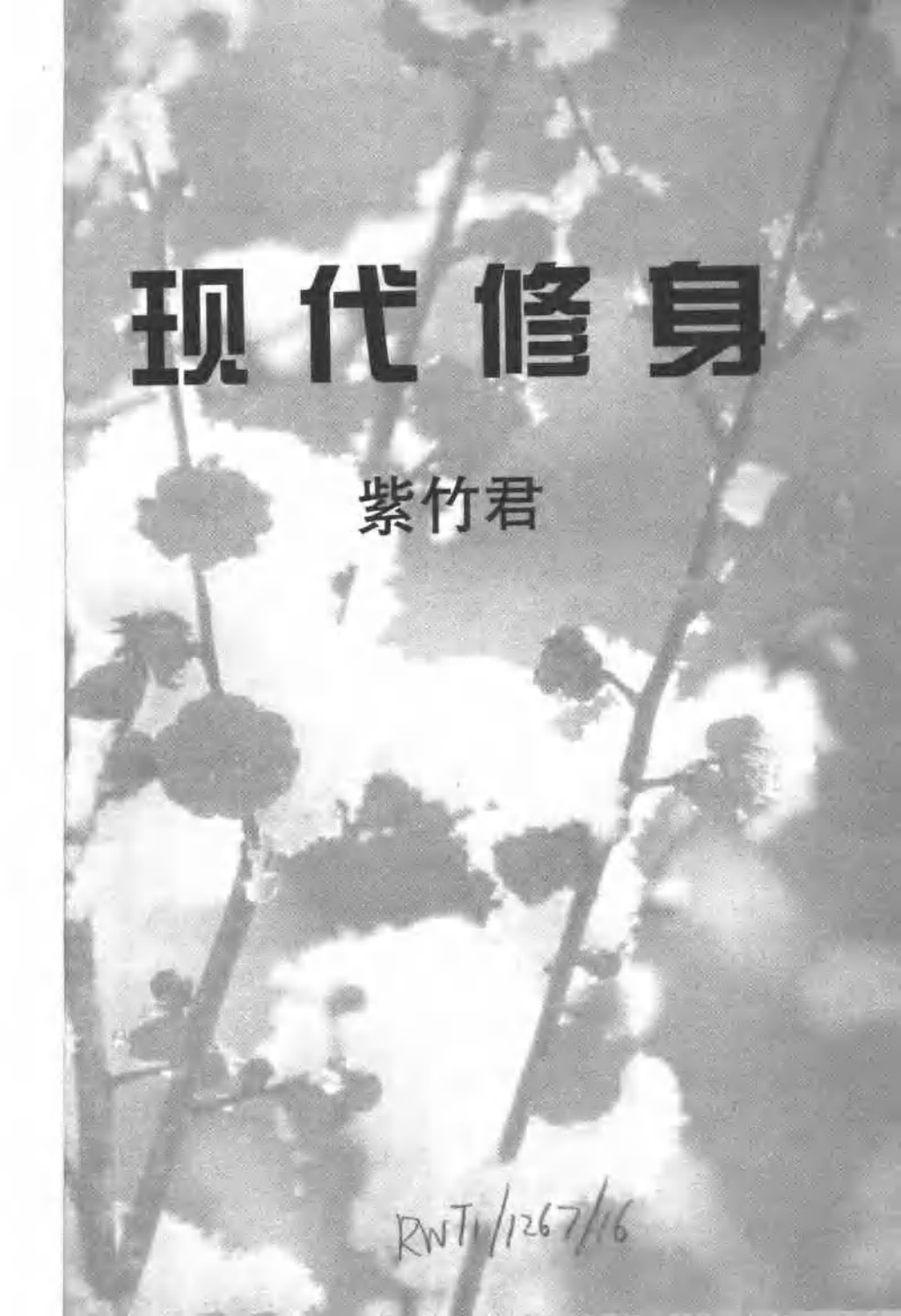


现代修身

紫竹
君



现代修身

紫竹君

RWTH/1267/16

不要立志做大官
而要立志做大事

大事者，立德、立功、立言也。

编者

序

2003年8月,紫竹院工商所推出了一个活动,名叫“现代修身”。

这是该所在我局全面推行“文化工商”建设的大背景下结合自身实际开展的一项创新活动。有句话说得好:“千教万教教人学真,千学万学学做真人”。道德建设重在实践,而道德实践重在基层。现代修身就是为了探索基层道德实践的操作路径和方法。据我所知,一个小基层单位敢于探索道德实践的大课题,且在理论与实践的结合上有一些独到之处,这在全国也是不多见的。这种探索精神难能可贵。

紫竹院工商所是我局13个工商所之一。前几年,该所队伍建设一度比较薄弱,人员的服务意识和工作作风都存在不少问题,在全局考评中多次排名最后。2001年年底,新的所领导到任后,采取一系列措施,从根本上改变了该所面貌。今年以来,该所各项工作继续走在前列,赢得了上下一致好评。这些成绩的取得是与该所积极践行“现代修身”分不开的。

这项活动在市局领导和分局领导的有力指导和支持下,其成效越来越显著,在系统内外的影响也越来越大,社会上很多关注道德建设的人士,对这项活动评价颇高,还在因特网上给予了义务宣传。应该说,现代修身反映了时代的呼声,符合当前我国加强道德建设的大趋势。

“现代修身”是一个庞大的系统工程。对于组织者而言,进一步完善“现代修身”的理论和实践,工作还很多,前面的路还很长;对于修身的个体而言,要活到老、学到老、修身到老。希望紫竹院工商所继续探索经验,精心呵护这棵道德小苗,让它早日长成硕果累累的精神大树,为精神文明建设做出新的更大的贡献。

北京工商行政管理局海淀分局局长 王平

2004年3月6日

目 录

一、修身讲堂	(1)
人人修身，从我做起	(3)
修身要读经典	(9)
修身的现代意蕴	(19)
工商人的职业道德	(27)
修身四论	(32)
公民道德 I 讲	(39)
话说雷锋	(59)
西方道德理论与现代修身	(63)
修身日要	(69)
尝试修身游	(74)
二、修身名言	(79)
修持篇	(81)
静心篇	(86)
求知篇	(94)
力行篇	(97)
三、修身文萃	(103)
寻回民族智慧 重植文化之根	(105)
共产党员为什么要进行修养	(107)
工商文化要坚持“以人为本”	(113)
文化的人格建设	(120)
论“文化工商”	(151)
论诚信	(176)

论服务	(184)
良心在道德建设中的作用	(192)
公民道德建设必须处理好的几个关系	(195)
关于奉献精神的哲学思考	(199)
志愿者精神——新的社会道德在成长	(201)
如何理解和做到“敬业奉献”	(204)
你是一个合格的公民吗?	(207)
中国亟须发起合格公民运动	(213)
个体自主发展的德育目标	(217)
论后现代主义的道德教育意义	(221)
学习之道	(229)
超越学习	(234)
修炼式学习	(237)
修身者说	(249)
让你的内心成熟起来	(259)
静坐, 健康“心”风潮	(261)

四、修身心得	(265)
所长 SIM 卡	(267)
我的思考	(273)
修身: 立德立业之本	(276)
与人为善是快乐之本	(278)
保持军人本色 实现人生价值	(280)
做人四准则	(283)
人文环境与现代修养	(286)
人生价值之我见	(291)
做一个有益于人民的人	(294)
自我修养要下真功夫	(297)
在平凡中放飞理想	(300)
我的人生观	(302)

笑面变化与挑战	(304)
破解名利，唯有修身	(307)
修身与自律之我见	(309)
在平凡的岗位上实现人生价值	(312)
编后语	(315)

一、修身讲堂



人人修身,从我做起

最近,我一直在思考,可不可以在全所提倡“人人修身”呢?

“修身”一词,大概最早见于2500年前曾子的《大学》:“诚心、正意、修身、齐家、治国、平天下”。古人非常重视修身,所谓“自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本”,就是说从天子到老百姓,一律都要把搞好自己的品德修养作为自己的根本。而现在时代不同了,还提“修身”是不是不合时宜?



一、现代修身,应运而生

其实,现代人的心理困惑还是比较多的。我们经常听到一些人在感叹:

“生活越来越好,钱越来越多,可不知怎么的,人却越来越空虚,幸福感也越来越少。”

“生活太累!与人的关系怎么这么难处啊。”

.....

为什么当前人们的道德迷惘及思想偏差现象特别突出呢?我们身处基层一线,长期面对同志们各种各样的思想疑惑和问题,不得不对这一现象进行观察和思考。现代中国人正处于新旧道德的历史嬗变期,正承受着新旧道德冲突,不少人陷入深刻的精神迷失。原先行之有效的儒家伦理准则已经失范,而新的道德律令又未能完整建立起来;内圣外王的人生境界已被认为不合时宜,那么个人安身立命之所在?

究竟何处寻求存在的意义？

有人提出：解决这些问题应该依靠思想政治教育。应该说，思想政治教育是一大宝，确实管用，但也只能解决部分问题。这是因为：政治教育单一的“政治”内涵，已经无法涵盖当今丰富多彩的社会生活，其灌输手段面临挑战，施教者的知识结构、道德观念与受教者的心理需求常常脱节，从而导致政治教育的效果大打折扣。

现代修身教育则可以有效弥补政治教育的不足，成为提升现代人社会公德意识和社会责任感的重要方法。

其一，它强调施教者与受教者的积极互动，促使受教者在认同和遵守道德方面具有完全的自觉意识和主动性。修身教育讲究真诚，只有真诚而不是做戏才能使施教者与受教者之间形成道德情感与道德信念上的共鸣。而我们经常见一些所谓思想教育出现这种现象：一面是振振有辞的官话、套话（缺少人格感召），一面是装模作样的“雷厉风行”（缺乏信念投入），双方似乎都是让对方“看”让对方“听”的。古人说得好：“德”者得也，有得于己是谓有德。道德之谓道德，就在于它是一种真诚的自觉的向善，而不是“修其天爵以要人爵”的虚伪手段。

其二，它强调实践性和可操作性。修身注意将抽象的政治观念转换成日常的生活规范，将那些高尚的道德情操口号转换成普通的善良和友爱，通过为人处世教育的一点一滴的推进和实际操练，培养人们的廉耻感、规范意识、同情心和合理的畏惧感，从而全面提升人的素质。

二、现代修身，修什么？

现代修身，要与时俱进，必须牢牢把握全面现代化这一时代主题和历史发展的趋势，确立现代价值目标；必须与社会主义市场经济相适应，与现代法律规范相协调，与中华民族传统



美德相承接。其修身内容需要从历史传统中寻求资源,从现实生活中提炼理想,并在人们的道德实践中将传统美德和现代理想加以有机的综合。现代修身,要把握三个基本要点,即以为人民服务为核心,以集体主义为原则,以诚实守信为重点。

现代修身,主要修“三德”,即社会公德、职业道德和家庭美德。它不仅要让人建立显形的道德关系与道德理想,而且要渗透到人们的深层心理结构中,内化为隐型的道德心态、道德信念和道德美感。

三、人人修身,从我做起



我们紫竹院工商所一度队伍建设问题较多,辖区群众不太满意,多次全局排名倒数第一。2001年年底,所新班子成立后,确立了“制度管人,以德治所”的工作思路,从抓人员思想政治工作入手,实行人性化管理,激发每个人的潜力和工作积极性,使我所连续成为全局响当当的先进单位、北京市文明行业达标单位。

实际上,我们其中已糅进了不少“现代修身”的方法和内容。为了进一步提升人员素质、争创学习性工商所,我认为,从现在起,我们就要叫响一个口号:人人修身,从我做起!

我们修身的主题是“学会做人”。从纵向来看,我国传统文化历来重视“做人”这一命题。《左传—襄公十年》有“人生三不朽”的说法“太上有立德,其次有立功,其次有立言,虽久不废,此之谓不朽。”将立德做人放在人生三大价值的首位。孔孟开启的儒家道德始终把成德立人看作人生的最高价值,把道德实践看作实现人生理想的根本途径。从横向来看,自联合国教科文组织“国际21世纪教育委员会”出版了名为《学会做人》的报告,2000年又发表《学习——内在的财富》报告,进一步强调建立学习型社会,把“学会做事”、“学会相处”、“学习求

知”、“学会做人”列为四大支柱，并将“学会做人”定为根本性目标。

在修身中，我们可把“学会做人”分解成三个层次的学习内容：

一是学会做一个好人(求善)。其最低限度是遵纪守法、遵守社会公德，其最高境界是树立纯洁、高尚的生活目标，追求社会正义和真理，投身各项公益事业，立志为国家繁荣富强而献身，并为人类的终极理想和幸福而奋斗。

二是学会做一个明白人(求真)。要多读书、多思考、多实践，把古人所谓“知”与“行”统一起来，做一个学习性团体的热情参与者和终身学习的积极实践者，终身自我修养、终身自我塑造、终身自我实现、终身自我成就。

三是学会做一个乐观的人。一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是他计较的少，舍弃并不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。所谓“舍得”就是有“舍”才有“得”。美国心理学家威廉·詹姆斯说的对：“我们时代最伟大的发现是人类能够通过改变自己的思想来改变自己的生活”。快乐完全是一种主观感受，它与财富、权位等客观性东西并不成正比。

我所的修身教育计划初步包括如下内容：

- 1、组织 10 次左右有关修身养性的讲座。
- 2、组织参观一些教育类场所。如纪念馆、图书馆、名人故居。
- 3、督促全所人员大量阅读经典型书籍。
- 4、组织每人摘录若干条“学会做人”的名言警句，并编辑成册。
- 5、要求每人收看所里推荐的多集修身类光盘。
- 6、提倡每人一日多省其身。

推行“人人修身”计划，是一种尝试。周围的人也许会有这样或那样的疑问。只要我们付出真心、诚心与恒心，我们的修身一定能受益匪浅！



让我们行动起来,人人修身,从我做起!

袁道雄

——在紫竹院工商所“人人修身”动员会上的讲话

2003年8月15日

附:一个偶然的的机会,在网上听说一个工商所在搞“现代修身”活动,既惊且喜,遂有感而发。

谈“人人修身从我做起”的意义

一、如果说西方文化的第一理念是“真”,那么我们中国文化的
第一理念就是“道”。美国最富盛名的教育圣地——哈佛大学校训的核心就是,追求真理。那么我们中国文化第一理念落实到教育与个人就是“求道”。所以,孔子说:“朝闻道,夕死可也”。求道,一如欧美的“追求真理”,其根本就是“修身”。中国的“大学之道,格物致知正心诚意修身齐家治国平天下”,核心就是修身。修身既是格物致知正心诚意的归宿,也是齐家治国平天下的基石。无论自然演化,社会发展,个人生存,自我完善,一切都要从修身做起。修身是源头活水,修身是生机关窍,修身是人生电源。



二、为了迎接2008年奥运,我们不仅要全民健身,而且还要人人修身。健身侧重于身体与生理的健康,但是北京2008奥运的主题不仅是运动的奥运,还是“人文的奥运,绿色奥运”,所以健身的同时,我们还要修身。修身就是提高人文素养,赋予每个公民人文素质;我们中国文化强调,“心灵环保”——绿色心灵造就绿色环境。所以全面健身是基础,全面修身才是目标与宗旨。我们祖先说得好,身安然后修身,修身则家庭和睦,社会有序,国家昌盛。所以,“全民健身,全面修身”是我们社会的两大主题。

三、“人人修身从我做起”才能把政策与国策落实到个人。无论是“以德治国”，“三个代表”还是“立党为公，执政为民”，最终都要落实到个人。而这首先要落实到我们的干部身上，然后才落实到每一个公民与家庭。其实，每一方针与政策落实的过程就是一个“辞旧迎新”的过程，就是一个“改过迁善”的过程，其本质就是一个“修身”的过程。把德行，把先进的文化，把为公为民的理念，落实到工作的每一个行为中去，落实到生活的每一个细节，就是“修身从我做起”。党长期的工作实践告诉我们，榜样的力量是无穷的。如果我们党和国家的干部，我们政府的公务员，能够带头把“以德治国”，把“立党为公、执政为民”，落实到自己工作与生活的行动上，那么我们就一定带动广大人民群众一起走上“修身”的轨道上来，掀起“人人修身”的新浪潮，把我们中国从小康社会带向一个物质文明与精神文明共同繁荣的盛世。

沈 立(博 士)



修身要读经典

修身一定要有文化底蕴。

文化是有传统的,没有传统,便不叫做文化。若使今天有一位大思想家、大学问家,他发明一套新理论,提供一套新知识,但这不是文化,这是他个人的思想、理论、知识、研究成果。不晓得这些思想、理论、知识、成果,还要经过多少年,或是几十年或是几百年,而后才慢慢地变成了某一文化里重要的一部分,我们不能今天就把这个来当作文化。我觉得,文化中一定有古老的东西,而且可以说都是古老的。新的只是由此古老中所生,若断了古老的根,便不能有新生的枝叶和花果。今天我们谈现代修身,必须先弄明白我们古老的文化之根。

中国文化的演变发展,大致分为两大段。比如一提起秦汉以前的文化,人们就拿孔孟思想代表了一切。其实,还有道、墨、诸子百家。主要是儒、墨、道三家。中国历史上,每逢变乱的时候,拨乱反正,都属道家思想的功劳;天下太平了,则用儒家的思想。儒与道本来是不分家的。分家是秦汉以后的事。到唐代,讲中国文化,已不是儒、墨、道三家,而是儒、释、道三家了。“释”就是印度来的佛学。一般而言,世俗的伦理教化由儒学承担,养身炼体由道教承担,佛教主要是解决了人们生死、出世间的终极追求问题。宋代有个皇帝宋孝宗的一句话:“以儒治世、以佛治心、以道治身”,可以说集中表达了儒、释、道三家的文化功能分工。

值得一提的是,我们的主导文化儒学在近现代一度极度





衰弱。这是什么原因呢？我想到了两条：

第一，中国的经典在与西方碰面前，不但文史哲不分，而且与科技也未清楚地分开过，所以，突然遇到靠工业革命武装起来的强势文化，被打败得丧失了民族文化自尊心、自信心之后就不分青红皂白、六亲不认，认定中国传统文化一无是处，因此，不但技术上完全追随西方，而且从经典上也是“兴洋灭汉”，从而形成了否定经典（“打倒孔家店”）的潮流，受新文化运动影响的中国现代知识分子也形成了“非民族化”、“去经典化”的主流。八十年代初，就有海外学者感叹：内地的留学生，ABC 很好，XYZ 也不错，也懂得美元、英镑，就是不了解长城、黄河，也不了解文天祥、史可法，一点也不知道《四书》、《资治通鉴》，请问这种毕业生出去以后能不能为中华民族服务？现实的很多例子已经证明了这个批评是对的。

第二，自从科学取得至高无上的地位之后，人们普遍认为科学理性能代替人文理性。其实这是一个误区，科学是什么？“科学是将所研究的东西当作可以充分规定（数量化、概念化、实验验证化）的对象来处理的方法和由此产生的知识”。简言之，“科学就是力量”。那么，仅仅“力量”和“充分对象化的知识”能使我们（个人、家庭、社团、民族、国家）有效地应对现在和未来吗？我看不行。因为“力量”是盲目的，它需要导航，不然会一下子撞到纽约世贸大楼上去；而我们人生中最关键的决定往往是在没有充分对象化的知识的条件下做出的，因而需要非对象化或前对象化的理性、知识或价值的引导，而这些与经典和文化传统有极大和极深的关联。现在越来越多的有识之士认为，以孔孟、庄老学说为载体的文化经典几乎都包含有根本的价值观及其相关哲理，也就是理解变化着的人生、世界的巧妙方式、广阔视野、深长拉动的“镜头”（时间意识、历史意识）和让我们判断善恶利弊、作出合理决断的能力。为此，一大批文化名人极力倡导“经典诵读工程”，现在国家也将文化经典也列入从小学到大学的各级