



“人际交往”这是每一个学生无法绕开的词语，

是自身完成社会化的一个重要部分。

从动态的角度讲，它是指人与人之间的信息沟通和物质交换；

从静态的角度讲，它是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。

其根本动机在于确定自我价值和安全感的需要。

对人际交往的理解，是个发展的过程，也有过许多的困惑。

◎给学生的 100 条建议◎

修己 以安人

『做人先修己，修己才能安人』

汪洪◎主编

中国戏剧出版社



“人际交往”这是每一个学生无法绕开的词语，是自身完成社会化的一个重要部分。

从动态的角度讲，它是指人与人之间的信息沟通。

从静态的角度讲，它是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。

其根本动机在于确定自我价值和安全感的需要。

对人际交往的理解，是个发展的过程，也有过许多的困惑。



医药学院 610 2 07030483



◎给学生的 100 条建议◎

修己 以安人

『做人先修己，修己才能安人』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

修己以安人

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



目 录

正直，能够支撑起整个人生	(1)
正直是一种品德	(1)
正直是做人的本分	(3)
正直的人不畏权势	(4)
正直成就人生事业	(6)
邪恶是丑陋的	(8)
富贵不淫，贫贱不移	(10)
诚信是无形的力量	(12)
为人处世，“信”字当先	(13)
诚信的富兰克林	(15)
诚信是一笔丰厚的财富	(17)
诚信比金钱重要	(21)
一毛钱的诚信	(24)
诚信是一种无形的财富	(26)
培养诚信的美德	(30)
信守你的承诺	(31)



失去诚信最可怕	(35)
诚实比一切智谋更好	(38)
诚实其实不吃亏	(38)
诚实地面对自己	(40)
诚实获得尊重	(45)
诚实赢得信任	(47)
诚实赢得支持	(48)
诚实赢得机遇	(50)
一个诚实，胜过一百个聪明	(52)
欺骗别人等于伤害自己	(54)
狡猾伪诈必遭人唾弃	(57)
(61)	
谦受益，满招损	(62)
谦逊做人心地宽	(62)
骄傲自大 必将失败	(67)
记住骄傲的教训	(70)
谦受益，满招损	(73)
虚心向别人学习	(75)
虚心接受批评	(79)
(83)	
勇敢者，无所畏惧	(84)
勇敢者令人敬畏	(85)



相信脚比路长	(86)
考验让人变得更加勇敢	(89)
敢和强者竞争	(92)
让勇气常驻心中	(93)
勇敢者敢于坚持自己的决心	(95)
尊重别人就是尊重自己	(98)
尊重的魅力	(98)
尊重别人是很重要的	(101)
尊重每一个人	(106)
尊重的力量	(109)
可以贫穷，但不可以失去自尊	(110)
尊重自己，善待他人	(113)
学会被尊重	(116)
活着就是一种责任	(118)
责任是生命中最美最珍的牵挂	(118)
责任无处不在	(121)
责任就是不能拒绝	(126)
对责任的忠诚与执著	(128)
将责任之担挑在肩头	(130)
责任与生命一样重要	(132)



正直,能够支撑起整个人生

正直意味着有很强的道德感,勇于坚持自己的信念,敢于表达自己的意见。古代有个成语,叫“刚正不阿”,民间所说的“人正不怕影斜,脚正不怕鞋歪”,都是形容正直人士的。正直的人,无论在任何情况下,都能忠于自己,使自己言行一致。只有做到正直,我们才能赢得他人的友谊、信任、钦佩和尊重,我们才能拥有快乐的人生。正直是人生的脊梁,是立世的风骨。在人们所具有的众多品质中,能够支撑起整个人生,使之潇洒前行的,只有正直!

正直是一种品德

正直是公正坦率的表现,也是张扬锐气的强烈个性。自古以来,凡成大事立大业者,不论遭受何种挫折,也不管在朝在野,心中都长存一种浩然正气。而一个人只要养得浩然之气,其一生就必然刚直不阿,充满精气神。



正直是做人的根本。正直的人以正气自励、立身和行事，是堂堂正正做人的典范。正直的人俨然是一位睿智醒人的导师，他教导你得志时不忘形，失意时不矢志；他提醒你在安逸中坚守富贵不淫的情操；他忠告你心存淡泊，让人性回归本真，使自己的人生境界不断得到升华。一代贤相诸葛亮，把自己的文韬武略献给统一天下的大业，虽然“出师未捷身先死，常使英雄泪满襟”，但他以率先垂范的行动践行了自己在《后出师表》中立下的“鞠躬尽瘁，死而后已”的诺言，其人格魅力，其可贵品德，一直为后人所景仰。

正直是铁面无私的表现。正直的人永远保持着秉言直谏的作风，永远不知疲倦地坚持真理、坚持原则。其扶正祛邪、除恶扬善的铮铮铁骨，对奸邪之人是一种威慑。宋代铁面御史包拯不徇私情、大义灭亲、铁骨丹心护国法的英名，令奸佞之徒胆战心惊，不敢任意为非作歹。所以贪官不仅嫉妒、仇恨正直清官，而且还残酷迫害忠臣。唐代天官侍郎崔玄晖，因性情耿介，拒贿罢宴，屡屡被奸臣告发，后被无端革职去位。武则天察觉在他离任之后，其属下官员设宴庆贺，这提醒她崔玄晖并非不称职之官，而是妨碍了某些人以权谋私。因此她又重任崔玄晖为天官侍郎，倍加重用。

正直是一面镜子。一个人的心灵美好，足以成为一世之楷模，成为世人审视自己的镜子。正直的人以其心灵纯



真、品行高洁而溢于言表时，就表现出大公无私、耿耿丹心。魏征之所以赢得唐太宗的信任和敬重，关键是他忠心直言进谏的品格和刚正不阿的气节征服了唐太宗的心。他死后，唐太宗痛惜自己失去了一面可知得失的镜子。

正直是一种美德。正直的人如傲然屹立在风雪严寒中的青松翠柏，似乎在向世人昭示：他坚持自己立世的原则，铸造出独立的品格、个性和高洁的精神。这精神在中华民族大多数成员身上得到传承。明代“模范官吏”海瑞，性情刚烈，嫉恶如仇，对昏庸皇帝迷恋巫术、不理朝政义愤填膺，他在犯颜直谏后，知道闯下杀身之祸，特买好一口棺材在家等死，以明心志。像这种一身正气的官员，令人肃然起敬。

正直的人，其美好形象、卓异风采，总是长存在世人的内心深处，为世人所效仿。

正直是做人的本分

正直人品表现为襟怀坦荡，秉公持正，坚持原则，刚正不阿。正直的反面则是伪善狡诈。正直的人对人对事公道正派，言行一致，表里一致；虚伪狡诈的人伪善圆滑，曲意逢迎，背信弃义，拿原则做交易。正直和真诚是互相紧密联系的，只有真诚才能正直，反之亦然。观察一个人，可以把这两个方面联系起来，看他是真诚直爽，还是虚伪圆滑；是光



明正大，还是阴险诡诈。这是区别人品的重要标准。

品格是人生的桂冠和荣耀，它是一个人最高贵的财产，它构成了人的地位和身份本身，它是一个人在信誉方面的全部财产。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。它时时可以对周围的人产生影响，因为它是一个人被证实了的信誉、正直和言行一致的结果，而一个人的品格比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。

正直和诚实，这些品质并不是与每个人的生命息息相关，但它却成为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的：“即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。”具有这种品质的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊天动地，势不可挡。

人格就是力量，在一种更高的意义上说，这句话比知识就是力量更为正确。没有灵魂的精神，没有行为的才智，没有善良的聪明，虽说也会产生影响，但是它们都只会产生坏的影响。

正直的人不畏权势

正直，是做人应该具有的优良品德，历来为人们所称道和赞誉。所谓正直，就是有什么说什么，对人对事都做到开诚布公，毫无偏袒之心。古往今来，许多人都把正直



看成是对人生起着重要作用的良好品质。春秋时期的韩非子说：“正直者顺道而行，顺理而言，公平无私，不为安肆志，不为危易行。”明朝抗倭名将戚继光说：“正直无私，扬眉吐气，我不怕人，人皆敬我，就是天堂快乐之境，此为将之根本。”英国中世纪大文豪莎士比亚说：“世上没有比正直更丰富的遗产了。”

我们的古人中就有很多正直的人。

汉朝的时候，有位名叫周昌的开国重臣。这个人性情豪爽、气力过人，并且敢于直言不讳。当时，朝中许多地位显赫的大臣，如萧何、曹参等人，对他都非常敬畏。大汉皇帝刘邦对他也是极为赏识。

有一天，周昌有一件特别重要的事情需要马上向刘邦禀报。而此时正是刘邦用膳的时间。周昌也没多想，就直接赶往刘邦用膳的地方。他刚走进院门，就听见从里面传出来阵阵的音乐声，中间还夹杂着女子和刘邦的调笑声。原来，刘邦正在跟自己最宠爱的妃子一边吃饭，一边观赏歌舞。

刘邦一扭头，看见周昌突然闯了进来，心中不免有些吃惊。但他马上又镇静下来，因为自己毕竟是皇帝，周昌只是一个大臣，能把自己怎样？再说自己堂堂天子，也不能在妃子面前丢了脸面呀。想到这里，他就跟没有看到刚刚进来的周昌似的，依旧娱乐不止。周昌见刘邦对自己很不礼貌，心里非常生气，再加上事情紧急，性子耿直的他



就冲刘邦嚷道：“想不到皇上竟是个败国的君王！”说完，也不行君臣之礼，转身就往外走去。

刘邦听了这话，不由大怒，他哪听过别人这样说自己，顿时顾不上自己的尊严和身份，从后面一溜小跑追了上去，一下就把周昌推倒在地，然后上前骑在他的脖子上，声色俱厉地问道：“你给我说清楚，朕到底是什么样的君主？”

“跟桀纣一样的昏庸无道！”周昌毫不退让，大声回答。

刘邦见周昌态度如此坚决，一时间反倒哈哈大笑起来，然后说：“周昌啊周昌，朕拿你真是没办法啊！”说着，他把周昌从地上扶起来，并挽着他的胳膊请他进屋，然后很认真地听他禀报事情。

从那以后，刘邦在周昌面前总是一本正经的，再也不敢像以前那样为所欲为了。那些有些小过错小毛病的大臣，对周昌更加害怕了。周昌以自己的正直和胆识，深得皇帝信赖，也为汉朝的兴盛建立了不朽的功勋。

正直成就人生事业

无论你在任何时候、任何情况下，和什么人在一起，都要忠于自己、言行一致、坚守自己的信仰及价值观，这便是正直的表现。



如果你不正直，最终将失去一切。因为别人无法相信你，不愿和你一起工作，或跟你进行交易。如果没有人愿意和你共事，你的事业将会失败，无论任何一种事业的结果都将一样。

一位推销员讲道：大学时，我曾经在一家销售牛乳代替品的乳液饮料公司工作，我是一名经销人员，业绩达到全公司最高点，并拥有两个销售站但是由于公司部分领导人员缺乏正直及踏实的精神，导致整个公司瓦解。

任何一位进入销售业的人都知道，基本上，金钱是一切的出发点。人们进入公司工作是为了要赚钱，这并没有什么不好，相反，对那些不这么盘算的人反而使我感到不安，因为在我们的周围，没有任何一件事情不需要花钱。

当然，家人、友情及人际关系则是建立在一些比金钱更重要的事情上。但是在商言商，只要我们进入商业圈，不管是职员、顾问、老板、合伙人或消费者，都和金钱脱离不了关系。但是，光有金钱，没有正直的人格及良好的商业信誉，你再有钱，也无人与你做生意，你也赚不到一分钱。

专注于你是谁而不是你做了什么，因为你是谁正是你的价值所在。

你到底是什么样的人？你重视什么？你怎么过生活？你和其他人有什么关系？你有什么特质？这些才是唯一重要的事情。因为，你是什么样的人将决定你做什么样的



事。一个正直的人会在适当的时机做该做的事，即使没有人看到或知道。亚伯拉罕·林肯说得好：“正直并不是为了做该做的事而有的态度，正直是使人快速成功的有效方法。”

你觉得自己是这样一个人吗？我认为，“做一个正直的人”应该是每个人首先要实现的目标。

己所不欲，勿施于人。希望别人如何对待你，你也需要同样地对待别人，要正直、守信，这些都是成功所必需的。例如，如果你现在和别人进行商务往来，那么，你应当注意创造一种双方都能得利的局面，而不是只希望从对方那里索取，全然不顾对方所付出的牺牲。

正直、诚实、一贯性、坚持、负责，这些都是使一个人成功的特质，也是我们人生中最值得追求的目标。

邪恶是丑陋的

哈佛动物保护协会对猎杀貂的那些人“恨之入骨”，因为对于生长在北极圈附近的人们来说，猎杀貂是一件很容易的事，不像猎杀北极熊之类的大动物那样风险大，身手笨拙的猎人可能会因此而搭上身家性命。虽然貂的肉很少，但貂皮却可以卖上一个好价钱。

然而，猎杀貂的过程却是十分残忍和冷酷的，在整个过程中让我们看到了人性的恶。



夜幕降临时，猎人穿上厚厚的棉衣出发，到貂类经常出没的地方躺下，假装快要冻死的样子。貂生性慈悲，看到有人卧在雪里，它们会从暖暖的穴里跑出来，用自己的身体温暖那些假装冻死的人。于是，猎人就轻易地抓到了貂。

这种令人齿寒的捕貂方法被记者报道后，引起了美国动物保护协会的抗议，并且信奉上帝的西方人无法接受，他们认为这是人类最为丑陋最为险恶的行为。

很多人认为，应该对那些惨无人道的猎人加以制裁，希望通过政府的力量，对该国的经济进行制裁，以惩罚那些捕貂者。

但是，当地人并不认为这有悖于人道。他们认为，这只不过是貂的习性，而这种捕貂的方法更是流行了上千年，他们的祖祖辈辈一直是这样捕貂的。但严厉的谴责还是让那些捕貂者，重新认识到了自己的行为，迫于舆论压力，当地开始制止这种“忘恩负义”的捕貂行为。

在经过十几年的禁猎后，这种捕貂行为被当地猎人所废弃，如果还有人采用这种捕貂方法，会被同行所不齿，并无法加入参加捕猎动物的猎人组织行动。

动物的善良让身为高级动物的我们相形见绌。邪念扭曲人的心灵，心理贫穷的程度永远同邪恶成正比。所以，对于恶念，我们需要常常牵制。而在牵制恶念的时候，善念也便产生。



富贵不淫，贫贱不移

富贵不淫，贫贱不移，只有正直的人才能做到。

富贵不会成为自己骄纵的本钱，贫贱也就不会成为自己生活的负担。

人无高低贵贱之分，却有贫穷富贵之别。但无论是富人还是穷人，均不可丧失做人的气节与品性。有的人生活贫穷时，正直善良、乐善好施，而一旦生活富裕起来，便人性大变，仿佛忘了自己的根本。他们自恃高贵，看不起他人，甚至横蛮无理。还有一类人，他们由于自己很穷，便穷得没了志气，丧失了自尊。不惜一切求助他人，甘为他人阶下之囚。对于一个真正的人来讲，此两类均不可取。下面的这则故事源自古代，它能更好地告诉我们做人的道理。

鲁国国王想学习三皇五帝的学说，从事三皇五帝的事业，敬重贤能之士，亲自去做一些实在的事情。想虽然是这样想的，但鲁王又总是忧心忡忡，觉得自己安全没保障，架子也放不下来。

楚国贤人熊宜僚来鲁国，看穿了鲁王的心思，便建议说：“大王去南越吧。那里的民风古老纯朴，人无私心，人们行为举止很随意。您去那里，可以抛掉庸俗的念头，修成大道。”



鲁王着急了：“那儿山高路远，没有车船，我可怎么办？”

熊宜僚说：“不要以为自己是国王，就放不下架子，也不要安于自己的高位就迈不开脚步。您本人不就是一辆用不坏的车子吗？您的头颅是车把式，您的体力是驾车的马匹，您的双脚就是车轮。”

鲁王又担心：“那地方很偏远，又没什么人烟，我跟谁作邻居呢？我没有粮食、酒肉，吃什么呢？”

熊宜僚说：“把您的消耗量尽量降低，让您的欲望和俗念尽量减少，这样即使您吃了上顿愁下顿，您也会把糠菜当成美餐。要把自己看成一个实实在在的人，既不要自视为王侯，自己骄贵自己；也不要为自己成了平民而自卑，看不起自己的贫贱。这样，富贵的日子能过，贫贱的日子同样能过。如果富贵不会成为自己骄纵的本钱，那么贫贱也就不会成为自己生活的负担。事物的发展，此一时，彼一时，本来如此。人才是根本的、永恒的！”

打个比方吧。两条船并排过河，如果一只船是空的，两船碰撞，船上的人也不会发脾气。如果那空船上有一人，那船要撞过来时，这船就会让开，船上的人便会大声喊叫，要那船上人注意。如果那船上人不听，这船上人就会发出警告。经过几个来回之后，双方就会恶语相加。有人和没人的区别就这样大。把意气、地位、物质这些身外之物抛开，人不就成了一个很有修养的人么！