# 他为人特别好，原来有这些诀窍!（5篇模版）

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-07-29

*第一篇：他为人特别好，原来有这些诀窍!他为人特别好，原来有这些诀窍!我们生活在社会大家庭中，需要和形形色色的人打交道。在各级机关工作，更要面对上下左右的人际关系。如何看人、为人、待人、交人，既是每个人工作生活的需要和内涵，又是一个人道德修...*

**第一篇：他为人特别好，原来有这些诀窍!**

他为人特别好，原来有这些诀窍!

我们生活在社会大家庭中，需要和形形色色的人打交道。在各级机关工作，更要面对上下左右的人际关系。如何看人、为人、待人、交人，既是每个人工作生活的需要和内涵，又是一个人道德修养的具体体现。与人为善的处世之道，比较重要的应该是善待所有人，诚交知心人，帮助需要的人，不害任何人。

一、善待所有人

我们宁可相信，“人之初，性本善”;我们也希望，“我和你，心连心，同住地球村，都是一家人。”为人处世的出发点，应该是首先认可他人，尊重他人，相信他人，以善良美好的愿望，善待所有人。机关工作人员经常面对的，主要有：

对德高望重者和社会精英，应尊崇敬重以为楷模，但不盲从不挑剔。一个人有理想有志向，也应有心中的偶像。对自己佩服的德高望重者和崇拜的精英人物，最重要的是以他们为榜样，确立自己修养奋斗的目标方向，学习他们优秀的精神、杰出的品质、崇高的情操和超群的智慧，从他们身上吸取营养和力量，不断地充实和提升自己。如果个人与德高望重的同志比较熟悉，或受到过直接的帮助和指导，别忘了适时看望、问候和必要时给予照顾。

同时我们也知道，多么优秀伟大的人物，也有他的弱点和局限性，这是正常的客观的，也是瑕不掩瑜的。我们不需要不顾一切的盲目服从，不能像追星那样狂热崇拜;当然也不必刻意挑剔和求全责备。

对权高位重之领导，应尊重理解支持服从，但不趋炎附势，更不低三下四。在机关工作直接或间接联系各级领导的机会很多，大家都知道和领导关系的重要，这里不是讲作为下属怎样才能让领导满意和高兴，而是从为人的角度讲，要理解在一定位置上的领导同志，肩负的责任和风险更大一些，应该支持和理解他们的职责和工作。特别是一个系统或自己的上司，更要服从领导，贯彻指示，维护威信，主动完成任务不出难题，有了问题补台不拆台。如果是年龄大、资历长或有个人困难的领导，还应该尽可能给予理解、关心与照顾，帮助排忧解难。对以往曾经关照和提携过自己的领导，要知恩谢恩，感恩不忘。

当然，在领导面前人格也是平等的，不必对领导唯唯诺诺，更不必低三下四;不要故意讨好争宠，更不要阿谀奉承;不能趋炎附势，更不能搞人身依附，乐于作某某领导的“红人”。如此这般不但多数群众反感，其实领导不一定欣赏，虽然有时表面上高兴，心里也看不起这样的人。

对富有阶层之人，应以平常心给予理解尊重，但不能媚富和仇富。改革开放以来，我国包括我们身边已经陆续出现了一批巨额财富的持有者。对这些人只要是合法富起来的，尽管不乏钻政策空子发了财，作为公务人员我们都要认可这个现实，理解他们创业的艰辛不容易。同时应认识到，他们现在是为国家贡献相对比较大的纳税人，是公务员服务的对象，应该按政策鼓励、支持和帮助他们，切实为他们服好务，并给予他们足够的尊重与善意。

同时应该注意，机关工作人员一般都掌握一部分公权力，一定不能“傍大款”，不能为“五斗米折腰”，去巴结讨好富人。当然也不要对富人嫉妒、冷漠和有“红眼病”，社会上少数人有仇富思想，国家机关工作人员绝对不能有。

对普通民众和同事，更应用心善待和重视，绝不能轻视和怠慢。我们每天经常面对的，主要是和自己差不多的普通人;我们的真正知心朋友，绝大部分也在这个群体里。在日常相处中，一定要以诚相待，将心比心，给人一个微笑，会得到同样的笑脸。顺手帮人一把，会换来一份谢意。愿交往的真诚交往，应合作的愉快合作，该服务的热情服务，需帮助的真心帮助。特别是对有工作关系和管理服务关系的同事或民众，更要尽职尽责，克己为人，宁可自己辛苦点儿，也要让别人方便点儿。这样看起来有时吃点亏，实际上一定会得到他人的认可和回报，你也会从中得到快乐。

不要认为普通群众水平有限，能量不大，也不要觉得有些人某些方面还不如自己，就忽视或轻视他们，更不能在办事过程中怠慢他们。要懂得民众的眼睛是雪亮的，民众的力量是巨大的，既可载舟亦可覆舟，个人的为人处世成长进步，一定要有良好的群众基础。对待普通民众的态度是一个人为人做事的根本态度，这不是方法问题而是原则问题。只要你真心真诚的对待群众，就一定会得到广大群众的认可和拥护。

对家人亲友应承担好责任、义务和爱抚，但不要无原则和顾此失彼适得其反。处理好与家人亲友的关系，也是为人做人的一个方面。首先要知道自己承担的责任义务，对父母长辈，夫妻之间，对子女，对亲属，该赡养孝敬的要赡养孝敬，该抚养教育的要抚养教育，该照顾帮助的要照顾帮助。其次要讲亲情和爱心，家庭内部没有多少道理可以追究，清官难断家务事，要以浓浓的亲情和爱充满生活。同时最好学点儿平衡和处理各种家庭矛盾的艺术，防止弄不好顾此失彼或适得其反，使你的家庭在一系列小事小非小矛盾中相互化解相安无事，其乐融融。

机关工作人员还经常遇到亲友托你办事帮忙的问题，特别是家在农村的同志更多一些，有时处理不好很伤脑筋。应该这样看，亲属或者乡亲找你帮忙，说明他们看重你、信任你，可能对于一些家庭条件比较差的亲属来说，他们认为你在机关工作是当官是有权势了，对你抱着很大的希望。所以于情于理你都有责任也应该尽力帮忙，就是没有能力帮忙办事，也应以热情的态度表示关心。决不能不耐烦和冷言相待，不要让人说六亲不认忘家忘本。当然，违法违纪违规的事，不该办的事坚决不能办，也不要因为给亲属帮忙影响了自己家庭内部的关系，这里是有原则讲技巧的，必须注意处理好。

二、诚交知心人

人生难得一知己，知心朋友最可贵。人的一生中，任何职务官位都有上有下，多少金钱财物也聚来散去，只有真正的朋友和友谊，是一个人永久的财富。要想得到真正的朋友和友谊，也不容易，有这样几点是值得遵循的：

坚持人格平等，以人品交人。古人曾说：以势交者，势倾则绝;以利交者，利穷则散。我们经常看到，有的人职务较高，管理的单位和人员也较多，经常前扑后涌和指挥人、调动人，但靠权势很难交下真正的朋友，经常连个说知心话的都没有。有的人财大气粗，结交联络的人不少，也经常施以小恩小惠收买人心，可一旦遇到大事或难处，真正能够帮他的人也不多。有些人都掌握着一点小权利，互相之间投桃报李相机利用，经常在一起吃吃喝喝称兄道弟，但一到背后就骂娘。还有一类人，很会讨人特别是讨领导喜欢，见什么人说什么话，谁当领导谁有用处他都能靠上去，可是很少有人真正信任他。

为人做人看人交朋友，靠权势压服人不行，靠钱财收买人也不行，更不能嫌贫爱富，依附权贵，互相利用，做酒肉朋友。只有坚持在人格上平等的对待他人，真诚待人，将心比心，以自己的人品取信于人，看他人的人品确定此人是否可交。既然决定做朋友，就坦诚面对，肝胆相照，不做交易，不图回报，不小肚鸡肠，不患得患失。朋友之间，应该主要靠人品、学识、志趣、性格、爱好等等，互相欣赏，互相学习，互相扶助，互相带来快乐;朋友之间，可以是君子之交淡如水，可以是工作生活上互相关心互相帮助，也可以必要时亲密无间不分你我;朋友之间，有了高兴事和烦恼事时想告诉他，有了困难和麻烦想找他，必要时还可以开口借钱。这样的朋友才是真朋友。

顺境时把别人当人，逆境时把自己当人。人的一生中，漫长的征程难免不遇到坡坡坎坎，既有“过五关斩六将”的辉煌，同时也有“走麦城”的时候。人在特别顺境和特别逆境时，最能考验他人和考验自己，也最能看清谁是真正的朋友。

当你升职、成名、得奖和发财等好事连连的时候，欣喜高兴，春风得意，但同时千万不要认为，你比别人都行，别人都不如自己，一下子就比别人高了多少。要知道很可能是你的运气好，碰到了好机会，如果某某同志有这样的机会或许比你更加成功，某某同志有潜力有后劲儿或很快就脱颖而出。要想到，自己的成功是和周围同志们的支持和帮助分不开的，是和本单位本系统广大群众的默默奉献分不开的，自己应该以实际行动感谢他们，他们是真正的无名英雄。还要意识到，这个时候开始靠近奉承自己的人，不一定是真正的朋友，来往稍淡的同志也不一定不是朋友，这时直言告诉你应注意什么问题的同志，很可能是真心帮助你的人。

当你遇到竞争失利、提职无望、工作失误或受领导误解冤枉等大的挫折时，首先自己不能看扁自己，既不要认为自己一无是处，也不要认为就自己窝囊倒霉，怨天尤人无任何用处，从此一蹶不振更没有出息。只有打了牙往肚里咽，胳膊折了往袖里装，现在的我还是我，不比任何人矮三分，大不了从头再来。只要吸取教训，总结经验，就一定能吃一堑长一智，哪儿跌倒了在哪儿爬起来;实在不行，换个地方重打锣鼓另开张，树挪死人挪活，说不定柳暗花明又一村。这时候，也是你看人识人的好时机，原来关系密切的，现在疏远了不见面了，这不是真正的朋友;乘机落井下石想踩着你肩膀往上爬的人，无疑是心术不正的小人。相反，这时候热情关心帮助你的人，特别是不惜担一些风险，不怕受别人非议，为你澄清事实仗义执言，帮助你排忧解难的人，才是你应该用心结交一辈子的真正朋友。

一般朋友可以多，知心朋友不强求。人们常说，多一个朋友多一条路，从一般意义上说这是有道理的。生活在社会之中，善于多认识多熟悉一些人，多一些交往多一点联系，有利于开阔视野，增加信息，互相帮助，增长才干，没事儿过年过节有个问候，有事儿遇事儿求个关心，方便可来往多一些，不方便就来往少一点，不过高苛求期望别人，当然也不更多亏欠朋友，图个人气儿、和谐与快乐。这样的朋友越多越好。

同时不应忘记，交友要有选择。古人说：近朱者赤，近墨者黑。“孟母三迁”是历史之鉴，现在社会

中也不乏交友不慎反受其害的例子。从机关工作的特点看，有这样三种情况不能交友，一是人品太差、口碑太差的人不能交，和这样的人关系过密早晚被害，同时有损于自己在群众中的形象和威信。二是和自己职务行为关联敏感应该回避的人，不能私交甚密来往过多，免得影响自己的正常工作，造成不必要的麻烦。三是影响家庭关系的朋友不能交，不管是因为何种原因，凡是有损于夫妻关系或其他家庭关系的人，宁愿少来往或不来往，不能因小失大。

另外需要特别清醒，人与人之间的关系都是很复杂的，所以知心朋友多少不必强求。首先不要随便和轻易相信别人，不管他说得如何天花乱坠，害人之心不可有，防人之心不可无，否则吃亏上当受骗是难免的。即便是对同学同事比较熟悉的人，一般也不要随便将自己的隐私或单位内部信息透露出去，事关重大的不宜外传的心里话也不要随便说。再就是要知道，做知心朋友需经过时间和实事的检验，路遥知马力，日久见人心，只有经过长期交往共事，并经过风雨考验的朋友，才是可以完全信赖的知心朋友。这样的朋友一生有几个足矣!

三、希助需要的人

真正把帮助人作为快乐。能够在机关工作，说明都是有一定能力的人。帮助需要帮助的人，救助需要救助的人，是一种社会责任与义务，机关工作人员更是义不容辞。从为人做人的角度看，助人为乐也是中华民族的一种美德，是一个人的人生价值所在，是个人素质与修养的具体体现。一个人生活在世界上，不但自己活得堂堂正正，还能让更多的其他人需要你，能够给他们带来满足和幸福，这难道不是很伟大很崇高的事吗!如果把帮助别人真正当作自己的拥有，它就不是一种负担，不是一种压力，也用不着督促和提醒，就成了自觉的意识和行动，是最有价值最有成就的乐事。

少锦上添花，多雪中送炭。有的人只愿意联系和帮助对自己有利的人，愿意帮有钱有势的人锦上添花，这不是真正的助人为乐。我们身边有更多的遇到难处的普通人，他们更需要帮助。往往这种雪中送炭的帮助，会给他们解决大问题，可以帮他们度过难关，甚至改变他们的命运。同时他们也会特别珍惜别人的帮助，会记你一辈子。如何对待普通人，对待条件不如自己的人，对待有了困难需要帮助的人，也可以看出一个人为人做人的态度。

机关工作有时要直接面对社会上的弱势群体和有特殊困难的人群，这就需要我们投入更多的同情心和责任感，设身处地换位思考，帮他们落实有关政策，解决实际问题，尽量为他们排忧解难。在国家和地方遇到重大自然灾害，有大量受灾群众需要救助时，机关工作人员更应首当其冲立即行动起来，投入到有组织的抢险救灾和自发的捐助活动中去。这既是政府社会机关的责任，又是社会和谐的基础和保证，也是一个机关工作人员的良知和应该达到的境界。

爱心不在能力大小，帮助别人不求回报。助人为乐是人的一种品德，它与一个人财力物力的多少关系不大。有钱人多资助一点儿是好的，钱少的人少资助点儿也是好的，没钱的人出点儿力同样是好的，爱心以是否真心是否尽力来体现，不以钱多钱少来衡量。机关工作人员没有多少钱财，但爱人助人之心可以多。资助需要的人钱物是爱心，疏导安慰人的心理也是爱心，见到老人扶一把见到孩子拉一把都是爱心，助人为乐的美德可以随时体现在平常的工作与生活之中。

帮助别人也应量力而行，尽力而为，帮的明白，不求回报。关心帮助需要的人是好事，好事要注意办好，不给自己和其他人带来不必要的麻烦。首先要做好家庭成员的工作，不要因为你去帮助别人，影响家庭的和谐，甚至引起家庭矛盾或危机。其次要注意了解帮助对象的有关情况，把握好帮助的时间地点环境等情况，避免出现节外生枝、以怨报德、好心没好报等麻烦。还有研是既然想帮助人做善事，就不要有所图、求回报。记得华罗庚说过：人家帮我，永志不忘;我帮人家，莫记心上。如果帮了别人总想着回报，就成了自己的一块心病。

四、不害任何人

针对机关工作的特点，至少有以下几点值得注意：

不以职务行为整人。机关工作人员可能会经常参与人员考评、人事调整、升迁离退、班子配备、举报调查、人员政审、甄别平反等工作，有的可能就长期在组织人事干部部门或公检法机关供职，经常涉及到审查人和处理人的事情。在这些工作中，一定要公平公正，实事求是，与人为善，治病救人，公检法机关更要严格以事实为根据，以法律为准绳，秉公执法，疑罪从无。在任何时候任何情况下，不管出于什么目的或什么动机，都不要借机整人，不能掩盖、夸大或缩小事实证据，不能冤枉人，治人于困境甚至于死地。这是职业道德和操守问题，也是个人品质问题，借职务行为整人害人那是昧良心缺大德的事，按老话说是要遭报应的。在这方面，我国有文化大革命的沉痛教训，很多整人的人受到了惩罚，至今仍有许多被整的人心有余悸，耿耿于怀，也有不少参与整人的人悔恨和抱憾终生。

不给竞争对手下套儿使绊儿。机关有这种情况，两个人或几个人同时都有提拔升迁的希望，组织正在摸底考核，其中有的人当官心切又害怕竞争不过对手，就费尽心机千方百计给竞争对手使坏，或背后打小报告贬低别人，或写匿名信捏造事实诬陷他人，或设个局下个套故意引诱别人去钻，然后抓个现行或制造个绯闻。这种人心术不正手段卑鄙，一般情况下阴谋不会得逞。虽然可能暂时扰乱视听制造混乱，也可能耽误好人失去这次机会，但使坏者很难不露马脚暴露嘴脸。即便是个别人靠这种手段爬了上去，这种心术不正的小人时间长了也不会有好下场，因为毕竟邪不压正，群众的眼睛是雪亮的，上级组织和领导也不是没有原则的。

真正的高者智者是绝不干这种下作和蠢事的，因为他们知道，竞争主要靠平时的工作和政绩，靠长期的学习与修养，也靠关键时候展示自己的能力与水平。

不对伤害过自己的人以牙还牙。我们在工作生活中，难免碰到被人反对、被人冷落、被人轻视，甚至被人羞辱、被人算计、被人陷害等情况。在受到这种伤害时，当然不能无动于衷或逆来顺受，但最好是冷静对待，区分情况，理智处理。分析了解一下，如果可能对方不是故意或有什么误会，就当面或由第三者出面沟通一下，心平气和地解释清楚，很可能换来对方的赔礼道歉。如果是不伤大雅的小事一桩，又是不错的同事关系，可以宽容地一笑了之，就当没这回事，也算是高明的处理办法。如果知道对方是故意为之，但关系到合作共事或班子团结，并了解对方本质上还算是明白人好同志，就可以向史记中记载的蔺相如对待廉颇那样，主动委曲求全求和，一定会有好的效果。如果对方人品较差心术不正行为比较恶劣，则必须坚决予以揭露和警告，必要时通过组织公开事实真相以正视听，严重时通过法律程序解决。

不管哪种情况都不要简单地以牙还牙，以血还血，你狠我比你还狠。那样的话，一方面降低了自己的水平，混淆了是非，使自己失去了同情，失去了群众;另一方面，很可能形成针锋相对，以怨相报，两败俱伤，带来难以收拾的后果，也是不可取的。

不歧视不敌视有毛病有劣迹的人。我们周围也不乏这样的人，有的小偷小摸，有的坑蒙拐骗，有的打架斗殴，有的赌博成性，有的染毒涉毒，也有的进过监狱。对这些人，我们的社会有教育改造的责任，严重了还有法律的制裁。作为个人对这类人当然要提防要警惕，但不能歧视他们敌视他们，更不能羞辱和贬损他们。第一，他们虽有毛病或还很严重，但只要他还生活在社会上，就享有公民权和生存的权力，我们应该给予足够的尊重和宽容。第二，作为机关工作人员，有维护社会安定和谐的责任，对这些特殊人群有关心、帮助和教育的责任，应促使他们变好防止他们变坏。第三，失过足的人只要改过自新了，就应该受到正常人的对待;有改正的愿望和表现，也应该鼓励和欢迎;即便是看不出有改正的迹象，也不要放弃和抛弃，更不要歧视和敌视他们。文明社会应该尊重人的基本权力，我们每个有理性的人都应该有这样的包容之心。

**第二篇：读书好诀窍**

读书好诀窍

许多同学都会因为没有掌握读书小窍门，所以成绩不理想，今天我就给大家传授几个读书的小窍门吧！

多多看书和报纸

有些同学可能不太爱看书，这就有可能成为他们成绩不好的重要的一点，同时也有许多同学爱看书，既是因为能使自己提高成绩，又是因为书可以使人的视野开阔，可以使人的身心放松，同时也可以使人陶冶自己的情操，而且多多看书还对高年级同学做阅读有很大的帮助呢！现在你们说多看书是不是非常的重要呢？

我很爱看书，在我们家的大书柜里就藏了许多书，如：能锻炼思维的《福尔摩斯探案全集》、能培养写作兴趣的《小学生作文大全》、能提高英语语法的《小学生英语语法300句》等等。爸爸妈妈对我看书也十分支持，每次去书城时，爸爸妈妈都会为我“破财而买”。

由此说来，除了我们自己的看书爱好外，父母们也应该多多辅助我们啊！多多观察和摘记

对于我们高年级的一些同学来说最令他们头疼的就是写作文了，每次他们写的作文都是从作文书上抄的，而不是自己写的，那是什么原因导致他们畏惧写作文呢？那就是因为他们不留心观察身边的小事，不注意身边的亮点所造成的。

在升入三年级时，我就拉着妈妈的手来到文具店，在练习本区域里千挑万选的选中了一本封面上有两只小兔的笔记本，妈妈还给我买了一支和小兔笔记本相配的蓝色水笔，这些就是我摘抄的工具了，我将它们取名为“小兔摘记屋”，我与这些摘抄工具形影不离，每当出门时，都会带上可爱的“小兔摘记屋”，以便随时摘记生活中的亮点。有了这本笔记本，每当写作文时，我就会打开它，找到一个合适的素材，便开始构思，直到作文写完，这的方法可是很有用的！

在这里我建议大家也像我一样，准备一本摘记本，让这本摘记本如一只救命的小木船，带你们脱离写作文这片苦海吧！

多多练习和仔细

同学们，你们有时考试会不会因为粗心而与满分失之交臂？会不会碰见自己从没做过的题目类型？那一定就是因为你们缺少仔细和练习！这两点可是最致命的呀！因为不仔细，小数点点错；因为不仔细，字只写一半；因为没遇见过这题，而失去了五六分；因为没遇见过这题，而考卷上会开天窗，这些可都

是可以避免的，就是应该多练习和仔细呀！比如：考试时，卷子做完了以后，一定要仔细检查，平时遇见没做过的题目要多做，多练等等。

我准备了一本《难题错题大全》，它就是用来收集我碰见的难题和我做错的题目的，每次复习我都会翻开它，将难题和错题再做一遍，并让爸爸在给我出一些类似的题目让我做，看看我掌握了没有，这样既巩固了旧知识，又做到了新题目，真是一举两得啊！

希望今天我所提的建议能给大家带来启示和帮助，也同时希望大家的成绩芝麻花开——节节高！

上海闸北区久隆模范中学六年级:夏晓璐

**第三篇：如何选空调有诀窍**

长沙立雄家电科技有限公司专业空调出租 空调维修 空调出售

电话：0731-85097543,85665678 网址http://dqczw.com/

近日，美的、海信、海尔、志高、奥克斯等知名空调厂商相关负责人齐聚苏宁电器，参与2024年空调行业发展趋势论坛，同时，也就如何选购空调，给消费者支招。

论坛上，空调大佬们对空调是否会涨价这一问题，一致表示，“价格呈上涨趋势”。据介绍，近年来，人工费用、运输费用、石油等原材料费用一直呈上涨趋势，空调生产成本在涨，从未来趋势看，空调价格也会涨。所以，空调大佬们一致建议，每年空调销售都是在3.15前后启动，这个时节是启动期，各厂家新品上市，促销也多，销售又没到旺季，安装送货等服务都跟得上，其实是购买空调的最佳时机。所以，消费者如有刚性需求，那么买空调不用看天气，越早买越好。“销售启动期，都是厂家求消费者买，消费者最能感受到上帝般的感觉。”另外，空调大佬们也借论坛对自家新品做了介绍，这两年，空调除了调节温度外，也添了不少新功能，如海尔就出品了一种除甲醛空调，空调中装了获得科技专利的除甲醛模块，可将甲醛分解成二氧化碳和水，价格只比普通空调贵三五百元。

据苏宁电器南京地区总经理卞农介绍，随着各项补贴政策的终止以及生产原料和人工成本的上升，空调行业正经历负增长的市场困境，同时，由于产品更新换代快，生产力的提升，各品牌空调厂商或多或少存在不小的库存压力，而空调行业所存在的压力，恰好为消费者购买空调创造了各种利好。苏宁集团总部联合各厂商进行的大单采购，在保障充足货源的同时，也抑制了由于原材料和人工成本上升导致的空调价格上涨。同时，苏宁将联合各厂商推出百款特价空调，其中

1.5P空调将跌破2024元，1.5P直流变频空调将跌破2500元。服务作为苏宁唯一的产品，其专业和完善程度得到了消费者的一致认可，今年苏宁将采取将服务纳为补贴的创新形式进行促销，在苏宁新购空调的用户，可额外获得空调服务金卡，用于免费移机、充氟、清洗、保养等增值服务；新购买相关型号空调还可免费获赠空调外机支架。

长沙立雄家电科技有限公司专业空调出租☏零漆三幺--⑧⑤零⑨⑦⑤④③

**第四篇：撰写简历有诀窍**

找工作第一件事就是写简历，这是给招聘单位的一份“见面礼”，也是展示应聘者素质的一块“门面”。简历写得好坏，关系到应聘的成败。以笔者的经验，撰写简历要做到“六个避免”：

一、避免冗长。应聘者撰写简历形成了这样的现象：博士生一张纸，硕士生几页纸，本科生一叠纸，中专生一摞纸―――文凭越低，简历越厚。应聘者生怕简历薄，不够分量，引不起招聘者的重视。殊不知看简历的大多是企业领导，经理们日理万机，那些冗长、空洞的简历，还来不及看完开头就被扔到了一边；甚至简历太厚，放进人才档案库都嫌挤占空间。所以，撰写简历还是以简洁精练、重点突出为好。

二、避免虚夸。有的应聘者错误地认为简历写得越奢华、越夸饰越好：知识无所不懂，技能无所不通，极尽夸饰，任意拔高。其实，脱离自身能力的虚夸，往往适得其反，招聘者一看就留下了不诚实、不踏实的印象；尤其到了面试时，张口结舌，露出狐狸尾巴，落得个“聪明反被聪明误”。

三、避免过谦。有的应聘者从一个极端，走到另一个极端，简历写得过于谦虚：行文小心翼翼，措辞扭扭捏捏，胆小怕事，缺乏自信。招聘者看了，还以为你真的“没料”，对你胜任工作的能力产生怀疑，最终与成功失之交臂。所以，简历还是应当实事求是，朴实无华。

四、避免遗漏要点。有的应聘者，尤其是刚毕业的求职者，缺乏社会经验，写简历眉毛胡子一把抓，无关紧要的写一大堆，捡了芝麻丢了西瓜，把真正的要点遗漏了。一份简历通常要写明：基本情况、学历、资历、特长、求职意向、应聘要求、联系方法等，这些要点遗漏了，就会给应聘者带来不必要的麻烦和损失。

五、避免喧宾夺主。有的应聘者为了突出自己一专多能的素质，在写简历时，主次不分，轻重无别；甚至把业余爱好浓墨重彩，喧宾夺主。使招聘者看后不着边际，分不清你的特长和优势到底是什么。所以，写简历一定要重点突出，主次分明，以便人尽其才。

六、避免书面差错。现在，应聘者写简历多是电脑打印，简历写完后，一定要调整格式，符合行文规矩，选择适当字号和字体，使版面整洁、美观；然后要反复检查，认真校对，避免涂改和错别字；最好征求朋友或家人的意见，反复修改后再定稿打印。(程争鸣)

**第五篇：自我保护有诀窍**

初中心理健康教育教材】第二篇 把握自我之六

自我保护有诀窍

第一部分 学生用书

火能烧死人，水也能淹死人，但水的模样柔和，好像容易亲近，因此也容易上当。——鲁迅 大家谈

男生分组讨论，然后回答：

木棉中学有个“火星帮”，这个帮是由高二年级、高一年级和初二年级的一些染上不良习气的学生组成，据说他们还有社会上的“大哥”撑腰。这帮人经常出没于一些街头的游戏厅和酒吧、舞厅，为了满足玩乐的需要，他们经常敲诈、勒索低年级的同学，向他们收取这样、那样的保护费，或者帮某个同学教训其他同学，然后向这个同学收取手续费。

现在，他们把目光瞄向了初一（3）班的兰宇，兰宇本来就胆小怕事，他焦急得不知道该怎么办。这时，有同学帮他出主意：

1．他们很厉害的，你还是给他们保护费算了。

2．反正你家里有钱，给他们点钱，没什么大不了的。

3．附近的三中有个更大的帮，你可以交钱加入那个帮，成为那个帮的成员后，火星帮的人就不敢欺侮你了。

4．随时准备一把刀，如果他们打你，你就用刀砍他们，这是正当防卫„„ 男生分组讨论，然后回答： 第一种方法可行吗?为什么? 第二种方法可行吗?为什么? 第三种方法可行吗?为什么? 第四种方法可行吗?为什么? 如果你遇到类似的情况，正确的方法有： 1．

2． 3．

女生分组讨论，然后回答：

“花季少女校内受辱”：2024年11月18日晚深夜12时许，一个黑影幽灵般闪进了四楼9号女学生宿舍。当他拉亮电灯看到熟睡后那一张张姣好的面容时，双眼发出了淫邪之光。待选准“目标”后，黑影又悄悄拉灭电灯，迫不及待地朝一女学生床上扑去。正在熟睡的女学生贾小红突然被一种异样的感觉惊醒，睁眼一看，发现一个黑影正在向自己扑来，她顿时明白了什么，不由自主地发出了一声惊叫。黑影见状赶紧用双手狠掐贾小红的脖子，待其昏过去后，便疯狂地实施了强奸。

贾小红的惊叫声惊醒了其他同学。当她们明白了是怎么回事后，正欲呼救，却被黑影的凶狠威胁声吓退，只好用被子蒙住了双眼。

女学生的胆小举动，更加助长了歹徒的气焰。稍事休息后，他又将罪恶之手伸向了另一名女学生王凤玲，将其掐昏后，对其施以强奸。然后大摇大摆地消失在夜色之中。1．你们认为，贾小红当时还能做什么吗?为什么? 2．其他同学听到惊叫声，明白是怎么回事后，她们的反应是什么?她们当时的做法正确吗?为什么? 3．王凤玲再次被强暴是否可以避免呢?为什么? 4．如果其他同学听到惊叫声，大家齐心协力与歹徒搏斗，结果可能会怎样? 5．当女生不幸遭遇性侵犯时，怎样进行自我保护? 6．全班交流：每组请一位代表把你们的方法跟班上同学分享，最后总结出的方法有：（1）（2）（3）（4）（5）辩论会

面对歹徒，我们该怎么办？

2024年3月22下午4时左右，广州市第59中学14岁女生小苏坐62路公交车回家。当车行驶到市少年宫附近时，正在看书的小苏无意间一抬头，突然发现一个鬼头鬼脑的男子正盯着一名六十多岁的老太太，而老太太正拿着一部手机与人通话。该男子突然跳起来一把夺过老太太手中的手机，碰巧这时公交车靠站，车门打开，歹徒立刻在老太太的惊呼声中与众人吃惊的目光下夺门跳下，撒腿跑出十几米远。小苏见状没有犹豫，把随身的书包抛在地上，立刻跳下车追上歹徒，歹徒见只是一个“黄毛丫头”，冷笑一声停住，两人随即打斗在一起。这时，歹徒掏出一件利器划过了小苏的腰间。随后歹徒抛下抢来的手机，穿过数十个围观者扬长而去。后来小苏发现身上流血了，穿着的三层衣服被利器割穿。到医院后伤口足足缝了六针。

对于小苏的“见义勇为”，有的同学表示赞赏，称她是“小英雄”，也有的认为她太笨，这样做是“鸡蛋碰石头”。随机分配，组成正方辩论组和反方辩论组。正方辩论组的观点是：小苏“挺身而出、见义勇为”值得提倡；反方辩论组的观点是：小苏“挺身而出、见义勇为”不值得提倡。第二部分 教师用书

一、教学目标

（一）使学生学会如何正确面对校园暴力和社会恶势力。

（二）教育女同学面对性侵犯时如何自我保护。

（三）教育学生如何面对突发事件。

（四）教育学生如何在陌生环境中更好地保护自己。

二、教学要点

（一）教学重点：增强学生的自我保护意识，以及面临突发事件时如何自救或球救。

（二）教学难点：如何让学生正确理解见义勇为和保护自己的关系，以及掌握处理突发事件的技巧。

三、教学过程

（一）导人：本次活动，把男生和女生分开来讨论，侧重点不同。其中，资料一：涉及校园暴力和社会黑势力，由男生分组讨论；资料二：涉及女生性侵犯、性暴力等问题，由女生分组讨论。

（二）教师介绍面对各种突发事件的应对方法。

（三）辩论会：使学生学会在保障安全的前提下，敢于“见义勇为”。

四、相关的心理学知识

现实社会纷繁复杂，我们很难保证自己不受外界的伤害，所以，应该有足够的思想准备应付那些不测事件，并学会必要的自我保护技巧，提高自我防卫能力。

作为一个学生，面对复杂的环境，要学会正确地向他人求助，要学会巧妙应急处理一些突如 2 其来的情况。而要做到这一点，就要改变自己性格上的弱点，变孤僻为合群，变软弱为坚强。我们生活在幸福的年代，有良好的学习环境，有丰富多彩的课余生活，有美好的家庭，有关心爱护我们的长辈，生活充满了阳光。但是，天有不测风云，面对着生活中的种种不测事件，特别是面对坏人的欺侮和讹诈，我们该怎么办呢? 1．要镇定，不被坏人的气势所吓倒。

那些坏人大都外强中干，欺软怕硬，而且他们的行为见不得阳光。不敢与法律对抗。如果你一味地忍让，只会助长坏人的气焰；如果你能积极而机智地反抗，就能保护自己。2．暂时妥协，机敏摆脱。

一旦对方人多势众，要学会一定的妥协，机敏地摆脱。但事后一定要向家长、老师报告，或向公安机关报案。否则你这次不告，下次他们还会欺侮你，软弱换来的将是更大、更多的屈辱。

3．改变性格，多交朋友，强身健体。

只要你自身强大，朋友众多。坏人就不敢轻易向你挑衅。4．有正义感，同学之间要互帮互助。

当别人受到坏人欺侮时，你怕连累自己，袖手旁观或躲避开，那以后坏人就可能欺侮到你的头上。如果你今天挺身而出，帮助受欺侮的同学，明天自己受坏人欺侮时，就一定会得到更多同学的帮助。同学之间，一人有难，大家伸手，那么少数坏人就不敢妄为。5．注意检点自身的言行。不给坏人可乘之机。

坏人总是先利用你的弱点接近你，引诱你，使你上钩。所以平时身边不要带太多的钱，花钱要节约，不要与别人比富，比吃喝穿戴，不要上宾馆、大饭店，不要到一些不适合中学生的活动场所去。特别是女学生，不要过分追求打扮。如：少女程某，15岁，读初中三年级，长得漂亮，身体早熟，家庭条件又好，很注重打扮，夏季一天要换两次衣服，经常穿超短裙上学。一天晚自习下课回家，被三个流氓尾随，惨遭劫持强暴。此案说明，女孩子打扮过于新潮性感，容易刺激犯罪分子的犯罪欲望和成为犯罪分子的目标。女生怎么保护自己免受性侵害? 1．相信自己的直觉，觉得不对劲，就尽速离开，并请求协助。2．认识自己的身体。了解自己才是自己身体的主人。

3．明确拒绝别人任意触摸自己身体的安全界限。4．认识对方不适宜的行为。知道如何求助。5．敢于说“不”。如果遇到不合理或有潜在危险的要求，敢于拒绝。6．遇到危险时想办法尽快跑到人多的地方。

7．遭到侵害后。要告诉可靠的大人如家长、老师等。

8．如果无法逃脱性侵害，最重要的原则是保命要紧，事后告诉信任的大人。

当我们遇到危险时，如何营救自己?下面介绍几种常用的求救方法，希望同学们学会运用。求救方法：

1．大声呼喊。在遇到歹徒行凶、自然灾害等险情时，大声呼喊，往往可以使附近人员迅速发现遇险者。

2．用火焰联络。夜间用亮火，白天可在火堆上放些青苔、绿叶，让其冒浓烟，便于营救人员发现。

3．在开阔的草地、海滩、沙漠及雪地上，可制作醒目的地面标志，与空中取得联络。4．报警：

（1）报火警。拨通火警电话号码：119。

（2）发生交通事故的报警。拨通电话：122。

（3）给救护中心打电话。拨打的电话号码是120。

3（4）遇到歹徒行凶作恶时，要想办法迅速向公安机关报警，报警时注意以下三个方面： ①记住拨打报警电话：110。

②拨打电话时要注意隐蔽，不能让匪徒知道。既要保住自身的安全，又要将他”稳住，等待警察到来。

③不要慌张，说清情况，一是要说清遇到匪徒的确切地址；二是要说清匪徒的胃体人数、交通工具；三是要说明匪徒携带何种凶器。以便公安部门制定相应对策，彻底有效地进行救助。

五、教学建议

（一）学生用书补充： 动脑筋：

明明在放学回家的路上，遇到一个怀抱婴儿的妇女。这个妇女对明明说，她是从乡下来的，想到城南的某某地方，可是现在迷路了。明明似乎听说过这个地方，他看着那个焦急的妇女和她怀抱中的婴儿，很想帮助她们，可是明明又担心被骗。如果是你，你会怎么做呢? 大家谈：

一天课间活动时，学校附近的玩具厂失火了，初一（3）班的小华等人刚要走出校门去救火，就被门卫拉了回来。当时小华气得要跟门卫吵架，还大骂门卫太自私，不保护国家财产的安全，可不管小华怎么激动，门卫叔叔始终将小华挡在校门内，眼看火越烧越大，小华气得直跺脚„„

1．你赞同小华的行为吗? 如果赞同，你的理由是： 如果反对，你的理由是：

2．门卫叔叔的做法对吗，为什么? 3．如果你发现邻居家着火了，你应该如何去做?

（二）案例补充： 案例1：“省下早餐交保护费”

家住光复中路的林女士告诉记者，14岁的儿子今年读初二，是个“闷葫芦”。有将近半年时间，她发现儿子脸色不好，每天中午回家吃饭总是狼吞虎咽。问他为什么，他总是支支吾吾不肯说，后来逼得急了，才说自己的钱都省下来交了每月50元的“保护费”了。林女士知道真相后非常苦恼：

“听孩子说，收保护费的那些学生经常和社会上的人混在一起，举报吧，又怕他们打击报复。”最终，林女士只好花钱买平安，每月多给儿子50元交保护费，至今已经交了8个月。

案例2：没“保护费”就帮手打劫

广州市越秀区法院日前受理的一桩青少年犯罪案发人深省。为交“保护费”，14岁的军仔竟然伙同别人去抢劫自己的同班同学，从而由“受害者”变成了“施害者”。

军仔交代说，去年底一次放学回家的路上，他被高年级学生黄强索要100元“保护费”，军仔说没钱，小黄就要他帮忙抢劫。并威胁他：“要么给钱，要么帮手，否则有你好看。”军仔迫不得已。把自己同班的有钱同学名单提供给了明仔。今年1月14日晚上，他带领明仔在大兴街附近对途经该处的被害人黄某实施抢劫时被抓获。

案例3：被迫偷钱交保护费

冯女士告诉记者，从去年10月起，她发现上初一的儿子经常从家里偷着拿钱，并且数目越来越大，她问儿子拿钱干什么，儿子支支吾吾。12月底，学校开家长会，她才从儿子的同学处得知有一伙人经常向学生收“保护费”，有的学生被迫偷家里的钱，有的学生则看样学样，向更小的同学收保护费。为防止儿子再被敲诈，她现在只好每天下午接儿子回家。（摘自：《广州日报》）

案例4：流氓冒充学生，女学生会网友惨遭强暴

刘某系北京市某学校学生，在QQ聊天室结识网名“绝望生鱼片”的外地来京无业人员钱进，颇有好感，约会时却遭钱进强暴。日前，被告人钱进被海淀区人民法院一审判处有期徒刑6年。

今年1月10日，在QQ聊天室，一位名叫“绝望生鱼片”的网友吸引了刘某的注意。他谈吐不俗，自称是北京某电影学院的大一学生。涉世未深的小刘姑娘毫无戒心，将自己的详细情况告诉了这位“绝望生鱼片”。

事后，两人见了几次面，自称名叫李佳的钱进给小刘姑娘留下了不错的印象。今年1月28日夜，两人相约在某大厦门口见面。吃完饭后钱进带着小刘姑娘来到附近一栋楼的楼道内。钱进称，要刘某履行在QQ聊天室里许下的诺言，将“第一次给绝望生鱼片”，说着就开始动手动脚。这时小刘姑娘才开始发了慌，拼命挣扎并大声喊叫。钱进挥拳打向小刘姑娘头部，并用嘴堵住她的嘴，咬住她的舌头，不让其出声，还使劲将她的头部撞到墙上，在小刘姑娘昏过去后，钱进趁机将其强暴。等小刘姑娘清醒过来，发现钱进已走了，而且她随身携带的手机和钱包也不见了。

回到家后，刘某在母亲陪同下报了案，警方在某网吧将钱进抓获。原来，钱进实际上只是河北一农民，来京后不思进取，整天泡在网上。（摘自：《北京晨报》）

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找