

张 起



自尊·自信·自强

湖北人民出版社

自尊 自信 自强

张 起

湖北人民出版社出版 经寄售处湖北发行所发行

湖北人民出版社蒲圻印刷厂印刷

787 × 930 毫米 32 开本 5.125 印张 2 插页 86,000 字

1986 年 6 月第 1 版 1986 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—16,000

统一书号：3106·759 定价：0.86 元

引子——

培植自爱的花朵

爱美之心，人皆有之。年轻人爱美，更是人之常情。

美，应该充满我们的生活，伴随我们的人生。高尔基曾经说过：“照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把‘美’带到他的生活中去。”

德国哲学家黑格尔更直截了当地指出：“人类本性中就有普遍的爱美的要求。”

那么，“美化”作为一种时代特征，更是顺乎天理人情的。人们乐于美化家庭，美化环境，美化生活，自然也少不了要美化自己的形象。

其实，人的自我美化，在生活中更居于主导地位，人人都希望自己是一个可爱的人，是一种美的

化身。

那么，人作为一个美的形象，就比其他事物更为复杂一些，决不仅仅取决于仪容和服饰，而涉及到怎样认识人和怎样对待人生。

青年是可爱的，但青年人必须学会回答生活中的许多问题，以自己的行动去塑造一个可爱的形象。这就是说，青年的美，要美在一个光彩的一生，要成为一个可爱的人。

人的可爱，决不在于别人的眼光，而在于自身的光泽。孔雀的羽毛是自身所生，玫瑰的芳香是自身散发，小草的绿叶也得自身发育生长。那么，青年人的形象，当然要靠自己去塑造。这关键就体现在一个“自爱”，人不自爱、自重，就如俗语所说的“豆腐渣糊不上墙”，焉能得到人爱？

若论“自爱”，我以为自尊、自信、自强，是青年之花的三大基色。爱自己的名誉，爱自己的人生，爱自己的价值，有信心、有理想、有毅力为做一个新时代的强人而奋斗不息，勇往直前，这是青年自爱的主要内容。做到了这一点，就可以为自己画一幅美妙的人生肖像。

马克思曾经说过：人是按美的规律来造形的。如果我们从自爱的角度来理解这句话，那就应该象马克思说的那样，在人生的征程中永不止步，一生不懈，为把自己塑造成一个美好的形象而自强不息！

内 容 提 要

自尊、自信、自强，是当代青年走向社会和自立于世的必由之路，也是衡量其是否具备现代生活能力的重要标志。本书从这三个方面入手，结合青年在生活、学习、工作、事业上遇到的许多问题，列举大量事例，对青年讲述培养良好的自我意识和进取向上精神的人生道理。全书采取议论和举例抒情相结合的写法，文笔清新活泼，针对性和说服力较强。

目 录

引子——

培植自爱的花朵

自尊篇

人贵自尊.....	3
土壤·花树·人格.....	10
自尊必尊人.....	16
自尊必知耻.....	22
自尊与自爱.....	28
自尊不自傲.....	34
忍让也是自尊.....	39
自尊应抗拒虚荣.....	45
职业道德见自尊.....	51

自信篇

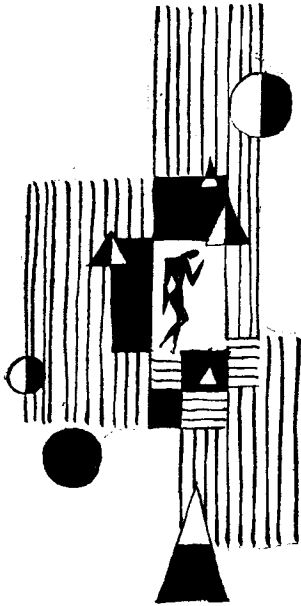
善于自我发现.....	59
把握少年能.....	65
兴趣之辨析.....	71
天才不是天生.....	78
自暴自弃是自害.....	83
理想、空想和幻想.....	89
向开拓型发展.....	94
于压力下奋起.....	100
心细而胆大.....	105

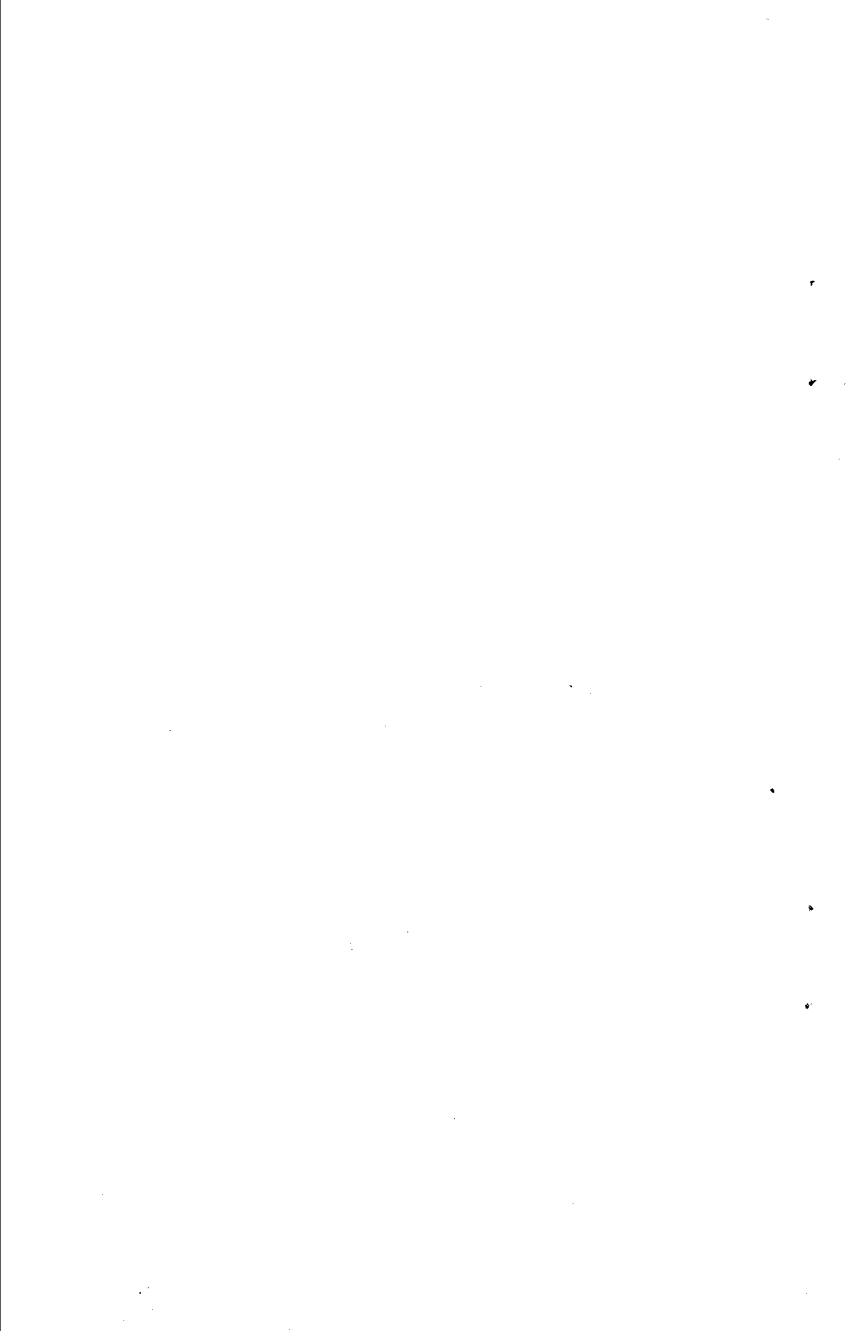
自强篇

作为树的形象.....	113
爸爸不能“万岁”.....	119
饭碗观念种种.....	125
成名成家琐论.....	131
玩乐的辩证法.....	136
家庭的“优势”与“劣势”.....	141
与时代同步前进.....	145
不必迷信一张纸.....	151
后 记.....	157

自 尊 篇

入





人 贵 自 尊

人生在世，不能懵懵懂懂，不能马马虎虎地活着，更不能活得让人讨厌。也就是说，要自尊。

知道自尊的人，就会活得有意义，活得有声有色，让人仰慕，令人敬重。不知自尊，不讲自尊，不以自尊去指导、约束自己生活的人，自然就适得其反。

甚至可以说，懂得自尊的人，才懂得人生；不懂自尊的人，就不懂得人生。

自尊于人生的重要，先哲们早就注意到了。这里有一条很好的格言，古希腊哲学家毕达哥拉斯于《金言》中说的：

“无论是别人在跟前或自己单独的时候，都不要做一点卑劣的事情：最要紧的是自尊。”

这就是中国常讲的“慎独”。倘能独慎其身，那么，在众目睽睽之下，更不会有任何放肆行为，做任何卑劣的事。

自己知道尊重自己，就有了自觉性，既不是做给别人看的，也不是别人逼出来的，而是发自内心的一种高尚精神，自觉地做好事而不做坏事，做有益于社会的人而不做社会的蛀虫。因此，毕达哥拉斯认为“最要紧的是自尊”。

自尊，可以引来自信和自强，“见贤思齐”，有信心达到“人皆可为尧舜”的境界，自然而然地要争做一个高尚的人。或者这样说罢，自尊、自信、自强，是一种连锁反应，是一种道德观的行为链，它可以将一个人塑造为自然的、社会的主人。

刘少奇同志把自尊与自爱视作共产党员的素质，在《论共产党员的修养》中阐明：“他也可能有最高尚的自尊心、自爱心。为了党和革命的利益，他对待同志最能宽大、容忍和‘委曲求全’，甚至在必要的时候能够忍受各种误解和屈辱而毫无怨恨之心。他没有私人的目的和企图要去奉承人家，也不要人家奉承自己。”

这段话的中心意思是讲求大公无私，顾全大局，而讲究自尊和自爱的人，就会摒除私心，不去

结党营私，也不以权谋私，更不为一己私利而失却人格和沦丧道德。

从中足可看出，“自尊”是做人的关键品格，是美好的生命之花。有了自尊心，就有了生活之蜜、人生之剑，它可以引你去征服邪恶，创造美的未来。但怎样才能做到自尊，还要看你是怎样理解“自尊”，又怎样去对待“自尊”了。如果对“自尊”有正确的理解，而又能善于把握它，那么，自尊就成为自己形象的总体设计，就成为自己前进中的加油站。

按照人们对“自尊”的普遍认识，不妨把它纳入美学的范畴，亦即对美的创造与维护。自尊，也可以说就是对美的向往与追求。因为一个有自尊感的人，总是希望在别人的眼中，自己是一个美好的形象，包括外在的美以及内心的美，希望时时处处给人以美感，而绝不愿意被人厌弃或视为丑恶。

那么，自尊就会推动人们去创造美和维护美，去千方百计地塑造美的形象，如“山蕴玉而生辉，水怀珠而川媚”，成为行高于众，德才兼备的人。

这无疑就是推动人生的巨大动力。

其实，在日常生活中，只要我们稍事留意，就不难发现自尊的神奇力量。

自尊，是追求真理的意志。凡是有自尊心的

人，都不会随波逐流，人云亦云，只会唯真理是从，甚至不惜为真理而牺牲生命。

十六世纪的意大利哲学家布鲁诺，为捍卫哥白尼的学说，六年地牢折磨不低头，最后被活活烧死在罗马鲜花广场。他就是爱真理胜过爱自己的生命。

我国共产主义战士夏明翰，就义前吟诗明志：“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人！”为了共产主义的真理，宁死而不屈。

著名经济学家孙冶方，为了社会主义经济建设的发展，数十年如一日地坚持自己的经济学观点，不怕批判，不怕斗争，入狱七年，刚被释放，就郑重宣布：“我的观点没有变！”历经多年的曲折与反复，事实终于证明他手中有真理，他的经济学观点得以大放异彩。

这些不屈的人之所以不屈，就是因为他们有强烈的自尊心，为维护自己所信奉的真理而战，问心无愧。只有这样的意志，这样的精神，才使他们接近了真理，获得了真理，成为真理的化身。

自尊，是进取的阶梯。自尊心常常是促人奋发进取的心理因素，不知自尊的人，就失去了这种精神力量。这在生活态度方面，也是表现得非常明显的。倘有人一遇上挫折，就“破罐子破摔”，不仅不思进取，反而往歧路上越滑越远，可说就是自尊

心不强的表现。反之，越是自尊心强的人，越会激发强烈的进取精神，不甘人后，更不甘于无所作为，在人生的征途上，总是力图“百尺竿头，再进一步”，沿着向上的阶梯，步步登高。

张海迪，高位截瘫，却残而不废，以惊人的意志和毅力，取得常人所不易取得的成果，作出令人叹服的贡献。她的前进动力中，就有一颗强烈的自尊心在燃烧，不听从命运的安排，不愿被视为无用的废人，不肯接受生活的摆布。

张玉良，从青楼女子成长为驰名画坛的艺术家，她一生奋斗、锐意进取而有巨大成就，这是强烈的自尊心所起的作用。也就是说，她以自尊赢得了人格的独立，赢得了生活的自立，赢得了那一片独特的艺术天地。她的雕塑和绘画的名作精品多次在国际上获奖，并珍藏于法国现代美术馆，她以此实现了要为中国争一口气的夙愿。

没有自尊，就没有人的进步。自暴自弃者，便是把“自尊”淹没在庸人生活的大海中了。

自尊，又是一条捍卫人品道德的防线。自尊者，可以严于律己，培养做人的美德，以强烈的荣辱观鞭策、砥砺自己，去做一个高尚的人，做一个纯粹的人，做一个有益于人民的人，做一个为人称道的人。

有了这条防线，你就会人前谦恭自爱，人后慎

独谨行，以一道心理上的铜墙铁壁将行为固守于道德规范之内，见贤思齐，闻患自省，这便是具备了较高的自我修养。

如果没有这种自珍、自爱 and 自重的道德观，不知自尊为何物，成为寡廉鲜耻的人，失去起码的荣辱观念，那就如大堤之崩溃，其患无穷。

自私，可称为万恶之源。其实，自私和贪欲，处处都打上了不自尊的烙印，都表现着一种自轻和自贱，所以从不拿道德规范的尺子去衡量自己的言行，这才导致出种种的无耻恶行。而道德行为，是要通过人的道德情感作为内在动力去发挥作用的，人的自尊感恰恰就是这种内在情感的主体。因此，失去自尊的人，就好比失去堤坝的河流，不道德的洪水自然会到处泛滥了。

假如你分析一下日常生活中的不道德行为，大至种种犯罪活动，小至不讲社会公德，它无一不是与人的自轻自贱相关联的，绝没有深知自重的人去干出不讲道德之事的。

反过来说，由不知自尊而回到自尊上来，也就是说由寡廉鲜耻而转变为知荣辱、讲自爱，可以促使浪子回头。

人们熟知英国生理学家谢灵顿的故事，可以说他就是被自尊感挽救过来的一位名家。年轻时的谢灵顿，曾经是伦敦有名的“文盲加流氓”式的人

物，但当他向一位挤奶女工求爱大遭奚落之后，顿感自己之不齿于人。从此立马收缰，发奋努力，改邪归正，终于成为剑桥大学教授，并荣获诺贝尔奖。

这就是当他的自尊心还没有彻底泯灭时，一种偶然的机遇使他羞愧有加，从而重新筑起道德的防线，登上进取的阶梯，开辟了新的人生里程。如德谟克利特所指出的那样：“对可耻的行为的追悔是对生命的拯救。”换句话说，也就是自尊心的萌动而拯救了一个新生命。

那么，一个人要奋发，要进取，要做一个有道德的人，成为一个高尚的人，有益于社会的人，就决不可忽视自尊感。我们必须加强这种修养，培养自己的自尊心并认识它的巨大作用，让它来滋补自己的生命之花。



土壤·花树·人格

自尊本来也可以叫“自重”，是善自珍重的意思，也就是自己尊重自己，人总得把自己看重一点，不能自轻自贱，更不能自己把自己搞臭。

可是，“自重”两个字是误解不得的，尤其不能放在“唯我”的天平上去称自己，不能以“自我”的圆周率去规划自己的人生。假如视自己“重于一切”，以私利的大小作为生活的准绳，那就非掉进自掘的陷阱不可。

中国青年报登过一篇名为《来自“天堂”的挽歌》的报道，写的是一个青年的悲剧，这位青年恐怕就属于“自己重于一切”的牺牲品。