



青少年
基础能力培养必读丛书



如何培养 中小学生的 为人处世

QINGSHAO NIAN
JIAO CHU NENG LI
PEI YANG BI DU
CONG SHU

能力

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司



青少年
基础能力培养必读丛书

如何培养 中小学生的 为人处世

能力

QINGSHAO NIAN
JIAO YU JING LI
FEI YANG BAO
CONG SHU

本书编写组编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

如何培养中小学生的为人处世能力 / 《如何培养中小学生的为人处世能力》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2526 - 6

I. ①如… II. ①如… III. ①人生哲学 - 青少年读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 147766 号

如何培养中小学生的为人处世能力

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2012 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2526 - 6/G · 0783

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



前言

有人说：“中国古代的哲学全是为人处世的哲学。”从一定意义上来说，这样评价中国古代的哲学还是非常准确的。不管是《论语》《孟子》等儒家经典，还是后世阐释这些经典的著作，无一不包含教导人们如何与人相处、如何处理事务的内容。从这一点来看，我国古人是非常重视为人处世的能力。

其实，为人处世的能力不仅在古代受到重视，当代人也非常重视，因为一个人的成功无论如何离不开为人处世的能力。

在当今世界上，每天都会有人因为为人处世能力的欠缺而导致失败。著名的人际关系学专家阿尔伯特·爱德华·威根在他的研究报告《探索你的心理世界》一书中就曾指出：“在一年内失业的 4000 名职工当中，其实只有 10% 的人是因能力不够、无法胜任工作而被解雇，其余 90% 的人全部是因为不能娴熟地处理人际关系而被开除的。”

21 世纪，社会分工越来越精细化，一个人无法完成整个工作的全部流程。也许你的学识非常高深，也许你的技术非常精湛，但是如果你不懂得如何为人处世，那么你依然无法在社会上立足。因为，在当代社会中，一个人要唱独角戏几乎是不可能的。

从长远来看，广大的中小學生是未来社会的主人。为了能在未来的社会中获得事业上的成功，大家还是有必要学习一下为人处世的方法和技巧的。广大的中小學生只有提高了自己为人处世的能力，才有可能在未来的社会上站稳脚跟。

如何培养中小学生的为人处世能力

从目前来看，广大的中小学生在学校和家庭的生活中，也不可避免地要与人交往，直面生活中的各种烦恼和不开心的事情。大家如果提高了为人处世的能力，不但可以让自己生活得更快乐、更幸福，也可以获得老师、家长和同学的好评，学习成绩也肯定会因此而大幅度提高。

有鉴于此，我们组织编写了这本《如何培养中小学生的为人处世能力》。希望广大的中小学生能够仔细阅读本书，用书中的理论来充实自己，然后自己再到实践中去感受、去体验。因为只有理论联系实际，同学们才能不断发现自身的缺陷，继而提高自己为人处世的能力。



目 录

Contents

人格魅力彰显为人处世的能力

看清人格的本质	1
理想人格的魅力	3
诚信是立身之本	5
要勇于承担责任	7
不断进步的源泉	9
俭能养志是良训	11
气节千万不可丢	13
树立远大的理想	16
养成坚强的个性	18
应懂得征服自己	21
要正确定义成功	23
孝亲敬老拳拳心	24
亲善邻里得敬重	26

在为人处事中保持良好的心态

每个人都不完美	29
自信可以克万难	31
突破虚荣的笼罩	33
应消除嫉妒心理	36
冲出心理的障碍	38
冲出孤独的心理	39

理性地面对挫折	41
要摆脱焦虑情绪	44
走出抑郁的阴影	46
一切从“输”开始	49
激励自己的上进心	51

应及时调节为人处世中的情感

情感产生的机制	56
产生良好的情感	58
情感成熟的标志	60
影响情感的因素	61
常见的消极情绪	62
要学会调控情绪	65
要控制你的愤怒	68
克服害羞的心理	69

好习惯可提升为人处事的能力

勤奋方可早成才	73
要杜绝“空话”	75
培养耐性和毅力	77
一定要珍惜时间	79
有条不紊地做事	82
学会按规则做事	85

如何培养中小学生的为人处世能力

应学会要事第一	87	中小学生的交往	141
要学会与人合作	90	认知障碍与偏差	147
善于做自我反省	93	行为和人格障碍	149
犯错误勇于承认	95	社交的心理规律	151
要勇于突破自我	96	社交的引导机制	155
在为人处事中认清自己和他人		社交的基本原则	156
认清真实的自我	98	摆正社交的观念	158
自我认知的结构	100	健康的交往心理	159
要学会自我管理	102	友谊靠真诚交往	162
应适时调整角色	105	增强你的吸引力	164
要学会认知他人	107	不良交往的抑制	167
对人认知的作用	110	社交技能的训练	172
一定要重视他人	113	要学会为人处世的策略和技巧	
懂得欣赏多样性	115	一定要明辨是非	177
应学会恭敬待人	117	一定要学会倾听	179
学习为人处世中的礼仪和规则		提高社会适应性	181
为人处世的起点	120	克己忍让是美德	183
什么是个人礼仪	122	适时独处益处多	184
个人礼仪的意义	124	应谨记不卑不亢	186
个人礼仪的培养	125	从容自若面变化	188
问候他人的礼仪	128	执著追求方能胜	189
请客吃饭的礼仪	130	对隐私守口如瓶	190
人际交往的礼仪	131	做人应豁然大度	192
男女交往的礼仪	134	要懂得委婉相劝	193
与残障人士交往	135	吃亏未必不是福	195
尊老敬老的礼仪	137	抉择时从善如流	196
在社交中提高为人处世的能力		应学会以物表意	198
社会交往的功能	139	要适时化怒为力	199



人格魅力彰显为人处世的能力



看清人格的本质

人类对自身的探索已经持续了好几千年。自从人类从自然界脱离出来后，就在认识客观世界的同时，开始了对人类自身的认识。那么，人类是什么时候开始对现代科学意义上的人格进行研究的呢？

其实，人们对现代科学意义上的人格进行研究可追溯到古希腊时代。古希腊著名的哲学家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等都对人性 and 人的行为有过许多论述。

在以后的各个历史时期，对人格的研究始终没有停止过。20 世纪 20 年代以来，人格研究成为最引人注目的课题之一。许多领域，包括哲学、心理学、伦理学、社会学、教育学等的专家学者，都对人格问题进行了相当广泛的探讨，出版了大量的论著。

那么，人格究竟是什么呢？这个在日常生活中广泛使用的概念看似简单，其实却极为复杂。人格是指一个人的特性，是对他的总的、本质的描述。因此，人格的内涵和外延相当广泛和丰富。它既是一个哲学概念、心理学概念，又是一个伦理学概念、社会学概念和法学概念。美国著名的人格理论家奥尔波特在 20 世纪 30 年代就曾综述前人关于人格研究的成果，概括出 50 多个人格定义。

这可以充分表明，人格这个自古以来就有的概念存在很多的歧义。

人格定义的多样性一方面说明了人格问题的复杂性,另一方面也说明人格研究的广泛性。西方的人格一词 personability 源于拉丁文的 persona,原指“面具”。

面具是舞台上扮演角色的演员所戴上的特殊脸谱,它表现剧中人物的身份、性格、角色特点。将“面具”的意义指人格,包含了两层意思:即人在生活舞台上表现的种种行为和一个人真实的自我。

从西方大多数现代人格主义的基本倾向性界定来看,人格定义大致有以下3种类型:①最为通行的是把人格界定为个人内在的,全部生理、物理结构和心理意识外在化的状态。②强调人的个体差异性,从个人心理行为特点的一致性中显示人格内容。③从人的生活过程中去定义人格,强调环境、社会影响和后天学习的相关因素。

最有代表性的人格定义是奥尔波特提出的,他认为人格就是一个人真正是什么。他进一步解释,人格是在个体内在心理、物理系统中的动力组织,它决定人对环境顺应的独特性。

综合国内外学者关于人格的不同定义,人格应当是:以精神面貌为核心的,身心统一的,与他人相区别的一个人的总体特征。由定义可见,人格具有鲜明的独特性和差异性;它是心身统一、内外统一的整体;它包括人的各种心理过程,人的认知能力、行为动机、情绪反应、人际关系、态度信仰、道德价值等是构成人格的要素。

人格是在人的社会过程中,在遗传、环境、学习等因素相互影响下形成的。对一个人的人格进行判定时,必须同时考察他的内部心理特征与外部行为的特征。

黑格尔“抽象地、单独地来考察国家的职能和活力,而把特殊的个体性看做它们的对立物”。他认为,国家的特殊职能和活动与“实现它们的个人发生联系,但是和它们发生联系的并不是这些人的个人人格,而只是这些人的普遍的和客观的特质;因此它们是以外在的和偶然的方式同这种特殊的人格本身相联系”。

马克思针对黑格尔的这一观点,指出不能割裂个人与社会的关系,并把它们对立起来。个人的人格与作为“人的社会特质的存在和活动的方式”



的国家职能的联系不是“外在的”和“偶然的”，而是“突体性”的联系，特殊的人格本质是人的“社会特质”。



理想人格的魅力

每个人的所作所为都是在追求他们自己的自觉期望的同时而创造自己的历史，人们通过对理想人格的学习而塑造自己的人格。

那么，什么是理想人格呢？所谓理想人格就是道德原则规范的结晶和道德的完美典型，是做人的最高道德标准。理想人格高于现实生活中的各种人格，是现实人格的升华。理想人格是真善美的统一，唯有如此，它才能产生巨大的感召力，成为人们完善自己人格的发展趋势和方向。

真善美统一的理想人格是人类孜孜不倦的崇高境界。早在2000年前的古希腊，苏格拉底提出了“知识即美德的命题”，把真与善统一起来。柏拉图继承发展了苏格拉底的这一思想，他认为人通过理性观到理念本体世界，灵魂达到了真善美统一的境界。后来，德国著名哲学家康德写了3本著名的批判作品，建构了一个真善美的庞大的思想体系，影响甚远。

从著名哲学家，特别是康德的理论体系中，我们不难找到认识真善美本质的思想线索。“真”解决“我”能够知道什么，属于认识论范畴。马克思认为历史的发源地不是在“天上的云雾中”，而在“尘世粗糙的物质生产中”，人的活动首先是物质生产活动，是工业和科学，是“物质群众”利用“物质自然”进行的“物质实践”。

人在认识客观和改造世界的过程中，才能获得其生存的条件和基础。人对客观世界的认识越丰富、越深刻，掌握的知识和真理越多，就能更好地推动人类社会的发展。那些在科学事业上做出丰功伟绩的人们，例如牛顿、爱因斯坦，总是受到人们的无比崇敬。知识和真理作为智慧力量在理想人格中占有重要一席，这是应有之义。

理想人格中的“善”解决“我”应当做什么，它的本质是以人类社会内在关系为准则的道德价值。人是有意识、有目的的存在物，与动物那种

如何培养中小学生的为人处世能力

无意识的生命活动相反，人在自己的活动之前总要问一个“为什么”，即有目的。从价值论角度看，在人的主体活动中，总有一定的价值目标存在。人们总是追求一定的价值目标，超越现实的规定，并通过实践活动使自己成为合乎理想要求的人。“应当做什么”体现了社会对其成员的道德要求，也反映了社会个体自我完善和发展的需要。

真与善两者是有区别的，但是两者又是可以统一的。柏拉图认为善本体不仅是道德和观念的来源，也是万物的本源，他在客观唯心主义的基础上把真与善统一起来了。而在中国哲学中，真善是一个重要特色。中国哲人认为至真的道理就是至善的准则，求真即求善，不能离开善而求真。如果离开善而专求真，结果只能得妄，而不能得真。从这一观点出发，他们认为致知与修养密不可分，对宇宙真理的探求与人生至善的达到，是一事之两面。

黑格尔有句名言：“善就是被实现了的自由。”自由是对必然的认识以及依据这种认识对客观现实的能动改造。这也就意味着善是主观目的和客观现实的一致。列宁在评价黑格尔的辩证法思想时指出：“‘善’是‘对外部现实性的要求’，这就是说，‘善’是人的实践要求的外部现实性。”“善”与“真”是相互联系和相互制约的，最大的善行，是建立在对客观规律正确认识的基础上，并运用这些规律去创造性地为社会、为人民谋幸福。向善必须求真，向善包含求真。

正确理解真与善的统一，我们才能认识理想人格中的“美”。美是人的本质力量的感性显现，而真与善的统一是其中最基本的内容。

理想人格是真善美的统一，片面强调其中的一个方面，将导致人格的畸形，影响个人的完善和社会的发展。这在不同的传统文化中有着不同的情形。西方理想人格中突出知识、智慧的作用，这无疑对社会生产力的发展是有益的。这一点是非常值得我国广大中小学生学习。

但是广大的中小学生同时也应看到，只有知识和智慧还无法形成理想人格，因为理想人格不但要有真（知识、智慧），也要有善和美。总的来说，这种真善美统一的理想人格，除了智慧和知识，还需要诚信、勇于承担责任、谦虚好学、树立远大的理想，有着坚强的性格，正确定义成功，





有爱心，懂得孝敬父母、尊敬老人、团结兄弟姐妹和同学等。



诚信是立身之本

什么是诚信？通俗地说，诚信就是诚实、守信用。诚实守信是人的立身之本，是全部道德的基础。一个言而无信的人，是不堪为伍的；一个言而无信的民族，是自甘堕落的。

孔子说：“人而无信，不知其可也。”孟子说：“君子养心莫善于诚。”可见诚信对一个人来说有多么重要。一个人要养成好的人格，没有什么比诚信更好的了。

要做到诚信，首先就要信守诺言。诺言是一个人对他人或自己所做的承诺。这种承诺可以是以语言的形式外现出来，也可以是人在心里对自己所做的某种比较郑重的决定。简单地说，就是一个人要说到做到。

如果一个人经常不遵守自己向别人许下的诺言，那么，他会渐渐在别人心中失去信誉，他说的话从此再不会有人放在心上。在人群中，他也会变得可有可无，因为他说的话、做的事再不会有人去关注。他会渐渐失去朋友，变成一个孤单而无助的人。

信守诺言是一个人最基本的素质之一，没有它的人格是不健全的。信守诺言的力量十分强大。我国春秋时期，晋文公为图霸业决定攻打原国。晋文公和士兵约定用7天时间攻打原国。晋军到了原国后，受到了顽强的抵抗，7天之后，原国仍然没有投降。于是晋文公下令撤军。所有人都不理解，但晋文公仍然坚持要撤军。他说：“我已经和士兵们约好以7天为限，现在7天已过，我不能失去信用。信用是国家的珍宝，即使得到了原国却失去了国家的珍宝，我不能这样做。”于是晋军撤离了原国。

第二年，晋文公又亲自率领大军攻打原国。这一次，他与士兵约定：一定要攻下原国才罢兵。原国人一听到晋文公和士兵的约定，马上就投降归顺晋国了。卫国人听到这件事以后，认为晋文公的信用已经达到了极点，也就归顺了晋国。不久，晋文公就成为了天下诸侯的霸主。

诚信还意味着实事求是、不说谎话和瞎话。所谓实事求是就是从实际情况出发，不夸大、不缩小，正确地对待和处理问题。

实事求是要求我们对事物有一个如实的反映，谎言和欺骗是绝对不能存在的。我们做人做事如果不能做到这一点，不仅可能使我们的自身形象受到损害，有时甚至会带来灾难性的后果。

坦率地说，中华民族诚实守信的传统正受到严重挑战，说谎在当今广大中小学生之中已经不是个别现象了。中小学生说谎的一个重要原因，就是成年人的不良影响。实际上，谎言是灾难的导火索。

1946年7月4日，德国法西斯已经灭亡了14个月了。这天，离华沙170千米远的凯尔采市的几百名群情激愤的市民冲向街头，见犹太人就打、就抓、就杀，有的犹太人被抓到帕兰蒂大街7号的一幢房子里被活活打死。这场肆无忌惮的屠杀从早上10点持续到下午4点，有42人被杀害，其中2人是被误认为是犹太人而被打死的。

说来令人难以置信，这次屠杀竟是由于小孩说谎而引起的。赫里安是波兰一个鞋匠的孩子，当时他和父母从乡村搬到凯尔采市，很不习惯。1946年7月1日，他偷偷搭车回到乡村小朋友之中，3天后他又溜回城里。父亲看到儿子回来，责问他是不是被犹太人拐上了。他一害怕，就谎称犹太人把他拐到帕兰蒂大街7号的一个地窖里虐待他。

第二天，父亲到警察局去报案。在回家的路上，父子俩绘声绘色地说赫里安被犹太人拐去折腾了几天，当时虽然二战已经结束了，但德国法西斯的排犹思潮阴云并未完全散去。几个市民听信了谎言，异常愤怒，扬言要对犹太人报复，而捏造的“事实”在几个小时内一传十、十传百，越传越走样，于是酿成了这一天对犹太人的屠杀惨剧。

可以说，这是由于一句瞎话和谎话引起的悲剧，赫里安因为没有遵守实事求是的原则，而给犹太人带来了这一惨祸。

诚信还意味着要守时，即遵守关于时间的约定。作为一个现代人，守时是一个重要的习惯，遵守与他人约定的时间，同时也遵守各种纪律规定的时间。如果不能做到这一点，可能会失去在同学和朋友之中的信誉，如果是关系到纪律，还会受到相应的惩罚。



守时，即按时间进行，固然不能迟到，但也不要提前太多。有人觉得任何约定早一点总是好的，其实不然，单方面太过于将约定的时间提前，与迟到一样是不太礼貌的。最好是准时到达，这是最好的守时。

诚信还意味着要真诚待人接物。所谓真诚，是指真实诚恳，没有一点虚假。在生活中，我们常常会说身边的谁谁谁挺虚伪的，意思就是说这个人待人不真诚。要不就是常常摆出一副真诚的样子，但并没有诚心诚意去对待别人；要不就是说一套做一套。

随着时间的推移，这样的人就会慢慢地被人疏远，如果还有人与他交往，也不能得到别人的真诚对待。为什么呢？一个不以真诚待人的人，谁会对他付出真诚呢？所以，就算这样的人还有朋友，也不过是一些同样以虚伪来对待他的朋友罢了。

在生活中，竭力帮助身边需要帮助的人，对每一个人所说的每一句话、做的每一件事，都发自真诚的内心，这就是真诚待人接物了。一切以内心的善为最高标准。

如果我们的生活中缺少了诚信，就会失去大家的信任，成为不受欢迎的人。别人不知道你说的哪句话是真的，哪句话是假的。渐渐地，说的话再也没有人相信，就失去了做个正直的人最起码的资格！



要勇于承担责任

是否具有责任心，是衡量一个人是不是现代人的主要标志之一，也是衡量少年儿童社会化水平的关键指标之一。现代社会，人们相互依赖的程度越来越高，分工越细越需要责任心，因为任何一个环节的失职，都可能导致整个事业的崩溃。一代代人的责任心状况，将对人类的生存产生越来越大的影响。

责任心是人格的重要组成部分，是一种非常重要的素质，是成为一个优秀的人所必需的。主动承担责任，意味着愿意主动去为他人或集体做更多的事情，愿意去冒更多的风险，也愿意付出随之而来的可能会有的代价。

因为只有一个人意识到要主动承担责任的时候，他的美好人格才开始形成，他也才有可能成为一个真正的人。责任是一个人必须为之付出努力的任务，无论大小都应该重视。

广大的中小學生要勇于承担责任，就要首先学会做自己的事情。在现实生活中，很多中小學生似乎已经习惯了让父母在生活上当他们的保姆；在学习中，也已经习惯了父母当拐杖，让父母陪着读书，帮着做作业。最后的结果是离开了父母他们就手足无措，甚至寸步难行。

有个15岁的中学生说：“在家里，爷爷奶奶、爸爸妈妈什么都替我做了，我长这么大，在家里没有洗过一双袜子，也没有扫过地。有时，爸爸也说我，我觉得自己应该多干点家务活儿，但就是懒得做。再加上他们老迁就我，我一耍赖他们就不让我做了。”其实这种情况在当前的中学生里有一定的普遍性。很多孩子想不到主动做些力所能及的事情帮助劳累的父母，根本就不可能形成责任心。

广大的中小學生总有一天要自立于社会、自立于人生，如果从小养成自己的事情自己做，自己的东西自己管，自己的生活自己安排的自我管理习惯，就能增强其行动的独立性、目的性和计划性，这对于大家今后生活的幸福和成功有巨大的帮助。

广大的中小學生要勇于承担责任，还必须正确面对错误并承担责任。中小學生难免会犯错，犯错是成长着的孩子的权利。没有一次次错误带来的教训，同学们也就不会有那些成长的经验。但前提是必须有知错就改的习惯。光承认错误是没有力量的，对于有些错误造成的不良后果要想办法弥补、改正。也就是说，对于错误不能只是停留在口头的层面，关键还是要行动上体现出来。

在某企业的季度会议上，营销部的经理说：“最近销售情况不理想，我们得负一定的责任。但主要原因在于对手推出的新产品比我们的产品先进。”

研发部经理“认真”总结道：“最近推出新产品少是由于研发预算少。大家都知道，杯水车薪的预算还被财务部门削减了。”

财务部经理马上接着解释：“公司成本在上升，我们能节约就节约。”



这时，采购部经理跳起来说：“采购成本上升了10%，是由于国外一个生产铬的矿山爆炸了，导致不锈钢价格急速攀升。”

于是大家异口同声地说：“原来如此！”言外之意便是大家都没有责任。最后，人力资源部经理终于发言：“这样说来，我只好去考核国外的这座矿山了。”

就这样推来推去，每个人都没有责任了。如果不能承认自己的错误，根本谈不上为自己的错误负责任，当然也就谈不上责任心了。广大的中小學生应意识到自己的错误，并且做到知错就改，以免犯了错不加悔改，在人生的道路上摔更大的跟头。

广大的中小學生要承担责任，还要培养服务于他人、服务于社会的责任感。人不可能脱离社会而独立存在，必须依赖于很多人。广大的中小學生应认识到，自己所走的每一步路，都有无数的人在服务，道路建设者、养路工人、清洁工人、司机、交警等等。更不用说吃的粮食、穿的衣服、工作和娱乐了。

很多人一生都在做一个麻木的中间派，他们也坚持不伤害他人，不损坏别人的利益，可是，也从没想过要为别人做点什么，没有一丁点为他人、为社会服务的意识，不停地索取却从不付出。其实他们的存在对社会、对他人而言也是一种伤害，因为他寄生在别人的贡献之上。

雷锋说，一个人的价值，应当看他贡献什么，而不应该看他索取什么。所以每个中小學生都应该知道，我们每个人每时每刻都在不停地向这个社会索取，应当经常问一问自己：我应该贡献什么？我应该为别人做点什么？



不断进步的源泉

丁尼生说过：“真正的谦虚是最高尚的美德，也即一切美德之母。”没有一个人有骄傲的资本，因为一个人即使在某一方面的造诣很深，也不能够说他已经彻底精通，彻底研究透了。要知道，任何一门学问都是无穷无尽的海洋、无边无际的天空，所以，谁也不能够认为自己已经达到了最高境

界而停步不前、趾高气扬。如果那样，则必将很快被同行和后人迎头赶上。

人本来就是克服了一个又一个的障碍前进的，攀登事业的高峰就像跳高，如果没有一刹那间的下蹲积聚力量，怎么能纵身上跃？人生又像一局胜负无常的棋，人们无法奢望自己永远立于不败之地。况且，“鹤立鸡群，可谓超然无侣矣，然进而观于大海之鹏，则涉然自小；又进而求之九霄之风，则巍乎莫及。”只有建筑在谦虚谨慎、永不自满的基础之上的人生追求才是健康的、有前途的，才是对自己、对社会负责任的，才是会有所作为、有所成功的。

达尔文就是一个十分谦虚的科学家。他为人处事的特点就是当与别人谈话时，他总是耐心听别人说话，无论对年长或年轻的科学家，他都表现得很谦虚，就好像别人都是他的老师，而他是个好学的学生。

1877年，达尔文收到德国和荷兰一些科学家送来的生日贺卡，他在感谢信中写道：“我很清楚，要是没有为数众多的可敬的观察家们辛勤搜集到的丰富材料，我的著作便根本不可能完成，即使写成了也不会在人们心中留下任何印象。所以我认为荣誉主要应归于他们。”

与谦虚相反，骄傲则是一种不良的心理状态。在现实生活中，广大的中小學生往往因为学习成绩暂时领先，或者在某方面的特长较明显，从而经常受到家长和老师的表扬。于是，他们就无法正确认识自己，滋长骄傲情绪。具体表现就是：夸大自己的优点，看不到自己身上的问题，而把别人看得一无是处；听不进别人的善意批评，总是处于盲目的优越感之中。久而久之，他们就会逐渐地放松对自己的要求，导致成绩下降，变得普普通通了。

那么，广大的中小學生要怎样培养谦虚的习惯呢？

1. 要认识骄傲的危害。骄傲自大的人就像井底之蛙，视野狭窄，自以为是。俄国科学家巴甫洛夫对青年们说：“切勿让骄傲支配了你们。由于骄傲，你们会在应该统一的场合固执起来；由于骄傲，你们会拒绝有益的劝告和友好的帮助；而且由于骄傲，你们会失掉客观的标准。”人一骄傲起来，必然会脱离实际、脱离真理，那么挫折和失败的厄运就将接踵而至。

广大中小學生应认识到骄傲是自己健康成长的绊脚石，任何成绩的取