

思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI

PEIYANG AO XUE
MEIHUA DE PINZHI



培养傲雪 梅花品质

和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

思想
品德
健康教育
书系

培养傲雪梅花的品质

和兴文化◎编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养傲雪梅花的品质/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0485 - 6

I. ①培… II. ①和… III. ①品德教育—中国—青年读物
②品德教育—中国—少年读物 IV. ①D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109062 号

思想品德健康教育书系

培养傲雪梅花的品质

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: thyx802@163.com

thwyzb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 140 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0485 - 6

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来积极正面的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 品质是立身之本

品质是人生的桂冠和荣耀	001
面对灾难选择自信	002
千万不可自我贬低	003
有毅力会获胜	004
拥有完整的自我心象	006
让梦想飞翔	007
学会原谅自己的过失	008
待人要宽容和忍让	009
学会自我减压	011
做到“我就是我”	012
以诚信为本	013
做人一定要谦虚随和	014
荣誉为身外之物	015
完美主义是成功的敌人	016
好汉要吃眼前亏	018
幽默是一种领悟和灵性	019
幸运如何创造	021
进取心战胜困难	022
每个人都有创造的潜力	023
认知和坚持	025
快乐的不满足	026
工作和娱乐的差别	027
真正的热忱	029
每天为目标生活	030



让金钱为我所用	031
天道酬勤	032

第二章 相信自己能成功

永不放弃学习的信念	035
活出你自己	037
想象力加强自我心象	038
亲君子，远小人	040
做一个与人为善的人	041
做人要不露锋芒	043
心灵盘点明得失	044
做一个敢于冒险的人	045
真实不会贬值	046
只有敢想才会成功	048
偶尔来点糊涂	049
容忍和以德报怨是成熟的标志	050
你是你最大的敌人	051
坚韧的美德可以培养	052
人生最大的幸福	054
麻绳和花同样欣赏	055
不受恐惧左右	056
养成独立的习惯	058
自我解嘲	060
充分相信自己	061
学会及时总结得失	062

第三章 成功者永不放弃

挫折是把双刃剑	064
感谢那座山	065
保持充沛的信仰态度	067
你就是你	068

帮助别人带来回报	071
心灵的痛苦需要一束光	072
走到别人的前面	073
多一份宽容和理解	074
我时刻与孤独和寂寞相伴	075
想象一个健康的自我心象	076
渴望生活在梦幻王国	078
害怕批评	080
认知原则的力量	081
锻炼获得新生	083
竞争是为了实现目标	084
你的魅力需要展示	087
创意可以创造奇迹	088
学会与危机共存	089
把厄运变机会	090
成功属于坚持的人	092

第四章 好人生需要养成好习惯

试着用温和代替愤怒	094
水滴石穿	095
给思考留一定时间	096
培养读书的好习惯	097
“含蓄”的真诚	098
自我约束是一切的根本	100
培养好习惯	101
保持冷静的头脑	103
你认为你行，你就行	104
你是什么样的人	106
认清另一个自己	108
为自己的失败寻找借口	110
准确叫出别人的名字	111

养成居安思危的习惯	113
聆听天地的声音	114
学会忍耐	115
倾我所能就能成功	116
留有余地好处多	118

第五章 成功的秘诀是行动

立刻去做	120
没有事情是不可能的	121
变不可能为可能	123
生活充满机会	124
培养良好的时间观念	126
性格影响命运	129
品位是人的内在素质和外在形象的统一	130
失败乃成功之母	132
迈出第一步	134
拥有坚韧的毅力	136
信仰战胜困境	137
我是自己命运的主人	139
永不满足	140
成功的契机	141
信任你自己	143
出人头地	144
迅速行动	147
永远快人一步	148
利用可利用的时间	149
毛遂自荐	150
合作是取得成功的最佳方法	151
抓住机会	152
改变思考方法	153



第六章 生命的真谛用心感悟

生活处处有快乐	156
没有任何事情能打败你	158
放眼全世界	159
别浪费时间	161
真正的幸福	162
自我创造能力的培养	164
助人为乐	166
别为小事烦恼	172
正确认识苦难	173
走出自卑的“心灵监狱”	174
朋友要区别对待	175
宽以待人是为人处世的原则	176
能上能下保实力	178
拥有平常心	179
创新来自想像力	180

第一章 品质是立身之本

品质是人生的桂冠和荣耀

人格就是力量，在一种更高的意义上说，这句话比知识就是力量更为正确。没有灵魂的精神，没有行为的才智，没有善良的聪明，虽说也会产生影响，但是它们都只会产生坏的影响。

正直人品表现为襟怀坦荡，秉公持正，坚持原则，刚正不阿。正直的反面则是伪善狡诈。正直的人，人对事公道正派，言行一致，表里一致。虚伪狡诈的人伪善圆滑，曲意逢迎，背信弃义，拿原则做交易。正直和真诚是互相紧密联系的，只有真诚才能正直，反之亦然。观察一个人，可以把这两个方面联系起来，看他是真诚直爽，还是虚伪圆滑；是光明正大，还是阴险诡诈。这是区别人品的重要标准。

品格，是人生的桂冠和荣耀。它是一个人最高贵的财产，它构成了人的地位和身份本身，它是一个人在信誉方面的全部财产。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。它时时可以对周围的人产生影响，因为它是一个人被证实了的信誉、正直和言行一致的结果，而一个人的品格比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。

正直和诚实，这些品质并不是与每个人的生命息息相关，但它却成为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的：“即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。”具有这种品质的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊天动地，势不可挡。

面对灾难选择自信

生命中的灾难常迫使人们在信心与恐惧两者间作一抉择。为什么大多数的人都选择恐惧？关键在于一个人的态度。

选择自信的人，会改变自己的态度，在日常生活中，勇敢地决定和行动，培养自己的坚定信心；选择恐惧的人，是因为没有培养积极的态度。

自信是你对宇宙力量的一种了解、信任以及融合的表现，光具备信心还是不够的，你必须学会运用它。

大多数人所表现的自信要大过我们所意识到的。我们很早便知道相信自己。在你跨出第一步时，你就相信你会走。在你说出第一句话之前，你就相信你会说。因为你首先相信自己，所以你会去完成它。

麦克阿瑟将军在西点军校入学考试的前一晚紧张至极。他母亲对他说：“如果你不紧张，就会考取。你一定要相信自己，否则没人会相信你。要有自信，要自立。即使你没通过，但你知道自己已全力以赴了。”发榜后，麦克阿瑟名列第一。

找出心中那股神秘的力量，你会发现真实的自我。然后，你可能会做一盘更好的菜肴，写一本更好的书，或作一次更精彩的演讲。成功的坦途通往你的大门，世界会肯定你，而且奖励你。不论你原来是谁，不管你过去多么落魄，成功都会属于你。

有人问，美国橄榄球教练杰米·约翰逊是怎么把达拉斯牛仔队这个烂摊子改造成一支战无不胜、无坚不摧的超级冠军队的，约翰逊说，“相信自己能赢，就一定能赢”，他还举了一个现实生活中的例子。

他说：“几年前，德克萨斯技术大学一位叫阿尔伯特·金的研究生做过一个试验。他召集了一帮劳工，办了一个电焊培训班。金告诉教电焊的老师，班上某某等人具有电焊天才，是好苗子。其实，金只是随便点几个人的名字而已，他自己对这些工人的才能如何也是一无所知。但是，老师却把金的话记在心里。他真的把那几个人当做好苗子，经常用肯定和鼓励的语言促其上进，并明确无疑地对其寄予很高的期望。结

果，培训班结束后，那些最初被金点过名的人真成了班上的佼佼者。”

约翰逊又说：“不论我是把一个球员当做一个胜利者看待，还是将整个球队看做一支冠军队，或者是将教练助理视为甲级队中最聪明、最勤奋的教练助理，关键是我树立起了球队的自信，这才是我们赢的真正动力。”

相信自己能赢，就一定能赢！这就是约翰逊仅经过短短的4个赛季，就把一支失魂落魄的橄榄球队塑造为全美超级杯冠军队的秘诀。

人的本性就是追求目标，实现心愿。不论你的愿望是什么，只要你目标明确地想干成什么事，想成为什么样的人，你的大脑和神经系统就会源源不断地提供你所需要的信息，驱使你自觉地甚至是无意识地向着追求目标、实现愿望的方向运动。

千万不可自我贬低

对自己有信心是所有其他信心当中最重要的部分，缺少了它，整个生命都会瘫痪。

如果你认为自己有的全是缺点和瑕疵，如果你自认为是一个笨拙的人，是一个总是面临不幸的人，如果你承认你绝不能取得其他人所能取得的成就，那么，除了你将遵照你不断强调的这种认识的行动外，你还能希望、期待什么呢？

自我贬低，只能给你酿造一幕悲剧。使你只想躲藏其身，不敢向前进取。

有这样一个人，他身为董事长却总是蹑手蹑脚地走进董事会议室，就好像是一个无足轻重的人，就好像他完全不胜任董事长的职位。作为董事长的他竟然还感到奇怪，自己为什么只是董事会中一个无足轻重的人，自己为什么在董事会其他成员中威信这么低，自己为什么很少受人尊重。

他没有意识到他应该自己好好反思一段时间。如果他给自己全身都贴满无能的标签，如果他像一个无足轻重的人那样立身、行事、处世，如果他给人的印象仿佛是他并不了解自己、相信自己，那他怎么能希望其他人好好地对待他呢？

如果我们对自己的前途有更清醒的认识，如果我们对自己有更大的信心，那么，我们将取得更丰硕的成果。

彼得是个在美国路易州长大的年轻黑人，在未去加州前，他曾居住过14个不同的寄养家庭。当时的教会还在露天电影院聚会，心理医生彼德·克利就是在那里见到他。他有强烈的自卑感，彼德·克利则辅导他去面对这些消极的思想。

一天，彼得突然对克利说道：“你要知道我是个黑人，我们是比人次一等的，我们是奴隶的后代。”

克利答道：“你错了！其实你有胜人一筹的遗传呢。”

“这话是什么意思？”他问。

克利回答说：“你和每一个在美国的黑人都可以追溯你们的祖籍到非洲。你应该以你的根为荣，因为你是幸存者的后代。那些弱者还未离开森林已没命了，其他人或许死在船上，尸体被抛进海里。那些活命的大致可分为三类：一是智商比人高，可以生存；二是身体比人优胜，有过人的韧力；三是意志上比别人坚定，他们不会放弃以至死亡。每一个在美国的黑人，他们的早几代都是最坚强、最优秀的。而你的血液里就流着这些优良的特质。”

几年后的彼得成了医生，他取得了医学硕士学位。他成功了，他首先抛弃了自我贬低的阴暗心理，他发挥了自己的潜质。

或许在我们的人生里有无数的困难、障碍，是必然存在而不容忽视的阻力，千万不可自我贬低，只要你拥有真正的自信，你就能够勇敢地、愉快地面对难局了。与无限的潜能建立密切的关系，便能使你拥有更深刻的、不动摇的、永恒的自信，而得以突破人生的转折点。

有毅力会获胜

意识倾向于向贫穷发展的人，自然会把贫穷吸引过来，就如同那些在意识中准备致富的人，自然会把金钱吸引过去，而且，这两者都是经由相同的法则达成的。贫穷的意识将会自动夺取那些未为金钱意识所占领的意

识。贫穷的意识可以在不知不觉当中自然形成。金钱意识却必须加以创造培养，除非某个人天生就有这种意识。

了解前面这段声明的充分意义，你将会了解毅力在积聚财富方面的重要性。如果没有坚韧的毅力，甚至在你开始之前，你就已经被打败了。如果有了毅力，你一定会获胜。

如果你曾经有过做噩梦的经验，你就会了解坚韧毅力的价值。你躺在床上，半睡半醒，感觉自己似乎就要窒息而死，你无法翻身或移动，你知道你一定得开始恢复对肌肉的控制。经由意志力的坚韧努力，你最后终于能够设法移动某一只手的手指了。然后，你继续移动你的手指，逐渐把你的控制力扩大到某只手臂的肌肉上，使你能够把手抬起来。接着，你再用相同的方法获得对另一只手臂的控制。最后，你终于控制了一条腿的肌肉，然后又扩大到另一条腿。接着——以最大的意志力——你恢复了对你的肌肉系统的完全控制，并从你的噩梦中“惊醒”。这种过程是一步接一步而来的。

你可能也会发现，有必要经由另一种类似的程序从你的心理噩梦中“惊醒”过来，首先是缓缓移动，然后逐渐增加你的速度，到最后完全控制了你的意志。不管你一开始是多么缓慢，你都要坚韧到底，继续行动。凭着坚韧的毅力，你将会获得成功。

如果你很谨慎地挑选你的“智囊团”人选的话，其中至少会有一个人能够协助你培养出你的坚韧毅力。有很多富翁，是因为迫于自身现实的需要，因而获得成功。他们之所以发展出坚韧的习惯，是因为他们受到环境的逼迫，使得他们不得不变得坚定不移。

那些已经培养出坚韧习惯的人，等于已经获得了不会失败的保证。不管他们曾经失败多少次，最后总会攀上成功的最高峰。有时候，似乎总有一个看不见的向导存在，他的任务就是以所有各种不同的沮丧经验来考验人们。对那些在失败后自行站起来，并且不断向前努力的人，全世界的人在旁欢呼说：“太好了！我知道你一定能够成功！”这个无形的向导绝对不让通不过毅力考验的人享受重大的成就。而那些不愿接受考验的人，便没有成功的机会。

能够接受这项考验的人，将因为他们的坚韧力而受到优厚的奖励。不管他们追求的是什么目标，他们都将获得这些目标，这也是他们应得的报酬。不仅如此，他们还得到了绝对比物质报酬更为重要的报酬——“每一

次失败都包含了同样程度的利益种子”这个秘诀。

拥有完整的自我心象

一个人如何过着快乐的生活？一个人如何在我们这个繁忙、复杂的世界中找到幸福的生活？这里面的秘诀在哪儿？

事实上十分简单。想要过真正的“生活”，想要生活得愉快，你必须拥有实际、充分的自我心像。你必须喜欢并信任自己，必须感觉到你可以充分表现出你的真正感觉，而不必害怕曝光，你必须认为不必隐藏你的真实面目；你必须充分认识你自己。你的自我心像完整而充分时，你就会有美好的感觉；你会感觉到自己充满了信心。你准备向全世界显示你的真面目，你对此感到很骄傲。你散发出生命的气息，并深入参与生活——从生活中获得快乐。

因此当你坐在戏院里，看着自己在舞台上演出本书所揭示的一些概念时，你手中要拿着一面镜子，看看镜中的自己。好好地看、用心地看，不要害怕你即将看到的一切情景。

你可知道如何观看？看些什么？

有人说：“我要看自己表演吗？”

是吗？你将会看到某个人，他有耳朵、眼睛、鼻子、大腿和手臂，但你所要看的就是这些肉体特征吗？

不是的，你必须看到这些肉体特征的后面——看看你内心的脸孔、情绪、信仰、隐藏在你内心的那个陌生人，这些都是你在镜子中看不到的。

这就是你的自我心像。

如果你的自我心像是你的敌人，它将会利用你过去的失败经验来破坏你，使你在现在也成为一个失败者。

如果你的自我心像是你的朋友，它将从你过去的成就中吸取信心，给你生活与成长的勇气。和你自己做个朋友吧。只有这样才会幸福，并且获得人类的崇高地位。

在这个舞台上——就在你意志中的剧院里——我们将演出一些剧本，

你将在剧中担任主角，你的自我心像就是你的朋友。

你将会在本书中发现一些实用的指示，它可以协助你改善你的自我心像，另外还有一些练习，目的在于加速你去积极的变化自我的心像。你要替自己定下你渴望达成的一些目标——成功、幸福、朋友、金钱、休闲以及其他目标——如果都是合理的目标，我们将用心灵的力量来促使它们实现。

要想改善你的自我心像，你必须乐于应用你的精神力量来从事这些重要的实际练习。只要你能用心从事这些练习，你就能有所改变；这些改变对你以及你自己来说，可能是项奇迹。但是你必须十分努力，跨出你脑中的舞台，去从事实际的练习。名演员劳伦斯·奥立佛的卓越演技并不是天生就有的。

起初你或许会忘了台词，或是念错了台词——但不要担心，也不要责备你自己。变化是需要时间与努力的。只要你努力不懈，“影片”的制作过程不久就会变得十分顺利。

英国大作家赫胥黎曾经写道：

“在宇宙中唯有一个角落，是你一定可以加以改进的——那就是你自己”。

让梦想飞翔

渴望获得财富的人应该记住，世界上真正的成功者总是这样的人：他们能够实际运用不可捉摸的机会和看不见的强大力量，并把这些力量（或是思想观念）转变成为摩天大厦、城市、工厂、飞机、汽车以及能使生活更为愉快的每一种事物。

在计划获得你的财富的过程中，不要受别人影响而放弃梦想。要在这个变动的世界中获得重大胜利，你一定要拥有过去伟大拓荒者的精神，因为他们的梦想使人类文明得到了珍贵的价值，他们的精神成为我们国家的生存血液——也给了我们很多机会，能够发展及提供自己的智慧与才能。