

吕青
主编

校园中如何胜人一步 我要高品质

只有具备良好品质的人才是真正的人，才能拥有自己的人生圈，才能生存与发展。品质需要我们学习与培养，具备了良好的品质，我们就能获得朋友、亲人以及社会的支持，最终成为在社会上有成就的人。





吕青
主编

校园中如何胜人一步 我要高品质



河南科学技术出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

我要高品质 / 吕青主编. — 郑州:河南科学技术出版社, 2013.9

(校园中如何胜人一步)

ISBN 978 - 7 - 5349 - 6349 - 0

I. ①我… II. ①吕… III. ①品德教育 - 青年读物
②品德教育 - 少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 155664 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)65788613 65788139

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:孙 珺

责任编辑:孙春会

责任校对:柯 姣

封面设计:嫁衣工舍

版式设计:中图传媒

责任印制:张 巍

印 刷:北京嘉业印刷厂

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:787 mm × 1092 mm 1/16 印张:12 字数:269 千字

版 次:2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价:20.30 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

前言

主宰 21 世纪人类发展进步的是高素质人才。所谓高素质人才，是指拥有健康体魄、出众才能、高尚情操和完美人格的人。人才不是天生的、偶然的，其成长过程不是一蹴而就的。人才来自于优秀的指导、科学的培养、父母从小抓起的卓有成效的教育，以及自身的努力。如果没有这些方面，再有潜质的天才少年也不可能成为一个杰出的优秀人才，甚至还会流于平庸。自古英雄出少年，当今青少年的教育，仅仅依靠课堂学习和老师传授是不够的。科学早已证实“填鸭”式教育本身就是错误的，学生难以消化和吸收课堂所学的知识。“课堂”式教育给教育本身带来的弊端是显而易见的。从上世纪九十年代到现在，众多教育界专家要求对学生进行第二课堂教育的呼声从没停止过。为此，我们经过精心策划，编写了这套“校园中如何胜人一步”系列丛书。

我们在《我要高品质》里用一个个活生生的事例告诉读者，只有具备良好品质的人才是真正社会人，才能拥有自己的人生圈，才能生存与发展。所以，从某个层面上来说，品德是第一位的。一个品德败坏的人没有人愿意与之交往，这种人不会获得别人的支持，做任何事情都将一事无成。品德需要我们学习与培养，《我要高品质》里优秀的主人公在最穷困时，因为具备了良好的品德，获得了朋友、亲人以及社会的支持，最终成为在社会上有成就的人。

青少年当前的主要任务是学习、学习、再学习，为什么这样说呢？一个人的一生其实都是在不断地学习，因为我们目前所获取的知识总与现实需要差距太远，还不能为社会做出多大贡献。但是学习如果没有方法，不讲究技巧，就如同轮船失去了船舵。而且，没有技巧的学习将会事倍功半，得不偿失。《我要学习》为青少年朋友总结了一些实用的学习方法和技巧，它指导青少年如何积累学

习财富，如何提高学习成绩以及避免学习上的误区。请从《我要学习》领悟其精华所在吧！

成才是我们人生的终极目标，人生的成功是一个人自我成就的展示。每个人都梦想成功，但成功成才并不是一帆风顺的，只有经过努力学习，掌握一技之长，并经过努力拼搏，沿着正确的道路前进方有成功的可能。对于我们青少年，成功可以说前途是光明的、道路是曲折的，任何的不努力、任何的人生歧途将使我们的成功成才化为泡影。成才不仅是我们的梦想、家长的期盼，更是社会的希望、国家的未来。为了我们的理想和目标，请阅读《我要成才》，让它指引我们沿着正确的道路，努力地奋斗吧！

伟大的革命导师毛泽东曾经讲过，“不会生活的人就不会工作”，当然也就不会学习。《我要美丽生活》其实是我们编写这套丛书初衷之所在，但由于篇幅所限，只能从主要方面进行概述。生活包括方方面面，我们选择了健康饮食、服饰、卫生、礼仪、娱乐等几个方面进行了描述，但愿这些生活常识能给青少年的生活带来一定的指导意义。学会学习，更要学会生活。高效的学习是建立在健康体魄基础之上的，任何时候都要记住：健康第一！

在“校园中如何胜人一步”系列丛中我们力求以事例为主，其中《我要成才》《我要高品质》选用了世界伟人成长过程中所遭受的困难坎坷以及不畏艰险、勇于奋斗的可歌可泣事迹。书中让人震惊的故事令我们反思，以我们现在的条件，还有什么理由不去好好学习与努力呢？《我要学习》《我要美丽生活》是两本带有指导意义的书，我们在有限的篇幅内，尽我们最大的努力，对青少年在学习与生活中遇到的问题进行了解答并给予指导。

由于编者水平有限，书中若有疏漏与不足，恳请广大读者批评指正。

编 者

2010 年 11 月

目 录

第一章 培养良好的品德	(1)
学会善良	(2)
学会感恩	(4)
人生价值	(6)
不要说人闲话	(8)
点亮心烛	(10)
诚实守信	(12)
学会仁慈	(14)
不要索取回报	(16)
管住自己	(18)
勿以恶小而为之	(20)
学会容忍	(22)
一段回家的旅程	(24)
看到自己的不足	(27)
不该得到的不强求	(29)
接受考验	(31)
履行职责	(33)
遗忘仇恨和痛苦	(35)
自信是成功的前提	(37)
善待他人	(39)
第二章 与人友好相处	(41)
朋友的诠释	(42)
学习别人的长处	(43)

先学会爱人	(45)
说出心中的鼓励与感激	(47)
学会给予	(49)
不要做嫉妒者	(50)
己所不欲，勿施于人	(52)
学会与人交往	(54)
不要树敌	(56)
清醒地认识自己	(57)
诚实是一种美德	(59)
学会分享	(61)
邪恶的人不能永远	(63)
信任是最好的试金石	(65)
第三章 做一个心灵优美的人	(67)
拥有希望	(68)
自由最珍贵	(70)
脚踏实地去做	(72)
学会幽默	(74)
聆听别人讲话	(75)
拥有良好心态	(77)
用生命完成工作	(79)
不悲不弃面对困难	(81)
认真对待每一件事	(83)
小事也要认真做	(85)
相信自己	(87)
第四章 发掘自我潜能	(89)
战胜自我	(90)
多坚持一分钟	(92)
人不能给打败	(94)
不怕吃苦	(96)
骄傲来源于无知	(97)

学会谦虚	(99)
不要认为自己不幸	(100)
修炼好心灵	(102)
把脸向着阳光	(104)
没有比脚更高的山	(105)
做普照世界的火炬	(107)
从失败中获得启发	(108)
美要善于去发现	(109)
知足常乐	(111)
多做些好事情	(112)
第五章 找到利益与奉献的平衡点	(114)
学会和谐处世	(115)
不做亏心事	(117)
必须承担责任	(118)
学会奉献精神	(120)
学会维护正义	(121)
去争取胜利	(122)
不要过于张狂	(124)
看淡了金钱	(126)
第六章 成为德高业精的楷模	(128)
善于利用时间	(129)
敢于说“不知道”	(131)
要有信念	(133)
朝着目标前进	(135)
投机取巧将毁一生	(136)
不要企图无所不知	(138)
第七章 践行弹性处世之道	(140)
学会欣赏别人	(141)
要有道德的勇气	(143)

先律己，再律人·····	(145)
不务虚名·····	(147)
先付出尊敬·····	(149)
真实、善意、重要·····	(151)
信用就像镜子·····	(153)
承诺不能改变·····	(155)
傲慢是最大的无知·····	(157)
学会宽容·····	(159)
德为才之本·····	(161)
学会自我反省·····	(163)
骄傲是高雅的死敌·····	(164)
第八章 品德和智慧并重·····	(165)
该低头时就低头·····	(166)
学会付出·····	(168)
换位思考的智慧·····	(170)
关心是最好的礼物·····	(171)
生活取决于做事方式·····	(173)
学会装聋作哑·····	(175)
挖掘自身潜力·····	(177)
忌妒包含了赞扬·····	(179)
幽默来自智慧·····	(181)
人的价值在于思想·····	(183)

第一章 培养良好的品德

基于对所有高尚完美事物的强烈感情，我们对自己的热爱和对生命的感激也会变得更为柔和与清晰。如果一个人的信仰是正确的，那么，这种信仰必然能发展他的能力，增强他的精力，提高他的自尊，使他的品格变得更为稳固，帮助他拓展成功的前景！在一次灵魂崇高的旅程中，正直的品质永远不会被超越。常常将完美品德作为我们的目标，我们就可以清除自身的糟粕与缺陷，并让那些无法作为我们永恒生命的东西随风飘散。这才是一种带有明显个性特征的高尚生活。



学会善良



曾经获得世界冠军的美国拳击手杰克，每次比赛前必先安静地祷告一会儿。一个朋友问他：“你在祈祷自己打赢这一场比赛吗？”

他摇摇头说：“如果我祈祷自己打赢，而我的对手也祈祷打赢，那上帝会很难办的。”

朋友很奇怪：“那你到底在祈祷什么？”

杰克说：“我只是祈求上帝让我打得漂漂亮亮的！最好让我们谁都不受伤！”

朋友很是感慨。杰克接着说：“我知道我这种职业的危险性，除去大家表面能看到的身体伤害外，更可怕的是心里的‘恶’，我曾经为此困惑过。后来，牧师告诉我：‘善是天堂，恶是地狱。’上帝创造的每个生命都是很珍贵的，我们要去爱对方。你可以去追求精彩的比赛，但记住胜败是随时转换主人的，只有善良的灵魂才能永远追随着你。从那以后，我就知道该怎样做了。”

“善有善报，恶有恶报”，“人存忠厚，天降吉祥”。善良的人一定有爱心，有善心，有同情心，有责任心，有理解之心，有宽容之心，有道德之心，也一定是一个睿智聪明的人。孔子说过：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”要做一个君子，首先必须做一个善良的人。





只要我们心存友爱，只要我们是善良的人，掌握胜败、输赢的主人
总有一天会是我们。



学会感恩



守田堪弥，日本著名歌舞伎大师，曾应梅兰芳先生邀请，携团到中国演出。

有一次，堪弥扮演古代一位徒步旅行的百姓，正当他要上场的时候，一个门生提醒他说：“师傅，您的草鞋带子松了。”堪弥回答了一声：“谢谢你呀！”然后立刻蹲下，系紧了鞋带。可是，当堪弥走到门生看不到的舞台入口处时，又蹲下身子，把刚才系紧的带子重新弄松了。原来，堪弥的目的是要用草鞋带子的松垮，来表现这个百姓长途旅行的疲惫不堪。演戏细腻到如此地步，也可见这位大师的过人之处。

正巧，那天有位记者到后台采访，看见了这一幕。等演完戏后，记者问堪弥：“您为什么不在那时指点学生？因为他还不懂得您演戏的技巧啊！”

堪弥回答说：“对待别人的亲切关爱与好意，我必须坦然接受。要指点学生演戏的技能，机会多的是，在今天的场合最重要的是要以感谢的心情去接受别人的提醒，并给予回报。”

这一番话让记者十分感动，是啊，演戏就是做人！难得演好戏，更难做好人。只有做人做到家，做事才可能做到家。

学会感恩，学会感谢。接受别人的好意是一种艺术，一种给予和付出。只有尊重他人，才能获得内心极大的快乐与平静。



堪弥大师宁可自己麻烦再弄松鞋带，也不愿拒绝他人善意的提醒，堪称涵养一绝。让我们都来理解别人，尊重别人，即使有时别人的好意我们并不一定需要，但是，请笑着收下吧！



人生价值



1885年5月22日，一代文豪维克多·雨果在巴黎与世长辞。消息传出，震动了法国乃至整个欧洲，人们怀着无限崇敬和悲痛的心情为这位伟人举行了国葬。雨果的灵柩在凯旋门下停放了一个昼夜，从各地赶来为他送行的人超过百万，人们高唱着《马赛曲》，护送雨果的灵柩到法国伟人的墓地，这是法国历史上最为隆重的葬礼。

在临终前，雨果曾回忆自己的一生。他说，对自己影响最大的是他的母亲。他还记得这样一件小事：

那是在雨果年轻的时候，有一次，他非常渴望得到一套时髦的衣服。母亲拒绝了他的要求，告诉他：“一个人的价值在于他的才学和品德，而不是华丽的衣着。”这句话一直铭刻在雨果的心里，指引着他追求人生真正的价值。

“人的美丽之处，不是怡人的外表，而是才学和品德。”外表是我们无法选择的，也不是我们自己创造的；才学和品德是我们需要增益的，也才是人生价值的真正所在。



生活会将种子送给每一个人，而它能否生根、发芽、开花、结果，是我们的责任。种子能否发芽到结果，并不是因为你美丽的外表，而取决于你的辛勤劳动，需要你汗水将它灌溉，使你的秋天成为一个收获的季节。

