

戴翰林 编著

PINDE DE XIULIAN

品德的 修炼

Danfu Rensheng Zeren Fengfu Rensheng Neihan Tigao Renge Meili
Tiaozhan Renxing Ruodian Zhuxun Rensheng Mengxiang

P

INDE

Danfu Rensheng Zeren
Fengfu Rensheng Neihan
Tigao Renge Meili
Tiaozhan Renxing Ruodian
Zhuxun Rensheng Mengxiang

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

品德的修炼

戴翰林 编著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书从教会青少年学会做人的目标出发,紧密配合学校思想道德建设和心理健康教育,从“担负人生责任”、“丰富人生内涵”、“提高人格魅力”、“挑战人性弱点”、“追寻人生梦想”五个方面,以“爱国”、“奉献”、“诚信”、“感恩”、“自省”、“坚持”、“信念”、“进取”等关键词为切入点,以古今中外经典的哲理故事为引子,深入浅出、简洁明了、生动形象地阐述了做人的准则。全书融通俗性、趣味性、指导性于一体,是青少年理想的修身读本,同时也是学生家长、教育工作者指导教育孩子成功做人的有益的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

品德的修炼 / 戴翰林编著. —徐州:中国矿业大学出版社,2008.3

ISBN 978 - 7 - 81107 - 943 - 2

I. 品… II. 戴… III. 大学生—品德教育—教学参考资料 IV. G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023583 号

书 名 品德的修炼

编 著 戴翰林

责任编辑 张怡菲

责任校对 孙 景

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 江苏淮阴新华印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32 印张 12.375 字数 310 千字

版次印次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

定 价 25.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

用道德占据灵魂

(代前言)

道德是一个国家和民族的精神脊梁，是一个人的立身之本。振兴中华民族，使之屹立于世界民族之林，必须加强自身的思想道德建设，因为一个国家综合国力的竞争实际上是人才的竞争，而人才的竞争归结于综合素质的较量，道德作为衡量人才综合素质的重要指标，对一个人的成长起着重要作用。要形成良好的道德情操，成为社会有用的人才，必须加强思想道德建设，最好的办法是用道德占据灵魂。

一位哲学家带着一群学生去漫游世界，十年间，他们游历了所有的国家，拜访了所有有学问的人，现在他们回来了，个个满腹经纶。

在进城之前，哲学家在郊外的一片草地上坐了下来，说：“十年游历，你们都已是饱学之士，现在学业就要结束了，我们上最后一课吧！”

弟子们围着哲学家坐了下来，哲学家问：“现在我们坐在什么地方？”弟子们答：“现在我们坐在旷野里。”哲学

家又问：“旷野里长着什么？”弟子们说：“杂草。”

哲学家说：“对，旷野里长满杂草。现在我知道的是如何除掉这些杂草。”弟子们非常惊愕，他们都没有想到，一直在探讨人生奥妙的哲学家，最后一课问的竟是这么简单的一个问题。

一个弟子首先开口，说：“老师，只要有铲子就够了。”哲学家点点头。另一个弟子接着说：“用火烧也是很好的一种办法。”哲学家微笑了一下，示意下一位。第三个弟子说：“撒上石灰就会除掉所有的杂草。”接着讲的是第四个弟子，他说：“斩草除根，只要把根挖出来就行了。”

等弟子们都讲完了，哲学家站了起来，说：“课就上到这里了，你们回去后，按照各自的方法去除掉杂草。一年后，再来相聚。”

一年后，他们都来了，不过原来相聚的地方已不再杂草丛生，它变成了一处长满谷子的庄稼地。弟子们在谷地里坐下，等待哲学家的到来，可是哲学家始终没有来。

若干年后，哲学家去世了。弟子们在整理他的言论时，私自在最后补了一章：要想除掉旷野里的杂草，方法只有一种，那就是在上面种上庄稼。同样，要想灵魂无纷扰，唯一的方法就是用美德去占据它。

但丁说：“道德通常能填补智慧的缺陷，而智慧却永远填补不了道德的缺陷。”我国有个学者曾教给我们一道最简单的算术题：美德(1) + 财富(0) + 名誉(0) + 地位

$(0)=1000$,美德(0)+财富(0)+名誉(0)+地位(0)=0000。这一简单的算术题包含了丰富的哲理,深刻说明了美德的重要性。杨振宁博士曾深有体会地说:“中华民族传统美德对我的熏陶,影响了我的一生,使我的人生有了一个坚实的根基、做人的方向、做人的品格,我觉得这是人生奠基的东西,是立身之本的东西。”哲学大师柏拉图说:“年轻时形成的观念是很难消除和改变的”。青少年一代是祖国的未来,是民族伟大复兴的希望,必须继承弘扬几千年来的传统美德,用爱国奉献、理想抱负、诚实守信,勤劳俭朴、孝亲敬长、公正自律、勇敢坚定、宽厚善良、自尊自爱、勤奋好学、谦虚谨慎、知耻改过、合作创新等道德占据自己的灵魂,在美德的熏陶下健康幸福地成长。

编 者

2007年12月30日



目 录

担负人生的责任

心系祖国	3
把孝心献给父母	8
不忘师恩	13
献出超越自我的爱	19
做人应该懂得付出	25
帮助别人就是帮助自己	30
与责任同行	35
人类因分享而美好	41
善待世人	46
播撒同情的种子	52
珍惜友谊	57
人生的价值在于奉献	63
合作是生存的一大法则	68
我的人生我做主	75
学会自立	81
生活因创新而精彩	86



丰富人生内涵

诚实是一笔宝贵的财富	95
重诺守信	99
用谦逊给智慧的宝石镶边	104
人往高处走	109
选择了勤奋等于选择了成功	114
崇尚和继承俭朴的美德	118
勇敢面对生活	124
尊敬别人就是尊敬自己	130
用自己的辛劳创造社会财富	135
珍惜生命中的每一分钟	139
感恩是学会做人的支点	144
珍惜你所拥有的	149
保持乐观的心境	153
成功的资本靠一点一滴的积累	158
用知识武装自己	162

提高人格魅力

解读自己的灵魂:自省	169
自尊:挺直腰杆做人	173
天行健:君子以自强不息	178
心存豁达	182



以淡泊为伴·····	188
理智地控制自己的情绪·····	194
人生的幸福靠修养来获得·····	199
好习惯使人终身受益·····	204
小处不可随便·····	209
舍弃该舍弃的一切·····	214
为自己的错误买单·····	219
在改过中完善自己·····	224
利用智慧为进步加码·····	230

挑战人性弱点

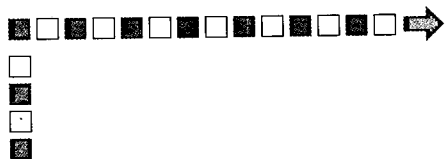
跨越自卑的门坎·····	239
扔掉依赖的拐杖·····	244
摆脱私欲的桎梏·····	248
切除嫉妒的毒瘤·····	252
别让惰性拽住你前行的脚步·····	256
切断贪婪的欲望·····	261
骄傲自满要不得·····	265
猜疑是人性的致命弱点·····	269
预防冷漠情绪的产生·····	274
力戒浮躁·····	278
不要自暴自弃·····	282
欺骗别人就是欺骗自己·····	287
拖延是成功的大敌·····	292



做事莫要优柔寡断·····	296
世上没有十全十美的东西·····	300
控制愤怒的闸门·····	305

追求人生梦想

追寻梦想·····	311
给自己树立明确的人生目标·····	317
立志是成功的起点·····	323
让信念占据心灵·····	327
打点希望·····	332
培养积极心态·····	337
学会选择·····	343
点亮心中自信的明灯·····	348
付出努力·····	355
培养一颗永往直前的决心·····	360
崇尚执著·····	364
做生活的强者·····	369
用挫折为成功之碑奠基·····	373
不断进取·····	378



担负人生的责任





心系祖国

人民不仅有权爱国，而且爱国是个义务，是一种光荣。

——徐特立

爱国，是中华民族最基本的道德规范。一个热爱祖国的人，在各方面都是一个真正的人。

“为中华之崛起而读书”，是周恩来总理 12 岁时立下的誓言。

1911 年年底，周恩来在沈阳东关模范学校上学。一天，学校的魏校长亲自为学生上修身课，题目是“立命”。当时正是中国社会剧烈变动的时期。孙中山领导的辛亥革命刚刚推翻了清朝政府，结束了中国两千多年的封建统治。很多人，特别是年轻人思想困惑，没有明确的理想追求，没有人生奋斗的目标。校长讲“立命”，就是给学生讲怎样立志。

魏校长讲到精彩处突然停顿下来，向学生提出一个问题：“请问为什么读书？”

教室里静静的，没有一个学生回答。

“如果没有人回答，我就一个个问了！”

魏校长走下讲台，指着前排的一位同学说：“你为什么而读书？”这个学生站起来挺着胸脯说：“为了光宗耀祖！”魏校长又问第二个学生，回答是：“为了明礼而读书。”第三个被问的学生是一个靴铺掌柜的儿子，他很认真地回答说：“我是为我爸而读书的。”同学们听了哄堂大笑。



校长对这些回答都不满意，摇了摇头来到周恩来面前，问道：“你是为什么而读书？”

周恩来站起身来，教室里静悄悄的，大家都在等待他的回答。周恩来非常郑重地回答道：“为中华之崛起而读书！”

“为中华之崛起而读书！”回答得多么好啊！一句话，表达了少年周恩来的爱国之情。

爱国是一种崇高而神圣的感情，热爱祖国是中华民族的优秀传统。千百年来，有多少志士仁人，用他们的热血和生命，在历史的舞台上演出了一幕幕可咏可叹、可歌可泣的壮歌。他们或忧国忧民、鞠躬尽瘁；或开发和改造祖国河山，创造灿烂的中华文明；或英勇抗击民族压迫和外来侵略，捍卫国家的主权和民族的尊严；或坚决反对民族分裂，维护国家统一和民族团结；或致力于社会主义现代化建设，在平凡的岗位上默默奉献，从不同的侧面弘扬了中华民族的爱国主义精神，谱写了爱国主义的壮丽诗篇，铸造了中华民族坚不可摧的“民族之魂”。

作为炎黄子孙，一定要热爱自己的祖国，以热爱祖国为荣。

爱国，要维护祖国的尊严

1904年，吴玉章东渡日本留学，寻求救国救民的真理。1905年元旦，吴玉章发现了为庆祝元旦在学校悬挂的万国旗中竟然找不到中国国旗的影子。吴玉章愤怒了，在这关系到民族尊严的重要关头，他挺身而出，代表留日学生向学校当局严正提出：必须悬挂中国国旗，向中国学生道歉并纠正错误，否则，就以罢课和绝食相抗议。学校当局最终在中国学生的强大声势下不得不将中国国旗挂了起来。

20世纪30年代，吉鸿昌赴欧美考察。因为落后，西方人根



本不把中国人放在眼里,许多人为了办事免受刁难,常常谎称自己是日本人。吉鸿昌将军为此很难过。在别人均以做中国人为耻的情况下,吉鸿昌却找了一块木牌,在上面用英文写着“我是中国人”,并把它佩戴在胸前,昂首阔步走在大街上。他说:“我是中国人,觉得当中国人光荣。”

吴玉章、吉鸿昌用他们的实际行动维护了祖国的尊严,维护了中华民族的尊严。中华民族是伟大的民族,每一个炎黄子孙,都应当时时处处维护祖国的尊严,不容许她受到任何歧视、损害、侮辱和侵犯。

爱国,要关心祖国的发展

中华民族有着五千年的历史,壮丽的山河、灿烂的文明、辉煌的成就、可歌可泣的英雄壮举……在祖国母亲怀抱中成长起来的中华儿女,对祖国有着一种深深的热爱和眷恋之情,他们关心祖国的发展,献身祖国的建设事业。

著名的科学家钱学森是其中杰出的代表。他长期担任我国火箭导弹和航天器研制技术的领导工作,是世界著名的科学家。从1935年到1955年,钱学森在美国工作了整整20年,生活待遇非常优厚,但是,他始终眷恋着祖国。1949年,新中国成立的消息传到了美国,钱学森异常兴奋,决定回归祖国。有朋友劝他:“现在中国很穷,不具备科研条件,你还是不要回去。”钱学森坚定地说:“我们日夜盼望的就是祖国能够从黑暗走向光明,正因为祖国现在还很穷,就更需要我们大家去努力。”他对家人说:“科学无国界,科学家有祖国。”1955年9月,钱学森回国后,以极大的热情投入工作,为我国的航天事业及培养国防尖端人才作出了重大贡献,被誉为“中国导弹之父”。



祖国的生存和发展是个人生存和发展的前提。因此，我们应时刻关心祖国的发展，为祖国的发展作出自己的贡献。

爱国，要化爱国之情为报国之行

爱国主义不仅表现为对祖国的深厚感情，更重要的是一种报效祖国的实际行动。作为真正的爱国主义者，必须立志成才，将自己对祖国的深厚感情转化为爱国主义行动。这就是说，要有爱国之情、报国之志，更要有兴国之才、效国之行。

李嘉诚先生虽已功成名就，但仍不忘祖国、故乡，他曾充满感情地说：“本人旅居香港数十年，无日不怀念大陆，思念故里，……作为炎黄子孙，必须奋斗自强，发达不忘家国，来日以报效桑梓。”李先生深知，教育，实关系到国家的强弱，社会的兴衰以及时代的进退。而拥有万余平方公里面积、上千万人口的潮汕地区，在 20 世纪 80 年代前尚未有一所高等学府，不能不说是一桩憾事。为此，他从 1980 年开始出资创办汕头大学，迄今为止，共捐资 20 多亿港元，已建成 36 万平方米的校舍，设立了文、理、工、医、法、商等 9 个学院、16 个系，为国家、为潮汕地区输送了大批人才。

当代青少年要以振兴中华为己任，化爱国之情为报国之行，立足现实，投身实践，心系祖国，用自己的实际行动来报效祖国。

爱国，要从身边的小事做起

爱国，要从身边的点点滴滴做起，踏踏实实地在各行各业中努力进取。譬如，现在环境污染严重，威胁着国家未来的发展，我们应克制自己，不要乱扔垃圾，爱护草木；又如现在很多地方发生交通事故，国家因此损失了大量人力物力，我们应遵守秩



序,同时提醒自己的朋友和父母也要注意交通安全;任何时候都应好好学习,熟悉自己的语言文化,把握我们古代文明的精髓,让我们的文化更好地走向世界,让全世界都知道我们是一个文明的国度。这些都是爱国行为。

【修身寄语】

祖国就像慈爱的母亲,庇护着她的每一个子民;我们每个人都应该像爱自己的母亲一样热爱自己的祖国。要把国家的利益放在高于一切的位置。当我们面对巨大的利益诱惑时,当国家面临生死存亡时,我们千万别忘了自己的使命和责任,要永远忠于祖国。为了祖国要不惜牺牲个人的利益乃至自己的生命,把自己的一生献给祖国。