

中吉联合

身心灵魔力书系——品格丛书

人因忠诚而自成高格

忠诚力

三顾频烦 天下计

方圆 / 著



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

忠诚力:三顾频频天下计 / 方圆著. —北京:现代出版社, 2014.2

(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1985 - 9

I. ①忠… II. ①方… III. ①品德教育 - 中国 - 青年读物
②品德教育 - 中国 - 少年读物 IV. ①D432.62 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 039835 号

作 者 方 圆

责任编辑 王敬一

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010 - 64267325 64245264(传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 13

版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5143 - 1985 - 9

定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前 言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

许多人一踏上社会就希望一鸣惊人，名利双收地拥有一切。这样急功近利，不注重人生的积累，是难于起飞的；相反，能不辞辛苦地为自己拓展好助跑的跑道，从而争取优势不断发挥，才能逐渐使事业有所发展。那么给生命一个助跑的过程吧，这样，我们的人生就可以飞得更高。

一个人的成长、成熟、成功，其实是一个不断进行积累的循序渐进的过程，人的身上要拥有无穷大的潜力，主要靠平时的积累。助跑的过程其实就是让自己的潜力得到极至发挥的一种措施，就是为了让自己的跑得更快，跳得更高，跳得更远。可以说助跑的过程是一个漫长的过程，但没有这个过程是不可能最终获得成功的！我们每天都在积累，我们每天都在助跑，因为我们的心中有一个目标！

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵！其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，



忠诚力——三顾频频天下计

进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录 ONTENTS

第一章 忠诚等于成就自己

- 忠诚于你的内心 ◎ 3
- 问心无愧就是对你自己的忠诚 ◎ 8
- 不仅要忠诚于自己,也要忠诚于他人 ◎ 10
- 别人对你的信任源于你对自己的忠诚 ◎ 12
- 坚持忠诚,必有回报 ◎ 14
- 忠诚于自己的梦想 ◎ 17
- 忠于自己,忠于真理 ◎ 19

第二章 不忠诚的危害

- 无原则的意识和品质 ◎ 23
- 不忠诚难以实现自我理想 ◎ 26
- 缺乏忠诚,把自己当成局外人 ◎ 29
- 忠诚度决定成绩的大小 ◎ 33
- 逆水行舟,不进则退 ◎ 36
- 竞争时代,更需要忠诚 ◎ 39
- 不贬低别人是忠诚的一种表现 ◎ 41



忠诚力——三顾频频天下计

管住自己的嘴,才能更好地贯彻忠诚 ◎ 45

忠诚是对于自身荣誉的坚持 ◎ 49

第三章 不忠诚的理由都是错的

你自己才是忠诚的最大受益人 ◎ 55

淡定面对生活中的“不平事” ◎ 58

借助忠诚化解利益的冲突 ◎ 62

置于团体里考虑问题 ◎ 65

顾全大局是忠诚的表现 ◎ 68

要忠诚于自己的团体 ◎ 72

团体是根本,你一个人走不了多远 ◎ 75

只有忠诚地合作,才能融入团队 ◎ 77

放下偏见,对人忠诚 ◎ 80

任何人都应该影响你的忠诚度 ◎ 83

跳槽没想象的那么好,忠诚才是王道 ◎ 86

积极面对问题是忠诚的表现 ◎ 89

“裸辞”是不忠诚的表现 ◎ 91

第四章 打造自己的忠诚度 ◎

忠诚需要把自己变强大 ◎ 97

拖延是忠诚的死敌 ◎ 101

用心做好每一天是一种忠诚 ◎ 104

自动自发是对忠诚的诠释 ◎ 106

做好小事,感动你身边的人 ◎ 110

思考一小步,前进一大步 ◎ 113

拒绝借口,不为妥协和退却找理由 ◎ 116

心无旁骛是成事之基 ◎ 121

- 忠诚员工不找任何借口 ◎ 124
- 多一点准备,少一点盲目 ◎ 127
- 多一点担当,少一点推诿 ◎ 130
- 多一点务实,少一点浮躁 ◎ 133

第五章 责任体现忠诚

- 最大的忠诚是履行职责 ◎ 141
- 做一个履行职责的人 ◎ 145
- 责任体现忠诚,忠诚体现价值 ◎ 149
- 忠诚敬业,没有借口 ◎ 154
- 责任源于忠诚 ◎ 159
- 企业只欢迎忠诚的员工 ◎ 163
- 忠诚比能力更重要 ◎ 167

第六章 责任提升忠诚度

- 明确责任,追求高绩效 ◎ 173
- 一切用结果说话 ◎ 178
- 积极主动地去“找事” ◎ 182
- 多做一些工作之外的事 ◎ 186
- 工作没有分内和分外之分 ◎ 189
- 责任能够保证工作绩效 ◎ 192
- 责任和忠诚往往通过细节来表现 ◎ 196



第一章

忠诚等于成就自己



忠诚是什么呢？很难讲什么叫忠诚，按传统的意义上说，我们的忠诚就是像书上描述的那样，很优秀的一种道德品格，那是为人处世的原则。物以稀为贵，忠诚之所以在现在看来是很珍贵的，我觉得道理很简单，那就是因为现在人们的忠诚相对不如以往了。

忠诚于你的内心

忠诚是青少年时期最为重要的伦理能力和品德。青少年对于忠诚能力的发展和忠诚内涵的理解，不仅需要通过老人所代表的父母、师长等长辈以及其他历史与传统的中介力量来协助完成，还需要个体在社会生活中的亲身实践来发掘与树立。

社会主义荣辱观要求人们树立的是符合社会发展的重要德行。从人的一生发展的意义来讲，这些德行不是抽象的概念，也不是一下子就能够习得的技能，而是贯穿于人生发展历程中依次为重点地得到连续关注的美德。

有这样一则童话：

从前有一位母亲，她有两个女儿。由于死了丈夫，家里又很穷，她只能一天到晚辛辛苦苦地干活，以使一家人勉强吃饱和穿暖。她是个熟练的工人，总能在家外找到工作，她的两个女儿也很能干，对她很有帮助，她不在家的时候，把家里收拾得干干净净，像一只新的发夹一样光鲜。

有一个小女儿是瘸腿的，不能在屋子里跑来跑去，她就坐在椅子上缝缝补补，她的姐姐米妮就洗盘子，擦地板，把家弄得漂漂亮亮的。

她们的家就在森林的边上，干完活后，小姑娘们就会在窗前，看着高大的树干被风吹得弯下了腰，看着看着，她们就觉得这些树像真人似的，互相点头弯腰。

春天鸟儿欢叫，夏天野花盛开，秋天树叶葱茏，冬天雪花飞舞。一年四季，在这两个幸福的孩子看来，都充满了欢乐。但有一天，亲爱的



忠诚力——三顾频频天下计

妈妈回家来的时候生病了。她们两人都很悲伤。现在是冬天，很多东西都需要买。米妮和她的妹妹蹲在火炉旁，互相商量着，最后米妮说：

“亲爱的妹妹，我必须出去找工作，因为家里的东西快要吃完了。”于是她吻别了母亲和妹妹，把自己裹得严严实实的，离开了家。森林里有一条窄窄的小路，她决定沿着这条路一直往前走，直到到达能找到她想要的工作的地方。

她急匆匆地往前走着。黑夜很快就降临了，树林里的影子拖得越来越长。走着走着，她看见了前面有一座小屋，这真是太好了。她匆匆地赶过去，敲了敲小屋的门。

没有人答应。她敲了一次又一次，还是没有人来开门，她想，这儿可能没有人住吧！她打开门，走了进去，决定就在这儿过夜。

一跨进门，她就吃惊地缩回了脚步，因为她看到了12张小床，每张床上的被褥都是乱糟糟的，一张布满了灰尘的桌上乱七八糟地放着12个盘子，房间的地上也非常脏，到处都落满了尘土，那情景你一定可以想象到的。

“天啊！”小女孩说，“这儿怎么这么脏！”等她的手一暖和过来，她就开始整理房子。

她洗了盘子，整理了床，擦了地，正了正火炉前的地毯，把12把小椅子沿着火炉摆成了一个半圆。她刚做完这些，门开了，进来了12个她从没见过的快乐的小矮人。他们只有木工尺那么高，每人都穿着黄色的衣服。米妮一见到他们，就知道他们肯定是山里掌管金子的小矮人。

“噢！”小矮人一起说，他们的所有话都是押韵的，像唱歌一样。

“难道这不令人高兴和吃惊？”

我们真不敢相信自己的眼睛！”

然后他们就见到了米妮，吃惊地大叫了起来：

“这是谁，那么温柔漂亮！”

原来我们的帮助者是一个陌生的小姑娘。”

米妮看到了小矮人，就过来见他们。“你们好，”她说，“我是米妮·格雷，我出来找工作，因为我亲爱的妈妈病了。我是天刚黑时进来的，

我——”

小矮人都笑了起来，高兴地叫道：

“你刚来时我们的房子里样子有点惨，
但现在你已把它搞得清洁又敞亮。”

他们是多么可亲可爱的小矮人啊！谢完了米妮，他们就开始从抽屉里拿出白色的面包和甜甜的蜂蜜，让她与他们一起共进晚餐。

在餐桌边坐下后，他们告诉她，他们的仙女保姆去度假了，正是由于她不在，所以他们的房子就变得那么脏了。

他们一边说着，一边叹气。吃完晚饭，米妮开始洗盘子，并把他们一个个地支走了。他们时不时地打量着她，还在互相议论她。当最后一个盘子洗完的时候，他们叫来了米妮，对她说：

“亲爱的凡间女人，你是否愿意在这儿长住，
当我们的仙女正在休假外出？
如果你的真诚和善良如一，
我们的报答将要把你眷顾。”

米妮心里也很高兴，她很喜欢这些善良的小矮人，希望能帮助他们。所以她谢了谢他们，答应了下来，接着就上床，做起了幸福的美梦。

第二天一早，她被公鸡的打鸣声叫醒了，起床后她做了一顿可口的早餐。小矮人们离开后，她打扫了房子，并补好了小矮人的衣服。晚上小矮人回家来了，他们发现炉子里的火烧得红红的，桌上一桌热气腾腾的晚饭正等着他们。从此每天都这样，米妮一直这么认真地干着，直到仙女的假期到了最后一天。

那天早上，米妮望着窗外，想看看去工作的小矮人，她在一扇玻璃上看到了自己见过的最美丽的景象。

图画里有美丽的宫殿，银色的塔，塔尖上装了花花绿绿的玻璃，一切都是那么的新奇和漂亮，她津津有味地看着，连要干的活都忘了，直到壁炉顶上的布谷鸟自鸣钟敲了12下。

她便急急忙忙地跑过去整理床，洗盘子。但由于时间很匆忙，她再也无法更快地干了，当她拿着扫把准备去扫地的时候，已快到了小矮人



忠诚力——三颗颗烦天下计

们回家的时间了。

“我想，”米妮大声说，“今天我就不打扫地毯下面的地了。再者，地毯下面没人看得见，有点灰尘也没关系的。”于是她匆匆地跑过去做晚饭，没有去动地毯。

不久，小矮人们回家来了。房子里看起来跟平时没什么两样，他们什么也没说。米妮也没有再想毯子下面的灰尘这回事了，直到她上了床，看到星星透过窗户，向她眨着眼。

于是她才想起了地毯下的尘土，因为她好像听到星星们在说：

“那位小姑娘，诚实而善良。”米妮把脸转向墙，她听到一个微弱的声音，就在她的心里，说：

“地毯下的尘土！地毯下的尘土！”

“那位小姑娘，”星星们叫道，“把房子整理得像星光一样敞亮。”

“地毯下的尘土！地毯下的尘土！”米妮心里的那个小小的声音在说。

“我们看到她了！我们看到她了！”所有星星都快乐地叫着。

“地毯下的尘土！地毯下的尘土！”米妮心里的那个小小的声音在说，她再也忍不住了，便拿起扫帚，开始扫地毯下的尘土，可是哦，地毯下躺着12块闪闪发光的金币，就像月亮一样圆润、闪亮。

“哦！哦！哦！”米妮惊奇地大声叫道。所有的小矮人都跑过来看看究竟发生了什么事。

米妮把一切都告诉了他们。当她讲完整个故事的时候，小矮人们高兴地聚在她的周围，齐声说道：

“亲爱的孩子，金子就给你，
因为你对于自己内心和工作的忠诚；
但如果你不翻动地毯，
你能得到的就只是遗憾。
我们的爱随着金币一起给你，
哦！今生你要牢记，
每个小小的工作里，
都藏着快乐的宝藏。”

米妮感谢了小矮人对她的好心，第二天早上，她带着金币急匆匆地赶回了家，给亲爱的妈妈和妹妹买回了许多东西。

她再也没见过小矮人了，但她永远也忘不了他们的教诲，总是认认真真地对待自己的工作，而且总是要擦地毯下的地板。

这个故事让我们认识到，只要你能够忠诚于自己的内心，始终做到表里如一，你就能够得到好的回报，无论是经济上的，还是品格上的。



在考验中，忠诚的能力得到巩固和磨砺而更显魅力。忠诚的实现，最重要的条件是克制自己的欲望。对于意志和信念尚未坚定的青少年来讲，这种诱惑的魅力很难抵挡。只有在诱惑的考验中通过名言的激励而坚守住了信念和决心，最终重获自己所忠诚的人们的信任和赏识。



问心无愧就是对你自己的忠诚

什么是忠诚呢？青少年的忠诚需求源自早年发展阶段留下的对自己和别人都应该信任的一种需要，到了青少年时期，则“热烈地寻求可以信仰的人和观念”。忠诚表现为多种形式：内心的信仰，偶像的崇拜，对集团或他人的尊敬和信赖，等等。忠诚是青少年同一性的一部分。同一性的意义何在？埃里克森说：“在人类生存的社会丛林中，没有同一感也就没有生存感。”故而，没有忠诚能力是青少年人生发展的一种缺陷。

1978年，杰克的汽车需要进行比较复杂的维修，他自己没办法处理，需要找人做。但因为平时常去的修车厂已经关闭，他面临一项困难的工作：找个诚实、可靠的人来修车。当时他很担心，因为人们传言——也许这些传言并不可靠，都说修车工人最擅长敲竹杠。幸好后来他的朋友戴夫介绍他到一家修车厂：D汽车修理公司。

杰克惊奇又愉快地发现，那家修车厂的老板，原来几年前就替他维修过汽车。当时他还是附近一间加油站的员工，杰克和他说过的话不算太多，但知道他的技术相当可靠。

杰克填好汽车维修申请表，在一旁等着，他正在接另一位顾客打来的电话。坐在那里空等有点无聊，于是他开始打量这小小的办公室，好为自己找点事做。墙上一张装裱完整的新闻报道引起他的注意，那篇报道的标题是：“本地奶农捕杀整群牛”，内容讲的是一个第五代的奶农，数年前在密歇根州遭遇牛奶污染恐慌的故事。很显然，当时许多乳牛染上某种会影响牛奶品质的疾病，到后来情况实在太严重，密歇根州政府于是决定对境内所有乳牛进行测试，看看罹病比率有多高。奶农得知后，

到国会大力抗议施压，国会转而命令州政府暂缓行动。

种种法律上的拖延措施，使政府至少要花上数个月的时间，才能解决牛奶遭受污染的问题。

在这段时间里，奶农可以继续贩卖牛奶，也可以继续贩售牛肉。

不过那个第五代的奶农却认为他不能这样做，因而选择了另一种解决方法。他花钱请人对他所有的牛进行检查，结果发现整群牛当中，只有一小部分受到感染。但因为没人能确定其他未受感染的牛所生产的牛奶就绝对安全，他决定捕杀所有牛，并以安全可靠、不会污染环境或水源的方式，将它们埋葬。由于州政府并未正式下令要他捕杀牛群，他所有的损失，保险公司都不给付。有人问他为什么要这样做，他只是答：“因为这样做才对！”杰克问他为什么要将这张剪报挂在墙上，并猜想他一定和那位奶农有亲戚关系，要不然就是认得他。他说他从未见过那位奶农，但那个人给了他很好的启发，教导他正直、信赖、诚实的新准则；他说他就是以这样的准则来经营这家汽车修理厂。他希望人们给他的评价，就像他给那位奶农的评价一样。

杰克对他和那位奶农的印象，都因此更加深刻。第二年，杰克推荐自己的儿子到他那里去当9个月的汽车修理工徒，希望自己的儿子能向他进习到的不单是修车技巧，更重要的是向他学习正直诚实的处世标准。当然，希望有一天，别人也会给出相同的评价。



在人生观尚未成熟的青少年发展过程中，对忠诚和合法的体验至关重要，能够促进青少年对忠诚和责任的自觉，一如心理学家所说：“‘忠诚的’和‘合法的’无论在语言符号上和心理学方面都具有同一根源，因为如果没有体验作为忠诚的最高选择感的基础，法律上的承担义务就会是一种不安全的负担。而要发展这种感觉，乃是个人生命史的连续性和历史进程的道德力量的联合任务。”