所不仅不能缓解紧张，反而会导致心理障碍，使人一遇到情况就出现尿频、尿急的症状。

喜欢吃零食。工作压力增大，许多人的办公桌上用来“调剂减压”的零食也越来越多，十有八九是甜食。进食了大量含糖太多的食物，体内代谢过程中就会产生大量中间产物，让肌体“酸中毒”。体内酸碱平衡失调，人体细胞会加速老化，人的适应能力自然下降。

趴桌子午睡。吃完午饭的办公族总爱在办公桌前伏案小憩，其实这也是很不健康的。一般在伏案午睡后会暂时性的视力模糊，原因就是眼球受到压迫，引起角膜变形、弧度改变。倘若每天都压迫眼球，会造成眼压过高，长此下去视力就会受到损害。

翘二郎腿不仅有害个人形象，还会引起许多疾病。许多人都有不同程度的腰背痛的毛病，其原因是长期翘二郎腿导致脊椎变形。

另外，翘二郎腿还会导致腿部血流不畅，引发静脉曲张、静脉炎和腿部溃疡。

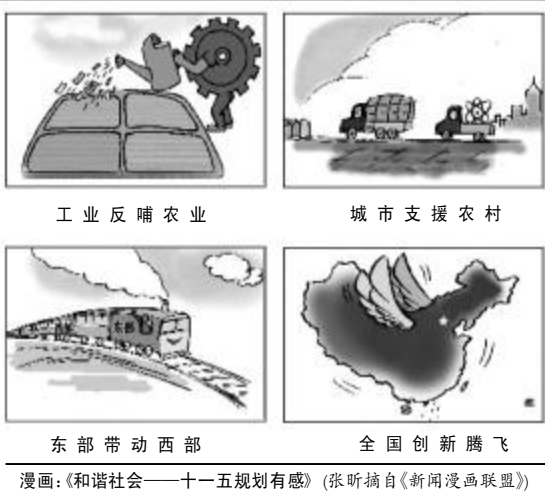
(刘永定摘自《生活文摘》)

25 年与经验

某公司一名职员在该公司工作了整整 25 年。25 年来，他在这家公司的同一个部门用同样的方法工作，他拿的薪水也是多年不变。一天，他去找老总，要求增加工资，晋升职务。他的理由是：“我毕竟有 25 年的工作经验了。”“我亲爱的伙计，”老总叹了口气，“你并没有 25 年的工作经验，25 年来你只有一种工作经验。”

通常，我们大都仅仅满足于一种经验，满足于一次成功，而不是继续进取，进一步充实自己，进一步增加自己的阅历。生命并不是成功的一瞬间，而是一个成长的过程。我们不能只满足于过去的经验，而要为自己不断确立前进的目标，让自己走的更高更远。

(李亚峰摘自《党建文汇》)



18 世纪初，在俄国算了好一阵子，终于确认乡间，有一个很笨的孩子。他看见数学老师在举例做四则运算题时最后的结果是零，便以为所有四则运算题的结果都是零，所以后来他一遇到四则运算题便毫不考虑地在后面添个零。老师对这个孩子除了摇头和叹息之外，毫无办法。

这个笨孩子就是后来写出了《叶甫盖尼·奥涅金》、《上尉的女儿》等世界名著的俄国诗人普希金。

20 世纪中，北京王府井大街的百货商店里来了一个年轻人，他要营业员找回少找给他的一毛钱。当营业员和他核

对了那一毛钱。营业员觉得这人不可思议，不就是一毛钱吗？值得这么认真？后来知道他是老远地从中科院宿舍坐了好几毛钱的公共汽车来要这一毛钱时，更是笑坏了：“这不是大傻瓜吗？”

他就是把“歌德巴赫猜想”这道著名的世界数学难题推进到 1 + 1 的中科院数学家陈景润。

造物主很公平，给你一长必给你一短，给你一特别之长必给你一特别之短。

(张瑞摘自《文化博览》)

复杂艰难的手术从清晨做到了黄昏。眼看病人的伤口即将缝合，女护士突然严肃地盯着外科专家：“大夫，我用了 12 块纱布，您只取出了 11 块。”

“我已全部取出来了。”专家断言道：“手术已经一整天了，立即开始缝合伤口。”

“不，不行！”女护士大声抗议道：“我记得清清楚楚，手术中我们用了 12 块纱布。”

外科专家不予理睬，命令

创造奇迹的品格

道：“听我的，准备缝合。”

女护士毫不示弱，几乎大声叫起来：“您是医生，您不能这么做。”

直到这时，外科专家脸上才浮起一阵欣慰的笑容，他举起右手中握着的第 12 块纱布，向所有人宣布：“她是我合格的助手。”

(郭海斌摘自《中外文化》)

1 美元与 8 颗牙

当人们走进沃尔玛超市时，一定会为它便宜的价格所打动，但是给人们印象最深的还是每一个售货员的微笑，是那样亲切自然。

沃尔玛经理常常告诉员

工：“每当我们为顾客节省了 1 美元时，那就使自己在竞争中占先了 1 美元。”

他们对员工的培训还有一招，就是微笑培训，微笑时，必须露出 8 颗牙。这样，才能把微笑表现的最完美。

(新雨摘自《金典故事》)