



美丽中国丛书

木菁·编著

中国

道德美

ZHONGGUODAODEMEI



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



美丽中国丛书

木菁◎编著



中國

道德美

ZHONGGUODAODEMEI



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国道德美 / 木菁编著. -- 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社, 2014.11
(美丽中国丛书)
ISBN 978-7-5469-6022-7

I. ①中… II. ①木… III. ①品德教育 - 中国 - 青少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 271664 号



选题策划: 于文胜
责任编辑: 刘 彤
责任校对: 刘 彤
封面设计: 党 红

责任复审: 吴晓霞
责任决审: 王英强
责任印制: 刘伟煌



丛 书 名 《美丽中国丛书》第二辑
书 名 中国道德美
编 著 木 菁
出 版 新疆美术摄影出版社
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 5 号(邮编 830026)
发 行 全国新华书店
网 购 当当网、京东商城、亚马逊、淘宝网、天猫、读读网、淘宝网·新疆旅游书店
制 版 新疆读读精品网络出版有限公司数字印务中心
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1 / 16
印 张 10
字 数 126 千字
版 次 2015 年 4 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-6022-7
定 价 20.00 元

网络出版 读读精品出版网(www.dudu-book365.com)

网络书店 淘宝网·新疆旅游书店(<http://shop67841187.taobao.com>)



第一章 仁者爱人，舍生取义	(1)
仁者爱人则万物同春	(2)
仁爱是建立和谐的纽带	(5)
人生最需要支撑的就是爱	(7)
善念来源于崇高的信念	(9)
人间需要每个人都永存爱心	(10)
仁义者救苦救难，播撒爱心	(12)
施恩慎勿念，受施慎勿忘	(14)
有爱的人生才是充实的人生	(15)
助人为乐是最美好的情感	(16)
培养自己济人之难的品格	(18)
第二章 谦让有礼，美德社会	(21)
“礼”是一个人最好的门面	(22)
适可而止才是君子之道	(23)
礼貌用语是最基本的礼节	(25)
人生行为处世要讲究礼法	(26)
“礼”就是仁慈、爱护和礼敬	(27)
每一个人都值得你尊重	(29)
为人处世要有豁达的胸怀	(30)
退避三舍，寻找前进力量	(32)
宽以待人乃大将风范	(34)



第三章 学思合一，智慧渊博	(37)
学思合一，获取渊博的知识	(38)
王充著书立说传承智慧	(39)
百尺竿头，需要提升智慧	(41)
智慧在于掌握其中精髓	(42)
孔明巧用智慧借东风	(43)
智者做事不会操之过急	(44)
抛开固定的思维模式	(45)
第四章 一诺千金，守信美德	(47)
理性的人不放弃诚信资本	(48)
诚信是做人的基本要求	(49)
真诚的价值在于可以置换	(50)
诚信的人表里如一，言行一致	(52)
从小就做一个诚实的人	(53)
忠守诚信必须履行诺言	(55)
诚实守信是做生意的招牌	(56)
诚信是一个人的道德行为准则	(57)
一定要坚守住内心的诚信	(58)
第五章 谦恭谨慎，以和为贵	(61)
谦卑是低姿态做人的方式	(62)
要谦虚，不要盛气凌人	(63)
谦卑不是卑微、怯懦和无能	(64)
退居幕后才会得到保全	(66)
年羹尧狂傲惹嫌毁灭自己	(68)
关羽骄傲自矜而败亡	(69)
廉颇仁厚待人，容人之过	(70)
以和为贵是一种精神的超越	(72)
“和”是社会追求的最高境界	(74)
以“和”的意念去与人交往	(75)
第六章 尽忠职守，勇者风范	(77)
“以天下为己任”的人生使命	(78)





骨气就是做人要坚持原则	(79)
忠诚是责任最高形式的表现	(80)
忠诚是人类最重要的美德	(82)
林则徐苟利国家生死以	(84)
爱国必须铭刻在我们心中	(85)
责任本身就是一种荣誉	(87)
责任造就忠诚，忠诚护卫责任	(89)
强者能接受狂风暴雨的洗礼	(90)
勇气在于敢与不敢之间	(91)
勇敢地向痛说“不疼”	(92)
勇敢者是到处有路可走	(93)
第七章 孝顺父母，尊敬兄长	(95)
孝心是父母最大的安慰	(96)
怀着一颗孝心看待父母	(97)
为官者更需孝顺自己的父母	(97)
把孝作为治身的根本	(99)
老吾老以及人之老	(100)
本是同根生，相煎何太急	(101)
同甘苦共患难才是真兄弟	(103)
第八章 清廉自守，严于律己	(107)
清廉的胡质胡威父子	(108)
于成龙清苦廉洁的一生	(109)
为官廉正思想和道德品质	(111)
海瑞一生居官清廉，刚直不阿	(112)
孟尝仁爱有大义，品行出俗	(114)
曾国藩清廉恭简的作风	(115)
世上之人总离不开名利牵绊	(117)
把功名利禄看轻看淡	(118)
正直的人追求真理，忠于真理	(119)
唯有真，才能善，才能美	(121)
抵制一切诱惑的意志力	(121)
克己奉公，清清白白做人	(123)



第九章 明耻知心，忍辱负重	(125)
不耻下问，不问不知理	(126)
真理往往在错误的路上	(127)
忍辱负重寻找获胜的机会	(128)
不要丧失重新再来的勇气	(129)
范雎忍成相终报仇	(131)
通过忍耐和等待获得机会	(133)
机遇需要你耐心地等待	(135)
忍辱是为人的一种基本素质	(136)
忍辱负重的人不是懦夫	(138)
第十章 勤奋成才，俭德高居	(141)
勤奋是通往成功的阶梯	(142)
懒惰是勤劳的天敌	(143)
勤劳是远远超过金子的财富	(144)
人不可一日不读书	(146)
不断学习、善于学习的康熙	(147)
梁鸿和孟光以俭为美	(148)
石崇奢华惹来杀身之祸	(149)
懂得节俭的人能够成就大业	(150)
俭以养德，保持一颗纯净的心	(152)

第一章 仁者爱人，舍生取义



美丽中国



仁者爱人则万物同春

孔子说：仁者爱人。仁也就是爱的意思。曾国藩强调仁爱，因为你只有有了爱人之心，别人才有可能爱你、助你，使你实现自己的理想。

仁爱之道，是古往今来修身守成的不易之道。

有一天，武王问姜太公治国方法，太公回答说：“治理国家的方法，最根本一点就是爱民。”

周武王又问：“怎样爱民呢？”

姜太公回答说：“对人民要有利而不要有害，帮助他们成功而不要使他们失败，使他们生活下去而不要杀害他们，给他们财物而不要夺取他们的财物，使他们欢乐而不要使他们受苦，使他们高兴而不要使他们发怒，这就是治理国家的方法。使用人民的道理，也就是爱他们。老百姓失去了本职工作，就是害他们，使农民失去耕种季节，就是让他们失败；对有罪的人加重惩罚，就是杀他们；加重征税搜刮，就是抢夺他们的财物，徭役繁多会使人民疲惫，就是坑害他们；劳苦扰乱人民，就会引起人民的愤怒。所以善于治理国家者对待人民，好像父母爱子女一样，好像哥哥爱护弟弟一样，听到他们吃不饱、穿不暖，就可怜他们，见到他们劳苦，就为他们悲伤。”

荀子在与孝成王等人的答问中，也提出仁爱是用兵取胜的关键。

孝成王说：“我请问用兵的要术。”

临武君说：“在上方得到天时，在下方得到地利，观察敌方的变动。要在这三者以后发动，要在这三者以前顾及到，这便是用兵的要术。”

荀卿说：“不对，为臣我所听到的：古代的道术，凡是用兵作战的基本，在于齐一人民。弓箭调和不好，羿就不能把微小的目标射中；马匹调和不好，造父就不能够把车赶得遥远；士民如果不能亲密地归顺，即使汤王、武王也不能取得胜利。所以，善于顺抚人民的人，就是善于用兵的人。所以，用兵的要术只在于抚顺人民而已。”

曾国藩作为一介书生，最终走上带兵打仗之路，所以很自然地就选择



传统的以仁爱带兵这一方法，而且事实也证明他的这一方法是极为成功的。曾国藩在戎马倥偬中，极为重视爱民，声称“用兵之道，以保民为第一义”，又自号其家曰八本堂，八本之一是“行军以不扰民为本”。他作《劝诫州县》说：“惟农夫则无一人不苦，无一处不苦。农夫受苦太久，则必荒田不耕；军无粮，则必扰民；民无粮，则必从贼；贼无粮，则必变流贼，而大乱无了日矣！”所以，必须“重农以厚生”。又作《劝诫营官》说：“所恶乎贼匪者，以其淫掳焚杀，扰民害民也。所贵乎官兵者，以其救民安居也。若官兵扰害百姓，则与贼匪无殊矣。”所以，必须“禁骚扰以安民”。甚至在咸丰八年那个战火纷飞的岁月，他还于十一月初六日在建昌前线作《爱民歌》，共八十句，给湘勇规定了许多不许扰民害民的纪律：

第一扎营不要懒，莫走人家取门板。
莫拆民房搬砖石，莫踹禾苗坏田产。
莫打民间鸭和鸡，莫借民间锅和碗。
莫派民夫来挖壕，莫到民家去打馆。
筑墙莫拦街前路，砍柴莫砍坟上树。
挑水莫挑有鱼塘，凡事都要让一步。
第二行路要端详，夜夜总要支帐房。
莫进城市占铺店，莫向乡间借村庄。
人有小事莫喧哗，人不躲路莫挤他。
无钱莫扯道边菜，无钱莫吃便宜茶。
更有一句紧要书，切莫掳人当长夫。
一个被掳挑担去，一家号哭不安居。
娘哭子来眼也肿，妻哭夫来泪也枯。
从中地保又讹钱，分派各团并各都。
有夫派夫无派钱，牵了驃马又牵猪。
鸡飞狗走都吓倒，塘里吓死几条鱼。
第三号令要严明，兵勇不许乱出营。
走出营来就学坏，总是百姓来受害。
或走大家讹钱文，或走小家调妇人。
邀些地痞做伙计，买些烧酒同喝醉。
逢着百姓就要打，遇着店家就发火。



可怜百姓打出血，吃了大亏不敢说。
生怕老将不自在，还要出钱去赔罪。
要得百姓稍安静，先要兵勇听号令。
陆军不许乱出营，水军不许岸上行。
在家皆是做良民，出来当兵也是人。
官兵贼匪本不同，官兵是人贼是禽。
官兵不抢贼匪抢，官兵不淫贼匪淫。
若是官兵也淫抢，便同贼匪一条心。
官兵与贼不分明，到处传出丑声名。
百姓听得就心酸，上司听得皱眉尖。
上司不肯发粮饷，百姓不肯卖米盐。

最后他总结地写道：

爱民之军处处喜，扰民之军处处嫌。
我的军士跟我早，多年在外名声好。
如今百姓更穷困，愿我军士听教训。
军士与民如一家，千记不可欺负他。
日日熟唱爱民歌，天和地和又人和。

然而，值得深思的是，曾国藩一方面标榜仁爱，一方面又被人称为“曾剃头”，意即杀人像剃头一样。在这方面，应该说暴露了他本性残忍的一面。

咸丰二年底，他刚出办团练，就对友人说：“不治以严刑峻法，则竖子纷起，将来无复措手之处，是以一意残忍。”他在上咸丰帝的奏折中更表明决心说：“不敢不威猛救时”，“若非严刑峻法，痛加诛戮，必无以折其不逞之志，而销其逆乱之萌。……即臣身得残忍严酷之名，亦不敢辞”。所以只几个月，在湖南便盛传他为“曾剃头”，令人侧目。

过了八年，正当湘军围攻安庆之时，他给正在前线指挥的曾国荃写信，叫喊：“目下收投诚之人，似不妥善，如挤疖子不可令出零脓，如蒸烂肉不可屡揭锅盖也。克城以多杀为妥，不可以假仁慈误大事。”他甚至承认自己是以杀人为业。在给曾国荃的信中，他似乎发现了良心一样，说：“吾家兄弟带兵，以杀人为业，择术已自不慎，惟于禁止扰民、解散胁从、保全乡官三者痛下工夫，庶几于杀人之中寓止暴之意。”

曾国藩写了《爱民歌》和《解散歌》，确实一本正经，堂堂皇皇。可





是湘军果真不扰民、解散胁从吗？只需举一个例子。

咸丰十一年五月初二日，太平军败于安庆城外之赤冈岭，其中三营在苦战后投降。第二天，曾国藩闻讯，立即写信问曾国荃：“其已降之三垒，已杀之否？”第三天，他听说投降者已全部被杀，立即给曾国荃打气说：“此次杀三垒真正悍贼千余人，使狗党为之大衰。平日或一克大城、获一大捷，尚不能杀许多真贼，真可喜也！”当那个同样杀人不眨眼的曾国荃稍流露出一丝悔意，曾国藩立即对他说：“既已带兵，自以杀贼为志，何必以多杀人为悔？”“既谋诛灭，断无以多杀为悔之理！”尤可愤慨的，是曾国藩对湘军屠城的肯定与鼓励。他兴奋地说：李续宾在攻克九江后，对太平军“屠戮尽净，三省官绅士民同为称快！”咸丰八年五月初五日，他鼓励正围攻吉安的曾国荃说：“当稳围稳守，虽迟至冬间克复，亦可无碍，只求全城屠戮，不使一名漏网耳。……如似九江之斩刈殆尽，则‘克城’虽迟亦无后患。”后来，湘军在攻占安庆、苏州、金陵时，都疯狂地屠城，仅金陵一处，曾国藩便向同治帝报告说：“三日之内，毙贼共十余万人，秦淮长河尸首如麻。”显然，这些被杀者不仅包括大量胁从，还包括大量和平居民，甚至有不少在政治上基本拥护清廷的地主、士人及其家属。

所以，儒家提倡爱有差等，即不是对所有人都一视同仁地爱，爱的只是自己阵营中的人，而对非自己阵营的人，尤其是反对自己的人，则应毫不宽贷。



仁爱是建立和谐的纽带

我们大多数人都是因为贪得无厌、自私自利的心理，以及无情、冷酷的商业行为，以至于爱心被蒙蔽，只能看到别人身上的坏处，而看不到他们的好处。假使我们真能改变态度，不一味去指责他人的缺点，而多注意一些他们的好处，则于己于人均有益处。因为有了我们的发现，他人也能自觉到他们的好处，因此得到兴奋与自尊，从而更加努力。假使人们彼此间都有互爱的精神，这种氛围一定可以使世界充满爱和阳光。

仁爱之心，是人类生存和社会发展最基本的精神力量。爱心能融化人



的孤独感和分离感，能使人与人的关系和睦温馨，能打破人们心中的“围墙”，是建立和谐人际关系的纽带。

世界不能没有爱，爱对于我们就像空气、阳光和水。爱是一宗大财产，是一笔宝贵的资源，拥有了这种财产和资源，人生就会变得富有、幸福，人生就会步入成功的顶峰。

从前，有个国王，十分疼爱他的儿子。这位年轻王子的欲望和要求都能得到满足。父王的钟爱与权力，可以使他得到一切他想要的东西。尽管如此，他却常常眉头紧锁、面容戚戚。

有一天，一个魔术师走进王宫，对国王说：“我有方法使王子快乐，把王子的戚容变作笑容。”国王很高兴地说：“假使能办到这件事，你要求任何赏赐，我都可以答应。”

魔术师将王子领入一间私室中，用白色的东西在一张纸上涂了些笔画。他把那张纸交给王子，让王子走入一间暗室，然后燃起蜡烛，注视着纸上呈现些什么。交代完魔术师就走了。

这位年轻的王子遵命而行。在烛光的映照下，他看见那些白色的字迹化作美丽的绿色而变成这样的几个字：“每天为别人付出一点爱心！”王子遵照魔术师的劝告去做，很快就成了王国中最快乐的少年。

真正的爱乃发源于心。换言之，爱是从圣洁之心、善良之心、无伪之心生长出来的，是从高尚人格中生长出来的。

一个人的生命，有助于他人，充满喜悦、快乐，才有价值和意义。那种对人人付出爱心的习惯，和对人人抱着亲爱友善的精神所产生的喜悦和快乐，才能称为幸福。我们只有有所“给予”，才能有所取得，我们的生命才能生长。

有一次，一位哲学家问他的一些学生：“人生在世，最需要做的是哪一件事？”答案有许多，但最后一个学生说：“一颗爱心！”那位哲学家说：“在这‘爱心’两字中，包括了别人所说的一切话。因为有爱心的人，对于自己则能自安自足，能去做一切与己适宜的事，对于他人，他则是一个良好的伴侣和可亲的朋友。”

一颗善良的心，一种爱人的性情，一种坦直、诚恳、忠厚、宽恕的精神，可以说是一宗巨额财产。百万富翁的财产，若与这种丰富的财产相比较，则是区区不足挂齿了。怀着这种好心情、好精神的人，虽然没有一文钱可以施舍他人，但是他能比那些慷慨解囊的富翁行更多的善事。



假使一个人能够大彻大悟，能尽心努力地为他人服务，为他人付出爱心，那他的生命就更有意义。最有助于人的生命发展的，莫过于从早年起，就拥有爱心以及养成懂得爱人的“习惯”。

尽管大量地给予他人以爱心、同情、鼓励、扶助，因为那些东西，在我们本身是不会因“给予”而有所减少的。我们把爱心、善意、同情、扶助给人愈多，则我们所能收回的爱心、善意、同情、扶助也愈多。

人生一世，所能得到的成绩和结果常常微乎其微。此中原因，就是在爱心的给予上显然不够大方。我们不轻易给予他人以我们的爱心与扶助，因此，别人也“以其人之道，还治其人之身”，以致我们也不能轻易获得他人的爱心与扶助。

常常向别人说亲热的话，常常注意别人的好处，能养成这种习惯是十分有益的。人类的短处，就在于彼此误解、彼此指责、彼此猜忌，我们总是盯着他人的不好、缺憾、错误的地方而批评他人。假使人类能够减少或克服这种误解、指责、猜忌，能彼此相互友爱、同情、扶助，那么梦寐以求的欢乐世界就能够盼望了。



人生最需要支撑的就是爱

人生最需要支撑的就是爱，播下爱的种子，就拥有了一切，财富、成功、幸福，甚至生命。如果丢了财富，你只失去了一点；如果没了信誉，你失去了很多；如果没有爱，你就失去了全部。如果你拥有了爱，你就拥有了成功与财富。

一个妇人出门看到三位老者坐在她家门前，妇人与他们素不相识，她上前对他们说：“你们一定饿了，请进屋吃点东西吧。”

“我们不能一同进屋。”老人们说。

“那是为什么？”妇人感到疑惑。

一个老人指着同伴说：“他叫财富，他叫成功，我是爱。你现在进去和家人商量商量，看看需要我们哪一个。”

妇人回去和家人商量后决定把爱请进屋里。





妇人出门问三位老人：“哪位是爱？请进来做客。”爱老人起身朝房子走去，另外两位也跟在后面。

妇人感到惊讶，问财富和成功：“你们两位为什么也进来了？”

老人们一同回答：“哪里有爱，哪里就有财富和成功。”

我们都不是独个地生活在这个世界上，这个世界最需要的支撑就是爱。无论你走到哪里，你都会发现，只要你真诚地爱别人，别人也会真诚地爱你，你就可以赢得爱的回报。

还有这样一则故事：

有一天，从他乡来了一个人，推开城门问道：“住在这个城里的人们人品怎样？”老人反问道：“你原来住的城里的人们如何？”他乡人答道：“那里的人真够钱，都是一些互相猜疑、互相嫉妒、自私自利的人。我讨厌他们才离开了那个城市。”老人听了摇摇头说：“你太可怜啦，住在这里的人们也和他们完全一样。我想你住在这个城里是不会得到幸福的。”听了这番话，他乡人痛苦离去。

过了不久，又有一个人来到老人这里，提出同样的问题。老人也问他：“你原来住的城里的人怎样？”那人便答道：“都是一些很好的人，他们互相友爱，互相帮助、互相信任和互相理解。恐怕他们是世界上最有爱心的人。”于是老人说：“那就太好了，年轻人！这里住着的人和他们完全相同，你会和他们相处得很融洽，你会喜爱他们，他们也会喜爱你的。”

生活就是这样，你播下什么就会收获什么，我们如何对待别人，别人就会同样对待我们，就像种子撒在泥土中，到了春天会开出美丽芳香的鲜花。

下面这则故事中，史佩拉正是因为爱而获得了生命。

1930年，西蒙·史佩拉传教士每日在乡村的田野中漫步。无论是谁，只要经过他的身边，他就会热情地向他们打招呼问好。其中有个叫米勒的农夫是他每天打招呼的对象之一。

当传教士第一次向米勒道早安时，这个农夫只是转过身去，像一块石头般又臭又硬。因为在这里犹太人和当地居民处得并不太好，成为朋友的更是绝无仅有。不过这并没有打消传教士的勇气和决心。一天天过去了，他始终以温暖的笑容和热情的声音和米勒打招呼。终于有一天，农夫向教士举举帽子示意，脸上也第一次露出一丝笑容了。这样的习惯持续了好多年，一直延续到纳粹党上台为止。



史佩拉全家与村中所有的犹太人都被集合起来送往集中营。史佩拉被送往一个又一个集中营，直到他来到最后一个位于奥许维兹的集中营。

从火车上被放下来以后，他就站在长长的行列之中，静待发落。在行列的尾端，他远远地看到营区指挥官拿着指挥棒一会儿指向左、一会指向右。他知道发派到左边的就是死路一条，右边则还有生还机会。他的心脏怦怦跳动着，愈靠近那个指挥官就跳得愈快，因为他清楚这个指挥官有权将他送入焚火炉中。

他的名字被叫到了，然后那个指挥官转过身来，两人的目光相遇了。教士静静地朝指挥官说：“早安，米勒先生。”米勒的一双眼睛依然冷酷，但听到他的招呼时脸部肌肉突然抽动了几下，然后也静静地问道：“早安，西蒙先生。”接着，他举起指挥棒指了指说：“右！”他边喊还边不自觉地点了点头。

教士懂得撒播爱，爱在生死关头救了自己。



善念来源于崇高的信念

善念，就是善良的念头。善念，是万善之门，从这里可以走向人生的制高点；恶念，是万恶之源，从这里可以滑入恶的深渊。

善念不是先天的，它是在道德教育、环境熏陶和社会实践中逐渐形成的。

善念来源于崇高的信念。信念是一个人对某一事物、主义、学说、理论、思想或宗教的信奉与尊崇。信念是人们言行的指南，是人生杠杆的支点，是支撑理想大厦的精神支柱。我们的信念，是追求真理、追求正义、追求光明、追求真善美，追求和献身于美好的事业。这样的信念一经在人们的头脑里生根，它就会成为人们的善念之源。

善念来源于正确的善恶观。善恶观是指人们对善恶的本质、起源、标准以及善恶评价的依据等问题所持的观点和态度。

一个人对善恶的无知是误入迷途最主要的因素。一个人只有树立了正确的善恶观，才能分清什么是善，什么是恶；才能抑恶扬善，走向光明。





我们的善恶观，以广大人民的最大利益为善的标准，与之符合则为善，与之违背则为恶。这种善恶观的确定，就会强化自己为人民服务的善念，就会使自己的心中常存善念。

善念来源于“思无邪”的心理自觉，要做到“思无邪”，最重要的是克服自私自利的邪念。只有“思无邪”，才能善念生；只有善念生，才能德行正。

善念来源于后天的实践。善恶观念不是先天就有的，而是人们在后天的实践中形成的。善念是宝贵的。然而，只有经过实践把善念转化为善行的时候，才能实现善念的社会价值。因为善念是根，善言是花，善行是果。

常存善念，是一个人善言善行的思想根基，是一个人的崇高美德。有了这种美德，就可以乐善不倦，以善为宝，疾恶如仇，从善如流。

要做到常存善念，就要经常自思内省，排除邪念。

常存善念，贵在自觉；克服恶念，贵在坚决。要做到这点必须开展积极的思想斗争，以是克非，以正克邪，以善克恶，把恶念、恶行消灭在萌芽状态之中。



人间需要每个人都永存爱心

人间需要每个人都永存爱心，然而这却是一件很不容易的事。要做到永存爱心需要从以下几个方面加强修养：

1. 有自爱之心。

自爱心是人的本性，是个体生存的基本特征。自爱心的进一步发展，就会产生自尊心、羞耻心、责任心和自信心，这有助于塑造自我道德形象。

人若没有自爱心，生命便缺乏根基。正如鲁迅所说：“无论何国何人，大都承认‘爱己’是一件应当的事。这便是保存生命的要义。也就是继续生命的根基。”自爱包含着对自己做人的准则、人生意义、道德信仰、价值观念、人格荣辱等诸方面的理解、信奉和实行。它体现着一个人对真、