

开启花季智慧科普丛书

meigu xu zuomo

peiyang pinzhi

这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

刘刚◎编著

美玉须琢磨 培养品质



陕西出版集团
太白文艺出版社

开启花季智慧科普丛书

meiyu xu zuomo

peiyang pinzhi

刘刚◎编著

美玉须琢磨 培养品质

新书推荐

陕西出版集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

美玉须琢磨：培养品质/刘刚编著. —西安：太白文艺出版社，2012.12

(开启花季智慧科普丛书/刘刚主编)

ISBN 978-7-5513-0365-1

I. ①美… II. ①刘… 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(2012)第263134号

开启花季智慧科普丛书 美玉须琢磨——培养品质

主 编 刘 刚
编 著 刘 刚
责任编辑 王大伟 荆红娟 李 丹
封面设计 梁 宇
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com
tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×960毫米 1/16
字 数 105千字
印 张 10
版 次 2012年12月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0365-1
定 价 19.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄印刷公司质量科对换

邮政编码 100022

前言

青少年“好像早上八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”诚如毛泽东同志所言，青少年朝气蓬勃，充满理想，敢于追逐，勇于实践。在他们身上有着无尽的可能，无穷的希望。一方面，我们对他们寄以殷切的希望，希望他们能实现自己身上所有的可能性，有所建树，有所成就。另一方面，我们也明白，青少年时期是人生最重要的转折点之一。转折得好，人生就会向着积极的方向发展；可是如果没有转折好，也未尝不可能向着消极的方向堕落。这也是投向我们希望的光明中，一斑挥之不去的阴影，萦绕在我们心头，使我们如坐针毡，如芒在背。

“玉不琢，不成器。人不学，不知道。”古人云，“少而好学，如日出之阳。”这里的“学”，不单单指的是学习课本上的知识，更重要的是如何立志修身，为人处世，面对人生中可能碰到的种种顺境与逆境、困难和挫折，并且最终战胜它们，达到你的理想和成就。其实，我们的先贤对青少年的教育也不是只重知识而轻修养，更不是在他们童蒙未开之时就灌输一些他们尚不能理解的大道理、空口号，而是非常重视循序渐进和教育内容的选择。譬如，童子先教其“洒扫应对”之道，即基本的自处和与人交往的礼节。然后，等他们少年之时，教其礼、乐、射、御、书、数，即礼节、音乐、射箭、御车、书记、算术等基本的知识，其中也蕴含着人格的修养。及至其青年之时，乃入大学，这时候有了之前知识和修养的基础和准备，才教其格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治

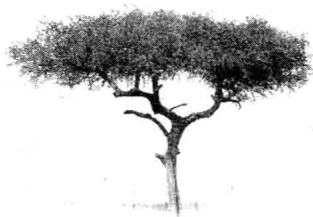
国、平天下之大道。按照这样的程序对青少年进行教育，古人认为才能培养出知识全面、人格健全的人才。“可以托六尺之孤，可以寄百里之命”，可以“穷则独善其身，达则兼济天下”。

时代在前进，观念在变化。但是我们对青少年的希望和古人是一样的。有些规律性的已经由时间证明的成功的经验，我们还是应当吸取。

所以在这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

丛书内容几乎覆盖了我们所能想到的所有方面，从学会面对压力和挫折，到如何培养激励自己；从与人交往之道，到懂得感恩与回馈；从学会读书到守望智慧；从树立远大理想到培养高尚情操……在材料选择上，我们也颇费苦心，力图既富有时代气息，又贴近青少年心理，同时减少说教的口吻。

当然，丛书编得究竟如何，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提出宝贵的意见和建议。



目 录 Contents

一 真诚——精诚所至金石为开·····	1
品格是人生的桂冠·····	1
找出内心的主宰·····	2
勇于真实·····	3
真诚待人·····	5
曾巩·····	5
良好的品性·····	6
信誉就是成功·····	7
“含蓄”的真诚·····	8
学会自我约束·····	9
不寻找借口·····	10
发现真正的自我·····	12
切莫自我贬低·····	13
承认自己的人性弱点·····	14
二 博学——博闻强记通达天下·····	16
活到老、学到老·····	16
积极的思考·····	19
培养创造性思维·····	20
每天都运用你的想象力·····	23

想象力比知识更重要·····	25
随时盘点自己的心灵·····	26
成功是“想”出来的·····	28
借助暗示的力量·····	29
不依赖别人·····	30
聪明人的专利·····	32
信心即成功·····	33
 三 勇敢——舍生忘死中流砥柱 ·····	 35
战胜挫折·····	35
你认为你行你就行·····	36
落难的王子·····	38
选择自己的强项·····	38
后院的美景·····	41
打破常规·····	42
守住那片云·····	43
想象的威力·····	44
永远的渴望·····	46
锻炼你的体能·····	48
有效竞争·····	49
展示你的魅力·····	52
克制害怕·····	53
新世界是创意的舞台·····	53
善待不幸·····	54
不要被厄运压垮·····	56
失败属于放弃的人·····	57
武学黑带·····	58

四 善良——积善成德常怀愉悦	60
助人为从善之本	60
助人也是助己	66
顾荣赠肉	67
倾听的艺术	67
倾我所能	68
慈善的不是钱 是心	69
改善你的自我心像	71
 五 忠贞——威武不屈富贵不淫	74
患难朋友	74
田横与五百壮士	76
审配	76
巢谷千里访友	77
德国工人——思坦因曼思	77
忠诚价值何止百万	78
谁是最忠诚的人	79
虔诚的信仰	80
 六 宽容——宽以待人君子胸怀	83
宽容与忍让并存	83
容忍别人的缺点	84
积极思想的力量	86
保持风雅的气度	87
不苟求十全十美	89
温和为你带来好运	91
与人融洽相处	93
一封感谢信	94

严于律己，宽以待人·····	95
娄师德·····	96
七 乐观——积极人生通达天下·····	98
快乐是永不枯竭的清泉·····	98
知足常乐·····	100
放松自己的心境·····	101
最大的幸福·····	102
不要抱怨生活·····	104
幽默是人生的调味剂·····	105
善待人生·····	106
积极地改善人生·····	107
培养热忱·····	109
八 淡泊——淡泊明志宁静致远·····	111
钱钟书的幽默·····	111
财富不是负担·····	112
关麟征辞官隐居·····	113
荣誉是玩具·····	113
不要为小事烦心·····	114
吃亏是福·····	115
适时装糊涂·····	116
学会缓解和释放压力·····	117
追求自己的幸福·····	118
亲君子，远小人·····	118
朋友要分等级·····	120

九 励志——锲而不舍金石可镂	122
决不放弃的包布	122
要有坚韧的毅力	124
绝不放弃梦想	125
坚韧的力量	126
困难就像坚冰	128
水能穿石	128
逃开心灵的监狱	129
永不绝望	130
驴的哲学	131
业精于勤，荒于嬉	132
永不满足	134
强烈的求胜意志	135
培养坚韧的美德	138
 十 谦虚——择善而从虚怀若谷	 141
谦虚为入之美德	141
爱因斯坦	142
远离虚荣	143
花要半开，酒要半醉	144
理智对待批评	145
你是独一无二的	146
寻找幸福	148

一 真诚——精诚所至金石为开



真诚是人格的体现，真诚是心灵的自然表现，真诚可能一时会让你吃亏。但是，你将会获得很多很多，首先，你获得的是心灵的宁静。其次，真诚待人，必然获得他人的以诚相待。真诚，你不必为虚伪而内心不安。真诚让我们堂堂正正地做人，让我们吃得香，睡得着。让我们守护这份真诚，守护这份宁静！

品格是人生的桂冠

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，没有善良的智能，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，对人对事公道正派，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。

找出内心的主宰

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之极。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，得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。

勇于真实

真实在任何时候都不会贬值，脱离真实，就如同生活在真空中。

一家著名的国际贸易公司高薪招聘业务人员，应征者络绎不绝。在众多的应聘者中，有一位年轻人最有竞争力。他毕业于名牌大学，又有在市外贸公司工作三年的经验，所以他坐在主考官面前，非常自信。

“你在贸易公司具体做什么？”主考官开始发问。

“做蔬菜销售。”

“哦，做蔬菜。那你说说，对业务人员来说，是产品重要，还是客户重要？”

年轻人想了想，说：“客户重要。”

主考官看了看他，又问：“你是做蔬菜的，应该知道，蔬菜中，菠菜出口主要是对日本。以前销路非常好，有多少收多少，可是最近几年，国外客商却不要了，你说说为什么。”

“因为菜不好。”

“那你说说，为什么不好？”

“嗯，”年轻人停顿了一下，“就是质量不好。”

主考官看了看他，说：“我敢断定，你没有去过产地。”年轻人看着主考官，沉默了 30 秒钟，没有说是，也没有说不是，却反问：“你说说怎么能看出我去没去过？”

“如果你去过，就应该知道为什么菜不好了。采集菠菜的最佳时间只有十天左右，这期间的菠菜鲜嫩好吃，早了不成，晚了就老了。采好后，要摊开放在地里晾晒一天，第二天翻过来，再晾晒一天，把水分蒸发干，然后再成把捆好，装箱。等食用时放在凉水里浸泡一下就可以了。可是当地农民为了多采多卖，把菠菜采回家后，并不是把它们放在地上晾晒，而是放在热炕上暖，这样只用两个小时就烘干了。这样加工处理的菠菜，从外表上看和晾晒的一模一样，可是食用时，不管放在水里怎么泡，都像老树根一样，又老又硬，根本咬不动。国外客商发现后，对此提出警告，一次，两次，还是如此。结果，人家干脆封杀，再不从我国进口了！”

年轻人听了不好意思地低下头说：“我确实没有去过产地，所以不知道你说的这些事。”

年轻人带着遗憾走出公司的大楼。这位最有希望入选的年轻人，最终没有被录取。

这位年轻人就像那些一心想加工速成菠菜的农民一样，省略了两天的阳光，但最终被烘干的却是自己！

拉蒂姆主教在谈到一刀具商卖给他一把不值一便士的小刀却勒索他二便士时，他说：“这个无赖骗走的不是我的钱，而是他自己的良心。”依靠暴力、欺骗和非分妄为所得来的钱，虽然可以在无思考能力的人面前炫耀一时，但是，这如同被肆无忌惮吹起的闪闪发光的肥皂泡一样，当被吹得鼓胀的时候，总是要归于破灭的。大多数靠欺骗为生的人，最后都会落得个悲惨的结局。虽然对别人的欺骗可能一时不会被“揭穿”，骗得的财物也可能一时会保留下来，但是，这些财物只是一种祸害，而不是一种福祉。

小心谨慎、诚实正直的人发财致富的速度，可能不如那些不择手段、弄虚作假的人来得快。但是，他们的成功却是一种真正的成功，因为他们没有运用诈骗和不正当的手段。即使一个人一时不能获得成功，但他必须诚实，即使失去全部财产也要维护人格的尊严，因为人格本身就是财富的

源泉。一个受过良好训练的人，只要是勇往直前地走自己的路，成功一定会到来的，所有属于他的最高的奖赏迟早都会得到。

真诚待人

弗莱明是苏格兰一个穷苦的农民。有一天，他救起一个掉到深水沟里的孩子。第二天，弗莱明家门口迎来了一辆豪华的马车，从马车上走下一位气质高雅的绅士。见到弗莱明，绅士说：“我是昨天被你救起的孩子的父亲，我今天特地过来向你表示感谢。”弗莱明回答：“我不能因救起你的孩子就接受报酬。”

正在两人说话之际，弗莱明的儿子从外面回来了。绅士问道：“他是你的儿子吗？”农民不无自豪地回答：“是。”绅士说：“我们订立一个协议，我带走你的儿子，并让他接受最好的教育，如果这个孩子能像你一样真诚，那他将来一定会成为让你自豪的人。”弗莱明答应签下这个协议。数年后，他的儿子从圣玛利亚医学院毕业，发明了抗菌药物盘尼西林，一举成为天下闻名的弗莱明·亚历山大爵士。

有一年，绅士的儿子，也就是被弗莱明从深沟里救起来的那个孩子染上了肺炎，是谁将他从死亡的边缘救了回来？是盘尼西林。那个气质高雅的人是谁呢？他是二战前英国上议院议员老丘吉尔。绅士的儿子是谁呢？他是二战时期英国著名首相丘吉尔。

本杰明·富兰克林曾说过，一个人种下什么，就会收获什么。我们如果真诚地待人，别人也会真诚地对待我们。弗莱明因为真诚才让自己的儿子有了成才的机会。老丘吉尔也因为真诚才挽救了自己儿子的生命，并使之成为20世纪影响人类历史进程的政治家。

曾巩

曾巩是宋朝的一位大诗人，唐宋八大家之一。他为人正直宽厚，襟怀坦荡，对朋友一贯有啥说啥，直来直去。他和宋代改革家王安石在年轻的时候就是好朋友。王安石二十五岁那年，当上了淮南判官，他从淮南请假去临川看望祖母，还专门去拜见曾巩。曾巩十分高兴，非常热情地招待了他，

后来还专门赠诗给王安石，回忆相见时的情景。

有一次神宗皇帝召见曾巩，并问他，“你与王安石是布衣之交，王安石这个人到底怎么样呢？”曾巩不因为自己与王安石多年的交情而随意抬高他，而是很客观直率地回答说：“王安石的文章和行为确实不在汉代著名文学家扬雄之下；不过，他为人过吝，终比不上扬雄。”

宋神宗听了这番话，感到很惊异，又问道：“你和王安石是好朋友，为什么这样说他呢？据我所知，王安石为人轻视富贵，你怎么说是‘吝’呢？”

曾巩回答说：“虽然我们是朋友，但朋友并不等于没有毛病。王安石勇于作为，而‘吝’于改过。我所说的‘吝’乃是指他不善于接受别人的批评意见而改正自己的错误，并不是说他贪惜财富啊！”

宋神宗听后称赞道：“此乃公允之论。”也更钦佩曾巩为人正直，敢于批评。

良好的品性

“真正的美德是背地里所做的一切事情都可以公之于世。”

有两个刚从学校毕业的年轻人，在尚未找到工作时一起相约旅行。他们在旅行途中到达一个小镇，由于人生地不熟，开车的威廉又是个生手，当车从斜坡高处向下滑行时，不慎撞到一辆停靠在路旁的轿车。两人下车查看，自己所租的车虽然没有损坏，但被碰撞的那辆新的奔驰轿车受损很严重。

当时，四下无人，其中一人建议道：“趁还没被人发现，车主也不在，我们赶快离开这里吧！”但是威廉说：“我们不能就这样离开，虽然没人看见，但是我们应该负起责任。”说完，就写了一张道歉的纸条，并在上面留下了自己的姓名和联系电话，然后把它夹在车子的雨刷与挡风玻璃间。

当他们完成旅行之后，威廉接到了车主的电话，约定了见面时间。威廉如期赴约，车主见面后对他说：“像你这样诚实的年轻人实在不多，我的公司正需要你这样的人才，不知你是否愿意为我工作？”威廉怎么也想不到会因此获得一份好工作。

信誉就是成功

有多少人信任你，你就拥有多少次成功的机会。

1835年，摩根先生还是一家名叫“伊特纳火灾”的小保险公司的股东。因为这家公司不用马上拿出现金，只需在股东名册上签上名字就可成为股东，这正符合当时摩根先生没有现金却希望获得收益的情况。

当时，有一家在伊特纳火灾保险公司投保的客户发生了火灾。按照规定，如果完全付清赔偿金，保险公司就会破产。股东们一个个惊慌失措，纷纷要求退股。

摩根先生却认为信誉比金钱更重要，他四处筹款并卖掉了自己的住房，低价收购了所有要求退股的股份，然后他将赔偿金如数付给了投保的客户。

一时间，伊特纳火灾保险公司声名鹊起，童叟皆知。

虽然已经身无分文的摩根先生成为保险公司的所有者，但保险公司却面临破产。无奈之中他打出广告，凡是再到伊特纳火灾保险公司的客户，保险金一律加倍收取。

出乎意料的是，客户很快蜂拥而至。原来在很多人的心目中，伊特纳火灾保险公司是最讲信誉的保险公司，这一点使它比许多有名的大保险公司更受欢迎。伊特纳火灾保险公司从此崛起。

许多年后，一位名叫摩根的人主宰了美国华尔街金融帝国。而当年的摩根先生，正是他的祖父，是美国亿万富翁摩根家族的创始人。

信誉是人与人之间最为宝贵的东西，是用金钱无法衡量的。

以诚待人是成大事者的基本做人准则。道理很简单：诚信为天下第一品牌！青年人做人做事也要讲“诚信”二字，养成诚实守信的习惯。在事业上用这种习惯来工作，就可在竞争中取得胜利。

诚是一个人的根本，待人以诚，就是信义为要。精诚所至，金石为开，诚能化万物，也就是所谓的“诚则灵”。相反，心不诚则不灵，行则不通，事则不成。

荀子说：“天地为大矣，不诚则不能化万物；圣人为智矣，不诚则不能化万民；父子为亲矣，不诚则疏；君上为尊矣，不诚则卑。”明人朱舜水说得更直接：“修身处世，一诚之外更无余事。故曰：‘君子诚之为贵。’自