

用最少的時間完善人格走向成功

QINGNIAN BIZHI
DAODEXIUYANG
SHOUCE



主編 檀明山

台海出版社

青年必知道德修养手册

青年素质教育丛书

青年必知道德修养手册

主编 檀明山

台海出版社

我们在建设有中国特色社会主义，发展社会主义市场经济的过程中，要坚持不懈地加强社会主义法制建设，依法治国，同时也要坚持不懈地加强社会主义道德建设，以德治国。

——江泽民

青年素质教育丛书

青年必知道德修养手册

QINGNIAN BIZHI DAODEXIUYANG SHOUCHE

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年必知道德修养手册 / 檀明山主编. - 北京: 台海出版社, 2001.4

ISBN 7-80141-190-0

I. 青… II. ①檀… III. 道德修养-青年读物 IV. D432.62-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 17620 号

书 名 / 青年必知道德修养手册

编 者 / 檀明山

责任编辑 / 吕 莺

装帧设计 / 章 凡

发 行 / 台海出版社

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 保定第二印刷厂

开 本 / 32 印张 / 19.5

印 数 / 5000 册 字数 / 400 千字

版 次 / 2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

台海出版社 (北京景山东街 20 号 邮政编码 100009)

ISBN 7-80141-190-0 / Z·25 定价: 25.00 元

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

导 读

我们生活在一个知识飞速增长的时代，同时我们的国家正处在一个巨大变革的时期，每一个青年人都希望为国家做出更多的贡献，每一个青年人都渴望事业成功。所以，我们每天都能感觉到“危机与机遇共存”这句话的真正含义。我们每天都能深切地体会到：我们不懂的东西太多了，我们必须学习的东西太多了。我们需要不断从书中吸收知识，充实自己的头脑，提高自己的素质，只有这样，才能适应这个对我们要求越来越高的时代。但是，我们总是显得忙忙碌碌，总是觉得没有时间。我们不想总是重复“时间，就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的”这样的忠告。我们只想提醒自己：一个文盲挣大钱的时代已经过去，知识与成功二者的关系已经越来越紧密。急功近利只能使我们在时光流逝中越来越没有底气，而只有沉下心来踏踏实实地积累知识与能力，才会使我们拥有把握未来机遇与成功的实力。

值得我们高兴的是，青年人已越来越重视知识，全面提高自己的素质。有鉴于此，我们推出这套“青年素质教育丛书”，本书为该丛书之四——《青年必知道德修养手册》。

《青年必知道德修养手册》立足现代青年生活实际，根据青年人的特点，针对青年人工作、学习和生活中面临的各种问题，着眼于为他们指点生活、情感、人生以及为人处世的迷津。

崇德，是中华民族的优良传统。立德，是中华儿女人生境界。

《青年必知道德修养手册》一书内容丰富、文笔流畅、剖析出新、说理充分、深入浅出、通俗易懂。全书分为“道德修养篇”、“立身进取篇”、“理想事业篇”、“为人处世篇”、“交际礼仪篇”五大部分。全书用辩证的观点，从正反两方面引导青年如何做人，怎样树立正确的人生观、价值观，批判各种腐朽没落的思想行为，从而激发青年人以积极的人生态度、高度的民族自信心和民族责任感，去实现完善人格、报效祖国的宏伟理想。

《青年必知道德修养手册》为“青年素质教育丛书”之四，它是继《青年必知语言艺术手册》、《青年必知科普知识手册》、《青年必知心理咨询手册》之后又一以广大青年为读者对象的健康读物。它将为培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，全面提高当代青年的素质，促进社会主义精神文明建设，发挥应有的作用。我们相信，这部内容充实、形式活泼、富有特色的读物，一定会受到广大青年读者的喜爱和欢迎。

愿《青年必知道德修养手册》一书成为你的案头同伴、良师益友。

用最少的时间学法知法守法用法

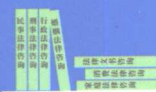


主编 谢明山

青年必知法律咨询手册

青年素质教育丛书

用最少的时间完善自我健康人生



主编 谢明山

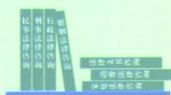
青年必知心理咨询手册

青年素质教育丛书

责任编辑：吕 莺

用最少的时间教你**能**说会道能言善辩

QINGNIAN BIZHI
YUYAN YISHU
SHOUCE



主编 魏明山

青年必知语言艺术手册

青年素质教育丛书

用最少的时间完善自我健康人生

QINGNIAN BIZHI
KE PU ZHISHI
SHOUCE



主编 魏明山

青年必知科普知识手册

青年素质教育丛书

用最少的時間完善人格走向成功

目 录

I 道德修养篇

注重修养	1	自我暗示	26
完善人格	5	自我安慰	29
自我意识	8	自我肯定	31
自我评价	9	自我解脱	33
自我挑战	11	走出自我	36
自我激励	13	表现自我	39
自我管理	15	拥有自信	41
自我控制	18	维护自尊	44
自我平衡	21	矫治自恋	47
自我完善	23	学会自爱	50

学会慎独.....	52	克服虚荣	122
学会忍耐.....	55	克服自大	124
学会制怒.....	58	克服压抑	126
走出自卑.....	61	克服自私	129
走出孤独.....	64	克服贪婪	132
走出逆境.....	68	克服吝啬	134
消除胆怯.....	70	克服焦虑	136
消除烦恼.....	73	克服懊丧	138
消除猜疑.....	76	改变失意	140
消除敌意.....	78	摆脱悲观	142
克己奉公.....	80	摆脱嫉妒	144
反躬自省.....	82	摆脱空想	147
洁身自爱.....	85	梦想成真	149
防微杜渐.....	87	力戒浅薄	151
自知之明.....	90	力戒浮躁	154
追求个性.....	92	诊治多疑	157
积极宣泄.....	95	战胜惰性	160
拥有风度.....	98	战胜软弱	162
拥有良心	101	战胜恐惧	164
无私奉献	104	面对失落	167
防止傲慢	107	面对刺激	169
克服偏见	110	面对遗憾	172
克服沮丧	113	面对挫折	174
克服轻浮	116	面对痛苦	176
克服粗心	118	面对死亡	178
克服羞怯	120		

II 立身进取篇

浩然正气	180	培养爱好	235
审时度势	183	幽默乐观	238
诚实守信	185	拥有爱心	240
无欲则刚	188	保持乐观	243
珍惜名誉	191	洁身自好	246
淡泊明志	194	崇尚健康	248
淡泊名利	196	忍辱负重	251
崇尚勇敢	199	不图虚荣	253
要有傲骨	202	悔中求悟	256
锻炼意志	204	三思而行	259
宠辱不惊	206	审慎褒贬	261
难得糊涂	209	面对毁谤	263
学会沉默	211	抱朴守拙	266
学会生活	213	当说必说	268
学会放弃	216	靠己立身	270
学会选择	218	过度失春	272
培养情趣	221	走出逆境	274
知足常乐	223	征服厄运	276
心平气和	225	躬行践履	279
追求简单	227	智勇双全	281
走向成熟	229	脚踏实地	283
享受生命	231	增强记忆	285
扬长避短	233	发掘潜力	287

Ⅲ 理想事业篇

树立理想	289	面对失败	340
确立目标	292	适应竞争	343
自强不息	295	坚韧不拔	345
追求成功	298	当机立断	347
勇于挑战	300	随机应变	349
勇于尝试	302	珍惜时间	351
敢于冒险	304	永葆热情	353
敢于冒尖	307	顾全大局	356
履险如夷	310	尊贤爱才	359
心坚石穿	312	战胜危机	361
拥有知识	314	以苦求甜	363
脱颖而出	316	开拓进取	366
学会创造	319	提倡节俭	369
学会锋芒	321	洗耳恭听	372
学会模仿	323	知难而进	375
学会割舍	326	拼搏进取	378
未雨绸缪	328	业精于勤	381
善于等待	330	革故鼎新	383
把握现在	332	急流勇退	385
承担责任	334	努力争取	388
创造命运	336	量力而行	391
取长补短	338	任劳任怨	394

埋头苦干	397	勇往直前	408
知人善任	399	切莫偷安	410
集思广益	401	热爱劳动	412
乐业敬业	403	热爱祖国	414
专心致志	406	热爱科学	417

IV 为人处世篇

弘扬正气	420	沉默是金	463
坚持原则	423	谦虚谨慎	466
公正无私	425	学会谅解	470
慷慨大方	427	知己知彼	472
廉洁奉公	430	知足常乐	475
严以律己	432	知恩图报	478
宽以待人	434	知羞明耻	480
平易近人	437	知错改过	483
推己及人	439	不平则鸣	485
审己度人	441	不传闲言	487
安慰别人	444	不说谎言	490
赢得尊重	447	不传流言	493
与人为善	449	不可狂妄	497
济人之难	452	不要后悔	500
一诺千金	454	不可逞能	503
豁达大度	457	戳穿谎言	505
常存善念	460	克制唠叨	507

力戒空谈	510	福善祸淫	515
适应环境	512		

V 交际礼仪篇

第一印象	518	学会合群	566
勇于信人	521	赢得好感	569
勇于求助	523	面对批评	572
赞扬别人	525	消除误会	574
关心别人	528	面对争吵	576
坦诚待人	530	兼听则明	578
广结善缘	532	闻过则喜	581
谨慎择友	535	提防小人	583
以义相亲	538	辨伪存真	586
以德报怨	540	谨防圈套	589
利人利己	543	辨察知人	591
投桃报李	545	将心比心	594
尊重隐私	547	不信谗言	596
善于抗争	549	不媚于人	598
钝化矛盾	551	恻隐之心	601
化解冲突	554	抵御诱惑	603
学会妥协	556	遵守公德	606
学会平等	558	遵守纪律	609
学会说“不”	561	遵守法律	612
学会拒绝	563		

I 道德修养篇

注重修养

修养，指个人在政治、思想、道德品质和知识技能等方面，经过长期锻炼和培养所达到的一种水平。也指逐渐养成的在为人处世方面的正确态度。

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。

在现实生活中，修养指的是我们通常所说的政治修养、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、锻炼和造詣。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。

中华民族注重修养，修养程度历来是举世著称的。注重修养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”。

注重修养，要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。

注重修养，是实现道德规范的关键环节，具有历史的内涵与多层次的结构。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。他伟大的人格，是从不断的修养中得来的。

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、有情操的人，谁就必须自觉地进行道德修养，除此别无他途。

称“礼义之邦”的中华民族，历来就讲究道德修养，讲究高尚的情感和坚贞的节操。

在光辉灿烂的中国历史上，有多少高风亮节的英雄豪杰：“精忠报国”，体现了岳飞的高尚情操；“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，体现了文天祥的浩然正气；“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”等格言佳句，更体现了历代人民所崇尚的道德情操。

政治家注重学习修养，文学家也注重学习修养，搞自然科学的人同样注重学习修养。

当今世界科学技术的发展日新月异，突飞猛进，若不加强学习修养，就会使人闭目塞听，夜郎自大，懒于思索，忘乎所以。不愿意钻研学习，满足于微不足道的“知识”，都是智力贫乏的