

高占祥 / 著

人生宝典

人生漫步

人生宝鉴

人生镜语

人生感言

中国青年出版社

典

人生宝典

高占祥／著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

人生宝典/高占祥著. —北京:中国青年出版社, 2001
ISBN 7-5006-4071-4

I. 人… II. 高… III. 个人-道德修养-文集
IV. B 825-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 57980 号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

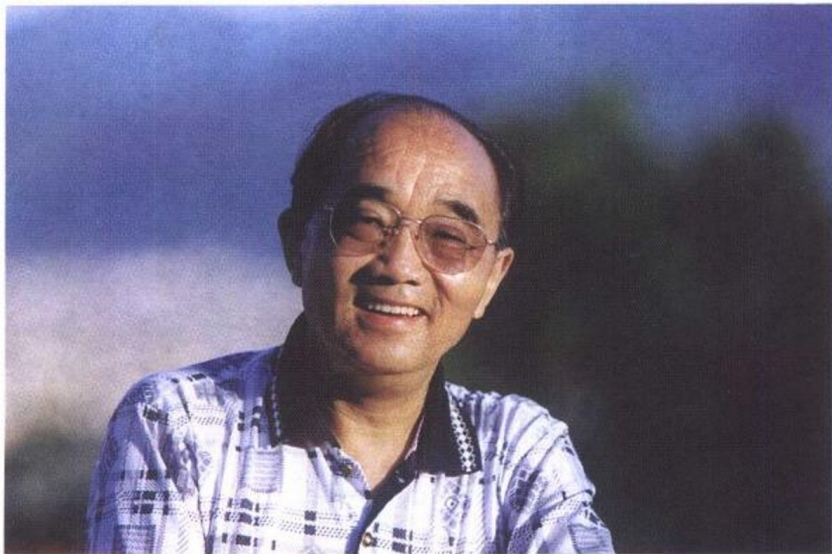
北京金特印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 30.5 印张 6 插页 600 千字

2001 年 1 月北京第 1 版 2001 年 9 月北京第 3 次印刷

印数:12,001—17,000 册 定价:49.80 元



高占祥，1935年11月7日生于北京通县。现任中国文联党组书记、中国文联常务副主席、全国政协常委。

自幼酷爱文艺，50年代起从事业余文艺创作。数十年来，一直坚持文艺创作，作品包括诗歌、散文、杂文、书法、摄影、文艺评论等，并获得多种奖励，曾多次举办个人书法、摄影作品展。在戏剧、曲艺、诗歌、音乐、舞蹈、美术、书法、文艺评论、文化管理诸方面均有论述。已出版的作品有文集《浇花集》、《苦耕集》、《恪守篇》、《微风集》、《微言集》、《社会文化论》、《领导艺术纵横谈》、《文坛百论》、《文化艺术管理论》、《高占祥论文化》、《高占祥论诗》、《细雨集》、《处世歌诀》、《人生宝鉴》、《人生镜语》、《人生感言》，诗集《丰碑颂》、《微笑》、《咏荷四百首》、《清莲颂——咏荷五百首》，歌词集《莲之恋》，《高占祥书法集》，摄影集《莲花韵》、《高占祥菊花摄影集》、《祖国颂》、《人生缩影》、《金菊风韵》、《百花送馨》、《国色天香》、《仙荷风姿》、《荷花大观》、《春兰幽香》等。

现为中国作家协会、中国书法家协会、中国摄影家协会会员，北京大学、中国人民大学、上海交通大学客座教授，英国皇家国际标准舞学院名誉会员。曾获得中宣部颁发的“五个一工程”奖、北京大学颁发的“中国文化贡献奖”，以及“大世界吉尼斯之最”证书等国际、国内文学艺术方面的奖项二十余种。

一部自我完善的宝典 （代序）

中华传统伦理道德文化是中华文明的精髓，是人类文化遗产中的珍宝，集中体现了中华民族重视品德修养、追求人格完善等诸方面的优良传统。在改革开放新的历史时期，我们对中华传统伦理道德文化取其精华，推陈出新，必将在提高国民素质、促进精神文明建设方面，起到十分重要的作用。高占祥同志历时11年著述的《人生宝典》顺时应世，正是这样一部传统美德与时代精神的合璧之作，不愧为人们进行自我修养的良师益友，是一部难得的道德教育的好教材。

《人生宝典》有250篇关于人生修养的系列论述。此书出

文入史，发微钩沉，同时紧密联系现实，游刃于古籍与新说之间，全面、深入探讨人生修养的道理。《人生宝典》犹如宏富的思想知识宝库，其中的250个篇章从不同的着眼点，具体论述了一个人品德修养的内涵与自我完善的方法。这样，将博的广度与专的深度有机地结合，阐发了传统伦理道德文化所蕴含的民族美德，从中提炼出符合时代要求的宜恪守的为人处世准则，引导人们树立正确的理想、信念、人生观和价值观。

《人生宝典》充溢着赤诚炽热的爱国情愫。书中以《正气浩然》、《舍己为群》、《德厚流光》、《为国为民》等为代表的多篇文章，浓墨重彩地再现了古今爱国志士的感人事迹，讴歌了爱国主义精神和民族气节，向世界显示出中华民族强大的凝聚力、创造力和坚定的自信心，令炎黄子孙读之激动、振奋、自豪。

书中的《自我完善》、《自我控制》、《自我净化》、《自我平衡》、《自我解嘲》、《自我挑战》、《自我管理》、《修己忘我》、《跳出自我》等“自我”系列的篇章，引领读者挖掘、吸纳“自我”的积极内涵，以做到自我调适，自我进取，自我修养，保持身心的良好状态，把“小我”融于“大我”之中，从容地面对人生，适应社会。而《养亲必敬》、《手足情深》、《乐业敬业》、《公德必遵》等篇章，则对孝悌、尊师、敬业、利群的传统观念提纯拔萃，加以升华，使之在树立“家庭美德、职业道德、社会公德”的“三德”新风中进一步发挥有益的作用。

在紧张、繁杂的现代生活中，许多人希望和睦、友好，许多人渴求相互沟通和理解，许多人企盼彼此携手、共同进步……《人生宝典》的《助人为乐》、《成人之美》、《以德化人》、《以德报怨》、《常存善念》、《永存爱心》等篇章，向读者阐述了怎样以利

11/15/107

人之举为他人送去温馨，怎样以善意和爱心叩开对方紧闭的心扉，怎样以真诚和大度融释情感的芥蒂乃至怨恨……从而为人们展现出人际关系的一片绿洲。

《人生宝典》在继承、弘扬传统伦理道德文化的同时，又在摒弃糟粕、创建新意上辟出蹊径。如：“逢人且说三分话，未可全抛一片心”、“是非只为多开口，烦恼皆因强出头”等见诸于从前蒙学读物中的话语，在社会生活中产生过消极影响。《人生宝典》则一方面倡导必要的谨慎、克己、宽容、忍让，一方面又以《当说必说》、《仗义执言》、《见义勇为》、《敢于冒尖》等篇章，鼓舞人们树正气，斗邪恶，积极竞争，勇于进取。

《人生宝典》以睿智的目光透视世象，行文笔墨多姿。它用社会学家式的缜密思维，哲学家式的严谨论证，文学家式的巧妙手法，剖情析理，灼见迭出，往往言必中当世之的。《人生宝典》指斥弊端，词句尖锐犀利；颂扬美好，笔调煦如春风。书中把对人生感悟的深邃思索融入一个个富于哲理的故事之中，叙情说理朴实自然，像是作者掏出自己的心得与朋友做心与心的交流，于亲切随和之中启迪、引发读者产生共鸣。

资料极其丰富而翔实，是《人生宝典》的又一特色。《人生宝典》聚精撷华，所引用的资料，举凡政治、思想、历史、文学、艺术、科技、军事、心理、养生、健身、民俗、礼仪、名人事迹、格言警句等等，无所不及，而且精选了外国文化的优秀内容，可谓思接千载，视通万里，充满了人生智慧，读来理趣、意趣、情趣、兴趣兼而有之。

读罢《人生宝典》，可以感到它以250个篇章全方位地折射出自我完善的途径。从这个意义上说，《人生宝典》堪称日常思想行为的规范和指南，是对中华传统伦理道德文化的继

承和发展。

沿循《人生宝典》的创作轨迹,我们看到,在新时期继承和弘扬优秀的传统伦理道德文化方面,占祥同志既是一位硕果累累的卓然大家,又是一位不断开拓的先行者。从20世纪90年代开始,他就怀着高度的社会责任感,推出了一部又一部有关人生修养的著作。90年代初问世的《处世歌诀》,借鉴古今,博观约取,内容一千字,每四字一句,言简意赅。《处世歌诀》为当代新蒙学读物的发轫之作,因其顺口押韵,易记好读,又被称作“修身千字文”、“四字经”。占祥同志将《处世歌诀》的每一句都作为题目单独成文,依次分《恪守篇》、《人生宝鉴》、《人生镜语》、《人生感言》四集出版。占祥同志将这一人生修养系列著作增删修订后,总纂而成《人生宝典》。于是,《人生宝典》250篇文章的题目,串念下来就是完整的《处世歌诀》。

占祥同志的人生修养系列著作受到广大读者的欢迎,许多单位视之为素质教育的教材。上海铁路局上海站工会从1997年起,将全体职工学习《人生宝鉴》作为“深化素质教育、再铸品德工程、争当现代车站新主人”的主题思想教育活动的重要内容。北京市崇文区成人中等职业学校把《处世歌诀》、《人生宝鉴》、《人生镜语》三本书作为德育教材,发给该校教职工和全日制班级的千余名青少年学生人手一套,开展老师、学生、家长同读共学的活动。

古人云:“有真文章者,必有真人品。”(明·郑仲夔《耳新》卷一)占祥同志的文品与人品确是相契合、相映照的。占祥同志清廉正直,勤奋务实,谦逊好学,热心助人,是恪守中华传统美德的楷模。与他交往的人,不论是艺术泰斗、文化昆仑,还

是普通干部、寻常百姓，都深有此感。

占祥同志少时家贫，没正规念过几年书，但他数十年如一日坚持业余学习和创作，成就斐然。他长期担任文化界的重要领导职务，工作繁忙，经常深夜笔耕。占祥同志著作等身，作品涉及门类颇多，他创作的诗歌、散文、杂文、歌词、书法、摄影等，均在国内外获奖。他是中国作家协会、中国书法家协会、中国摄影家协会会员，并被北京大学、中国人民大学、上海交通大学聘为客座教授。

在中国历史上，出仕者精晓于文的佳话不少，而今，这一华夏文化多棱镜的亮点耀眼地闪现在占祥同志身上。他为政思想丰赡，从文学养深厚，在政径文蹊上的建树令世人瞩目。苦斗不已两兼顾，为政从文俱风流——也许，这就是现在一些人士提出并加以研究的“高占祥现象”吧。

在市场经济环境中，道德建设是一个特别值得注意的问题。今天，世界上许多有识之士认识到，现代社会的人文建设需要从中国传统伦理道德文化中寻找精神资源。1988年全世界诺贝尔奖得主集会宣言中说：“如果人类要在21世纪生存下去，必须回头2500年，去吸收孔子的智慧。”基于此，人们可以预见，《人生宝典》的出版发行，将对社会生活产生积极有益的影响。

《人生宝典》开卷有益，值得人人一读！

梁宗强

2000年5月6日

目 录

修身正心	1	纤尘不染	73
志当高远	6	为仁由己	76
珍惜光阴	11	自我完善	79
惜取少年	17	公正无私	83
求知善读	22	谨防偏见	87
切莫偷安	27	主敬涵养	90
激浊扬清	31	力戒傲慢	94
嫉恶从善	34	克己制怒	97
无欲则刚	38	消忧解烦	103
正气浩然	41	豁达大度	106
澹泊明志	45	幽默乐观	110
宁静致远	49	珍重声誉	115
光明磊落	53	崇尚勇敢	120
衾影无惭	56	履险如夷	125
清廉自守	59	勇担风险	129
戒奢节俭	63	消除胆怯	133
见利思义	69	敢于冒尖	137

轻蔑毁谤	143	不念旧恶	236
仪静体闲	147	以德报怨	239
虚怀若谷	150	受恩莫忘	243
琴心剑胆	153	施惠勿念	246
克躬励己	156	牢骚勿盛	249
智勇双全	159	唠叨当减	252
三思而行	163	志美行厉	256
敏捷果断	167	言约旨远	259
永存爱心	170	诚实守信	262
常怀善念	175	莫说谎言	268
摆脱孤独	179	审慎析疑	271
广结善缘	183	忌听谗言	274
知足常乐	187	辩冤白谤	278
美意延年	191	仗义执言	281
耐得寂寞	195	甩掉嫉妒	285
以苦求甜	199	不唱流言	289
贫不失志	202	勿生闷气	293
闹不变脸	205	忌传闲言	296
冷处热心	208	实事求是	299
雪中送炭	211	戳穿谎言	304
成人之美	214	言出行随	309
济人之难	217	敏行讷言	312
慷慨解囊	220	当说必说	315
无私奉献	224	不尚空谈	318
助人为乐	228	忠于职守	322
与人为善	233	埋头苦干	325

跳出自我	329	慎独为宝	424
任劳任怨	332	防微杜渐	427
抱朴守拙	336	守身如玉	431
勤学苦练	340	勿护己短	434
沐身浴德	344	闻过则喜	438
勇往直前	347	迷途知返	440
攻必求克	353	行己有耻	443
心坚石穿	356	陋习当断	447
未雨绸缪	360	谦虚谨慎	452
思深虑远	364	嘉语温馨	457
坚持原则	367	傲骨嶙峋	460
临机应变	371	不耻下问	463
允执其中	374	学问思辨	467
不倚不偏	377	居安资深	470
求同存异	380	力戒浮躁	473
取长补短	384	务必专心	477
当心诱惑	386	明于察己	483
警惕暗圈	390	辨察知人	486
贵耳重目	395	尊贤爱才	491
兼听防暗	399	审己度人	496
失中求得	402	泰而不骄	499
审慎褒贬	405	平易近人	503
闹中取静	408	为人忌狂	507
忙里偷闲	411	勿媚于人	512
悔中求悟	416	文明交往	516
改过徙善	420	礼貌待人	520

相互谅解	524	修己忘我	627
推己及人	528	舍己为群	630
自我控制	533	名利如水	634
修己安人	537	富贵浮云	638
和气致祥	540	优化人格	642
善气迎人	543	天理良心	647
见义勇为	547	见贤思齐	651
以德化人	551	常省吾身	655
自强不息	554	推功揽过	661
不甘后人	558	将心比心	664
顾全大局	561	自知之明	667
鄙视小人	566	求仁得仁	673
惟义是守	571	自我净化	677
以义相亲	574	洁手清心	680
养亲必敬	577	自我平衡	684
手足情深	583	福善祸淫	688
尊老爱幼	588	自我解嘲	692
从师必尊	592	清慎勤忍	696
珍重友谊	597	自我挑战	700
高义薄云	601	知难而进	703
团结友爱	605	自我管理	708
睦乃四邻	608	靠己立身	711
以文会友	612	克服自卑	714
以友辅仁	615	拥有自信	718
度德量力	618	洁身自爱	722
惻隐之心	623	己行自尊	725

毁人自毁	728	五讲四美	829
玩火自焚	731	公德必遵	833
严以律己	734	纪律必守	836
宽以待人	737	法律必循	840
否极泰来	742	面向未来	844
过度失春	745	起步于今	848
恭听广纳	748	渐入佳境	854
辨伪存真	754	明德惟馨	857
走出逆境	759	勿图虚荣	860
渡过厄运	764	以实为本	863
威武不屈	768	热爱劳动	867
能屈能伸	772	办事认真	870
忍辱负重	776	热爱科学	873
毅力坚韧	779	好奇求新	876
宠辱不惊	783	有志竟成	879
微笑常存	787	业精于勤	883
事无私曲	793	热情永驻	887
声无假吟	796	信念坚贞	891
坦诚相待	799	追求真理	895
贵在知心	802	奋不顾身	900
以和为贵	806	拼搏进取	903
沉默是金	810	革故鼎新	906
不平则鸣	813	急流勇退	909
宜忍则忍	817	开拓前进	913
当仁不让	821	乐业敬业	916
一诺千金	826	为国为民	919

里仁为美	925	雪魄冰魂	946
年德俱尊	930	躬行践履	950
风度潇洒	934	修德养身	954
文质彬彬	940	历览千载鉴人生(跋) ...	961
德厚流光	943		

修身正心

自天子以至于庶人，
壹是皆以修身为本。

——《礼记·大学》

现代的东方人羡慕西方人的物质文明与科学技术发展的高水平，而西方人却景仰东方人的纯朴典雅、注重伦理和家庭关系。中华民族注重修养及其修养程度历来是举世著称的。

修养是一个含义广泛的概念。这里的“修”主要是指整治、锻炼、学习、提高；这里的“养”，主要是指培育、涵养和熏陶。修养一词，不论是在历史典籍中，还是在现实生活中，都是经常使用的，如我们通常说的政治修养、理论修养、思想修养、文化修养、艺术修养等等。它包含举止仪表、学问技艺、政治思想、品德情操等多方面的陶冶、锻炼和造诣。概括地说，修养主要是指人们为了一定目的所进行的勤奋学习和涵养锻炼的功夫，以及经过长期努力所达到的某种能力和品质。

在中国伦理思想史上，很早就认为修养是把社会道德规范变为人们的道德品质、道德行为的关键环节，受到特别的重视。儒家典籍《大学》、《中庸》，不仅把“修身”与“齐家”、“治

国”、“平天下”并提,而且把修身作为前提和基础来看待:“身修尔后家齐,家齐尔后国治,国治尔后天下平。”强调“自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本”。与儒家对立的墨家学派,亦著有《修身》、《所染》诸篇,认为修身为人生所必需。

中国传统的修养观还认为:修身首先要正心,修身的意思绝不仅限于外表的修饰,更重要的是内心的修养,即所谓的“欲修其身者,先正其心”。

当代青年,更应该深刻认识进行道德修养的必要,良好的道德品质不可能与生俱来,只有通过长期的修养才能形成。青年应该按照时代的要求,培养形成高尚的道德品质,如克己奉公、忠诚老实、谦虚恭谨、坚定勇敢、开拓进取、艰苦朴素、助人为乐、正直善良、文明礼貌、遵守法纪等等。

修养是实现道德规范的关键环节,必然具有历史的内容与多层次的结构。在奴隶社会,强调修养,是为了维护奴隶主的权威,形成奴隶对奴隶主的屈从和人身依附,以及对奴隶主的绝对忠诚。在封建社会,除了维护封建宗法等级外,还有围绕忠、孝、节、义、礼、智、信等一系列道德规范的信条,但其中亦包含了不少合理的因素。

孔子15岁开始,立志研究学问,修养道德,终于成为圣人。从孔子的例子看来,伟大的人格,是从不断地修养得来的。

封建社会的道德观不免带有历史的局限,在科学昌明的今天,人们的道德观升华到新的境界,但“浩然之气”的修养却始终是人身修养的核心内容。

谁想成为一个有道德的、高尚的人,谁就必须自觉地进行道德修养,舍此别无他途。