

人生第一课 人生必修课

核心价值与传统文化系列讲座

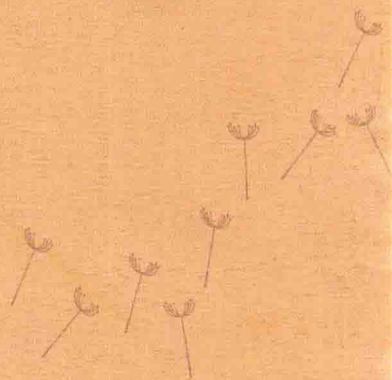
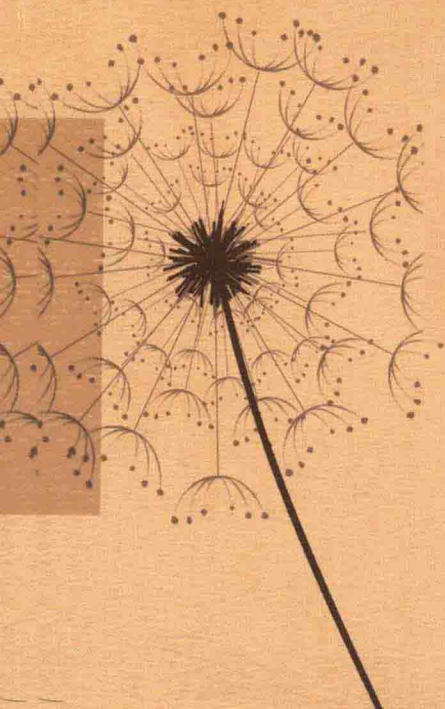


做人是魂，做事是根；做人是主导，做事是基础；
做人是价值理性，做事是工具理性；
做人是方向目标，做事是方法手段。

学会做人

田建国 高景海 刘文博 著

著



山东教育出版社

学会做人

山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会做人/田建国等著. —济南:山东教育出版社, 2015

ISBN 978-7-5328-8864-1

I. ①学… II. ①田… 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(2015)第136079号

学会做人

田建国 高景海 刘文博 著

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82092664 传真: (0531) 82092625

网 址: www.sjs.com.cn

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东德州新华印务有限责任公司

版 次: 2015年7月第1版第1次印刷

规 格: 710mm×1000mm 16开本

印 张: 16.5印张

字 数: 187千字

书 号: ISBN 978-7-5328-8864-1

定 价: 48.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0534-2671218)

立世德为首（代序）

今天，我们全面实施以德育为核心的素质教育，而确立德育在素质教育中的核心地位是教育理念上的一次深刻革命，它标志着我国在教育思想上有一个大突破、大提高、大飞跃，预示着一场深刻的教育改革正在兴起。

德育核心地位的确立，将促使我们重新认识教育功能和教育价值，教育价值的定位，要定在人的整体素质提高上，定在人的全面发展上；将促使我们必须将教育的视野从智力领域扩展到非智力领域，特别是要从传统的知识、专业、技能教育伸展到学生的精神世界，要更多地注重学生理想信念、道德人格和人文素质等方面的教育。笔者认为，德育应包括理想信念教育、合作精神教育、奋斗精神教育、人文素质教育和心理素质教育等等。

在经济全球化、科技全球化的背景下，我们要具有高屋建瓴的清醒、国家民族的危机感、时不我待的紧迫感、责无旁贷的使命感。

理想信念是我们团结奋斗、开拓进取的强大精神支柱和不竭的动力源泉，同样也是学生健康成长的航标和动力。当前，重要的是树立正确的世界观、人生观、价值观，用战略思维去分析和看待国

际国内大环境。理想信念教育，主要解决对马克思主义的信仰、对共产主义和社会主义的信念、对共产党的信任、对建设中国特色社会主义的信心问题，引导学生树立为建设中国特色社会主义事业奋斗的政治方向和为人民服务的价值取向。

一切彻底的成功都是做人的成功，一切彻底的失败都是做人的失败。有德无才要误事，有才无德要坏事。

做人教育的核心问题是教育学生正确处理自己与他人、个体和客体的关系。21世纪的教育，不仅要使学生有知识、会做事，更要学会做人。我们做过毕业生跟踪调查，部分毕业生过分重视知识和技能的东西，而忽略了做人的根本，过分重视功利的东西，而忽略了情感和理想。用人单位一致提出，学生首先要学会做人，做人是做事的基础，人都做不好，难免做坏事。办学以人为本，做人以德为本，要成才，先成人。意大利诗人但丁有句名言：一个知识不全的人可以用道德去弥补，而一个道德不全的人却难以用知识去弥补。能力不足，责任可补。中国历史上强调做君子，德胜才是君子，才胜德是小人，德才兼备才是圣人，我们要把学生培养成有志有为、德才兼备的人，才是对理想、信念、责任的升华。在国际化社会里，每一点新鲜见识的增长均得益于全球知识渊博的学者之间的合作。今天的事业是集体的事业，今天的竞争是集体的竞争。

知识经济呼唤人的相容与合作。农业经济、工业经济人们崇尚的是个人奋斗的“单打”式的发展策略，知识经济则鼓励合作与交换的“网络”式的发展策略。我们处在竞争与合作共生共存的时代，更加强调与人相容，合作共处。在现代科技革命条件下，单枪匹马、孤军奋战很难有大作为。重大科技成果的获得者，往往是团体冠军，在集体中更能体现个人的价值。自己在科学上有成果是一

种享受，但同时也要学会如何从别人的成就中获得乐趣。

物质贫困固然可怕，更可怕的是精神贫困。只有自强不息，顽强拼搏，人生足迹才会落地有声，才会真正实现人生价值，

奋斗精神教育主要指培养好强的个性、竞争的意识、不服输的精神和不断进取的追求。比如特困生的“物质扶贫”与“精神扶贫”问题，资助特困生，不仅是资助几个钱，更重要的是弘扬一种刻苦学习、发愤读书、立志成才、报效祖国的精神。苦难是一所学校。吃苦的经历是一笔取之不尽、不可多得的精神财富。物质贫困可以促使一个人发奋图强，改变自己的生存状态，并可以创造无比巨大的精神财富。

一个国家、一个民族，如果没有现代科学，没有先进技术，一打就垮；而如果没有优秀历史传统，没有民族人文精神，不打自垮。

人文素质，体现了一个人的思想道德素养。一定的思想道德观念总是以一定的文化底蕴为基础，一定的人文意识又总是蕴含着一定的价值观念。人文素质对一个人的思想道德素质的提高和发展起着重要的作用。文化基础和文化修养较专业知识在更深层次上反映人才的质量。中西文化的碰撞和古今文化的继承与发展，特别是中华民族优秀文化的传承与弘扬，要求有新的中国文化精神和理念来推动人的现代化。五千年中华文明史是一部取之不尽、用之不竭的生动教科书，对青少年将产生博大的精神力量、深刻的道德力量、巨大的感召力量。

人文素质教育是解决人的精神世界的问题，是如何做人的问题，是基础的基础。世界观、人生观、价值观的问题，德育和智育的关系问题，都要由人文社会科学来解决。诺贝尔奖获得者最多的

美国加州理工学院认为，自然科学最终只能提供知识，而不能提供智慧。智慧是知识和判断的综合，为了取得智慧，理工科学生必须要有有人文科学的协助。居里夫人逝世时，爱因斯坦的纪念文章没有评述她两次荣获诺贝尔奖的成就，而是高度赞扬她追求科学真理的高尚品德，认为这种品德要高于具体的科学成就，这实际上是一种人文精神。加强人文素质教育，需要从人的综合素质和社会文化进步的高度，把知识的传授与道德精神的熏陶结合起来，促进科学教育和人文教育的融合，实现高情感与高科技联姻，人文气质与科学精神合璧，促使人追求自我完善，获得整体全面发展。

自信是人生成功的重要基石，而自卑则是人生第一大敌。天生我辈必有才，天生我才必有用。

心理素质属于人的自然属性，对于人的思想道德、智力开发、身体发育，都是一种基础性因素，都是一种物质基础。当代人最欠缺的是心理素质。具体表现是，自高不能得志，自卑不能自拔。因自我否定和自我拒绝而失去生活愿望和信心，因考试失败或恋爱受挫出现轻生和自毁的行为，因现实不理想而玩世不恭或行为放荡。据调查，高校20%的在校学生患有不同程度的心理疾患，主要是学习心理负担过重、人际交往障碍、青春期烦恼和升学就业中的困惑等心理问题。因此，要加强心理咨询机构的建设，普及心理健康知识，加强心理健康教育，帮助学生健全人格，提高心理健康水平，增强抵御挫折的能力。

（原载《人民日报》2004年4月9日 作者：田建国）



目 录

前 言 / 1

总 纲 / 7

第1讲 做人要有理想信仰 / 23

第2讲 做人要有人生目标 / 32

第3讲 做人要有君子人格 / 42

第4讲 做人要有精神家园 / 56

第5讲 做人要有人本情怀 / 62

第6讲 做人要有人文素养 / 68

第7讲 做人要有职业精神 / 84

第8讲 做人要有情商因素 / 93

第9讲 做人要有责任担当 / 107

第10讲 做人要有诚信信用 / 114



第11讲 做人要有坚强毅力 / 118

第12讲 做人要有自信自强 / 122

第13讲 做人要有合作精神 / 131

第14讲 做人要有包容宽容 / 145

第15讲 做人要有沟通交流 / 160

第16讲 做人要有感恩之心 / 169

第17讲 做人要有良心良知 / 178

第18讲 做人要有平和心态 / 184

第19讲 做人要有幸福快乐 / 206

第20讲 做人要有修养修道 / 214

第21讲 做人要有清新话语 / 223

第22讲 做人要有创新思维 / 230

第23讲 做人要有创新意识 / 246



前 言

学会做人，是人生的必修课。习近平总书记讲，做人就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。

世界气候变暖了，人心却变冷了。当下不少有识之士感叹道德滑坡，世风日下。道德底线屡屡被突破，人类最起码的本性良知都丧失了。就连老人倒下了是扶还是不扶，孩子被撞了是救还是不救，门前积雪是扫还是不扫，路有拾遗是交还是不交等这些原本无需思考的问题，竟成为许多人现实中两难的选择。

什么是道德底线？是传统文化深厚积淀，社会环境所容忍的程度。底线是不可逾越的红线、警戒线、限制范围和约束框架。底线一旦被突破，就会出现行为主体无法接受的坏结果，甚至导致彻底失败。从唯物辩证法的角度看，底线是由量变到质变的一个临界值，一旦量变突破底线，即达到质变的关节点，事物的性质就会发生根本性的变化。

所谓道德底线，就是守卫人类最基本的尊严，使人不敢沦为禽兽的最后防线。人类文明共同的道德底线是尊重生命和公平正

义。然而，近年出现的食品安全问题、官员腐败问题等，都是对道德底线的失守。与底线失守相联系的是一些人面对他人的苦难和需要时出现的道德冷漠现象。道德冷漠实质上是对恶的纵容，是恶的帮凶。

二战期间，有个发生在苏联红军攻克柏林时的感人故事：柏林城里的战斗越来越残酷，苏军与德军在每一条街道都进行了激烈的战斗，战况极为惨烈。

突然，在一条街道中间的废墟中传来孩子的哭声，是个德国小孩儿。此时，苏军与德军正在猛烈地互相对射，小孩儿随时都可能在战火中丧命。

就在这个时候，突然一名苏军士兵站起身来，径直地走向传来哭声的废墟。战友们立刻停止了射击，所有的枪口对准了前方，时刻准备用火力接应自己的伙伴。叫人意料不到的是，街对面的枪声也嘎然停止，德军也突然停止了射击。在双方黑洞的枪口下，这名苏军士兵默默地走到了废墟边，把孩子抱了起来，朝着街道边的一个安全掩体走去。

此刻，除了救人的苏军士兵那一步步缓慢而沉重的脚步声外，整个街道处于死一般的沉寂中。一位苏军的随军记者将这个感人的瞬间完整地记录下来。第二天，苏军士兵奥沙罗夫解救德国儿童的全套照片被印在传单上，从空中飘落下来，传单的题目是“柏林，请停止枪声！”当柏林市民看到传单时，不少人流下了感动的眼泪，一些化了妆装扮成平民的纳粹士兵也走出战壕，交出了武器。

奥沙罗夫成为英雄，许多媒体对他进行了采访。问得最多的一个问题就是：为什么在战场上，你敢于在枪林弹雨中去救孩子？

奥沙罗夫的回答十分简单质朴：“爱，会让枪声停止。”

对于爱的力量，他有自己的解读。他流着眼泪讲述了一个不为人知的真实故事。1941年10月，德军进犯莫斯科，遭到苏联人民顽强抵抗，战斗非常激烈。在通往莫斯科要道上，几名德国士兵警惕地举着枪，小心翼翼搜索前进。突然前方传来一阵汪汪的狗叫声。他们循声而去，只见一只小狗正趴在一个十五六岁、受伤的少年身旁，轻轻地舔着他的脸，然后转过身，发出急切的悲鸣。这时少年发现了身旁的德国士兵，惊恐万状，他用手指着小狗，然后又摇了摇头，最终不停地念叨。尽管听不懂对方的语言，德国士兵明白，少年是在乞求他们不要杀死小狗，而小狗依然不停地重复着刚才的动作，舔舔受伤的少年，不断发出悲惨的叫声。德国士兵也懂得，小狗是在乞求他们救它的主人。

几个德国士兵沉默了片刻，一声不响地绕过了少年和小狗……那个少年正是奥沙罗夫。

人性存在，人的良知便存在。冰冷的枪口、致命的子弹，都会在人性的光辉下退缩，人性的良知绝不会对爱举起屠刀，人与人也不会由于厮杀而泯灭心中的伦理底线。爱的伟大、人性的力量将跨越一切政治，这是因为在任何情况下，人永远是目的，不是手段，自然也绝对不是实现国家或某个利益集团的目的手段，就像环境问题一样，生活在这个环境中的人们都有责任保护环境，生活在这个社会中的人们也都有责任担当这个社会的道德底线。所谓人性的道德担当，就是最大限度去彰显和弘扬人性中真善美的一面。每个人都应该有真善美的人性担当，努力弘扬人性道德光辉。

由于惯性思维，许多人仍然没有跳出由情绪左右的误区。人类最宝贵的是生命，对于美国“9·11事件”，有些国外游客看到几千无辜的生命从此烟消云散，不给予同情，却拍手称快，虽想表达的

是对美国霸权主义的愤慨，但仍然证明心中失去了最基本的价值标准和价值判断。

一个人的真实道德和信仰不能从一些道德律令原则中推演出来，因为它是以个人感悟为基础的。由此引申，一种人们“共享”的普遍伦理，对于我们的社会生活来说，不仅是需要的，而且是必需的。

这应该是一种人性担当。所谓人性担当，就是最大限度去彰显和弘扬人性中真善美的一面。人的社会性特征决定人的所有社会行为都是基于物质与精神的平衡。关键哪种力量是主导，朝什么方向推进，作为社会成员，作为青少年，每个人都应该有真善美的人性担当，努力弘扬人性道德光辉。

人生的担当，不仅让我们沉淀起人生丰厚的精神财富，更能建立起长久的发自内心的快乐幸福。

不管时代和环境如何变迁，总有一种令人尊敬的品质和人格的力量，使我们超脱这个时代的喧哗和浮躁；不管世界多么复杂多元，总有一种高洁的灵魂和简洁的追求，唤醒我们沉睡的心灵，让我们的心灵充满感动和温暖，引导我们重新思考和返璞归真。

反思起来，我国现今的道德教育忽视了优秀传统文化教育，忽视了做人教育。我们不能片面认为，只有今天提出的观念、口号才是最先进的教育内容，而古人提倡的都是陈旧过时的。像忠、孝、仁、义、礼、智、信这些做人的道德并没有过时，对今天的做人教育，也是很有帮助的。

爱因斯坦有句话令人难忘：“用专业知识教育人是不够的，通过专业教育他可以成为一个有用的机器，但是不能成为一个和谐发展的人。”戴安娜王妃多次对她的长子威廉说：“你在成为王子之前，

首先要成为一个人。”曾经，美国一名记者问李嘉诚先生成为华人首富的原因，李嘉诚用两个字回答——气概。气概是什么？气概是一个人的格局，一个人的高度。这名记者再问李嘉诚：“这种气概是怎么培养出来的？”李嘉诚先生感叹：“儿童时期学的《三字经》《千家诗》《诗经》《老子》《庄子》等，这些知识弥足珍贵，令我终身受益！”初中毕业的李嘉诚能够成为大企业家、大慈善家，与他小时候的精神“喂养”密不可分。

中国古代四书之一的《大学》提到：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”美国哈佛大学文理学院院长哈瑞·刘易斯说过，大学是为公共利益而建的，发展道德和智力是大学的主旋律。可见，大学担负着发展知识和提升道德的双重使命，既要帮助学生发展知识和能力，更要帮助学生提升素质和境界，使学生学会做人，做真正的人，做高尚的人。如果我们造就的只是失去灵魂的卓越，培养的只是精致的利己主义者，那将不仅是大学的失败，更是社会的悲哀。

做人，是中国传统文化中最重要的伦理道德观念，反映了一个人为人处事、待人接物的态度、原则、智慧和品格。我们要在全社会深入开展做人教育，重点是学校，从小学到大学循序渐进开展教育。小学侧重道德认知、道德习惯，中学侧重行为规范、行为养成，大学侧重社会责任、公益志愿，即进行系统的道德理论教育，广泛开展道德实践活动，坚持不懈、扎实深入地开展做人教育。

总 纲

一、认识做人内涵

汉字中“人”字最好写，但现实中“人”字却最难写。因为“人”字大如天。“大写的人”应当具有健全的人格，表现出好品行、好修养、高智商、高情商和高灵商，具备基本素质：孝顺、善良、包容、真诚。我们应当怎样做人，做什么样的人？这是人生永恒的主题。

做人就是依据一定的社会规范，按照他所承担的社会角色恰到好处地做人做事。道德规范是最基础的做人标准。在道德规范下，每个人形成了道德理想和道德良知。有道德理想就会知道什么是光荣，应该去做什么；有道德良知就会知道什么是耻辱，不应该去做什么。学会做人要坚守道德良知，守住人类道德底线，守护灵魂深处净土，守望人性本质光辉。

良知是为人处事的根本。近年来，我们看到的食品安全、环境污染、腐化堕落等一系列严重问题，一再触碰社会良知的底线，不断拷问着人们的心灵。坚守良知，不需要你有过人的才华，不需要你有远大的志向，也不需要你有不同凡响的能力，它是做人做事的

基本准则。越是受过良好教育的人，越是有抱负的人，越是应该自觉主动、矢志不渝地捍卫良知。这是作为社会公民的基本责任，也是生活和生命的意义所在。

在中国人看来，人生在世做人是第一位的。我们祖先早在几千年前就认识到做人道德的重要。甲骨文中就有“德”字，其后金文中出现了“道”字。明代思想家吕坤说：“深沉厚重是第一等资质，磊落豪行是第二等资质，聪明才辩是第三等资质。”把深沉厚重排在第一等，是因为它体现的是正理德性，厚德厚道，核心就是做人。《资治通鉴》指出，才是德的基础，德是才的统帅，德才兼备是“圣人”，无德无才是“愚人”，德胜才是“君子”，才胜德是“小人”。

中国古代先哲对道德的论述，最早可追溯到老子所著《道德经》。老子说：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”其中“道”指自然和社会运行规律，而“德”是指人的德性、品行。道德具有认知、教化、调节、引导等功能，与社会的政治、经济、文化等有密切关系。道德作为一种社会意识形态，代表着社会的行为标准和价值取向，用这种行为标准和价值取向判断是非曲直，调整人与自然、人与社会以及人与人之间的关系。

春秋时期鲁国大夫叔孙豹的“立德、立功、立言”三不朽之说，对后世产生了很大影响。“立德、立功、立言”是中国传统伦理人生价值观的核心内容，立功、立言以德为基础又体现立德，如何立德、立功、立言，实际上就是如何做人、做事、做文。弄清三者关系，把个人道德修养作为所有德行的基础，可以为解决当下的人生和社会问题提供条件。