

职工人生修养手册

格言·箴言·警句

曹久溪 左武合◎编著

繁荣发展职工文化
提高职工人生修养

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

职工人生修养手册

——格言·箴言·警句

曹久溪 左武合 编著

中国铁道出版社

2016年·北京

图书在版编目(CIP)数据

职工人生修养手册:格言·箴言·警句/曹久溪,
左武合编著. —北京:中国铁道出版社,2016.9

ISBN 978-7-113-22243-7

I. ①职… II. ①曹…②左… III. ①职工—修养—
手册 IV. ①F272.92-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 197390 号

书 名: 职工人生修养手册——格言·箴言·警句
作 者: 曹久溪 左武合 编著

责任编辑: 王洪钦 编辑部电话: 010-51873179

封面设计: 崔 欣

责任校对: 王 杰

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本: 880 mm×1 230 mm 1/32 印张: 11.75 字数: 248 千

书 号: ISBN 978-7-113-22243-7

定 价: 34.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话: (010)51873174(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)51873659, 路电(021)73659, 传真(010)63549480

序

职工是企业的细胞和生产主体，职工的人生修养如何，关乎企业的生命。职工人生修养问题，是企业文化建设的基础性工程。

职工是企业的希望，每名职工都要发扬“工匠精神”，争做合格职工。

合格职工，是企业的力量所在。有良好修养的职工，才能成为合格职工。

企业的生机和活力，来源于合格职工的数量。合格职工，事关企业和国家的前途命运，乃千年大计也！

合格职工，是企业稳步发展的基本条件。职工只有保持合格，企业才能永远立于不败之地。

职工是企业的细胞，细胞健康，肌体才能充满活力。任何职工的不良行为都会影响企业的形象，影响企业的创造力、凝聚力和战斗力。

职工具备良好的人生修养，企业才能坚持与时俱进，不断开拓创新，才能去迎接暴风骤雨的挑战，知难而进，振兴宏伟大业。

不断提高职工的人生修养，才能使企业获得强大的生命力，推动社会的进步，企业就能站在时代的前列，走在世界的前面。

本手册没有长篇大论，只有精练的格言、箴言和警句，解答工作、学习和生活中的疑惑，希望您在本手册中找到答案或启示。

人生的道路阡陌纵横，总有迷途的时候，迷途时记上几句格言、箴言和警句，就是最好的路标。

人的情绪起伏波折，总有低潮的时候，低潮时牢记几句格言、箴言和警句，就是最好的劝慰。

人吃五谷杂粮，有七情六欲，总有得病的时候，心病来了，念上几句格言、箴言和警句，胜过最好的药汤。

世上事物千千万，书中格言万万千，要涤滤洗心，只需几句就足够，关键是需要时能及时拿出来，对症运用，认真品咂。

优秀的格言、箴言和警句，能让您不断提高修养，悄悄成就自己。

温馨的格言、箴言和警句，刻骨铭心，滋养心灵，值得一生品味，甚至改变您的一生。

衷心希望读过此书的职工，人生修养能够得到提高，努力争当一名合格职工，为企业的和谐发展做出自己应有的贡献。

上海铁路局工会副主席

邹开伟

2016年9月

目 录

第一讲 人生篇	1
第一节 把握人生方向	1
一、人生的合格	1
二、人生的先进	3
三、人生的修养	4
四、人生的责任	5
五、人生的规矩	6
六、人生的方向	7
七、人生的意义	9
八、人生的价值	10
九、人生的准备	11
十、人生的学问	12
十一、人生的动力	13
第二节 把控人生欲望	14
一、人生的欲望	14
二、人生的主体	16
三、人生的高贵	17
四、人生的舞台	18
五、人生的宝贝	19
六、人生的高尚	21

七、人生的兴趣	22
八、人生的丰富	23
九、人生的压力	24
十、人生的高度	25
第三节 抓住人生机遇	26
一、人生的机遇	26
二、人生的可贵	27
三、人生的误区	28
四、人生的运气	29
五、人生的悲剧	31
六、人生的等待	32
七、人生的障碍	33
八、人生的潜能	34
九、人生的财富	35
十、人生的低处	36
第四节 充满人生希望	37
一、人生的希望	37
二、人生的真诚	38
三、人生的选择	39
四、人生的归宿	40
五、人生的创新	41
六、人生的眼光	42
七、人生的笑脸	43
八、人生的未来	44
九、人生的法宝	45

十、人生的快乐	46
十一、人生的出路	47
第五节 规划美好人生	48
一、人生的规划	48
二、人生的沼泽	49
三、人生的能力	50
四、人生的智慧	51
五、人生的崇高	53
六、人生的坟墓	54
七、人生的道路	54
八、人生的悬念	56
九、人生的奥妙	57
十、人生的追求	58
十一、人生的态度	59
第六节 创造美好人生	60
一、人生的创造	60
二、人生的质量	61
三、人生的悲哀	62
四、人生的可怕	63
五、人生的习惯	64
六、人生的生涯	65
七、人生的思考	67
八、人生的辉煌	68
九、人生的航行	69
十、人生的力量	70

第七节 达到人生目的	71
一、人生的目的	71
二、人生的环境	72
三、人生的成熟	73
四、人生的职责	75
五、人生的根基	76
六、人生的痛苦	77
七、人生的责任	78
八、人生的命运	79
九、人生的烦恼	80
十、人生的成就	81
第二讲 生命篇	83
第一节 提高生命价值	83
一、生命的价值	83
二、生命的支柱	84
三、生命的厚度	85
四、生命的长度	87
五、生命的重量	88
六、生命的力量	89
七、生命的地位	90
八、生命的本能	91
九、生命的可惜	92
十、生命的温度	93
十一、生命的高贵	94

第二节 提高生命质量	95
一、生命的质量	95
二、生命的温暖	96
三、生命的意义	97
四、生命的雕塑	98
五、生命的毒瘤	100
六、生命的猖狂	101
七、生命的魅力	102
八、生命的财富	103
九、生命的纯洁	104
十、生命的悲剧	105
十一、生命的竞争	107
第三节 珍惜美好生命	108
一、生命的珍惜	108
二、生命的支点	109
三、生命的保存	110
四、生命的动力	111
五、生命的进取	112
六、生命的善良	113
七、生命的幸福	114
八、生命的充实	115
九、生命的规则	116
十、生命的规律	117
十一、生命的高尚	118

第四节 筑牢生命根基	119
一、生命的根基	119
二、生命的基石	120
三、生命的滋养	121
四、生命的道路	122
五、生命的快乐	124
六、生命的外表	125
七、生命的基础	126
八、生命的健康	127
九、生命的累赘	128
十、生命的智慧	129
十一、生命的勤劳	131
第三讲 生活篇	133
第一节 端正生活态度	133
一、生活的态度	133
二、生活的感觉	134
三、生活的核心	135
四、生活的微笑	136
五、生活的旅途	137
六、生活的今天	138
七、生活的热爱	139
八、生活的品质	140
九、生活的智慧	141
第二节 坚守生活原则	142
一、生活的原则	142

二、生活的享受	143
三、生活的快乐	144
四、生活的幸运	146
五、生活的美好	147
六、生活的充实	148
七、生活的环境	149
八、生活的机遇	150
九、生活的价值	151
第三节 把握生活方向	152
一、生活的方向	152
二、生活的宽容	153
三、生活的美德	154
四、生活的准则	155
五、生活的情趣	156
六、生活的烦恼	157
七、生活的厚道	158
八、生活的支撑	159
九、生活的理想	160
第四节 掌握生活技巧	161
一、生活的技巧	161
二、生活的平凡	162
三、生活的任务	163
四、生活的经验	164
五、生活的感恩	165
六、生活的命运	166

七、生活的痛苦	167
八、生活的道路	168
九、生活的激情	169
第五节 提高生活质量	170
一、生活的质量	170
二、生活的诱惑	171
三、生活的和谐	172
四、生活的技能	173
五、生活的低调	174
六、生活的主题	175
七、生活的期待	176
八、生活的基础	177
九、生活的成本	178
十、生活的坦然	179
第四讲 事业篇	181
第一节 重视事业起步	181
一、事业的起步	181
二、事业与责任	182
三、事业的展示	183
四、事业的基石	184
五、事业的振兴	185
六、事业的兴旺	186
七、事业的经验	187
八、事业的竞争	188

第二节 树立远大志向	189
一、事业的志向	189
二、事业的创新	190
三、事业的动力	191
四、事业的生命	193
五、事业的和谐	193
六、事业的坚持	194
七、事业的竞争	195
八、事业的清白	196
第三节 提高创业能力	197
一、创业的能力	197
二、事业的艰辛	198
三、事业的成熟	199
四、政绩的标准	200
五、创业的品质	201
六、创业的艺术	202
七、创业的精神	203
八、能力的价值	204
第四节 提高创业业绩	206
一、创业的业绩	206
二、创业的政绩	207
三、创业的基础	208
四、创业的观念	209
五、创业的根本	210
六、创业的责任	211

七、创业的细节	212
八、创业的手段	213
第五讲 品德篇	215
第一节 加强品德修养	215
一、加强品德修养	215
二、品德决定人生	216
三、保持高尚品德	217
四、品德至高无上	218
五、品格就是财富	218
六、人的精神支柱	219
第二节 用品德赢得成功	221
一、用品德赢得成功	221
二、真正的品德高尚	222
三、良好品德的基础	222
四、提高修养的途径	223
五、优良品格的形成	224
六、培育品格的学校	225
第三节 学会淡泊名利	226
一、要学会淡泊名利	226
二、认识自我是个宝	227
三、对自己严厉苛刻	228
四、要永葆高尚本色	229
五、人正要以廉为本	230
六、树立正确金钱观	231

第四节 培养高尚的情操	232
一、加强品格教育	232
二、获取滋养的动力	233
三、与高尚的人接近	234
四、品德的基本元素	235
五、培养高尚的情操	236
六、做人的重要原则	237
第五节 加强个人的修养	238
一、加强个人的修养	238
二、要以品行为根本	239
三、和谐能带动文明	240
四、道德是人的灵魂	241
五、修养伴随着生命	242
六、修养的最高境界	243
第六讲 智慧篇	245
第一节 智慧成就价值	245
一、智慧成就价值	245
二、智慧在于积累	246
三、智慧门的钥匙	247
四、人上当的原因	248
五、熟读经典著作	249
六、培养你的大度	250
第二节 人无诚信不立	251
一、人无诚信不立	251

二、学习的好方法	252
三、错误的发源地	253
四、最宝贵的资源	254
五、不言败的法宝	255
六、人的全部尊严	256
第三节 做人的基本准则	257
一、做人的基本准则	257
二、做人的高境界	258
三、满足欲望的方式	259
四、受人欢迎的开端	260
五、永不服输的精神	261
六、常查自己的错误	262
七、增加友情的法宝	263
第四节 培养良好的情趣	264
一、培养良好的情趣	264
二、人生前进的动力	265
三、实现心理的和谐	266
四、人与宇宙的关系	267
五、失败的根本原因	268
六、决定痛苦的因素	270
七、高品位的生活	270
第七讲 成功篇	272
第一节 探寻成功的源头	272
一、成功的起源	272