

张铁成◎编著

PINZHI

培 养 优 秀 品 质 成 就 美 好 人 生



一生应具备的 优秀品质

【汇集人生优秀品质的经典美文 成就人生光辉里程的宏伟蓝图】

不能说一个具有良好人品的人就一定拥有良好的人缘，但我们可以肯定的是，一个道德品质低下、人品低劣的人绝对不会拥有别人的友情。如果说学会做人是一个人一辈子的事，那具备优秀的品质是学会做人的前提。

张铁成◎编著



一生应具备的 优秀品质

培养优秀品质 成就美好人生

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

一生应具备的优秀品质/张铁成编著. —北京:新世界出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80228 - 406 - 7

I. 一... II. 张... III. 品德教育 - 中国 - 通俗读物
IV. D648 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 110165 号

一生应具备的优秀品质

策划:梁小玲

作者:张铁成

责任编辑:梁小玲

封面设计:创品牌

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: + 86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: + 86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: + 86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:九州财鑫印刷有限公司

经销:新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 290 千字 印张: 16.25

版次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

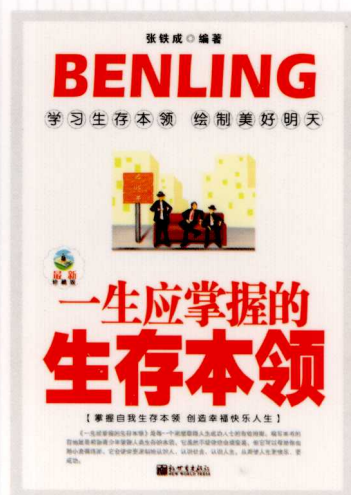
书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 406 - 7

定价: 32.00 元



-
- 诚实勇敢的性情 自立自律的习惯
 - 勤俭节约的品质 自信谦逊的气质
 - 忠诚负责的态度 真诚爱心的微笑
 - 宽容坚强的心胸 文明礼貌的情操
 - 孝心无价的感恩 永远珍惜的时间
-

PINZHI



责任编辑：梁小玲

封面设计：
Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构



前言

许多年轻人在谈及自己的提升或是人生最初起步的成功时，都归功于自己乐于助人、亲切随和的性格，也就是说，在任何情况下尽可能地去帮助别人。

例如许多事业有成的人当他们分析自己成功的原因时，他们会吃惊地发现，原来成功大部分是归功于习惯性的礼节和许多其他受人欢迎的品质。如果没有这些品质，自己所有的智慧才能、所有的深谋远虑和所受的专业训练，这一切加起来都不会达到现在一半的成功。因为无论他是多么的精明强干，多么的才华横溢，如果他们有着粗鲁无礼的举止，那么就不会得到他人的赏识和赞扬。只要他的个人品质被大家排斥，他就永远无法在众人当中立足，永远无法处于有利的地位。

努力培养良好的声望会让你受益匪浅，它会增加你成功的可能性，会让你成熟稳重，会赋予你良好的性格。要受人欢迎，你必须抛弃自私自利的心态，控制不良的习惯，让自己彬彬有礼、温文尔雅、平易近人、和善可亲。一个人只要努力培养自己的声望，那么他离成功和幸福就会越来越近，也会赢得更多的友谊和更多成功的机会。

那些受人欢迎的人，那些极具个人魅力的人，在培养那些点点滴滴的受人欢迎的品质时都遭受过很多的磨难，经历过很多的痛苦。那些天生不善交际的人，只要能像那些左右逢源的社会幸运儿一样，肯花费同样的工夫，肯经受同样的磨炼，也会创造同样的奇迹。

我们很少意识到，其实我们成功的大部分原因应该归功于别人对我们的作用。正是他们增长我们的才智，点燃我们的希望，鼓励我们前进，在生活中帮助我们，从精神上激励我们，鼓舞我们，我们才得以成功。

中华传统美德是中华民族经过五千年的文明发展，历代流传下来的、宝贵的道德文化遗产，它包含了优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感、良好的民族礼仪等方面。它凝聚着中华民族的“形”与“魂”。加强中华传统美德教育的宗旨就是为了在新的形势下，继承、弘扬、提





高和发展中华民族的传统美德，把我国的优秀文化和传统美德集中起来，并与革命传统相结合，赋予的新时代内容，容纳新的时代精神，达到承前启后，与时俱进，古为今用的具有中国特色的价值观、道德观和行为准则。

《一生应具备的优秀品质》一书中，用中国的传统美德来教育每一个人，鼓舞每一个人。让人不断的培养和强化自己的爱国主义、集体主义和社会主义的意识，用正确的思想武装自己，来全面提高自己的素质和品质，提高自己各方面的素质，勇于实践，善于总结，在学习中实践，在实践中学习，不断完善自己，丰富自己，逐渐走向交往成功，走向人生成功，使自己努力成为时代的新人。





目

录



第一篇 诚实是做人的基础，是一切美德的根市

1

1. 诚实的品格是可信的源泉 / 3
2. 抵制诱惑，袒露真诚 / 8
3. 别为说谎找借口 / 11



第二篇 尊重他人是尊重自己的前提

17

1. 不自尊焉有人尊 / 19
2. 让尊重架起友谊和成功的桥梁 / 23
3. 让尊重之花在平等中绽放 / 27



第三篇 爱心是生活的阳光，是生命的火焰

31

1. 让自己拥有一颗善良的心 / 33
2. 学会用行动表达怜爱 / 37
3. 艰苦的环境能升华你的心灵 / 43



第四篇 孝心是人的根本人性

47

1. 孝让你可敬可信 / 49
2. “孝”更需要行动 / 54



第五篇 宽容是一种至高的胸怀

59

1. 宽容是一种修养和胸怀 / 61





2. 宽容造就非凡 /66
3. 莫在斤斤计较中走向歧途 /70



第六篇 责任是一个人成熟的标志

77

1. 有责任才能让你长大 /79
2. 对自己的行为负责 /82
3. 多参与管理事务 /86



第七篇 忠诚既是一种品德，更是一种能力

91

1. 在服从中培养自己忠诚的美德 /93
2. 在情义中献出忠诚 /98
3. 忠诚就是热忱地执著于事业 /102



第八篇 谦虚能使人不断地前进

109

1. 骄傲不仅让人落后，而且使人愚蠢 /111
2. 在谦虚中走向成功 /116



第九篇 文明礼貌是中华民族的传统美德

121

1. 教养是走向社会的拐杖 /123
2. 用礼貌礼节增进融洽 /126
3. 谦恭礼让有征服人心的力量 /131



第十篇 勤俭节约是美德，也是责任

135

1. 守住勤俭节约的美德 /137
2. 用行动来奉行节约的理念 /141
3. 用节俭培养持续消费的能力 /145



第十一篇 劳动是人类的基本本能

151

1. 家务中体现着责任和亲情 /153





2. 珍惜劳动成果 / 159



第十二篇 用勇气去铸就辉煌

165

1. 敢发言胜过埋头苦干 / 167
2. 勇气扬起你的才智之帆 / 171
3. 带着勇气上路 / 175



第十三篇 坚定的意志，顽强的毅力

181

1. 确立目标，去坚定地追逐 / 183
2. 在苦难中百炼成钢 / 187
3. 钢铁般的意志让你无坚不摧 / 192



第十四篇 自信是你内心的标准

199

1. 我们需要自信如同种子需要阳光 / 201
2. 告诉自己说“我能行” / 205
3. 克服羞涩，树立自信 / 209
4. 与内向说“再见” / 214



第十五篇 不依赖别人，靠自己的劳动而生活

219

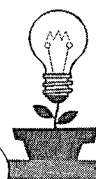
1. 在自理中自立 / 221
2. 给自己更多的自主空间 / 225
3. 在自立中走向自强 / 229



第十六篇 时间就是金钱，时间就是生命本身

235

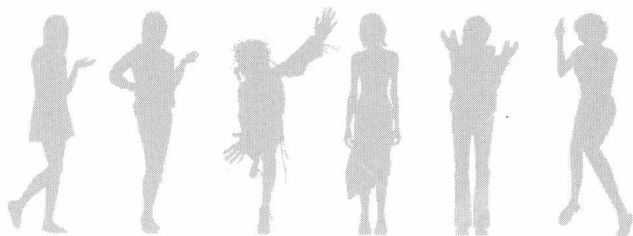
1. 会休息才更会学习 / 237
2. 安排时间的能力决定着一生的收获 / 241
3. 珍惜时间让生命更珍贵 / 245





第一篇

诚实是做人的基础，是一切美德的根本



诚实是一个人最重要的品质，它是一切美德的根本。

诚实是金，它我们的生活抹上一笔真实的色彩。你若想获得别人的信任与重视，就必须从父母那儿学会诚实。欺骗别人的人，最终被欺骗的还是自己。因为欺骗能得逞于一时，它却不能得逞于一世；世上没有不漏风的墙，最终欺骗、谎言还是要被现实所击败。你要诚实地做人，把诚实牢牢记在心头，不要因为贪图一时的小利，而丢失自己最重要的美德。



1. 诚实的品格是可信的源泉

努力使自己做一个诚实的人，对我们的成长是有很影响的。要明白：一个人要诚实、不说谎，才能够建立起自己的信誉；如果经常说谎，会令人觉得你的话不可靠，到你说真话的时候，别人也可能仍然不相信，到那时就后悔莫及了。

一个孩子骗妈妈说学校组织春游，规定每人要带面包、香肠、橘子和苹果，妈妈有些不信，但还是给他买了。过了一段时间，他又骗妈妈说学校搞健身运动，规定每人买一套新的运动衣和一双健身鞋。爱虚荣、要面子的心理支使他撒谎骗妈妈。还有一位妈妈苦恼地发现自己的孩子多次撒谎。孩子偷卖了家里的闹钟买饮料喝，追问他时，他说把闹钟带到学校后丢了。更多的孩子在学校考试成绩不佳，回家后却向父母谎称成绩不错，甚至偷改分数蒙骗父母。

每个父母，都曾经一再对他们的下一代说过这些话：“记住，小孩子一定要诚实，不能说谎，爸爸妈妈最讨厌孩子说谎。”

“要诚实，不说谎”，可以说是每位父母对我们最基本的要求，也是做一个好孩子最基本的条件。

俄国作家班台莱耶夫写过一篇叫《诺言》的小说，主要内容是：一个7岁的小孩儿，在公园里同几个比他大的孩子玩打仗的游戏，一个大孩子对他说：“你是中士，我是元帅，这里是我们的‘火药库’。你做哨兵，站在这儿，等我来叫你换班。”小孩儿点头遵命，一直坚守着岗位。天黑了，公园要关门了。“元帅”还不来，“中士”又饿又怕，只是因为诺言在先，他不肯离开“火药库”。幸亏有人从路上找来一位红军少校。少校对孩子说：“中士同志，我命令你离开岗位。”孩子这才高兴地说：“是，少校同志，遵命。”





这个故事，初看也许觉得好笑，细细想想，这个孩子那么诚实地信守自己的诺言，是很了不起的。

很久很久以前，在一个国家里，有一个贤明而受人爱戴的国王。但是，他的年纪已很大了，而且年迈的国王没有一个孩子。这件心事，使他很伤脑筋。有一天，国王想出了一个办法，说：“我要亲自在全国挑选一个诚实的孩子，收为我的义子。”他吩咐发给每一个孩子一些花种，并宣布：“如果谁能用这些种子培育出最美丽的花朵，那么，那个孩子便是我的继承人。”

所有的孩子都种下了那些花种子，他们从早到晚，浇水、施肥、松土，护理得非常精心。

有个名叫雄日的男孩，他整天用心培育花种。但是，十天过去了，半个月过去了，一个月过去了……花盆里的种子依然如故，不见发芽。

“真奇怪！”雄日有些纳闷。最后，他去问他的母亲：

“妈妈，为什么我种的花不出芽呢？”

母亲同样为此事操心，她说：

“你把花盆里的土换一换，看行不行。”

雄日依照妈妈的意见，在新的土壤里播下了那些种子，但是它们仍然不发芽。

国王决定观花的日子到了。无数个穿着漂亮服装的孩子涌到街上，他们各自捧着盛开着鲜花的花盆，每个人都想成为继承王位的王子。但是，不知为什么，当国王环视花朵，从一个个孩子面前走过时，他的脸上没有一丝高兴的影子。

忽然，在一个店铺旁，国王看见了正在流泪的雄日，这个孩子端着空花盆站在那里，国王把他叫到自己的跟前，问道：

“你为什么端着空花盆呢？”

雄日抽咽着，他把如何种花，但花种子又长期不萌芽的经过告诉给国王，并说，这可能是报应，因为他在别人的果园里偷偷摘过一个苹果。

国王听了雄日的回答，高兴地拉着他的双手，大声地说：

“你就是我的忠实儿子！”





“为什么您选择一个端着空花盆的孩子做接班人呢？”孩子们问国王。

于是，国王说：

“子民们，我发给你们的花种子都是煮熟了的种子。”

听了国王这句话，那些捧着最美丽花朵的孩子们，个个面红耳赤，因为他们播种下的是另外的花种子。

现实中，真正懂得获得人信任的方法的人真是少之又少。大多数的人都无意中在自己前进的康庄大道上设置了一些障碍，比如有的态度不好，有的缺乏机智，有的不善待人接物，常常使一些有意深交的人感到失望。任何人都应该努力培养自己良好的名誉，使人们都愿意与你深交，都愿意竭力来帮助你。

解 析 >>>>

诚实是人类的美德之一，也是做人的重要品德之一。人们都喜欢与诚实的人交往、做朋友，却没有人喜欢爱撒谎的人，诚实的人在社会上会受人欢迎和敬重。我们应该把培养自己诚实的品质作为一项重要的教育内容。

我们很希望父母能了解我们的诚实心理。我们做错了事，敢于向父母承认错误而不撒谎欺骗，一方面是对错误或过失产生内疚感，这种内疚感使我们想对父母或他人承认自己的错误或过失，以取得父母或他人的谅解；另一方面是对父母或他人的信赖感与安全感，我们犯了错误或过失后，既有强烈的内疚感，同时又不存在对父母的畏惧感，那么诚实的品质就会在孩子的身上形成。我们知道诚实很重要，说真话是正确的，我们也知道父母希望看到的是事实，诚实是让人相互信任的前提。当我们犯错时，希望父母能宽容地对待我们，我们要勇于正视、承认自己的错误，犯错误并不可怕，因为任何人都不会犯错，可怕的是逃避错误。

测 试 >>>>

下面的句子表示诚实的青少年经常表现出来的行为。为了估计你这方面





的情况，在每句句子后面的横线上写一个最能代表你目前水平的数字，然后加上所有分数得出总分。

10 = 一贯 8 = 经常 6 = 有时 4 = 偶尔 2 = 从不

- (1) 真诚地待人接物。_____
- (2) 实事求是地描述客观事物。_____
- (3) 坚守信念，不为外界所惑。_____
- (4) 对因诚实的行为遇到不公正待遇的人表示支持和关注。_____
- (5) 对撒谎的行为，表示很难接受。_____

总分_____

如果在这项测试中得到 40 ~ 50 分，表明你非常诚实；如果得到 30 ~ 40 分，表明你还比较诚实；如果得到 20 ~ 30 分，表明你的诚实程度一般；如果仅得到 10 ~ 20 分，表明你诚实的意识很淡薄，这时，你就要想办法激励自己诚实，争取让自己做一个诚实无欺的人。

给你的建议 >>>>

一个良好的社会环境取决于相互信任，而不是相互猜疑。我们现在拥有的良好社会秩序，都会因为我们在大部分时间里彼此不信任而变得混乱不堪。如果我们言而无信，就是违背了常规。我们做事也常有不认真或不可靠的时候，这些都被视为背信弃义的行为。假如某个人或某个组织辜负了我们的信任之心，就会遭唾弃，失去信誉。

一个人一旦失信于人一次，别人就会再也不愿意和他交往了。

很多人能成大事靠的就是获得他人的信任。但到今天仍然有许多人对于获得他人的信任一事漫不经心、不以为然，不肯在这方面花些心血和精力。这种人肯定不会长久地发达，可能用不了多久就要失败。所以青少年应该随时随地地去加强自己的信用。我们要想加强自己的信用，并非心里想着就能实现，一定要有坚强的决心，以努力奋斗去实现。只有实际的行动才能实现愿望，也只有实际行动才能有所成就。也就是说，要获得人们的信用，除了





人格方面的基础外，还需要实际的行动。当然，这些行动可能十分微小，但它能给人留下深刻的印象。

要获得他人的信任，最关键的就是要诚实。信源于诚。诚实是一种美德，诚实比人的其他品质更能深刻地表达人的内心。诚实或不诚实，会自然而然地体现在一个人的言行甚至脸上，不诚实的人，在他说话的每个语调中，在他面部的表情上，在他谈话的性质和倾向中，或者在他待人接物中，都可显露出他的弱点。

要做一个诚实的人，你可以从以下几方面着手：

(1) 要有行为规范的具体要求。要防止说谎，学会诚实，光懂道理不行，还要有行为规范的具体要求，所以从小就按诚实的标准来严格要求自己，自觉养成良好的习惯。因此，要针对实际情况，提出“几要几不要”的具体要求，比如不拿人家的东西，不讲假话，不编瞎话，不说大话，不谎报成绩等等。另外，可以请求父母监督自己对这几项要求的实施。

(2) 锻炼说实情的勇气。有了过错，如实向父母汇报以后，父母在处理上，应该明显地和你说谎时不同。错误自然要批评，因为这种批评是为了明是非，辨善恶，是对一辈子负责。

(3) 接受适当的惩戒。有些父母采取惩戒的方法纠正后代的说谎。这种为“戒”而“罚”，也是爱的基本方式之一，如果惩戒出于爱心，又执行得合理、巧妙，事后弄清道理，这会让你终生难忘，受益很大。所以，你首先要从心理上接受父母对你的批评，同时还要接受一定的惩罚：如朗诵一个讲诚实的故事，抄写一段论诚实的名人名言，写一篇讨论诚实问题的日记或文章，取消一次外出游玩的安排等。人们最憎恶的就是背叛，所以就愈加珍惜忠诚，忠诚是对自己所坚守的信念的忠实和虔诚。忠诚是一种责任，一种义务、一种操守，忠诚是一种至为高贵的品格。

任何人都有责任去信守和维护忠诚，这是对你所爱的人和所坚持的信念最大的保护，丧失忠诚是对责任的最大伤害，也是对品行和操守的最大亵渎。

