

人生修养感悟  
上册

霍宪章  
HuoXianzhang  著

人生修养感悟  
上册

霍宪章  
HuoXianzhang



# 行为遵道 修身有德

张广智

霍宪章同志利用业余时间编纂了这本《人生修养感悟》，准备付梓，邀我作序写上两句。书稿放在办公桌上已经有点时间了，却一直未能动笔。原因有二，一是从市里到省里工作后，关注的问题虽然没有在基层那么具体了，宏观事情却似乎更忙了。新的岗位需要适应，新的事务需要梳理，新的环境也需要熟悉，所以，本职工作之外的事情也就放下了。二是我本人就是政治教育和社会管理专业毕业的，虽然不敢说有多么深的研究，却也算个门内人吧。加上这些年有多个岗位变化，还算丰富了人生阅历，对中国优秀传统道德价值观的继承及当前社会道德价值观存在的一些现象，一直在悉心观察，也一直在认真思考，也有点想法，不想草草写几句了事。所以拖到今天。

宪章同志长期从事文化界工作，对人生修养有一定的思考，现将许多古今中外的名人箴言编纂在一起，引用典型事例加上自己的人生学习感悟，出版发行，给人们以借鉴和启发，是一件很有意义的事，值得称颂。

改革开放以来，我国的社会主义建设获得举世瞩目的成就，由原来一个游离于世界主流之外的“一穷二白”的国家，一跃成为当今世界经济总量第二的大国，成为影响国际社会政治秩序与经济生活的主要国家之一，屹立在世界东方，这是以前想都不敢想的事情。

社会经济发展了，国民收入增加了，生活条件改善了，物质供应丰富了，这是好事，天大的好事。这对国民生活质量的提高，社会秩序的稳定，民族素质的提升，无疑都是有益的。民以食为天，国以民为本。世上有哪个民族会心甘情愿地过颠沛流离、

---

01

一 治学篇

- (一) 教育 - 2 -
- (二) 求知 - 20 -
- (三) 学习 - 30 -
- (四) 智慧 - 64 -
- (五) 勤奋 - 84 -
- (六) 真理 - 102 -

---

123

二 修身篇

- (一) 修养 - 124 -
- (二) 人格 - 164 -
- (三) 善良 - 176 -
- (四) 诚信 - 187 -
- (五) 谦虚 - 200 -
- (六) 朴实 - 207 -

---

215

三 齐家篇

- (一) 爱情 - 216 -
- (二) 家庭 - 231 -
- (三) 勤俭 - 247 -
- (四) 责任 - 265 -
- (五) 和睦 - 277 -
- (六) 生活 - 283 -



## （一）教育

### 个人感悟

教育从狭义上讲主要指学校对适龄儿童、少年、青年进行培养的过程；从广义上讲，凡是增进人们的知识和技能、影响人们的思想品德的活动，都是教育。所以说，接受教育和主动学习一样，都是需要终身践行的事情，在人生的过程不可或缺，应该把立德树人作为教育的根本任务。

古今中外的教育家、思想家对教育都有过许多论述，孔子认为“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，教育的根本目的就是提升人们的品行和修养；鲁迅认为“教育是要立人”，教育的根本目的就是如何让人成为一个人；蔡元培则认为“教育是帮助被教育的人给他能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子的责任，不是把被教育的人造成一种特别器具”，主张因材施教，发挥每一个人的个性与特点，为社会服务；陶行知认为教育是依据生活、为了生活的“生活教育”，培养有行动能力、思考能力和创造力的人，强调在生活中接受教育的重要性。国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的教育研究报告说：“教育是保证人人享有他们为充分发挥自己的才能和尽可能牢牢掌握自己的命运而需要的思想、判断、感情和想象方面的自由。”

社会上对教育定义和理解各有差异，但对教育目的的认识却相对一致，认为教育是一种改变人类对客观世界认识的途径，一种积极引导人类的思想、认识和改造世界的积极有效的途径。在教育中，世界观、人生观、价值观的培养比知识获取更加重要。教育只有以核心价值观凝神聚魂，才能真正立德树人，培养身心健康、品质高尚的有用人才。总之，教育的本质属性是一种影响，一种对人类认识和改造客观世界及自身的影响，而影响有积极和消极之分，积极的教育应该有助于人们客观认识自身和世界，有助于人们树立正确的人生观、世界观、价值观，有助于人们制定正确的方针、规划、制度，促进个人和整个社会的进步。

无论是对于个人来说，还是对于社会、国家而言，教育总是起着特别重要的作

用。教育的功能大致可分为个体发展功能和社会发展功能，个体发展功能又分为个体社会化功能与个体个性化功能两方面；社会发展功能分为教育的经济功能、政治功能和文化功能等。

梁启超在《少年中国说》中写道：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球。”热情歌颂了少年教育对于一个国家、一个民族的重要性。他的这种认识是具有前瞻性的，值得今人深思，重视青少年时期教育和培养。

教育的根本应该是对个性的尊重，最理想的方式应该是人文教育，我国虽然一直注重加大对青少年的教育，但人文教育在我们的学校课堂里却非常缺失。人文教育讲究的就是做人的基本道理和情感，这其中包括人的人性和灵性，而灵性开发追求的就是人类最了不起的原创性和思想性。

教育应该坚持从人性出发，以追求幸福和自由为根本，以真善美和对人的尊重为途径。我们应该清楚，一个人和一个地方的发展归根结底是取决于人文的提高和品位的差别上。人文教育的失缺将会导致科学越发达人类越野蛮的可怕后果，那就是异化人性，扼杀灵性，因此，教育要为人的全面发展提供精神滋养，坚持育人第一，修业第二。

教育是振兴国家之本，教育是民族兴旺之基，教育是提升国民素质的途径，教育是人类文明进步的前提。

### **经典事例**

钱学森（1911—2009）是中国最著名的科学家之一。2005年，这位科技帅才在温家宝总理登门拜访他时，对中国的教育和科技发展提出更高期待：“现在中国没有完全发展起来，一个重要原因是没有一所大学能够按照培养科学技术发明创造人才的模式去办学，没有自己独特的创新的东西，老是冒不出杰出人才。”为什么我们的学校总是培养不出杰出的科技创新人才？这便是著名的“钱学森之问”。其

实，近几十年来，中外学术界曾广泛关注过“李约瑟难题”：尽管古代中国人发明了指南针、火药、造纸术和印刷术，但为什么近代自然科学和工业革命都起源于欧洲，而不是中国？

相比而言，英国人李约瑟（1900—1995）只是对世界史上已经发生了的事实不能释怀，随之提出了一个“虚拟”的问题。“钱学森之问”则是一个为中国科技发展作出巨大贡献的科学家针对中国科技和教育发展的现实提出来的，是一个“真实”的问题。尽管李约瑟和钱学森是同时代人，但李约瑟钟情于中国的历史与文化，钱学森则献身于中国的航天事业。李约瑟的研究帮助人们了解中国的过去，钱学森的事业却直接影响了中国的现实，“钱学森之问”则直接针对中国的现实，其思考的锋芒则指向了中国的未来。

### 名人箴言

大学之道，在新民，在明明德，在止于至善。 ——《大学》

教人者必知至学之难易，知人之美恶，当知谁可先传此，谁将后倦此。 ——张载  
家教宽中有严，家人一世安然。 ——吕近溪

夫子循循然善诱人，博我以文，约我以礼，欲罢不能。 ——孔子

见贤思齐，见不贤而内自省。 ——孔子

三人行必有我师。 ——孔子

人生欲念千千万，且莫图利忘教子。 ——字严

才须学也。非学无以广才，非志无以成学。 ——孔明

大学之法，禁于未发之谓豫，当其可之谓时，不陵节而施之谓孙，相观而善之谓摩。此四者，教之所由兴也。 ——《礼记·学记》

发然后禁，则格而不胜；时过然后学，则勤苦而难成；杂施而不孙，则坏乱而不修；独学而无友，则孤陋而寡闻；燕朋逆其师；燕辟废其学。此六者，教之所由废也。

——《礼记·学记》

学者有四失，教者必知之。人之学也，或失则多，或失则寡，或失则易，或失则止。



此四者，心之莫同也。知其心，然后能救其失也。教也者，长善而救其失者也。

——《礼记·学记》

然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。故曰：教学相长也。《兑命》曰：“学学半。”其此之谓乎？——《礼记·学记》

人恒过，然后能改。困于心，衡于虑，而后作。征于色，发于声，而后喻。——《孟子·告子下》

孟子曰：“君子深造之以道，欲其自得之也。自得之则居之安，居之安则资之深，资之深则取之左右逢其源。故君子欲其自得之也。”——《孟子·离娄下》

善政不如善教之得民也。——孟子

学非有碍于思，而学愈博则思愈远；思正有功于学，而思之困则学必勤。——王夫之

达师之教也，使弟子安焉、乐焉、休焉、游焉、肃焉、严焉。此六者得于学，则邪辟之道塞矣，理义之术胜矣。——《吕氏春秋》

疾学在于尊师，尊师则言信矣，道论矣。——《吕氏春秋》

先生不应该专教书；他的责任是教人做人。学生不应当专读书；他的责任是学习人生之道。——陶行知

学校的目标始终应当是：青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是作为一个专家。发展独立思考和独立判断的一般能力，应当始终放在首位，而不应当把获得专业知识放在首位。——爱因斯坦

青年人的教育是国家的基石。——富兰克林

如果你想要儿童变成顺从而守教条的人，你就会用压服的教学方法；而如果你想让他们能够独立地、批判地思考并且有想象力，你就应当采取能够加强这些智慧品质的方法。——皮特斯

教员不是拿所得的结果教人，最要紧的是拿怎样得着结果的方法教人。——梁启超

欲改革国家，必先改革个人；如何改革个人？唯一方法，厥为教育。——张伯苓

穷苦和学问是好友，富贵和学问是仇敌。 ——陶行知

若在中小学内，并没有建筑好基础，等到自悟不够时，再要补习起来，那就很不容易了。 ——蔡元培

为了孩子，一切为了孩子，为了孩子的一切，为了一切的孩子。 ——朱永新

捧着一颗心来，不带半根草去。 ——陶行知

学校是为社会设立的。学校没有改造社会的能力，简直可以关门。 ——陶行知

我们必须会变成小孩子，才配做小孩子的先生。 ——陶行知

教育为公以达天下为公。 ——陶行知

要想学生好学，必须先生好学。唯有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。 ——陶行知

师生年龄有差别，知识有差别，身份有差别，人格无差别！ ——储昌楼

前后不一致是教育中最严重错误之一。 ——斯宾塞

要教育人民，有三件东西是必要的：第一学校，第二学校，第三还是学校。

——托尔斯泰

一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；终身之计，莫如树人。 ——管子

学校，王政之本也。 ——欧阳山

人要么不生孩子，要么就应把他们哺育成人，完成教育。 ——柏拉图

过去中国之衰，原因虽有种种，但教育的不振，当然是主要的基因之一。 ——郁达夫

正确的教育是我们幸福的晚年，不好的教育是我们将来的苦痛、辛酸，是我们对其他的人们和整个国家的罪过。 ——马卡连柯

我学到的任何有价值的知识，都是由自学中得来的。 ——达尔文

对于青少年，最关键的是从小要有好奇心，遇到问题追问下去，这种精神比考试得到好分数更重要。 ——李政道

最有效的教育方法：不是告诉他们答案，而是向他们提问。 ——苏格拉底

当在学校所学的一切全都忘记之后，还剩下来的才是教育。 ——爱因斯坦

德性愈高的人，其他一切成就的获得也愈容易。 ——洛克

教育不是灌输，而是点燃火焰。 ——苏格拉底

教育的伟大目标不只是装饰而是训练心灵，使具备有用的能力，而非填塞前人经验的累积。 ——爱德华兹

教育是把人内心勾引出来的工具和方法。 ——苏格拉底

孩子的言行就像一面镜子，反映着家庭和父母的精神，所以希望孩子好，首先自己要起模范作用。父母或教育者的日常性言行，对培养孩子的人格有最强的说服力。 ——谷口雅春

在道德教育方面，只有一条，既适合于孩子，又要对各种年龄的人来说都最为重要，那就是：绝不损害别人。 ——卢梭

人的教育在他出生的时候就开始了，在他不会说话和听别人说话以前，他已经就受到教育了。 ——卢梭

我们要提出两条教育的戒律，一、“不要教过多的学科”；二、“凡是你所教的东西，要教得透彻”。 ——罗素

我相信，不论孩子将来从事哪一种事业，都应当从小做起。真不知道有多少父母能够认识到他们给予孩子们的所谓“教育”，只会迫使子女陷于平庸，剥夺他们创造美好事物的任何机会。 ——邓肯

只要在我国存在文盲现象，那就很难谈得上政治教育……文盲是站在政治之外的，必须先教他们识字。不识字就不能有政治，不识字只能有流言蜚语、传闻偏见，而没有政治。 ——列宁

教育的艺术是使学生喜欢你所教的东西。 ——卢梭

什么是教育？教育就是帮助学生学会自己思考，作出独立的判断，并作为一个负责的公民参加工作。 ——赫钦斯

教育的最大的秘诀是：使身体锻炼和思想锻炼互相调剂。 ——卢梭

学校是个应用心理学的实验室。 ——杜威

名副其实的教育，本质上就是品格教育。 ——布贝尔

教育人就是要形成人的性格。 ——欧文

有了真正的方法，还是不够的；还要懂得运用它。 ——狄德罗

一个人只能为别人引路，不能代替他们走路。 ——罗曼·罗兰

不能总是牵着他的手走，而还是要让他独立行走，使他对自己负责，形成自己的生活态度。 ——苏霍姆林斯基

知识本身没有告诉人怎样运用它，运用的方法乃在书本之外。这是一门技艺，不经实验就不能学到。 ——培根

一个人的知识如果只限于学校学习到的那一些，这个人的知识必然是十分贫乏的。 ——于光远

兴趣是最好的老师。 ——爱因斯坦

能培养独创性和唤起对知识愉悦的，是教师的最高本领。 ——爱因斯坦

没有疑问就等于没有学问。 ——托·富勒

学习知识要善于思考、思考、再思考，我就是靠这个学习方法成为科学家的。

——爱因斯坦

天才不过是不断思索，凡有头脑的人，都有天才。 ——莫泊桑

把美德、善行传给你的孩子们，而不是留下财富，只有这样才能给他们带来幸福——这是我的经验之谈。 ——贝多芬

即使是普通孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。 ——爱尔维修

教育的伟大目标不只是装饰而是训练心灵，使具备有用的能力，而非填塞前人经验的累积。 ——爱德华兹

培养人，就是培养他对前途的希望。 ——马卡连柯

最重要的教育方法总是鼓励学生去实际行动。 ——爱因斯坦

劳动受人推崇。为社会服务是很受人赞赏的道德理想。 ——杜威

为子孙富贵作计者，十有九败。 ——林逋

没有自我教育就没有真正的教育。这样一个信念在我们的教师集体的创造性劳动中起着重大的作用。 ——苏霍姆林斯基

得不到别人的尊重的人，往往有最强烈的自尊心。 ——马卡连柯

你的教鞭下有瓦特，你的冷眼里有牛顿，你的讥笑中有爱迪生。你别忙着把他们赶跑。你可不要等到坐火轮、点电灯、学微积分，才认识他们是你当年的小学生。

——陶行知

教育是一个逐步发现自己无知的过程。 ——杜兰特

凡学之道，严师为难。 ——《礼记·学记》

没有一种礼貌会在外表上叫人一眼就看出教养的不足，正确的教育在于使外表上的彬彬有礼和人的高尚的教养同时表现出来。 ——歌德

玉不琢，不成器。人不学，不知义。 ——《三字经》

我的主要办法，首先是通过孩子们对共同生活的初步感觉和在发展他们初步的能力上，使他们产生姊妹兄弟般的友爱，把整个团体融化于一种大的家庭的朴实精神中；并且就在这种基础上，以及由此而产生的情感中，鼓舞他们一般的义务感和道德感。 ——裴斯泰洛齐

尽信书，则不如无书。 ——孟子

教育是国家的主要防御力量。 ——伯克

教子功夫：第一在起家，第二在择师。 ——陆世仪

幼是定基，少是勤学。 ——洪应明

因为道德是做人的根本。根本一坏，纵然使你有一些学问和本领，也无甚用处。

——陶行知

荣誉感是一种优良的品质，因而只有那些禀性高尚积极向上或受过良好教育的人才具备。 ——爱迪生

只有爱才是最好的教师，它远远超过责任感。 ——爱因斯坦

我确实相信：在我们的教育中，往往只是为着实用和实际的目的，过分强调单纯智育的态度，已经直接导致对伦理教育的损害。 ——爱因斯坦

好的先生不是教书，不是教学生，乃是教学生学。 ——陶行知

未来将属于两种人：思想的人和劳动的人。实际上这两种人是一种人，因为思想也

是劳动。 ——雨果

我们要活的书，不要死的书；要真的书，不要假的书；要动的书，不要静的书；要用的书，不要读的书。总起来说，我们要以生活为中心的教学做指导，不要以文字为中心的教科书。 ——陶行知

要做人民的先生先做人民的学生。 ——毛泽东

智力教育就是要扩大人的求知范围。 ——詹·拉·洛威尔

教育人就是要形成人的性格。 ——欧文

任何人都应该有自尊心、自信心、独立性，不然就是奴才。但自尊不是轻人，自信不是自满，独立不是孤独。 ——徐特立

我们深信教育是国家万年根本大计。 ——陶行知

我们有无产阶级道德，我们应该发展它，巩固它，并且以这种无产阶级道德教育未来的一代。 ——加里宁

人像树木一样，要使他们尽量长上去，不能勉强都长得一样高，应当是：立脚点上求平等，于出头处谋自由。 ——陶行知

没有情感，道德就会变成枯燥无味的空话，只能培养出伪君子。

——苏霍姆林斯基

一个坏的教师奉送真理，一个好的教师则教人发现真理。 ——第斯多惠

教之而不受，虽强告之无益。譬之以水投石，必不纳也，今夫石田虽水润沃，其干可立待者，以其不纳故也。 ——张载

先生不应该专教书，他的责任是教人做人；学生不应该专读书，他的责任是学习人生之道。 ——陶行知

盘基广大高原之上的一个高峰；假如把喜马拉雅山建立在河海平原上，八千公尺的高峰是难以存在的，犹如无源之水易于枯竭的。 ——徐特立

学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。

——孔子

学校要求教师在他的本职工作上成为一种艺术家。 ——爱因斯坦

没有哪种教育能及得上逆境。 ——萨克雷

播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。

要尊重儿童，不要急于对他作出或好或坏的评判。 ——卢梭

人生百年，立于幼学。 ——梁启超

教师的威信首先建立在责任心上。 ——马卡连柯

天赋的力量大于教育的力量。 ——伏尔泰

教师必须具有健康的体魄，农人的身手，科学的头脑，艺术的兴味，改革社会的精神。 ——陶行知

一生的生活是否幸福、平安、吉祥，则要看他的处世为人是否道德无亏，能否作社会的表率。因此，修身的教育，也成为他的学校工作的主要部分。

——裴斯泰洛齐

父亲和母亲是如同教师一样的教育者，他们不亚于教师，是富有智慧的人类创造者，因为儿子的智慧在他还未降生到人间的时候，就从父母的根上伸展出来。

——苏霍姆林斯基

我对两种对立的教育方法思考过好多次：一种是人们力求保持学生的天真，将天真与无知混淆起来，认为避开被认识的恶不如避开未被认识的恶；另一种是待学生一达到明白事理的年龄，除了那微妙的叫人害羞的事以外，就勇敢地把恶极其丑陋地、赤裸裸地给他看，让他痛恨它、避开它。我认为，应当认识恶。 ——巴莱拉

上帝不能处处都在，于是他便创造了母亲。 ——谚语

师也者，教之以事而喻诸德也。 ——《礼记》

谁要是自己还没有发展培养和教育好，他就不能发展培养和教育别人。

——第斯多惠

教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵……只有在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能够成为教育工作的真正的能手。

——苏霍姆林斯基

培养教育人和种花木一样，首先要认识花木的特点，区别不同情况给以施肥、浇水

和培养教育，这叫“因材施教”。——陶行知

道德教育最简单的要素是“爱”，是儿童对母亲的爱，对人们积极的爱。这种儿童道德教育的基础，应在家庭中奠定。儿童对母亲的爱是从母亲对婴儿的热爱及其满足于身体生长需要的基础上产生的。进一步巩固和发展这一要素，则有待于学校教育。教师对儿童也应当具有父子般的爱，并把学校融化于大家庭之中。

——裴斯泰洛齐

活的人才教育不是灌输知识，而是将开发文化宝库的钥匙，尽我们知道的交给学生。——陶行知

人之初生，不食则死；人之幼稚，不学则愚。食以养其生，充之使长；学以养其良，充之至于圣照、贤人。——戴震

一切学科本质上应该从心智启迪时开始。——卢梭

要有生活目标，一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一个小时的目标，一分钟的目标。——托尔斯泰

即使是孩子，也有一个人格，也是一个独立的人，这个前提必须明确，孩子决不是父母的所有物，他的人格是构成社会的组成部分之一，这一个人格必须用充沛的爱来培养。——池田大作

道德行为训练，不是通过语言影响，而是让儿童练习良好道德行为，克服懒惰、轻率、不守纪律、颓废等不良行为。——夸美纽斯

尊重孩子的人格，孩子便学会尊重人。在家里，要从小就把孩子当作独立的社会人来养育。这样培育出来的孩子，走上社会变能够成为独立的社会人，并具有“后生可畏”的劲头。——池田大作

父母可以有理想，但干涉孩子各自的理想，就等于不承认孩子的人格。青少年不良行为的种子，最初就是从这里萌芽的。——池田大作

为了成功地生活，少年人必须学习自立，铲除埋伏各处的障碍，在家庭要教养他，使他具有为人所认可的独立人格。——戴尔·卡耐基



一分耕耘，一分收获，要收获得好，必须耕耘得好。 ——徐特立

动人以言者，其感不深；动人以行者，其应必速。 ——李贽

劳动的崇高道德意义还在于，一个人能在劳动的物质成果中体现他的智慧、技艺、对事业的无私热爱和把自己的经验传授给同志的志愿。 ——苏霍姆林斯基

家庭教育的另一个内容是培养子女的服从性，服从性的培养可以使子女产生长大成人的渴望。反之，如果不注意子女服从性的培养，他会变得唐突孟浪，傲慢无礼。 ——黑格尔

只有让学生不把全部时间都用在在学习上，而留下许多自由支配的时间，他才能顺利地学习，这是教育过程的逻辑。 ——苏霍姆林斯基

有人问鹰：“你为什么到高空去教育你的孩子？”鹰回答说：“如果我贴着地面去教育他们，那它们长大了，哪有勇气去接近太阳呢？” ——莱辛

爱子不教，犹饥而食之以毒，适所害之也。 ——申涵煜

中国教育之通病是教用脑的人不用手，不教用手的人用脑，所以一无所能。中国教育革命的对策是手脑联盟，结果是手与脑的力量都可以大到不可思议。

——陶行知

中国留学生学习成绩往往比一起学习的美国学生好得多，然而十年以后，科研成果却比人家少得多，原因就在于美国学生思维活跃，动手能力和创造精神强。

——杨振宁

教养决定一切。桃子从前本是一种苦味的扁桃；卷心菜只是受大学教育的黄芽罢了。 ——马克·吐温

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种好的习惯。 ——培根

培养人，就是培养他对前途的希望。 ——马卡连柯

只有受过教育的人才是自由的。 ——爱比克泰德

要把学生造就成一种什么人，自己就应当是什么人。 ——车尔尼雪夫斯基

在教师手里操着幼年人的命运，便操着民族和人类的命运。 ——陶行知