

- 注重全面素质的培养
- 奠定灿烂人生的基础

跨世纪青少年素质优化工程丛书

主编 沈德立 傅安球

修身方能治平天下

翁庆余 郑文 著

XIU SHEN FANG NENG ZHI
PING TIAN XIA



南开大学出版社

跨世纪青少年素质优化工程丛书

修身方能治平天下

翁庆余 郑文 著

南开大学出版社

修身方能治平天下
翁庆余 郑文 著

南开大学出版社出版
(天津八里台南开大学校内)
邮编 300071 电话 23508542
新华书店天津发行所发行
河北永清第一胶印厂印刷

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:5.25 插页:4
字数:106千

ISBN 7-310-01043-4
G·145 定价:6.50元

序 言

青春的本质,不是粉面桃腮,不是朱唇红颜,也不是灵活的关节,而是坚定的意志,丰富的想象,饱满的情绪,也是荡漾在生命甘泉中的一丝凉意。

青春的内涵,是战胜怯懦的勇气,是敢于冒险的精神,而不是好逸恶劳。……年岁虽增,但并不催志;衰老的成因,是放弃了对理想的追求!

这是一位青少年学生抄录的一篇“座右铭”中的一段话。这段话虽然不能概括青春本质和内涵的全部,但对人们的启示是强烈而富有激发性的。尤其对正拥有青春年华的广大青少年来说,更具有明显的警世作用。因为无论如何,这段话已经涉及到了“素质”问题,而“素质”作为一个人的根本品质,就是由诸如思想政治品质、道德品质、智能品质、情感品质、意志品质、交际品质以及其他各种个性心理品质所构成的。所有这些品质的综合表现,就是人们常常所说的“素质”。

青少年阶段是认识中的黄金时期，这是不言而喻的，但这并不意味着他们在心理上已经成熟，也不意味着他们已经自然而然地有了良好的“素质”。心理上成熟是有一个过程的，良好的素质是需要逐渐培养的。这个过程实际上就是不断磨练、不断修养、不断优化、不断完善的“心理断乳”过程，这种培养实际上也是通过各种教育和自身努力，使自己与社会现实之间的关系，在不断调整、不断矫正、不断适应、不断和谐之中体现出来的。

现在的青少年是跨世纪的人才，历史赋予他们的使命是艰巨而光荣的，这就要求他们具有比以往任何一代的青少年更为良好的素质。为此目的，我们应南开大学出版社之约，主编了《跨世纪青少年素质优化工程丛书》，以使广大青少年能了解自身在青春期的身心变化及其特点，了解这些身心变化及其特点在自身发展中的积极意义以及处理不当可能带来的消极影响，了解自己在日常生活、学习和工作中可能遇到的从未有过的种种困难和挫折并掌握处理技能，从而使他们能够及时地把握时机，通过适当的自我调控和艰苦的磨练，使自己在各方面都能得到良好的发展。同时也希望这套丛书能对广大家长和教师有所启迪，使他们能在更好地掌握青少年身心变化及其特点的基础上，确立正确的教育观念和教育方法，调整期望方向，把培养和教育重点真正放在“素质”的优化上，以便切合日新月异的社会现实，更有的放矢地对青少年进行行之有效的帮助和指导。

《跨世纪青少年素质优化工程丛书》由《让你拥有现代人的性格》、《钢铁般意志这样炼成》、《修身方能治平天

下》、《在你我他这盘棋中走出高招》、《苦涩的青春不属于你》、《开启潜能宝库的金钥匙》、《学海中冲浪并不难》、《走出应试心理失常的误区》等各分册组成,各分册自成体系、独立成书而又彼此配合、相互关联。

这套丛书既然主要以广大青少年为读者对象且使他们读后有所得、有所行,我们编纂这套丛书的要求就要定位在知识性、通俗性、生动性和操作性上。知识性是丛书的灵魂,为了保证所涉及知识的科学性,各分册作者都是研究青少年心理的理论工作者和教育工作者,而且都有丰富的实践经验。通俗性是丛书的基点,为了避免学术性概念可能给青少年带来的阅读上的困难,几乎都用了青少年易于理解的语言作了通俗易懂的处理。生动性是丛书的风格,尽量符合青少年形象性强的特点,做到行文活泼,有吸引力,使青少年阅读时饶有趣味。操作性是丛书的目标,使青少年能按照丛书各分册所提示和说明的简便易行的途径和方法自行加以调适,以达到全面提高青少年素质水平的目的。总之,我们编纂这套丛书只有一个心愿,那就是希望这套丛书能真正成为跨世纪青少年在成长道路上相伴相依的益友。愿广大青少年都能成为具有高素质的跨世纪的栋梁之才。

沈德立 傅安球

1997年7月1日

目 录

序言.....	沈德立 傅安球(1)
---------	------------

第一篇 品德内涵与要素篇

一、品德的内涵	(1)
(一)品德和品德修养.....	(1)
(二)政治品质修养.....	(6)
(三)思想品质修养	(11)
(四)道德品质修养	(16)
二、品德的构成要素.....	(21)
(一)品德修养的基础——品德认识	(21)
(二)品德修养的中介——品德情感	(25)
(三)品德修养的关键——品德意志	(28)
(四)品德修养的导向——品德信念	(33)
(五)品德修养的强化——品德行为	(35)

第二篇 品德心理与特性篇

一、品德修养的心理要求.....	(39)
------------------	------

(一)端正品德需要的倾向	(39)
(二)养成良好的品德修养动机	(44)
(三)增强品德修养的自我意识	(50)
二、品德修养的特点	(54)
(一)品德修养的阶段性和连续性	(54)
(二)品德修养的实践性	(57)
(三)品德修养的长期性	(60)
(四)品德修养的个性	(63)

第三篇 品德能力培养篇

一、怎样提高品德认知能力	(67)
(一)人的元认知能力	(67)
(二)人的整体认知能力	(68)
(三)提高品德认知能力的主要途径	(69)
二、怎样培养和发展品德观察力	(71)
(一)发展品德观察力的目标	(71)
(二)发展品德观察力的途径和方法	(72)
三、怎样培养和发展品德注意力	(75)
(一)品德注意力的功能	(75)
(二)集中品德修养注意力的主要方法	(76)
(三)发展品德修养注意力的主要途径	(77)
四、怎样培养和发展品德记忆力	(79)
(一)各类品德记忆力的特点	(79)
(二)发展品德记忆力的主要途径	(81)
五、怎样培养和发展品德模仿能力	(82)
(一)品德模仿能力的作用	(83)

(二)发展品德模仿能力的途径	(84)
六、怎样提高品德修养的自我教育能力	(85)
(一)什么是品德修养的自我教育能力	(86)
(二)品德修养自我教育能力的特点	(86)
(三)品德修养自我教育能力的主要表现	(87)
(四)提高品德修养自我教育能力的途径 和方法	(88)
七、怎样提高品德评价能力	(89)
(一)什么是品德评价能力	(89)
(二)品德评价能力的主要表现	(90)
(三)提高品德评价能力的途径和方法	(91)
八、怎样提高品德修养的践行能力	(93)
(一)什么是品德修养的践行能力	(94)
(二)提高品德修养践行能力的途径 和方法	(94)

第四篇 品德必修科目篇

一、热爱祖国的品德修养	(98)
二、热爱劳动的品德修养	(103)
三、学习考试的品德修养	(106)
四、文明礼貌的品德修养	(111)
五、语言的品德修养	(115)
六、尊师的品德修养	(118)
七、交友的品德修养	(122)
八、谦虚的品德修养	(125)
九、诚实的品德修养	(130)

十、刻苦的品德修养	(133)
十一、勤奋的品德修养	(138)
十二、在顺境中的品德修养	(142)
十三、在逆境中的品德修养	(146)
十四、取得成绩时的品德修养	(151)
十五、遇到困难时的品德修养	(154)

第一篇 品德内涵与要素篇

一、品德的内涵

(一) 品德和品德修养

人生是人的自然生命的社会旅程,就像是一条奔流的江河,任凭它如何波澜曲折,却总是沿着一定的河道向前方流去。这河道是大自然的规范。没有它,江河就会泛滥成灾。人生也有河道,这个河道就是品德。它是人们的行为准则和规范。

所谓品德,是人品、品质或品行的泛称,是道德在人们身上的表现。人们通常用善与恶、美与丑、正义与非正义、公正与偏私、诚实与虚伪等概念,来衡量或评价人们品德的好坏,从而指导人们的行为,调整人际关系。

俗话说“人以德立”。良好的品德修养是一个人的立身之本。美德可以使人创造人生辉煌。儒家学派的创始

人孔子认为良好的品德修养无论是对个人还是对国家，都是十分重要的。对于个人来说，高尚的品德修养是立身处世的基础；对国家来说，社会的每一个成员都有高尚的品德修养，国家才能得到治理和振兴。

在我国思想史上有着丰富的关于品德修养的理论。《左传》把“立德”列为“三立”（立德、立功、立言）之首，把“正德”置于“三事”（正德、利用、厚生）之先，可见古人对于品德修养的高度重视。中国古人非常注重追求内心世界与外部世界的协调，注重个人身心对整个环境的适应，注重向内探求，克己自律，笃实躬行，反求诸己，完善自身，追求“慎独”的品德境界。把品德修养看成是形成完美人格的前提条件。

例如，中国文人历来就重视人品对文品的影响，把品德修养和立身处世放在第一位。在那浩如烟海的典籍中，有许多论述文品与人品的至理名言，如：“诗品出于人品”，“诗乃人之行略，人高则诗亦高”，“著作以人品为先”等等。鲁迅先生说，美术家的制作，“表面上是一张画或一个雕像，其实是他的思想与人格的表现。”要想写出好的文章，不仅仅要在创作方法和表现技巧上下功夫，更重要的是要有高尚的道德情操。只有具备高尚的道德情操才有可能认识生活真、善、美的底蕴。很难想象，一个不修道德、趣味低下、灵魂卑微的人，能从生活中发现真、善、美，塑造出形神兼备，光彩照人的艺术形象，从而给人以高尚而美好的艺术享受！

人们赞美一个有崇高品德修养的人是万世师表，即使他已不在人世，他的不朽的美德，仍将流传于后世，成

为人们行为的楷模。

两次获得诺贝尔奖金的居里夫人,可称得上是世界第一流科学家。爱因斯坦在《悼念玛丽·居里》一文中不仅称美她出类拔萃的才智,而且竭力赞扬她的高尚道德品质。他评价说:“第一流人物对于时代和历史的进程的意义,在其道德品质方面,也许比单纯的才智成就方面还要大。即使后者,它们取决于品格的程度,也远远超过通常所以为的那样。”爱因斯坦如此重视科学家的品德,那是因为他一再强调,科学“取决于品格”。他深恶痛绝那些科学上的市侩、奸商,深刻地指出:“居里夫人的品德力量和热忱,哪怕只有一小部分存在于欧洲的知识分子中间,欧洲就会面临一个比较光明的未来。”

相反,一个没有道德的人,虽还活着,却已死去,道德的准绳无情地将他肮脏的灵魂永远束在历史的耻辱柱上,为后人所唾弃。比如,德国的诺贝尔奖金获得者斯塔克,用奖金开了一个瓷器店,并当了工厂主,为了捞取个人的名誉地位,他在政治上拥护希特勒,在学术上参与反对爱因斯坦相对论的运动,把爱恩斯坦的相对论打成犹太人的伪科学。战后,终于被判处5年徒刑。更可悲的是被誉为“近代化学之父”的法国著名科学家拉瓦锡,品德上毫不足取,灵魂极其卑鄙肮脏,在法国资产阶级革命期间,他担任封建王朝的包税官,敲骨吸髓,压榨人民,终于以贪污罪被革命法庭送上了断头台。

可见,不论什么年代,什么样的名人,做人都要立德,要以道德的准绳约束自己,锤炼自己的品德修养。俗话说:“养质以成器”。品德是事业大厦的基石。要取得事业

的成功,就首先要锻炼好自己的品德,砥砺好自己的情操,塑造好自己的灵魂。不然的话,纵令你有成就,那也会因你品德的卑琐而贬值。人的天赋有高下,才能有大小,唯独这为人的品德是万万缺不得的。

所谓品德修养,从词义上看,“修”是指整治,提高,“养”是指培养,陶冶。“修犹切磋琢磨,养犹涵养熏陶”,就是这个意思。“修养”是一个涵义广泛的概念,可用来表示人们思想意识方面的陶冶,德行举止方面的整饬,理论知识、工艺技能的造诣等等。我们所说的品德修养,是指人们为了培养良好的品德所进行的自我锻炼、自我改造、自我陶冶、自我教育的过程和功夫。

修养,是人们为了一定的目的,经过学习和锻炼,在政治思想、道德品质、情感意志等方面所达到的一定水平。自我修养就是自我磨练。俗话说:“玉不琢不成器”,人不修养,也不会成器,更不会成大器。

讲究修养,是我们中华民族的传统。古代就有“修身、齐家、治国、平天下”之说。古人把修养看成是治理国家、培养人才的重要手段。战国时代的思想家孟轲就主张一个人在担当重任以前,必须“先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为”。《孙子兵法》中,关于帅的修养写了这样几句话:有勇无谋的人,容易被杀;贪生怕死的人,容易被俘;急躁易怒的人,受不起人家刺激;廉洁自爱的人,经不起侮辱;爱民的人,因其仁慈而受烦扰,不能果断其事。孙子把将帅身上的这些特点及由此产生的矛盾,看作是五种危险。他认为:“凡此五者,将之过也,用兵之灾也。”因此,要打胜仗,首先就得正确地对待

自身的“五危”。

在自身修养的方式方法上,我国古代的一些政治家、教育家曾提出过:“克己”、“内省”、“存心”、“修身”、“养性”等等。曾子就提出:“吾日三省吾身”,使自己每天都要检讨和反省。唐太宗还曾提出过“照镜子”。唐朝贞观时期有一位杰出的政治家魏徵。他在任职期间,敢于犯颜直谏,先后向唐太宗陈谏二百余事,对太宗的行为及治国方略,给予广泛的影响,深受太宗的信任和赏识。魏徵故后,太宗万分悲伤,停止上朝五天。他伤心地对大臣们说:“人以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以见兴替;以人为镜,可以知得失。魏徵之死,使我失去了一面镜子。”

当然,我们的前人在修身内容和修身方法上,难免带有时代的和阶级的局限性,但主张做人必须进行自身修养不无值得借鉴之处。今天我们讲修养不能脱离今天这个伟大的时代,不能离开革命和建设的实践。刘少奇同志在《论共产党员的修养》一书中就深刻地论述了共产党员的修养问题,培养和教育了一代代的革命者。周恩来同志德高望重,成为伟大的无产阶级革命家,这跟他一生重视自身的思想修养是分不开的。他严以律己,宽厚待人,身体力行,做到了“活到老,学到老”,矢志不渝,数十年如一日。雷锋所以成为全国人民学习的楷模,也在于他平时十分注意自己的品德修养,自觉磨练。他艰苦朴素,大公无私,时时处处严格要求自己,把远大的革命理想与日常工作、生活紧密联系起来,用共产主义思想指导自己的言行,表现出一个共产主义战士的崇高品质、广阔胸怀和高尚情操。

现在,我们有些人常常不屑于做一点一滴的小事。严格地说,品德修养就是要从许许多多的小事开始。中国有句古话:“天下大事,必作于细;合抱之木,生于毫末;九层之台,起于垒土;千里之行,始于足下。”

《三国志》载刘备临终时,曾告诫其子刘禅等人:“勿以恶小而为之,勿以善小而不为。”就是说,坏事虽小也不要做,好事虽小却应该干。这种弃恶行善都要从小事做起的思想,不失为一种真知灼见。

一个人只有从点点滴滴小事着眼,时时处处为人民做好事,将来才能为人民做出大贡献。不屑于为“小善”的人,很难想象他会做出什么“大善”的事情来。

对于“小恶”,则要“防微杜渐”,那怕是一点点不好的苗头,都要注意防止,不要任其发展。俗话说,“小洞不补,大洞一尺五”,“千里长堤,溃于蝼蚁之穴”,讲的就是这个道理。

(二)政治品质修养

所谓政治,就是阶级、政党、社会团体和个人在国内及国际关系方面的活动。在阶级社会里,政治都是阶级的政治。所谓超阶级的、纯粹的政治是不存在的。青少年朋友应在当今社会政治活动中进行自我学习和锻炼,形成高尚的政治品质。事实上,生活在社会中的任何一个人都不可能完全脱离政治。它像影子一样伴随着人们,谁也无法躲避它。就拿学习自然科学知识来说,它本身没有阶级性,因为科学知识并不为某一阶级所独有,但它被掌握在哪个阶级手里,就为哪个阶级的政治服务。在阶级社会

里,每个人不仅本身具有阶级性,而且也存在着为谁服务的问题。因此,很多进步的科学家都没有因为科研工作的繁忙而不关心社会,不关心政治。因为他们清醒地知道,任何科学的发明和创新,既可以为人类造福,也可以给人类带来祸害。

据说,古希腊著名科学家阿基米德在入侵的罗马士兵要杀死他之前,他还要求等他把一条几何定理证完,似乎他是一个头脑里只有数学,而连脑袋掉了还不知怎么掉的书呆子。事实上,阿基米德是一个积极保卫乡土的爱国者。公元前 214 年罗马军队入侵叙拉古,阿基米德创制了多种防御机械,使得叙拉古在强大的罗马军队面前,坚持了两年之久。历史上还曾留下了他教妇女们手持镜子将阳光聚焦反射焚烧罗马舰队的传说。在罗马士兵突然闯入时,他并不乞求慢一点杀他,让他把定理证完,而是大声斥责敌人:“不许动我的圆”(当时他正在沙上画图)!

大科学家爱因斯坦的举世闻名不仅因为他是一位杰出的科学家,为人类的科学事业做出了卓越的贡献,而且还因为他是一位进步的社会政治活动家。他曾深有体会地说:“人只有献身于社会,才能找到那实际上是短暂而有风险的生命的意义。”他一生都努力献身于人类进步与世界和平的正义事业。当第一次世界大战爆发时,他已是德皇威廉研究所的研究教授、普鲁士科学院院士,这是一个德国学者所能得到的最高荣誉。当时有 92 个德国权威学者联合发表吹捧并愿意参加德国军国主义发动战争的声明,请爱因斯坦参加。爱因斯坦并不因为德国政府给予他最高荣誉,就抛弃自己的正义立场。他不仅拒绝签字,