

《综合素质强化训练讲座》丛书
ZONGHESUZHIQIANGHUAXUNLIANJIANGZUOCONGSHU

人格修养与 创新思维

RENGEXJUYANGYUCHUANGXJNSJWEJ

北京素训文化发展中心



吉林大学出版社

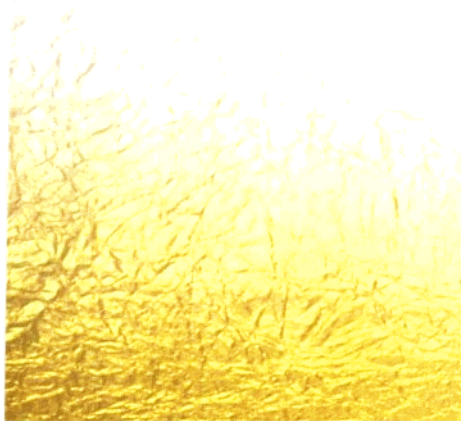
内容简介

《人格修养与创新思维》一书，共分六讲，即爱心、宽容、诚信、自信、团队精神及创新思维。从不同侧面入手，采用诗性化的语言，对修身立德、意志锻炼、能力培养的意义及其方法、途径，进行了智慧和哲理的阐释，旨在提升综合素质与能力。

本书视角独特，材料翔实，语言鲜活，可读性和可操作性强。可作大专院校及各类中等专业学校的实用素训教材，也可作机关、部队、企事业单位的各类在职人员及中学生提高综合素质的自修读本。

——21世纪强化素质教育用书

21世纪的人才不仅需要崭新的知识结构，更需要全面过硬的综合素质。《人格修养与创新思维》一书能快速、简捷、准确地教给您训练、培养、提升综合素质的方式、方法。



《综合素质强化训练讲座》丛书

人格修养与创新思维

研 发 组

组 长	赵景发	尹永春	鲍俊杰
主要成员	陈金涛	郑晓松	荆 悦
	周成华	高玉清	王 楠
	范桂云	姜丽清	尤一民

前言

经济全球化的发展趋势，既为各类人才提供了广阔的发展空间，也对各类人才的素质提出了更高的要求。人才之间不仅是知识与技术技能的竞争，更是综合素质的竞争。多年来我国一以贯之的应试教育，重知识轻素质的积习很深，重学历、轻德行，重认知、轻技能的现状，很难在短期内有根本改变。北京素训文化发展中心本着“服务人才、服务社会”的宗旨，以提升国人综合素质为目标，拟陆续推出修身立德、心理素质、能力拓展、交际礼仪、创业实务等系列专题培训。

有幸得到业内同仁的倾心支持，有感于渴望提高自身素质的青年朋友的殷切期待，在总结多年教学实践经验的基础上，我们编写了《人格修养与创新思维》一书，以飨读者。

本书针对青年成长、发展等环节中存在的突出问题，以人的全面发展为基点，以新形势下人才市场的需求为导向，遵循人的综合素质提升规律，对现代社会要求人才必备的基本素质做出理论解析和实务指导。力求



能够帮助青年人树立正确的人生观、价值观、道德观，并切实提升自身的综合素质，以适应社会发展。为青年朋友开创美好未来，实现人生理想，打下坚实的基础。

本书力求恪守科学性和可操作性相结合的原则。所谓科学性，就是阐述上要言之有据，言之有理；内容上要深入浅出，呼应融通；逻辑上要脉络清晰，鞭辟入理。所谓可操作性，就是理论联系实际，从阐述到选例，切近当代青年的自身特点与发展走向，让人读得进、看得懂、学得会、用得上，实现知与行的统一。

本书从理论到实践，内容新颖，材料翔实，从生活中来，到实践中去，易学易为。在竞争日益激烈的现代社会中，在立足社会、发展自我，全面提升综合素质的社会实践中，希望本书成为你的良师益友。本书可作大专院校及各类中等专业学校的实用素训教材，也可作机关、部队、企事业单位的各类在职人员及中学生提高综合素质的自修读本。

目 录

MULU

前 言 / 1

第一讲 爱心 / 1

一、诠释爱心 / 2

二、拥有爱心就拥有了人生的财富 / 4

三、爱心的缺失 / 8

四、唤醒爱心 / 10

附：参阅资料之一 / 20

参阅资料之二 / 23

参阅资料之三 / 25

参阅资料之四 / 26

参阅资料之五 / 29

第二讲 宽容 / 30

一、解析宽容 / 31

二、宽容使世界更美好,人生更壮丽 / 33

三、学会宽容 / 42

附：参阅资料之一 / 50

参阅资料之二 / 53

参阅资料之三 / 55

参阅资料之四 / 58



第三讲 诚信 / 60

一、认识诚信 / 60

二、直面诚信缺失 / 66

三、重塑诚信 / 70

附：参阅资料之一 / 77

参阅资料之二 / 78

参阅资料之三 / 80

参阅资料之四 / 84

参阅资料之五 / 85

第四讲 自信 / 86

一、自信与人生 / 86

二、影响自信的原因 / 92

三、自信心的培养 / 95

附：参阅资料之一 / 106

参阅资料之二 / 107

参阅资料之三 / 108

参阅资料之四 / 108

参阅资料之五 / 109

第五讲 团队精神 / 111

一、团队精神的内涵 / 111

二、影响团队精神的负面因素 / 115

三、如何培养团队精神 / 121

附:参阅资料之一 / 129
参阅资料之二 / 130
参阅资料之三 / 132
第六讲 创新思维 / 136
一、创新思维的涵义 / 137
二、创新思维的重要作用及其意义 / 142
三、培养创新思维的方法途径 / 147
附:参阅资料之一 / 156
参阅资料之二 / 158
参阅资料之三 / 160
参阅资料之四 / 162
参阅资料之五 / 163
主要参考文献 / 165
后 记 / 166

第一讲 爱心

在这个世界上，爱心是一个永恒的人性主题。拥有爱心，我们将生活在鸟语花香、春光明媚的世界里；缺失爱心，我们将跋涉在阴冷泥泞、酷暑严寒的逆境中。人类从野蛮走向文明，就是一个从爱己到爱他、从寡爱到博爱的过程。爱心堪称人类进化的主旋律。

爱心让我们拥有恬静与和谐，让我们享受阳光与绿荫，让我们远离战争与痛苦，让我们张扬善良与真诚。爱心是灵魂的底蕴，是精神的家园，是生命的力量。爱心能把冷漠变成亲切，把仇恨变成宽容，把猜忌变成信任，把暴力变成平和……

现实中，再坚强的人也离不开别人的爱心，再懦弱的人也应当奉献自己的爱心。爱心是人生的第一需要。当爱心之花在我们灵魂深处绽放的时候，一切尘世间的烦恼、纷争、误解都将灰飞烟灭，化作一种春风细雨般的温润，世界为此而美好，人生为此而精彩。



一、诠释爱心

何谓爱心？处于不同境地的人们会有不同的理解。富裕者认为爱心就是把自己的钱捐献给贫穷的人，贫困者认为爱心就是用自己的体力帮人做点事情，年长者认为爱心就是关心青少年的成长，年少者认为爱心就是照顾老年人的生活。其实，爱心的关键是“心”，是真心地用实际行动把爱送到需要者的内心之中，是对人、对事、对物的一贯关心的态度，是一种情感，是能觉察体验别人的心境，并站在别人的位置和角度，感受别人的欢乐、痛苦、烦恼、失望等情绪变化的一种心态。

繁体的“爱”字是“愛”，中间的“心”字才是爱的真谛。印度洋发生海啸时，我的一位朋友对我说：“我捐了2万元，够有爱心的吧？”我问：“你为什么捐？”他说：“受灾的人太可怜了。”我对他说：“你这是同情，还不能说有爱心。”爱心是一种心理态度，不能用物质的数量来衡量。一个贫困山区的孩子捐出1分和一个富翁捐出1万元钱，不能说富翁的爱心就多于贫困山区的孩子，爱心的多寡取决于当时的心理态度。爱心也不是西式蛋糕，切一块就少一块，而应该是中国式的千层饼，第一层是一个完整的圆，第二层也是一个完整的圆，有多少爱的对象，就有多少个完整的圆，把它们摞起来，才是一个完整的爱心。

爱心首先可以理解为做人有人情味。有人情味的

人，能了解别人的想法，会设身处地为人着想，甚至可以牺牲自己的利益。人情味并不需要花费很多的钱，不需要高雅的情调，不需要华丽的包装，简简单单一个笑容，一句问候，一杯清茶，足以感动人心，因为它透着爱心。更高层次的爱心，即真爱，必须做到无私。真爱无私，不但指对施与爱的对象不应有所选择，更是指对施与对象不求回报。爱心是不图回报的，图回报的爱心杂有私心。爱心这笔财富的“永恒价值”在于，“帮助他人”已成为你的潜意识，化作你的血脉，在你为他人做力所能及的事情时，你虽然知道自己与其他人相比很渺小，但你却干着伟大的事，你感觉自己是一个顶天立地的人，在他人需要你的帮助时，你及时给予他们以帮助。你总是感觉到，心田是清澈的，心灵是纯洁的，心窝是温暖的，而这将成为你工作、学习、生活必不可少的精神养料，使你一生都乐观、豁达、快乐、自信，助你获得成功，并细细品味人生的真谛。即使你面对挫折和困难，这种良好的心态也会助你渡过难关。有了爱心，再穷，上顿正在吃，而下顿还不知在哪儿，你也会分一点饭菜给上门的乞丐。没有爱心，再富，富得流油，你也只会想着如何去保卫你的财富——养恶犬、雇保镖，只会想着如何去应对那些“仇富”的人，而丝毫不会认识到扶危济困是自己的责任。



二、拥有爱心就拥有了人生的财富

1. 爱心是无价之宝

爱心是这个世界上最亮丽的风景，爱孕育着这个世界最温馨最纯洁的感情，爱心溶化在我们心中，撒遍世界的各个角落。拥有了爱心，就拥有了人生最宝贵的财富；拥有了爱心，就拥有了世间最美妙的生活。

台湾第三十七届杰出青年赖东进，自幼贫寒，父母都是瞎子。父母靠乞讨，姐姐被卖到青楼，供他读书。成功后，他十分感慨地说道：“我对生活充满感激。我感谢我的父母，他们虽然瞎，却给了我生命，至今我都还是跪着喂他们吃饭；我感谢苦难的命运，是苦难给了我磨练，给了我这样一份与众不同的人生；我也感谢我的丈母娘，是她用扁担打我，让我知道要想得到爱情，必须奋斗，必须有出息……”。

生活的贫困，父母的无奈，对家的情感……所有的一切，交织在一起，铸就了悲壮而深沉的爱心，它是人世间的无价之宝。

2. 爱心是快乐之本

爱心是光明的使者，是快乐的引路人。爱心是照耀在茫茫草原上的一轮红日，是百花丛中的绚丽阳光。无数欢乐的念头都是从爱心之中翩翩而来，暖意融融的欢乐幸福之中总有爱心的存在。一个拥有爱心的人，幸福

快乐总会伴随着他，爱心与幸福快乐是不可分割的。因为拥有爱心，痛苦会化为幸福，伤心的泪水也会化作甘泉。

美国姑娘艾丽斯几年前因失恋而得了忧郁症，从美国东北部移居到了中西部。她发现，中西部居民的生活习惯与东北部有很大的不同，这里的生活节奏缓慢，民风比较纯朴，人与人之间的关系很和谐。好几次，她从停车场出来，尽管车道上排着长长的车队，可是总有人给她让道。这种彬彬有礼、先人后己的行为，让她深受感动。一个早晨，她让一辆大卡车先行，后来在路上，卡车司机从后视镜里看到艾丽斯的车因没油停下来时，他也停下车，并取出自己的备用汽油给艾丽斯，还“护送”艾丽斯到附近的加油站加足了油，后来这两个年轻人竟喜结良缘，艾丽斯的忧郁症也从此不治而愈了。

生活中，我们每个人都在追求快乐，可有些人却不知道快乐原来就在自己的身边。爱心是快乐的藤，当你不经意间给予别人关爱时，其实快乐已经在你的心间萦绕了。向你身边的每一个人献出你真诚的爱吧，在爱的天堂里，你会发现自己已经变成了快乐的天使。

3. 爱心是力量之源

爱，是人的心灵里盛开的鲜花，是人类永恒的存在，是走向成功的第一步。有了爱心，即使才疏学浅，也能获得成功；相反，如果没有爱心，即使是博学多识，也终将失败。爱心是一切生命的开始，爱心是力量的源泉。



有一次，一个囚犯患者被送到医院，医院确诊为血癌，并决定作骨髓移植手术。因为他是恶性案件的重犯，医务人员在治疗过程中不是很情愿，在让捐赠者知道患者身份时，说：“你可以说不同意，这件事就算完。”但出人意料，这位捐赠者说：“我愿意，哪怕是即将枪决的死刑犯，只要他还有活着的一天，只要用得着我，我就愿意！”

一个寻常百姓竟有如此宽广的胸怀，医院只好为犯人做骨髓移植手术。手术后，当这个犯人得知捐赠者虽然知道自己的犯人身份，但还是慷慨捐赠骨髓时，心理受到极大的震撼，他决心痛改前非。于是他一边改造，一边发奋读书，不但获得提前释放，还考取了医护学校。毕业后，他毅然选择了当年救治他的医院，做骨髓移植工作。在这个岗位上，他将回报社会的满腔热情化为实际行动，对患者倾注全部爱心。几年来，他为了帮助患者解决燃眉之急，慷慨解囊2万余元，以他的爱心和精湛的医术赢得了患者和家属的高度赞誉。

是爱，让他洗心革面，重新做人；是爱，让他发奋图强，勇敢地面对生活；更是爱，给了他无限的力量，回报社会。爱心就是关怀、理解、信任、珍惜、包容，就是毫无保留的付出、无条件的奉献。爱心是人类最高尚的行为，无私地帮助别人，不仅是自己心灵的最大安慰，还能对别人产生积极的影响。当人与人之间把真诚、善良、平等、互助，这些爱的要素聚变为炽热的能

量时，世界将不再是一个地球村，而是一个大家庭了。

4. 爱心是开启心扉的钥匙

孤独时，爱心给我们支持；绝望时，爱心使我们振作；狂喜时，爱心让我们平静。爱心，悄无声息地滋润着我们的心田。

一位妻子有了外遇，要和丈夫离婚。丈夫不同意，妻子便整天吵吵闹闹。无奈之下，丈夫只好答应了她的要求。不过，离婚之前，他想见一见妻子的男朋友。妻子满口答应，第二天一早，一个高大威武的中年男人出现在家里。妻子本以为丈夫一见到自己的男友必定气势汹汹地讨伐，可丈夫却很有风度地和男友握了握手。之后，他说很想单独和她男友谈谈，妻子遵从了丈夫的建议。站在门外的妻子，心里七上八下，生怕两个男人在屋里打起来。几分钟后，两个男人相安无事地走了出来。

送男友时，妻子禁不住问：“我丈夫和你谈了什么？是不是说我的坏话了？”男友一听，止住了脚步，他惋惜地摇摇头说：“你太不了解你丈夫了，就像我不了解你一样。”妻子听完，连忙争辩道：“我怎么不了解他，木讷、沉闷、缺乏情趣，家庭保姆似的，简直不像男人。”“你既然这么了解他，你应该知道他跟我说了些什么。”“说了什么？”“他说你心脏不好，还经常急躁、发怒，结婚后，叫我遇事顺着你；他说你胃不好，又喜欢吃辣的，叮嘱我今后劝你少吃一点辣椒。”“就这些？”妻子有点惊讶。“就这些，没别的。”听完，



她眼里噙着泪花，慢慢低下头。

男友走上前，抚摸着她的头发，语重心长地说：“你丈夫是个好男人，他比我心胸开阔。回去吧，他才是真正值得你依恋的人，他比我和其他男人更懂得怎样爱你。”说完，男友转过身，毅然离去。

这次风波过后，妻子再也没有提过“离婚”二字，因为她已经明白，她拥有的这份爱，就是人世间最真挚、最无私、最纯洁、最美好的那份！

爱心不仅仅是甜言蜜语，更是一条能润进爱人心扉的涓涓细流，慢慢地，无声地。当这种爱心闪现在我们的眼神里，流露在我们的眉宇间，生成在我们的声音里时，人们的心扉就会向我们敞开，并陶醉在这无声的爱意中。

三、爱心的缺失

现实生活中，人们时常见到这样的怪现象：许多人为富不仁，他们宁可一掷万金买奢侈品，也不对慈善事业予以点滴垂青；许多人面色冷酷，他们宁可开着宝马四处兜风，也不肯对路人的求助施舍半点方便。近年来，接二连三发生的“徐力弑母事件”、“扒机少年”、“辛酸父亲的来信”、“马家爵事件”、“刘海洋事件”等现象，说到底都是人们爱心的缺失，而爱心的缺失却有着深刻的历史原因和现实原因。