

Zisheng Dushu Jihua



一生读书计划



一生要培养的 优秀品格

究竟是什么左右着一个人的成功、幸福与快乐？我们完全可以用勤奋、执著、豁达来解释，但是如果归结为一点，那就是“品格决定命运”。品格与我们的气质、智力、情感、意志有密切关系，它固然与先天气质有关，但更离不开后天培养与环境塑造。

编著/张俊杰



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

一生要培养的 优秀品格

张俊杰 编著

Zisheng Dushu Jihua



一生读书计划

新世界出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

一生要培养的优秀品格 / 张俊杰编著. -- 北京 :
新世界出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5104-3822-6

I. ①一… II. ①张… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第005024号

一生要培养的优秀品格

策 划: 北京华语世图图书中心

作 者: 张俊杰

责任编辑: 苏一沫 陈阳阳

责任印制: 李一鸣 龙 京

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 650mm×940mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 12

版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3822-6

定 价: 20.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前 言

究竟是什么左右着个人一生的成功、幸福、快乐？我们完全可以用勤奋、执著、豁达来解释，但是如果归结为一点，那就是“品格决定命运”。

翻开古今中外浩瀚的历史长卷，那些可歌可泣、名垂史册的风云人物，无不因为其优秀的品格而给我们留下深刻印象。尽管有的人运筹帷幄、决胜千里，有的人具有治国安邦的智慧和才华，但是他们能够迎接挑战、战胜困难、创造历史、走向成功，都是自身独特的品格使然。韩信遭受胯下之辱，日后却成为一代名将，离不开他坚韧的品格；勾践卧薪尝胆从头再来，最终成就一番伟业，离不开他永不言败的品格。

品格与我们的气质、智力、情感、意志有密切关系。品格固然与先天气质有关，但更离不开后天培养与环境塑造。人生世事无常，悲欢离合、喜怒哀乐，都等待着我们去经历和体验。因此，在学习、交友、家庭、工作、交际等方面培养积极、良好的品格，可以使我们在人生中从容不迫、获得成功，乃至在关键时刻改写自己的命运。

在此，我们为大家汇集了影响人生走向的优秀品格，既进行层层剖析，又提供必要的行动指南，希望为年轻朋友的成长提供有益的帮助，开启一生的品格培养计划，早日走向成功。对那些渴望改变人生的朋友来说，也可以从中获得借鉴和启发，开创一种全新的人生境界。

目 录

学习篇

培养讲求效率的品格	2
培养做事精通的品格	3
培养严于律己的品格	5
培养对夸耀保持戒心的品格	7
培养世事洞明的品格	8
培养刻苦钻研的品格	10
培养学以致用用的品格	12
培养从实践中学习的品格	13
培养创新的品格	15
培养从成败中学习的品格	17
培养从沟通中学习的品格	18

交友篇

培养热情待友的品格	22
培养为人耿直的品格	23
培养和蔼可亲的品格	25
培养心胸坦荡的品格	26
培养有气节的品格	28
培养坚持正义的品格	29
培养善待他人的品格	31
培养待人稳重的品格	33
培养内敛不夸张的品格	34
培养善于忘却的品格	36
培养吃亏是福的品格	38
培养不信谗言的品格	40

爱情篇

培养无私奉献的品格·····	44
培养懂得矜持的品格·····	45
培养勇敢表白的品格·····	47
培养克制占有欲的品格·····	49
培养远离沮丧的品格·····	51
培养懂得自重的品格·····	52
培养克服羞怯的品格·····	54
培养为对方负责的品格·····	55
培养彼此忠诚的品格·····	57
培养适时放手的品格·····	58

家庭篇

培养孝顺的品格·····	62
培养追求家庭和谐的品格·····	63
培养替家人着想的品格·····	65
培养充满爱心的品格·····	67
培养具有家庭责任感的品格·····	68
培养保持好心情的品格·····	70
培养不怨天尤人的品格·····	72
培养民主决策的品格·····	74
培养居安思危的品格·····	76

社交篇

培养为人豪爽的品格·····	80
培养开朗豁达的品格·····	81
培养尊重对方的品格·····	83
培养消除自卑的品格·····	85
培养以德报怨的品格·····	87
培养打开心扉的品格·····	89
培养善于表达的品格·····	90
培养宽以待人的品格·····	92

培养敢作敢当的品格	94
培养增加亲和力的品格	96
培养从大局出发的品格	98

工作篇

培养冷静理智的品格	102
培养谦虚谨慎的品格	104
培养有羞耻心的品格	106
培养不妒嫉能的品格	108
培养真诚恳切的品格	109
培养超越自我的品格	111
培养不坐享其成的品格	112
培养做事无大小的品格	114
培养灵活应变的品格	116
培养因事制宜的品格	117
培养大胆尝试的品格	119
培养与人合作的品格	121

成功篇

培养积极乐观的品格	124
培养忍耐的品格	126
培养开放的品格	128
培养坚韧的品格	130
培养勇往直前的品格	131
培养必胜的品格	133
培养胸怀大志的品格	135
培养主宰自己命运的品格	137
培养辩证看得失的品格	139
培养持之以恒的品格	140
培养未雨绸缪的品格	142

事业篇

培养三思而后行的品格	146
------------------	-----

培养自强坚毅的品格	148
培养做事果断的品格	150
培养勇敢面对现实的品格	152
培养坚持信仰的品格	154
培养不偏不倚的品格	156
培养冷静处事的品格	158
培养对未来充满希望的品格	160
培养善待自己过失的品格	162

生活篇

培养一切向前看的品格	166
培养善待自己的品格	167
培养享受寂寞的品格	169
培养难得糊涂的品格	170
培养勤俭的品格	172
培养感恩的品格	173
培养保持平常心的品格	175
培养有所为有所不为的品格	176
培养对命运说“不”的品格	178
培养让生活保鲜的品格	179
培养知足常乐的品格	181

学习篇

培养讲求效率的品格

品格解读

学习是一个任务繁重的脑力劳动过程，处理各种信息、掌握新的知识，都需要我们在短时间内做到最好，这就是讲求学习效率的问题。在竞争激烈的时代，效率赢得时间和成功，代表着胜利与进步。只有追求高效率的学习过程，才能适应未来快节奏的社会，勇敢面对各种挑战。

如何学习？怎样学习？这是我们学习成败的关键所在。通常的做法是，上课时间一定要抓紧，平时不逃课，认真听讲，清楚今天要讲什么内容……在做完这些基础性的准备工作后，我们的学习过程会变得轻松许多。

事实上，每个人在学习过程中都积累了自己独特的学习经验，它帮助我们在有效的时间内掌握必要的知识，是高效学习的好方法。但是，在升入新的年级、学习一门新功课的时候，我们应善于摸索出新的学习方法，高效地掌握新知识。此外，每个人在学习过程中都会有一个状态起伏期。经历了一段高效率的学习后，我们会变得情绪低落，原来的积极性减弱。这也需要我们根据实际状况提高学习效率，从而弥补低谷期的损失。

心得感悟

我们处在一个追求速度和效率的时代，网络信息技术提升了知识更

新和传递的速度，也给我们的学习带来了巨大挑战。年轻朋友在学习过程中需要处理的信息比以往任何时候都多，如果对一些学习内容纠缠不清，很容易丧失高效率学习的目标。因此，学习学习再学习，在有限的时间内掌握更多知识，是我们适应未来社会挑战的客观要求。

行动指南

在学习中讲求高效率，需要我们通过不断实践并总结经验教训，才能找到适合自己的方法：

1. 对每一个学科的知识进行分类整理，建立完备的体系结构。每一门学科都有自己的体系结构，都有内在的逻辑可以掌握，我们应该把它们建设成一个庞大而有规律的知识库，做到灵活自如地运用。

2. 完善各种解决问题的方法。在考试的时候，我们要尝试用各种方法解决问题，对问题做出相应的回答。所以，平时要通过习题训练使自己掌握处理各种问题的有效方法。

培养做事精通的品格

品格解读

在中学的课本里，我们都学过囫囵吞枣的故事。这则成语来源于朱熹《答许顺之书》。意思是说把枣子整个儿吞下去，连核也不吐出来，嚼也不嚼，就叫“囫囵吞枣”。它比喻人们在学习上不求甚解，含糊了事，只把原书文句照本宣科，好比吃东西不加细嚼、品味，也不消化、

吸收一样。

有一位医生对人说，梨对人的牙齿很有好处，但对脾却有害处，而枣对脾有好处，但对牙齿却有害处。一个自作聪明的人听后，连忙对旁人说：“我倒有个好办法，即可以吸收梨和枣子各自对人的好处，而又可以避免危害，那就是我吃梨的时候，只用牙齿咀嚼，却不咽到肚里去，吃枣的时候一口吞到肚子里，这样既不伤害牙齿也不伤害脾。”旁人听了说：“你吃梨只嚼不咽还可以做到，但枣子只咽不嚼，就难了，你那样囫囵吞枣，肚子可受不了啊。”

在学习中，我们是否也在蜻蜓点水，对各部门知识缺乏系统了解与掌握呢？我们所学的各种知识都是在原有基础上深入和强化得来的，如果对原来的知识掌握得不系统，达不到精通的程度，那么在日后的学习中就会遭遇各种困难。学习是一个踏踏实实的过程，来不得半点花哨的表演，只有下工夫认真学习才能取得优异的成绩。工作中的学习也是如此。以IT行业为例，精通本专业技术是对技术人员的基本要求，只有首先精确掌握一门技术，才能对其他技术触类旁通。否则任何工作都难以开展下去。

心得感悟

人的生命是非常短暂的，面对未来竞争激烈的社会，我们应该学习什么？又应该如何学习呢？一个中肯的观点是：读懂一本书，精于一件事。每个人都接受类似的教育，学习相同的知识，日后竞争的胜负取决于我们在工作中实践的具体情况，这就是我们所说的个性化成功。事实上，这种成功建立在我们对外界事物独特的认识基础上，它来源于我们对一本书的深刻理解和对一件事的精通。万事万物都有类似的处置方式，只要对某一方面做到精通，就可以发展自己的事业，获得大的收益。

行动指南

1. 具备解剖麻雀的精神。麻雀虽小五脏俱全，我们在学习的过程中，要对知识了解、理解、记忆的一般过程有深刻的把握，这样就能掌握学习书本知识的一般技巧，开发自己的学习潜能。

2. 对学习主题进行全方位、多角度的思考，发现其中的规律，并在实践中加以验证，就可以达到精通的程度。在这里，我们要不厌其烦地考察对象的细节，使所有的细节都了然于胸。

培养严于律己的品格

品格解读

作为一种脑力训练，学习的过程对我们的身心提出了严峻挑战。在知难而上、积极进取的行动中，想要达到理想的目标，必须对自己严格要求，否则我们会丧失良好的发展机遇。

现代社会是一个规则约束个人行为的环境，比如交通规则使行人和车辆各行其道，保证了畅通的交通秩序和人身安全；如果我们降低了标准，整个交通秩序就会变得混乱不堪。同样的道理，学习过程中也有各种标准，只有达到相应的水平才表明我们学有所成。

在平时的练习和作业过程中，单纯依靠他人监督，就会使自己陷入被动的局面。反而不如严于律己、积极主动学习，这样可以使我们把握学习的主动权。人的主观能动性具有强大的潜力，一旦我们下决心按照某个标准学习，就会调动所有的时间和精力应对，保证了出色的学习

效果。

我们可以看到，那些有所成就的人无不是严于律己的典范，为了实现预期的目标，他们不但付出了艰苦的努力，甚至达到了苛刻的程度。当我们为这些成功人士津津乐道的时候，不妨从自我做起，在学习中严格要求自己，迈出成功的第一步。

心得感悟

孟子说过：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此谓之大丈夫。”当我们设定一个学习目标之后，就要调动自己所有的精力与时间把它实现，而不能为自己寻找各种借口。找借口、不严于律己，这是许多人在成功的道路上遭遇挫折的重要原因。中央电视台节目主持人李咏经历了十余年的蛰伏后，厚积薄发，在短短几年时间里迅速蹿红。谈到切身体会，李咏说自己信奉的就是“严于律己”这四个字，取得成绩后更要严格要求自己，要加倍珍惜自己难得的机遇，向着自己设定的目标努力。

行动指南

不管做什么事，“严于律己”都是获得成功的重要保证。培养严于律己的性格，我们可以从如下几个方面入手：

1. 把自我约束的内容写出来，可以收到良好的效果。通过这种方式，我们可以设定详细的目标，并择取能够立竿见影的行动加以实施。
2. 给自己设定约束。一旦有了行动要求，我们就要严格遵守。此外，还可以在适当的时候给自己找一个监督者，增加自己的外部压力。

培养对夸耀保持戒心的品格

品格解读

无论是他人的鼓励，还是自我激励，对我们保持良好的学习精神都是非常必要的。但是如果他人进行夸大事实的赞赏，我们就要保持戒心了。因为它可能使我们变得心浮气躁，对持之以恒的学习不再用心。

北宋文学家王安石在其《伤仲永》一文中称：年仅5岁的仲永才华出众，能够写出漂亮的诗文；父亲看到这种情形，就让他停止上学，每天到外面用诗换钱。几年后，小仲永的诗作越来越乏味，很难引起读者的兴趣了。仲永的父亲面对他人的夸耀，忘乎所以，竟然让孩子停止求学，结果使他停留在最初的水平上，失去了学习和成长的机会。

凡事有利就有弊，适当的夸耀能够提升我们的动力，但是过火的夸耀就有危害作用了。鲁迅先生曾经专门写了《骂杀与捧杀》一文，文章的结尾是这样的：“以学者或诗人的招牌，来批评或介绍一个作者，开初是很能够蒙混旁人的，然而如果没有旁人来指明真相呢，这作家就从此被捧杀，不知道要多少年后才翻身。”在学习中，当我们遭到他人的称赞和夸耀后，如果自己洋洋得意、裹足不前，那么就真的处于危险的境地了。在此，我们需要培养对夸耀保持戒心的品格，始终保持清醒的头脑，才能获取更大的成绩。

心得感悟

话语的力量是无穷的，它可以增光添彩可以颠倒黑白。当别人给我们“戴高帽”的时候，保持必要的戒心是很重要的。因为偏激的赞颂和夸耀中可能隐藏着种种不可告人的秘密，我们务必要审慎对待。历史上，八面威风的关云长在陆逊高超的捧杀战术下不战而败，带给人深深的震撼。

行动指南

1. 对学习的艰巨性有正确的认识，消除内心深处的虚荣心。很多时候，是我们的虚荣心作祟，才使自己丧失了警惕，最后经受不住外界的诱惑和误导而走上了自大的道路。因此，我们要善于把他人的夸耀转化为努力学习的动力，争取更上一层楼。

2. 仔细倾听、分辨话语中的弦外之音，洞察对方隐藏的深刻含义。对他人的称赞，我们不能想当然地认为那就是事实的存在。必须懂得自我鞭策，认识到艰巨的任务还在后面等待我们。

培养世事洞明的品格

品格解读

我国古典小说《红楼梦》中有一句处世名言：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”意思是，懂得世间的各种道理都是学问，在处理各

种事务时游刃有余就是最好的文章。它提醒我们，年轻朋友不仅要注意学习书本知识，还要掌握沟通、劝说等各种人情世故。

在生活中，我们常常看到这种情形，一些大学毕业生只对自己的专业知识精通，但是心理承受能力、沟通能力等十分匮乏，结果当面对各种挫折和挑战时陷入了绝境，甚至走极端，这都是不懂得人情世故的原因。战国中期，写作《孙臆兵法》的大军事家孙臆具有出色的谋略与才华，恐怕没有人怀疑；但是他却过于相信庞涓，结果被施以臆刑，即自己的膝盖骨被剔掉，从此致残——这就是只懂得专业，不懂人情世故的结果。

学习、懂得人情世故，并在生活中灵活自如地运用，这是我们一生需要努力的方向，也是我们获得成功的重要途径。事实上，人情世故的智慧不可一日或缺，是必须在生活中培养历练的能力。特别是进入现代社会以后，交通与通讯技术使人们的沟通变得更加频繁和便捷，只有培养世事洞明的品格，懂得人情世故，才能不让朋友疏远、让家人彼此关心，提升我们的生活品质。

心得感悟

心理学家威廉·舒茨指出：“要过成功快乐的人生，一个人要能适应环境，活得充实，能发挥自己的能力，并与人建立亲切的关系。”现代教育的目标不仅包括书本知识，还有道德、体育、美育等众多内容。具体来说，包括健康的体能、良好的心智功能、亲密的人际关系、对社会环境与组织的适应等。人情世故的智慧在其中发挥着极其重要的作用。

行动指南

人情世故的智慧，能给别人带来自尊和自信，也使自己在人际关系