

优秀青少年 一定要学的

18堂修养课



青少年更要有修养

修养提高了，人生就成功一半

礼貌、谦虚、自律、自省、慎独……
让你的魅力由内而外散发出来

郭志刚◎编著



北京工业大学出版社



优秀青少年 一定要学的 18堂 修养课

郭志刚◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀青少年一定要学的 18 堂修养课 / 郭志刚编
著. —北京: 北京工业大学出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5639-4435-4

I. ①优… II. ①郭… III. ①青年修养—青少年读物
IV. ①D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216253 号

优秀青少年一定要学的 18 堂修养课

编 著: 郭志刚

责任编辑: 翟雅薇

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 263 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4435-4

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

修养也就是修身养性，是一个人的魅力之源，所以越来越多的人都在努力提升自己的修养。青少年虽然还没有步入社会，但仍然需要为自己打下一个良好的修养基础，从而在未来步入社会生活时不会出洋相。

一个人是否有修养，从简单的举手投足、一言一行就可以看出来。但修养并非简单的规范举止和言语，而是修身养性、高尚的道德品质、正确的为人处世之道和广博的学识。也就是说，青少年想要炼就较高的修养，就要全面提升自己的品德、文化、艺术等方面的水平，全方位完善自己。

本书共十八课，分别从十八个方面来阐述青少年应如何提高自身的修养，比如礼貌、谦虚、自律、自省、慎独、淡定、舍得、品位、尊重、诚信、体贴等，能够帮助青少年全方位提升自我，做到内外兼修，真正成为一个有修养、有品位、有魅力的人。本书以青少年的性格特征、思想特征等方面内容为基础，为广大的青少年读者量身打造了一套科学、有效的修养提升法，以帮助青少年提高个人修养。

本书采用故事、理论、实践方法相结合的写作形式，将生动的生活实

例、深刻的理论和行之有效的实践方法——介绍给青少年读者，让读者在轻松阅读之余潜移默化地提高自己的修养、品位和魅力，成为一个人见人爱的青少年。

青少年即将步入社会与更多的人交往，处理更多繁杂的事务，如果没有良好的交际能力和实践能力，就会给自己带来很多麻烦。有人说，拥有一个好的修养，做人就成功了一半。对于要融入社会的青少年来说，有一个好的修养就等于拥有了一笔巨大的财富。一个有修养的青少年不用担心如何与同学和老师进行沟通，也不用操心与朋友、亲人之间关系的处理，他们总是能够兼顾身边人的感受，为自己营造一个良好的生活氛围，让自己每天都过得充实、开心。

目 录

第一课 礼貌是青少年的基本修养

礼貌代表着教养和人生态度	003
礼貌，从自身仪表及行为举止做起	005
礼貌，细节同样重要	007
礼貌，大方自然是关键	009
了解并遵守不同的礼仪要求	012
学会礼貌地拒绝别人	014

第二课 谦虚是人生的必修课

他人夸，不自满	019
坐井观天最可怕	021
勇于承认自己的缺点	024
不要不懂装懂	026
虚心接受他人意见	029
谦虚的人更受欢迎	031

第三课 自律是帮你抵挡诱惑的盾牌

自律，掌控人生的风帆	037
自律，从时间管理做起	039
自律，原则很重要	041
自律，能抵挡诱惑	044
自律，从小事做起	046
别成为情绪的奴隶	048

第四课 自省的人生更精彩

自省让你少走人生弯路	053
在不断的自省中提升自我	055
让自省成为扬长避短的利器	057
无论顺境逆境都要自省常伴	059
自省让友谊之花持久盛开	061

第五课 慎独是人生必经的修行

独处时要做自己的监督者	067
为人处世要做到问心无愧	069
做人切忌表里不一	071
慎独有助于良好习惯的养成	074
慎独有助于提升个人魅力	076

第六课 淡定让你的人生更美好

淡定，助人高效处事	083
-----------------	-----



淡定，让生活少些烦恼	085
淡定，为人生创造机遇	087
淡定不等同于不竞争	090
在淡定中感悟人生	092
学会品味淡定	095

第七课 有舍有得才能真正找到自我

把握舍与得的尺度	101
解下心灵枷锁才能获得幸福生活	103
懂得珍惜所有，舍弃贪欲	106
舍得放下是个人成长的助力	109
舍得是一种更高的人生境界	111

第八课 爱上阅读让气质更出众

腹有诗书气自华	117
读书是对人生最有价值的投资	119
让读书成为宁静的“港湾”	121
读书与写作相结合	123
做一位快乐的读书人	125
爱读书还要会读书	127

第九课 经受心灵历练，品位才会更胜一筹

品位代表着一个人的成熟程度	133
有品位的人更受欢迎	135
品位需要长期修炼	137

提升品位就要远离粗俗	139
学会从日常生活中品味美好	141
提高自己的艺术鉴赏能力	143

第十课 温和是青少年最佳的处世之道

温和多礼才会人缘更好	149
待人接物应该温润如玉	152
温和纯善的人生活更幸福	154
不要把别人当成自己的情绪垃圾桶	156
性格温和的人擅长与人沟通	159

第十一课 谦卑做人方能成就自我

“不矜不伐”才能获得成功	163
虚心求教的人才能实现人生理想	165
谦恭礼让是成大事的基础	167
虚心受教才能不断进步	169
谦让永远不会过时	171

第十二课 尊重是盛开在心间的芬芳玫瑰

先尊重自己，别人才会尊重你	177
平等待人赢得尊重	179
尊重不是被他人强迫	181
尊重他人的人格，让你收获尊重	183
尊重别人的劳动和付出	184



第十三课 利人利己才是最佳的生活智慧

大公无私是一种高尚的境界	189
做人应该有所为，有所不为	191
与人方便，与己方便	193
只顾个人利益，终会弄巧成拙	195
实现个人利益与集体利益的平衡	197

第十四课 做人就要感恩于心报恩于行

记他人之恩，忘他人之过	203
做人要多做善事	206
立足自我，感恩世界	208
感恩从身边做起，多多关怀亲人	210
回报他人对自己的恩惠	212

第十五课 诚信是成功者必备的道德修养

真诚对待身边的人和事	217
做人就要言必信，行必果	219
诚实守信让人受益良多	221
要做到疑人不用，用人不疑	223
讲诚信是一种智慧	225

第十六课 正直乃立身之本

正直要做到对事不对人	231
不畏强权，坚持正义和原则	233

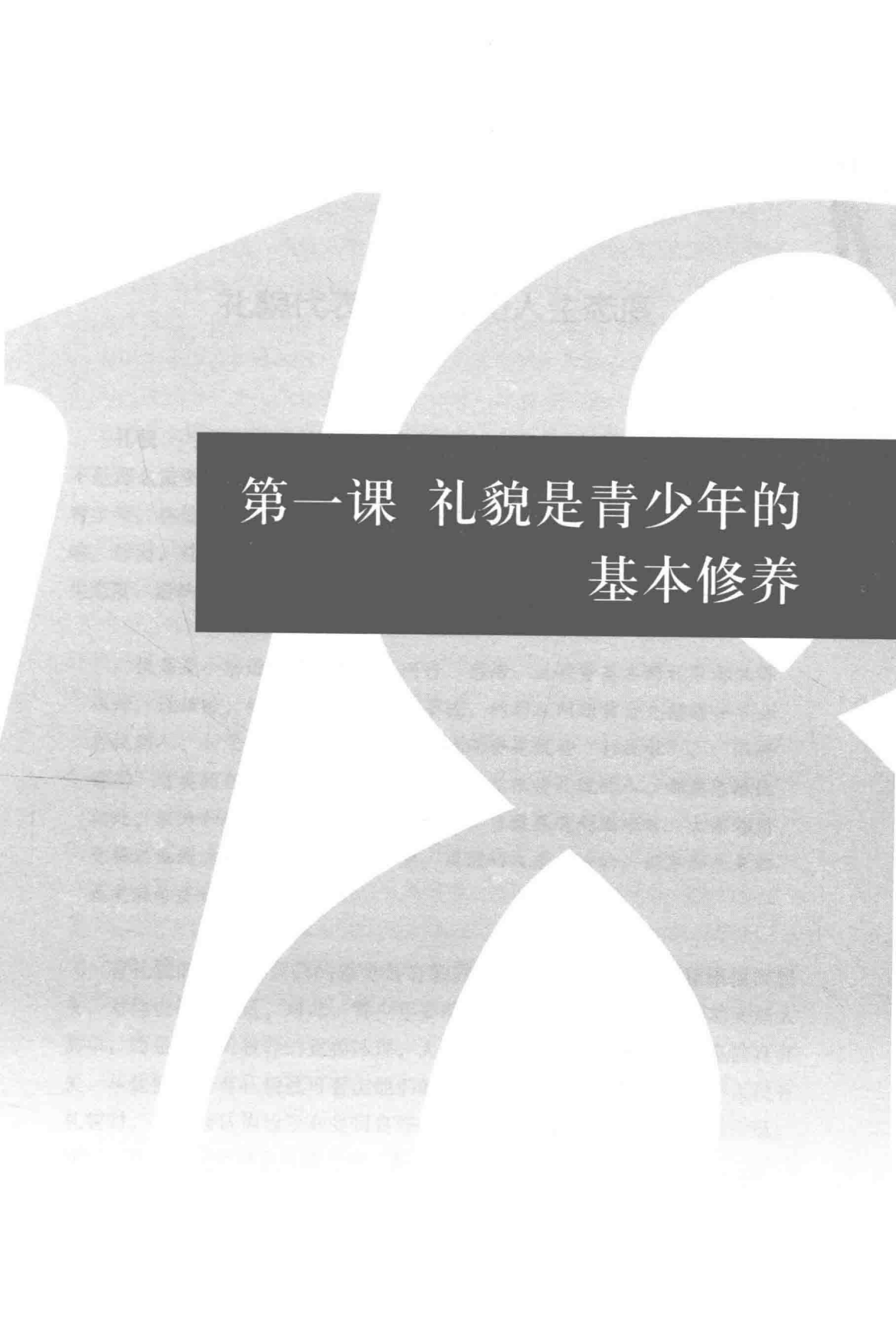
正直要从小事做起	235
正直的人也懂得变通	238
正直，言行一致是关键	240

第十七课 体贴他人让青春更温暖

学会倾听和理解	245
理解他人的难言之隐	247
体贴他人，要懂得保全他人面子	249
体贴他人，从理解父母做起	252
体贴他人，细节很重要	254

第十八课 心胸有多大，青春的舞台就有多大

心胸宽广的人有更大的舞台	259
心胸开阔的人不嫉妒他人	261
接纳不同的意见	263
善于谅解他人的人更幸福	266
心胸宽广的同时坚持原则	268
没有抱怨的生活更美好	270
学会接纳不完美	272



第一课 礼貌是青少年的 基本修养



礼貌代表着教养和人生态度

礼貌，与每一个人的生活都息息相关。不过，在很多人看来，礼貌并不是那么重要。他们认为礼貌只是一些与礼仪有关的表面功夫。尤其是一些青少年，在他们心中，认为自己是否有礼貌对自己的生活不会有什么大的影响。然而，礼貌不仅是一个人对待他人的方式，更代表着一个人的教养和人生态度，影响着一个人对世界的看法，对人们的一生都有着深远影响。

侯磊是个很讲礼貌的男孩，问好、感谢、道歉等基本的礼节都做得很好。说话时，他的语调总是稳重平缓，问别人问题前会先想想会不会打扰别人，如果不得不打扰别人时，他还会先说些“打扰啦”、“不好意思”之类的话表示抱歉。大家都觉得他是很讲礼貌的人，都愿意跟他相处，因为和他相处让人觉得轻松快乐。当侯磊遇到困难时，大家都愿意帮助他渡过难关。在侯磊的眼里，周围的人都是友好的，世界和未来都是充满希望的。

有礼貌的侯磊给大家的感觉是有教养、好相处，大家都愿意跟他做朋友，对他也很是亲近。对此，青少年要明白，礼貌绝不是做做表面功夫那么简单，而是一个人教养的重要体现。人们的性格及行为习惯多与家庭教育有关，从他们是否有礼貌就可看出他们的教养和经历。当人们感到一个人没有礼貌时，往往会认为他没有受到良好的教育和培养，认为他没有好的底蕴。所以，礼貌与教养是息息相关的，青少年对此要重视。

在大家看来，高中生陈浩不是一个有礼貌的人，一提到他，很多人就会想到“粗鲁”、“不礼貌”等词。他很少主动向人问好，有时连个招呼都不打；不小心给他人带来麻烦时他也很少道歉，有时还会以“不是故意的”为借口；即使别人帮了他很大的忙，他也很少表示感谢。心情不好时，他就会把怨气撒在别人身上，向别人发火、动怒，导致气氛很紧张。大家都认为陈浩没有礼貌、不好相处，所以都不怎么喜欢跟他做朋友。这让陈浩觉得很孤单，认为没有人理解自己，生活很枯燥，没有意义。在他眼里，世界和未来并没有什么是值得期待的，他总是抱着得过且过的态度混日子。

在上例中，陈浩的行为让大家觉得他没有教养、没礼貌，进而疏远他，这导致陈浩认为人生没什么意义，看不到希望，因而采取消极的态度面对生活。可见不讲礼貌这一点已经影响到了陈浩的生活。

青少年应懂得，是否讲礼貌对于人际关系来说至关重要。是否有礼貌不仅会影响到人们对你的第一印象，在你与他人相处的过程中也起着很重要的作用。一个不讲礼貌、行为不文明甚至粗鲁的人会令人厌烦，不会有与之深交的想法，甚至产生疏远的行为。因此，没有礼貌的人往往也不会有良好的人际关系。

最为重要的是，一个人是否有礼貌对他们的人生态度也是有影响的。当一个有礼貌、有教养的人，人们往往喜欢与他亲近、交往，当他遇到困难时人们也愿意伸出援手。这种良好的人际关系会让人感受到生活的美好，从而对未来和世界充满希望和向往，愿用积极向上的态度去面对。而对于那些没有礼貌的人来说，周围人的疏远会让他们感到人生没什么价值，常常会觉得孤立无援。这可能会导致他们用“得过且过”的消极态度来面对生活，给他们的人生造成很大的负面影响，不利于他们实现自己的人生理想和价值。

因此，在平时的生活中，青少年要时刻提醒自己，做一个有礼貌的人，让人们感受到自己的教养和积极向上的人生态度。青少年不要认为不讲礼貌是小事，要从内心开始，真正重视礼貌，并全面提高自己的素质，真正成为



一个有礼貌、有教养的人。

礼貌，从自身仪表及行为举止做起

提到讲礼貌，一些青少年会觉得无从下手，不知道怎样成为一个懂礼貌、有教养的人。其实，青少年要想成为一个有礼貌的人，只要从自身的仪表和行为举止做起即可。不过，一些青少年对此却不以为然，他们并不怎么重视仪表和日常举止，觉得那些无伤大雅，有时还会用“不拘小节”、“重在内在”等理由为自己开脱。

李超今年十四岁，是个初三的学生。

在同学们看来，李超是个“不拘小节”的人。不过，这并不是在夸他。李超对自己的仪表和举止都不是很在意，常常穿得邋里邋遢就来上学，衣服上总是有污渍，他却不听从大家的劝告，懒得洗，让大家很是无奈。

不仅如此，在行为举止方面他也是大大咧咧的。在路上碰到同学或朋友，他连个招呼都不打，有时又会用很夸张的动作，比如使劲拍别人来“问好”，这让大家很是反感，觉得他很没礼貌。跟人说话时，李超总是一副大嗓门，声音听起来很刺耳，而且让人觉得没教养、不稳重。得到别人的帮助后，他也不会道谢，主动跟人道歉的事更是几乎没有，李超觉得不必那么“客气”。有时，他还会不经过别人的同意就用人家的东西，别人因此而气恼，他还会认为是别人小气。时间长了，大家都不喜欢跟他做朋友。

上例中的李超由于不注重仪表、举止不文明而导致大家觉得他没有礼貌，不喜欢与他交朋友，渐渐疏远了他。

生活中有不少像李超一样的青少年，他们在生活中“不拘小节”，不重视仪表和举止，觉得这都是外在的形式，不必在意。但这样往往会让人觉得他们没有礼貌和内涵，不喜欢与他们交往。

青少年要明白，外在也是内在的一种体现。一个衣着整洁、行为举止得体的人会让人感受到他们的教养和内涵，喜欢与他们做朋友，而一个不注重仪表、举止粗鲁的人则会让他人产生厌恶心理，觉得他们没有礼貌。因此，青少年不应用“不拘小节”来做借口，因为内涵往往从礼貌中体现出来。青少年也不要认为用过于夸张的方式与他人打招呼或没经过同意就使用他人的东西意味着“不客气”和熟络，要知道这是没有礼貌的表现，应该避免。

与上例中的李超类似，高中生小海也由于不怎么讲卫生、行为不文明而被大家疏远，大家的态度让小海很是纳闷。其实，他也知道很多人都说他没有礼貌。他虽然很想改正，可又不知该从何处入手，感到很是苦恼，只好求助于朋友小雨。

小雨告诉小海，想要成为讲礼貌的人，就要从自身的仪表和行为举止做起。小雨指出了他不讲卫生、行为不文明的问题，告诉他外在也是内在的一种体现，并让他从这些方面入手，注意自己的形象。

小海听从了小雨的建议。从那以后，他变得爱干净了，总是注意衣着的整洁，行为也稳重了不少，声音也不再那样刺耳了。见到老师和同学，他总会礼貌地问好。他也养成了道谢、道歉的习惯，在用别人的东西前，他会先征求同意。

大家渐渐发现了小海的改变，觉得他比之前有礼貌多了。慢慢地，很多人都与小海成了好朋友。

在朋友的帮助下，小海意识到了自己的问题，开始从仪表、举止入手改变自己，成了一个有礼貌的人，与大家成了好朋友。