



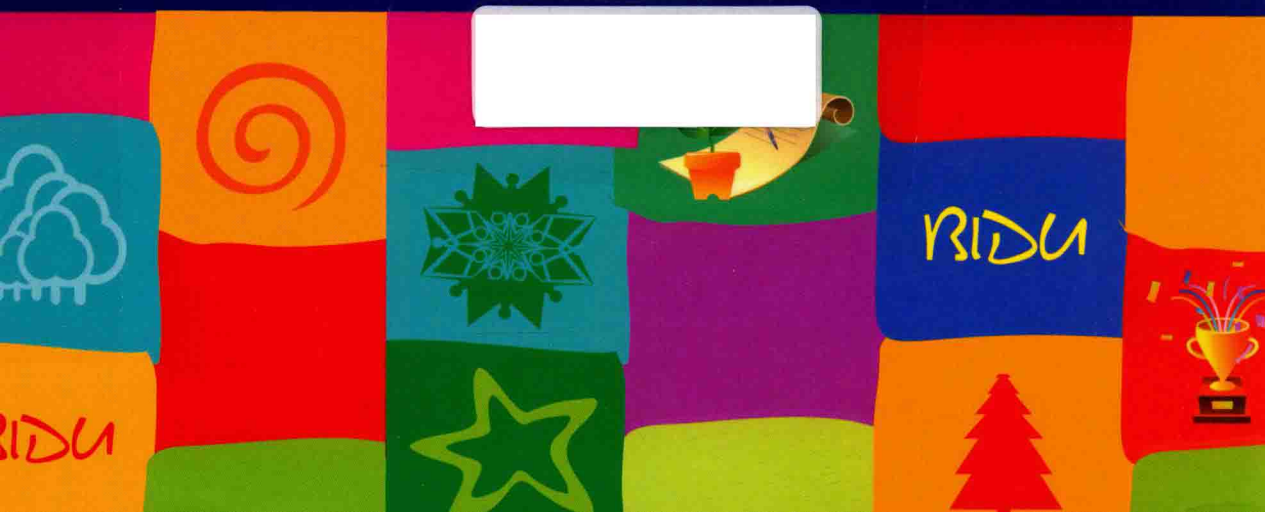
少年成长必读

塑造健康身心

SHAONIAN CHENGZHANG BIDU
SUZAO JIANKANG SHENXIN

丛书顾问 王梓坤
丛书主编 何本方 杨洪波

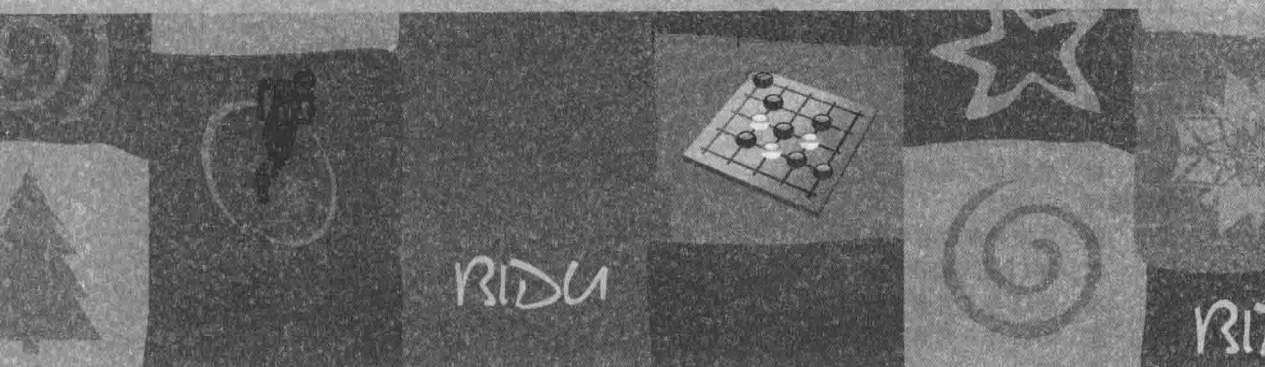
四川出版集团 四川辞书出版社



少年成长必读 塑造健康身心

丛书顾问 王梓坤
丛书主编 何本方 杨洪波
本册主编 李春秋 周国正

SHAONIAN CHENGZHI BIXU
SUZAO JIANKANG SHENXIN



四川出版集团
四川辞书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少年成长必读·塑造健康身心 / 李春秋, 周国正主编. —成都:
四川出版集团·四川辞书出版社, 2012. 1 (2015. 5 重印)

ISBN 978-7-80682-741-3

I. ①少… II. ①李…②周… III. ①青少年—心理
卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021128 号

策划 王 跃 封面设计

责任编辑 李春秋 设计 李春秋

印刷 王 跃 印刷 李春秋



少年成长必读·塑造健康身心

SHAONIAN CHENGZHANG BIDU · SUZAO JIANKANG SHENXIN

李春秋 周国正 主编

策 划 雷 华
责任编辑 周 挺
封面设计 墨创文化
版式设计 王 跃
责任印制 肖 鹏
出版发行 四川出版集团·四川辞书出版社
地 址 成都市三洞桥路 12 号
邮政编码 610031
印 刷 北京兴湘印务有限公司
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 5 月第 2 次印刷
印 张 12.75
书 号 ISBN 978-7-80682-741-3
定 价 21.00 元

- 版权所有, 翻印必究。
- 本书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。
- 发行部电话: (028)87734330 87734332

四川出版集团
四川辞书出版社

前言

大自然中有哪些神奇的动物、植物？太阳为什么从东方升起，在西方落下？人类历史有哪些大英雄、大事件？人类的未来会怎样？科学家有哪些奇妙的发明、发现？他们又是怎么做出这些发明、发现的？……总之，少年朋友们对这个世界有太多的疑问，他们渴望了解自身、了解自然、了解社会。本丛书就为少年朋友打开了一扇了解世界的窗口，通过它，少年朋友可以知道很多自己迫切想要了解的知识。

少年时期是人一生中好奇心很强的时期，也是学习、接受知识的黄金时期，在这个时期广泛地学习、掌握多方面的知识，可为一生的发展打下良好的基础。为此，我们根据少年朋友学习和课外知识拓展的需要，组织有关专家编写了这套《少年成长必读》。

本丛书按内容分为科学技术、文学、艺术、历史地理、身心保健、信息技术、数学、英语共八个分册，内容丰富全面，堪称一份知识的“大餐”，能满足大多数少年朋友的需要。书中还包括了富有时代气息的信息技术、科学探究、生活礼仪等方面的知识，是新新人类必学的知识技能。本丛书在介绍知识的同时，穿插了许多富有启发性或趣味性的小故事，可使小读者学习知识的过程变得不那么枯燥。由于丛书以上的特点，我们相信这套书对帮助小读者拓展知识面，开阔视野，提高文学艺术修养、科学素养，激发好奇心、求知欲，会有很大的帮助。

知识是智慧的火炬，愿我们精心编写的这套《少年成长必读》，能引领小读者健康、快乐地成长。





品德与心理

一、志存高远

理想是人生的奋斗目标	3
理想是人生道路上的灯塔	3
理想是人生的精神支柱	4
理想是人生前进的动力	5
“志当存高远”	6
“有志者，事竟成”	7

二、做有道德的人

1. 学习道德基本知识

道德是为人处世的行为准则	8
人非禽兽，岂能无德	8
道德的力量	9
道德在青春发育期中的作用	9
道德在自我意识发展中的作用	10
道德在个性发展中的作用	11
道德在事业成功中的作用	12

2. 遵守社会主义道德规范

为人民服务是社会主义道德的核心	13
-----------------------	----

集体主义是社会主义道德的基本

原则	14
----------	----

“个人是大海中的一滴水”	15
--------------------	----

“五爱”是社会主义道德的基本	
----------------	--

要求	15
----------	----

公民道德的基本规范	16
-----------------	----

民族自尊心与自信心	18
-----------------	----

中华民族的优良传统	18
-----------------	----

尊重民族风俗习惯	18
----------------	----

主人翁责任感	19
--------------	----

“先天下之忧而忧，后天下之乐	
----------------	--

而乐”	19
-----------	----

国家兴亡，匹夫有责	19
-----------------	----

社会生活三大道德领域的基本	
---------------	--

要求	20
----------	----

尊重他人	20
------------	----

同情和帮助残疾人	21
----------------	----

弘扬尊老爱幼的传统美德	21
-------------------	----

发扬雷锋精神	21
--------------	----

3. 践行社会主义荣辱观

什么是荣辱观	21
--------------	----

社会主义荣辱观的基本内涵	22
--------------------	----

践行社会主义荣辱观	23
-----------------	----

三、培养良好的品德心理

1. 掌握品德心理知识

什么是品德	25
-------------	----

什么是心理	25
-------------	----

逆反心理与心理障碍	26
-----------------	----

个性心理特征	27
--------------	----

品行	27
----------	----

品格	27
----------	----

情操	28
----------	----

情感	28
----------	----

意志	28
----------	----

气质	28
----------	----

自我控制	29
------------	----

2. 养成良好品德

诚实守信	29
------------	----

人无诚信不立	30
--------------	----

非己莫取，重诺守信	30
-----------------	----

谦虚谨慎	31
------------	----

谦恭礼让	32
------------	----

助人为乐	32
------------	----

礼貌待人	33
“节俭朴素，人之美德”	33
坚忍不拔	34
铸造高尚情操	35
正确认识自己	35
勇于自我克制	36
严于律己才能不断完善自己	37
严于律己是自尊自爱行为的体现	37
严于律己是人生修养的起始条件	37
什么是人格	38
人格是人的脊梁	38
国格是民族之魂	39
“失败乃成功之母”	39
节俭是持家的法宝	40
节俭是治国安邦的重要良策	40
勤劳是人类生存发展的必要条件	40
一分耕耘，一分收获	41
勤奋是事业成功的重要条件	42
见“利”思“义”，不可见“利”忘“义”	42
遵纪守法	43
公民的基本义务	43
公民的基本权利	43
遵守纪律	44
学校纪律	45
3. 加强品德修养	
“玉不琢，不成器”	45
“人皆可以为尧舜”	46
人不修养不成才	47
“修身以正直为最好”	47
“积善成德”	48

四、讲究礼仪礼节

1. 礼仪礼节

礼 仪	49
礼 节	49
掌握礼仪礼节知识	49
弘扬中华优良礼仪传统	50

2. 个人礼仪

学会用敬语	50
交谈的礼仪	51
优雅的坐姿	51
挺秀的站姿	51
潇洒的行姿	51
优美的蹲姿	52
正确的读书听课姿势	52
握手礼	52
鞠躬礼	53
仪容仪表	53
服饰仪表	53
表情礼仪	53
递接物品的礼仪	54
我国的传统节日礼俗	54
我国少数民族风俗礼仪	56
其他民族的习俗忌讳	59

3. 社会生活领域的交往礼仪

尊重孝敬长辈	60
家庭称谓礼仪	61
说说家务劳动	62
家庭就餐礼仪	62
家庭就寝礼仪	63
接打电话礼仪	64
邻居间相处礼仪	64
家庭待客的基本礼节	65
做客的基本礼节	66

探望病人礼仪	66
尊师礼仪	67
课堂礼仪	67
课间礼仪	68
同学之间交往礼仪	68
在校就餐礼仪	68
升国旗、唱国歌礼仪	69
集会礼仪	69
介绍的礼仪	69
外出用餐礼仪	69
交通礼仪	70
乘坐电梯礼仪	70
旅游礼仪	71
图书馆、展览馆礼仪	71
观看演出、比赛的礼仪	71
购物礼仪	72
使用公厕礼仪	72
涉外礼仪	72

五、中华传统美德故事

1. 爱国为民

岳飞精忠报国	73
范仲淹以天下为己任	74
戚继光抗击倭寇	74
郑成功收复台湾	75
林则除虎门销烟	76
谭嗣同矢志变法	76
杨靖宇血洒疆场	77
王朴宁死不屈	78
陈嘉庚的爱国之举	78
秋瑾为革命捐躯	79
马寅初义无反顾	79
钱学森心向祖国	80

陶军英勇抢救国家财产	80	好少年不为巨款所动	91	邓小平不忘恩师	102
国旗插上世界最高峰	81	4. 团结友爱		江泽民尊师情深	103
一定要升起中国国旗	81	章太炎与邹容的忘年交	92	刘绍棠不忘师恩	103
2. 勤奋好学		孙中山与黄兴甘苦共尝	93	7. 勇于奉献	
“囊萤映雪”勤读书	82	贺军长关心小战士	93	宁死不屈的刘胡兰	104
匡衡凿壁借光苦学习	82	孔繁森抚养孤儿	94	战斗英雄董存瑞	104
晏殊要求另出试题	83	于盼盼爱心在闪光	94	特级英雄黄继光	105
李渔虚心求教	83	模范共青团员刘玲	94	志愿军英雄邱少云	105
毛泽东在实践中求知	84	5. 孝敬老人		国际共产主义战士罗盛教	105
陈中伟苦练创奇迹	84	张良敬老得奇书	95	“铁人”王进喜	106
卢颖华勇于创新	85	陈毅探母表爱心	95	党的好干部焦裕禄	106
张卓学习持之以恒	85	叶元帅爱母受人敬佩	96	共产主义战士雷锋	107
韦钰为祖国而学习	86	汤飞凡为父送饭	96	中国核武器开拓者邓稼先	107
3. 诚实正直		韩余娟舍身救老人	97		
商鞅立木为信	86	蔡建华真情敬老	97	六、当代道德楷模	
曾子杀猪教子	87	新时代的孝子边唐荣	98	“杂交水稻之父”袁隆平	108
杨震拒收贿金	87	孝敬父母的俩兄弟	98	全国公安系统一级英模任长霞	108
阎敬不贪朋友财	88	“小小农艺师”帮父母致富	99	优秀共产党员王瑛	109
卓恕千里如期赴约	88	杜瑶瑶孝敬妈妈传佳话	99	航天英雄杨利伟	110
徐悲鸿不为感动	89	杜环孝敬老人	100	“新世纪铁人”王启民	111
陈毅取信于民	89	6. 尊敬老师		新时期学习实践雷锋精神的优秀	
涂国友秉公执法	90	杨时程门立雪	100	代表郭明义	111
李白芹劝父赔偿	90	“幸有梅郎识姓名”	101	永远留在小岗的“第一书记沈浩”	
邓增其诚实无愧	91	毛泽东情暖张干	101		112

体育与健康

小巨人的对抗——小篮球运动 ...	117	排球家族的新成员——软式排球	120	球类中的“小个子”——乒乓球	124
世界第一运动——足球	117	毽球	121	地滚球——保龄球	124
足球进攻中的“陷阱”——越位	118	网上足球——藤球	121	曲棍球	125
世界上规模最大、水平最高的足球		宫廷游戏——网球	122	绅士运动——台球	126
比赛——世界杯足球赛	119	羽毛球	123	贵族运动——高尔夫球	127
空中桌球——排球	120	羽毛球重大国际赛事	123	美式足球——橄榄球	128

围 棋	128	柔 道	151	最伟大的田径运动员	
中国象棋	129	空手道	151	——杰西·欧文斯	167
国际象棋	130	泰 拳	152	撑竿跳高王子——谢尔盖·布勃卡 ...	168
桥 牌	131	相 扑	153	女飞人——格里菲斯·乔伊纳 ...	168
速度滑冰	132	跆拳道	153	足球之王——贝利	169
花样滑冰	133	挑战人类极限最高点——登山		空中飞人——乔丹	170
滑雪运动	134	运动	153	现代奥林匹克运动之父——顾	
射击运动	135	武士之间的决斗——击剑运动 ...	154	拜旦	170
帆板运动	136	射箭运动	154	“人生能有几回搏”——容国团 ...	171
赛 艇	136	自行车运动	155	体操王子——李宁	172
游泳运动	136	大力士们的较量——举重运动 ...	156	学校体育卫生	172
跳水运动	137	“绅士运动”——马术运动	157	健 康	173
水上摩托车——摩托艇运动	137	盛装舞步赛	157	眼保健操	173
基本体操	138	现代五项运动	157	弱 视	173
竞技体操	138	四两拨千金的运动——太极拳 ...	158	近 视	174
艺术体操	139	神秘的中国功夫——武术运动 ...	159	远 视	174
团体操	139	十八般武艺	159	休 克	174
技巧运动	140	少林寺	160	中 暑	174
健美运动	141	长 拳	160	体育锻炼对人体的作用	175
健美操	141	南 拳	161	古代奥林匹克运动会	175
国际体育舞蹈	142	枪 术	161	夏季奥林匹克运动会	176
体育运动之母——田径	142	刀 术	161	冬季奥林匹克运动会	177
磨炼人意志的运动——中长跑 ...	143	棍 术	162	残疾人奥林匹克运动会	177
马拉松	143	剑 术	162	世界大学生运动会	177
跳伞运动	144	武当拳	163	兴奋剂	178
滑翔运动	144	舞 狮	163	奥林匹克圣火的点燃及传递	178
航模运动	145	舞 龙	163	奥运会吉祥物	179
飞盘运动	146	斗 牛	163	奥林匹克旗帜	180
摩托车运动	146	荡秋千	164	奥运会宣誓仪式	180
赛车运动	146	抢花炮	164	困兽之斗	181
铁人三项运动	147	踩高跷	164	喊 号	181
拳击	147	龙舟竞渡	164	漂泊的小石子	181
摔跤运动	148	信鸽竞翔	165	滚空瓶	182
印度瑜伽术	149	“乒乓外交”	166	瞎子走竹林	182
李小龙和截拳道	150	体育彩票	167	老鹰捉小鸡	182

迎面接力	183	运球投篮接力	186	推小车	190
大渔网	183	闯关	186	钻山洞	191
斗鸡	183	贴膏药	187	石头、剪子、布	191
角力	184	跳山羊	187	抬轿子	192
拔河	184	朝哪边跑	187	托球赛跑	192
拉过线来	184	抢救伤员	188	头捉尾	192
比腕力	184	跑、跳、投	188	二人夺	193
号码赛跑	185	猫捉老鼠	189	胯下滚球	193
混合跑	185	“8”字形跑动跳绳	189	头上胯下传球接力	194
石头人	185	统一行动	189	穿衣比赛	194
双人蹲跳	186	喊数抱团	190		

少年成长必读

shǎonián chéngzhǎng bìdú



品德与心理

PINDE

YU

XINLI





一、志存高远

理想是人生的奋斗目标

理想，是个激动人心、闪闪发光的字眼。古往今来，人们赞美它、向往它、追求它，为了它的实现而奋发战斗。

什么是理想？人们众说纷纭。我国古人所说的“志”或者“志向”，同我们现在所说的理想具有大致相同的含义。一般来说，理想是指人们关于未来的、有实现可能的向往和追求，是人们的政治立场和世界观在奋斗目标上的集中体现。简单说，理想就是人生的奋斗目标。

理想同人们的奋斗目标相联系。在人生的道路上，每个人都有自己的奋斗目标。但是，不是所有对未来的想象和向往都能成为理想。只有符合客观实际的、符合客观事物发展规律的想象和追求，才能成为理想。人的行动都是受一定的思想支配的，在各种各样的思想观念中，对形成人生的意义和价值经常起作用的是人的理想。理想是建立在对自然、社会和人生客观规律认识基础上的人生奋斗目标。

理想不同于梦想、幻想和空想，它不是人们单纯的主观想象，也不是与生俱来的。理想是人的社会实践的产物，它来源于社会现实，又高于社会现实。理想是对已有社会现实的一

种超前性认识和预见，又是对未来社会现实的合乎客观规律的想象，因此经过努力和奋斗它是能够实现的。

理想是多种多样的。从理想的内容上可以分为生活理想、职业理想、道德理想、社会理想等；从实现时间的长短而言有近期理想和长远理想；从层次上看可以有—般理想和崇高理想、个人理想和共同理想等。

理想、志向与人生事业相关联。北宋文学家苏轼说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”明代学者王守仁也说：“志不立，天下无可成之事。”理想、志向对人一生的生活道路、人生结局都有着重要影响。

理想是人生道路上的灯塔

理想给人们指出一生努力的方向和目标，照亮人生前进的路程。人们总是根据自己人生理想的蓝图，进行自我实现活动，规划自己的生活、工作，塑造自己的人格，确立自己在社会生活中的立场和行为方式，选择自己的人生道路，使理想发挥它的支配作用和导航作用。俄国伟大的作家列夫·托尔斯泰说得好：“理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活。”人有了理想，

尤其是崇高的理想，就会在黑暗中看到光明，在平凡中看到伟大，在遇到困难挫折时充满信心，在挫败时坚信成功。人一旦失去崇高理想，或者缺乏理想，则往往会鼠目寸光、安于现状、得过且过、不求上进；即使有所作为，也会在行动目标上摇摆不定，甚至会被前进道路上的困难吓倒。

古今中外，凡是对人类做出巨大贡献的人，都是有理想、有志气、有抱负的人。我国古代大教育家、思想家孔子曾概括自己的思想历程：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十从心所欲不逾矩。”意思是说：他从15岁开始立志学习做人的道理，到30岁就基本掌握了做人的道理，40岁对人生不再迷惑，50岁能适应客观规律而行事，60岁能正确对待各种言论，不觉得不顺，70岁做事就能达到随心所欲的自由境界，不会越出社会规范。这就是说孔子少年时就立下了远大的志向。孔子为实现他的理想而周游列国，颠沛流离，终生不悔。

理想照亮人的前进道路，指明人的前进方向，使人即使遇到艰难险阻，也会奋力向前，走向光明的彼岸。世界著名的音乐家贝多芬，17岁时遭受母亲去世的沉重打击。28岁时失去了听力，这对一个酷爱音乐、从事音乐的人来说无异于是一种毁灭。但是，贝多芬并没有消沉下去，而是顽强地进行创作，在最后完全失去听力的情况下，仍然创作出了流传后世的《第九交响曲》等著名乐曲。崇高的志向，使他战胜了生活中的一个个困难，走向了人生光辉的顶点。

理想的这种作用对伟人、科学家是这样，对普通人也如此。有了理想的照耀，平凡的生活也会变得有意义、有价值，闪现出不平凡的光辉。正如巴金所说：“光辉的理想像明净的水一样，洗去人心灵上的尘垢，在人的心里燃起热爱生活、热爱光明的火。”崇高理想的照

耀能使人从平凡走向崇高，从平常走向伟大。

理想是人生的精神支柱

人的生活包括物质生活和精神生活两方面。人不仅需要物质享受，而且还应有充实的精神生活。精神生活的充实，主要表现在有崇高的理想，这是人生的精神支柱。一个人无论其物质生活是富裕还是贫乏，都需要一定的精神支柱。一个失去精神支柱的人是软弱无力的、空虚的、悲观失望的，甚至是绝望的。理想是人生的主要精神支柱，它使人们对未来充满希望，对现实充满信心。

人的一生，犹如黄河，要经历九曲十八弯。风平浪静的人生可以说几乎没有。面对挫折，认为这是锻炼自己意志的好机会，他会正视困难，想方设法地去克服困难，以苦为乐，不被眼前巨大的困难所吓倒，因为他有理想，有志向，有精神支柱，认识到伟大的事业需要付出艰巨的劳动。成功的花要靠汗水、泪水、血水浇灌。而一个胸无大志的人，势必会随波逐流，得过且过，遇到困难，要么哀叹，怨天尤人，要么沉沦堕落。因此，立志对于克服人生中困难是非常重要的。

志是一身的统帅，人之有志如军之有帅，舟之有舵，水之有源，木之有本。立志是事业成功的前提。立志能给人带来毅力和勇气，激发起强烈而持久的能动性，使人长期保持旺盛的斗志和进取精神，为实现既定的目标不懈地努力，最终得以成功。

有志的人，在安逸的环境中不会贪图享受，而会抓住有利时机，勤奋学习，努力工作，心中装着理想，向着成功的道路步步迈进；在艰难困苦之时，磨炼自己的意志。志



向、理想会给他以克服困难的动力，会成为他生活的精神支柱。他不会因为困难和逆境而放弃自己的追求和努力，而会以其乐观的态度、坚忍不拔的毅力，奋发努力，取得成功，甚至会比在顺境当中取得的成功还要大。

理想不仅是人生活处境困难时的精神支柱，也是人处于优裕物质生活条件下的精神支柱。没有理想，人就会安于物质生活享受，精神陷入空虚，最终会堕落为物欲的奴隶。有理想的人，往往是追求更加高尚的精神生活，把自己的幸福与广大人民的幸福联系在一起。

今天我们生活在优裕的环境中，仍然需要理想这个精神支柱。有了理想，就不会沉湎于物质追求之中。人活着固然离不开一定的物质生活条件，但如果仅仅追求物质的满足而缺乏高尚的精神生活，缺乏高尚的理想追求，就必然削弱创造力，失去人的生存价值。富兰克林曾说：对于不知足的人，没有一把椅子是舒服的。为什么呢？一个人物质生活的富裕，并不能保证他精神生活的充实和高尚。使生活充满阳光的是人的崇高理想，使人们战胜生活的困难和挫折的也是人的崇高理想。有了崇高的理想，人就不会为生活琐事而愁眉不展，不会为个人名利追逐不休。远大的志向抑制了人的软弱情感，才会做到胜不骄，败不馁，顽强地面对生活，扬起奋进的风帆。

没有理想这个精神支柱，人就会变成一个可悲的躯壳。正如古人所说：“人无志，非人也。”有作为、有出息的青少年，应确立明确的生活目标、崇高的理想，奋力前进。

理想是人生前进的动力



俗话说：“人往高处走，水往低处流。”

如果说水往低处流是自然现象，是自然规律使然，那么人往高处走却不是自然而然能实现的。如果说追求美好的生活、高尚的生活是人的“本能欲望”，那么要实现或满足这个愿望却离不开人的积极主动的行动，而支配这种行动的就是人的理想。美国盲人女学者海伦·凯勒说得好：“当一个人感到有一种力量推动他去翱翔时，他是决不应该爬行的。”推动人们在生活的广阔天空翱翔的精神力量来自崇高的理想。

理想的力量来自于现实，又高于现实，他能唤起人们对于美好未来的崇高情感，激励人们去百折不挠地努力和奋斗。奥斯特洛夫斯基把理想比作人心上的“发动机”，有了它，人们就会产生奋发向上、积极进取的巨大动力。

理想是人们完成奋斗目标的无坚不摧的力量，它激励人们自觉地坚持追求既定目标，不怕艰难困苦，甚至在必要的时候不惜牺牲自己的宝贵生命。

明代药物学家李时珍的父亲当了一辈子的郎中。社会地位的低下使他再也不想让儿子继承祖业，他想让李时珍读书做官，求取功名。而李时珍面对当时人们有病无法医的现实，立志要拯救病人之疾苦。他向父亲表示：“身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难。”这种崇高的志向、坚定的目标，促使他遍读医书，掌握行医的本领。在行医的过程中，他发现前人所编修的药典有许多错误，有的郎中按照医书上所说的给人治病出了人命，便立志重修药典。他穷毕生精力，踏遍青山，搜集药物，亲自品尝药性，有几次几乎丧生。经过27年的辛勤劳动，他终于写成了《本草纲目》这部中国历史上的医药巨典。这部巨著陆续被译成日文、拉丁文以及法、德、英、俄等文字，被称为“东方医学巨典”。

车尔尼雪夫斯基说：“人的活动如果没有理想的鼓舞，就会变得渺小。”一个人如果没有

有理想，就如同航行在大海上的一叶帆船，随时有可能被狂风恶浪所吞没，即使风平浪静，也难以到达幸福的彼岸；一个人如果没有理想，就如同行走在万山丛林中的盲人，随时有可能从陡峭的山崖滑向万丈深渊。

今天，理想仍然是当代青少年成就事业，为社会、为人民作出贡献的内在动力。理想越崇高，信心越坚定，学习和工作就越有劲头，生活就越觉得充实。反之，一个胸无理想、信念不坚的人，往往缺乏生活的力量，整天庸庸碌碌，无所作为，如同行尸走肉。革命前辈吴运铎说得好：革命理想，不是可有可无的点缀品，而是一个人生命的动力。有了理想，就等于有了灵魂。

“志当存高远”

理想，人人都可拥有，人人通过努力都可确立。理想内容上的层次性和人的向上的本性，决定了人总是追求远大理想的。理想的崇高，是人的心灵崇高、行为高洁的基础，它不仅使我们激动，而且使我们的人格得到升华，行为得以净化。

北宋文学家苏轼在《东坡志林》中讲过两个懒汉谈理想的故事。这两个家伙得出结论是：吃了睡，睡了吃，为人生最大快事。这种志向，实在是把人生的意义降到了动物本能的水平，是不可取的。

志有大小、高下、雅俗之分，而先哲一贯主张应树雄心、立大志。所谓立大志，就是以征服自然、改造社会为己任。

三国时期的诸葛亮说：“志当存高远。”辛亥革命的主将黄兴也说过：“当有事于大者远者。”这两个人生活的时代，前后相距一千多年，在谈到理想和事业的时候，理想的具体

内容很不相同：诸葛亮说的高远之志，就是要成霸业，兴汉室，变天下三分为一统社会；黄兴的“大者远者”之“事”，就是要“驱除鞑虏，恢复中华”，推翻清王朝，建立一个资产阶级共和国。但是，他们的观点却很一致，即主张要有“高”“大”“远”之志。分析他们理想的具体内容，不论是要统一天下，还是要建立一个资产阶级共和国，都是为了社会，为了国家。

如果再考察历史上其他先哲贤人的思想和英雄豪杰的业绩，也会得出这样的结论，即立志要志在国家、志在民生、志在天下。

志在国家、志在民生、志在天下，也就是以天下为己任，为国家的利益、为百姓的幸福而奋斗。也只有树立这样的志向，人才能够变得高尚；即使由于主客观条件的限制，暂时没有成功，也可成“仁”。他们高尚的情怀，矢志不渝战胜艰难困苦的精神会成为积极的力量，激励着后来者为社会进步事业而奋斗。

南宋抗金将领岳飞从小立志报国，母亲在他背上刺上“精忠报国”四个大字，表达了他的志向。当金兵入侵中原时，他便率军抵抗金兵，英勇多谋、屡立战功，志在收复中原，重整河山。三十几岁已成为抗金的主要将领。

中国进入近代以来，内忧外患，令人痛不堪言，而许多有志之士，将振兴中华的志向形诸笔端，见于行动，四方奔走，万死不辞。虎门销烟的林则徐、戊戌变法的谭嗣同、革命军中马前卒的邹容、以自杀来惊醒后人的陈天华、鉴湖女侠秋瑾等等，这些爱国志士之气，虽千年而一色，爱国志士的情怀，虽万古而同心——都是为了国家、为了人民。

从这些事例中，我们看到：一个人要想有所作为，要想使人生过得有意义、有价值，就应当树立远大理想，追求崇高理想。北宋哲学家张载说：“人若志趣不远，心不在焉，虽学无成。”意即一个人如果没有高远的志向，就



不能专心致志地学习，即使勉强地学习，也不可能获得多大的成功。

人是在不断的追求崇高理想的过程中得到新生，社会是在不断的追求崇高理想的过程中得到前进。

没有远大理想，人生就会缺乏进步的阶梯，如同人攀登高山一样，目标如果定在半山腰，就不会奋力登上山顶“一览众山小”。只有朝着人生的顶点进发，才会登上人生的制高点。

“有志者，事竟成”



有理想、有志向的人，在安逸舒适的环境中不会被生活所腐化，不会只贪图享受，而是抓住时机，勤奋学习，掌握一技之长，造福社会和人民。有理想、有志向的人在艰难困苦之时，会笑对人生挫折，磨炼自己的意志，克服重重困难，取得成功。

“有志者，事竟成”这句格言，通俗而深刻地表明了立志的重要性。纵观我国古代历史上那些仁人志士、风流俊杰，他们在事业上之所以攀登高峰，取得辉煌成就，总是与他们怀抱远大的志向和具有坚忍不拔之志分不开的。

人生在世，若无远大的志向、美好的理想，就如无舵之舟、无羁之马，就会随波逐流，终究不会有什么建树和成就。陆九渊说：

“人惟患无志，有志无有不成者。”

有志气、有理想的人行动才有目标，才会抓紧时间勤奋学习，努力奋斗，日积月累，最终成才。

朱熹说：“百学须先立志！”说明“志”与“学”有着不可分割的联系。“志”是“学”的前提，也是“学”的动力。“学”是“志”的体现，也是立志有为的关键。

诸葛亮在《诫子书》中说：“非学无以广才，非志无以成学。”就是说，要想成为国家有用的人才，就要刻苦地读书学习，如果不勤奋学习，就不能成为知识渊博的人才；而没有雄心壮志，就不可能学有成就。

清代的蒲松龄家境贫困，刻苦攻读，青春年少时即富有文名。然而他官运不佳，屡应省试均落第。但他没有灰心丧气，转而志在著述。他刻了一副“蒲松龄落第自勉联”：

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

很明显，蒲松龄是借用“破釜沉舟”和“卧薪尝胆”的典故自我激励。果然，他经过数十年时间的努力，创作了著名的短篇小说集《聊斋志异》。

有志向的人会自觉培养自己克服困难的勇气和信心。在困境中，能够奋发图强，勇往直前，毫不动摇，直至最终达到目标。

二、做有道德的人

1. 学习道德基本知识

道德是为人处世的行为准则

在日常生活中，这样的事情经常发生：有的人遇上不顺心的事，随口便是一句“真缺德！”有时两人争吵，一个指责对方“真缺德！”另一方则回敬对方“你才缺德呢！”这里的“缺德”，一般指的就是缺乏道德的意思。

在中国古代，“道德”一词的含义非常广泛，通常是用“道德”这个词表示事物的变化、发展的规律。其中，“道”是指道理；“德”是指掌握“道”的人，能够“内得于己，外施于人”。最初，“道德”这个词是分开使用的，如《论语·述而篇》中说：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”《道德经》中《道经》和《德经》也是把“道”和“德”分开使用的。把道德二字连起来使用，最早见于《荀子·劝学篇》：“故学至于礼而止矣，夫是之谓道德之极。”意思是说，如果一切都按礼的规定去做，就算是达到了道德的最高境界。总的来说，在中国，道德主要是指调整人们相互关系的行为准则和规范，有时也指个人思想品德的修养境界、善恶评价以及风尚习俗和道德教育活动等。

在西方，“道德”一词来源于拉丁语的

“摩里斯”，原意是指风俗、习惯，加以引申，也有规则和规范、行为品质及善恶评价等含义。

由此可见，无论是在中国还是西方，“道德”这个词都包含有道德意识、道德规范、道德活动和行为标准等广泛内容。在社会生活中，我们说某人有道德，指的就是他能按社会的道德准则、道德规范去为人处世，品质好；我们说某人不道德，指的是他背离一定的道德原则和规范，品质不好。

那么，到底什么是道德呢？一般说来，道德是一种特殊的行为规范，它是以善恶为评价标准，依靠社会舆论、传统习惯和内心信念来调整人们之间及个人和社会之间关系的行为规范的总和。道德往往代表着社会的正面价值取向，起判断行为正当与否的作用。简言之，道德就是对事物负责，不伤害他人的为人处世的行为准则。

人非禽兽，岂能无德

人类与一般动物有本质区别。人是自然界生物发展阶段上居最高位置的灵长目的动物，能直立行走，有发达的语言、高级的思维能力，并能制造工具来能动地改造自然。

人从动物进化而来，不可避免地保留一些动物的特征，如食欲、性欲、自卫能力等，这