

YAO CHENGCAI XIAN ZUOREN

青少年人生励志丛书

要成才,先做人

青少年美好品德砺练



张千仁 / 编著

立志成才
所不可或缺
的人生指导书

每位青少年都希望成才
然而成长的根本在于做人
做一个品行高尚的人

本书着力对青少年培养
高尚品德进行科学指导。

全书以如何塑造青少年优良品德为中心，
从不同的角度阐明道理，
举例论证，集励志性、实用性和可读性为一体，
是青少年砺练优良品德，
立志成才所不可或缺的人生指导书。



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年人生励志丛书

要成才,先做人

青少年美好品德砺练



张千仁 / 主编



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

要成才,先做人:青少年美好品德砺炼/张千仁编著.
—合肥:安徽文艺出版社,2013.6
(时代馆书系·青少年人生励志丛书)
ISBN 978-7-5396-4445-5

I. ①要… II. ①张… 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 069221 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 徐家庆

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 218 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究



致广大青少年读者朋友

青少年，谁不对未来充满着期待？谁不懂憬着自己美好的人生？

然而，究竟怎样才能使自己健康地成长？怎样才能使自己能够真正地实现人生精彩的目标？

美国有位老人。一生事业成功，曾创办了十多家企业，还担任过州议员。当人们向他请教人生的秘诀时，他说：“人的一生，没有了爱情，只是失去了十分之一；没有了健康，只是失去了一半。但如果没有了梦想，你就失去了一切。什么都可以没有，但不能没有梦想。

梦想，就是人生追求的方向。成就梦想，就是不断地激励自己在困境中奋斗，在挫折中前行。青少年正值花季，人人都怀揣着不同的梦想，要实现很多的愿望。然而，今天的青少年，当自己被不断花样翻新的电子产品包围时，是否想过未来之路该怎样走？当自己正被充满刺激的网络游戏诱惑时，是否想过自己的人生谁来做主？当自己正为日益加重的成长压力苦恼时，是否想过今天的奋斗究竟是为了什么？

如果此时此刻你还没有想好答案，还不知道如何规划自己的未来人生，那么，不妨抽出时间仔细阅读一下这套《青年人生励志》丛书，也许你能从中找到自己最想要的理想答案。

《青少年人生励志》，是一套专为青少年成长与成才量身定制的励志图书。全整套丛书共分十个分册，从不同的角度为青少年成长答题释

惑，为青少年成才加油鼓劲，为青少年规划远大前程提供有益的人生指导和精神帮助。

作为《青少年人生励志》丛书的分册之一，《要成才，先做人》一书侧重于青少年美好品德的修炼，旨在指导青少年从学会做人起步，为未来的成才奠定品德基础；从自我修炼开始，为人生的成功积聚人格资本。这能够帮助广大青少年避免在内心空虚中迷失自我，在品格缺位中误入歧途。

整套丛书，寓情于理，以一个个朴实深刻的道理，为青少年拨亮心灯，点燃梦想；以一个个真切动人的故事，让青少年心灵触动，产生震撼；以一个个实用可行的方法，让青少年励志奋进，受益终生。

编辑出版这套丛书的目的，是帮助青少年都能乘上英才成长的直通快车，让我们国家未来涌现出更多更强的英才，让今日的青少年都能成为民族未来的中流砥柱。真诚希望这套丛书能为广大青少年的健康成长与未来成才提供帮助。



致广大青少年读者朋友 / 001

绪言：做人是成才的资本 / 001

第一章 真诚待人，筑固人生之本

1. 诚实是为人之本	005
2. 诚实的品质无比珍贵	005
3. 真诚的人处处受欢迎	007
4. 真诚为人朋友多	009
5. 诚信为事业铺就成功之路	011
6. 现代社会太需要诚信	012
7. 诚实做人需要从小事做起	014

第二章 选择善行，拥有一颗善良的心

1. 善良是人道精神的核心	018
2. 选择善行是一种人生态度	019
3. 让善良伴随你一生	021



4.善良助你突破逆境	021
5.善良使你的人生更快乐.....	023
6.善心、善举起自平常.....	025

第三章 仁爱得真情，培养仁爱之德

1.爱是人间的美好情操	028
2.送人玫瑰，手有余香	029
3.把帮助别人作为快乐	031
4.学会用仁爱安慰他人	032
5.学会表达对他人的友爱	033
6.以宽容和仁爱化解仇恨	035
7.学习雷锋要付诸实际行动	037
8.对长辈要有敬爱之心	038
9.关爱与鼓励失学儿童	039
10.用心关爱残疾人	040

第四章 正义在胸，成就豪迈人生

1.正直是人生的信用证	043
2.遇到不平敢于“鸣”	044
3.勇于保护弱小同学	045

第五章 尊重他人，成就和谐人生

1.每个人都渴望被人尊重.....	048
2.尊重他人就是尊重自己.....	049



3.尊重他人的人格	052
4.尊重他人从小事做起	054
5.切勿伤及他人的自尊	056
6.拒绝他人时留点面子	057
7.不要取笑他人	059
8.尊重他人的隐私	061

第六章 做谦谦君子，培养谦让品格

1.谦恭有度是君之道	064
2.谦让的品格能够赢得他人的心	065
3.谦让赢得他人的尊重	067
4.谦让增进朋友的情谊	069
5.骄横不恭是人生成功之大敌	071
6.切勿傲慢，加强自身修养	074

第七章 宽容显大爱，大度对待他人

1.宽容是人生的一种美德	077
2.宽容能够换来美好的结果	078
3.宽容是胸怀大志者所为	079
4.宽容有益于练就坦荡的胸襟	081
5.宽容能够增进人际沟通	083
6.宽容能够改善人际关系	085
7.宽容能化解生活中的干戈	086



8.学会宽容等于爱护自己.....	089
9.学会以宽容谅解他人.....	091
10.学会给他人以台阶下.....	093

第八章 恪守信用，信用聚积财富

1.诚信是人生最宝贵的财富.....	097
2.信用是人格的体现.....	099
3.守信是赢得信任的关键.....	101
4.诚实守信是交友的前提.....	103
5.对待朋友应言而有信.....	105
6.坚守诚信，能化解矛盾.....	106
7.言行一致，信守诺言.....	107
8.实事求是，不轻许诺言.....	110

第九章 敢于负责，责任显示气度

1.责任心是成长的动力.....	114
2.责任心伴你走向成熟.....	115
4.培养责任心，让你受益终生.....	119
5.承担责任，你会更优秀.....	121
6.培养责任心应从小事做起.....	123
7.不能逃避责任.....	124

第十章 孝敬传真情，永远孝顺父母

1.古人云：百善孝为先.....	128
------------------	-----



2.多多理解父母的用心	129
3.学会做父母的朋友.....	130
4.以感恩之心接受父母的爱	132
5.珍惜并回报父母的爱	133
6.用行动体现对父母的爱.....	135
7.做父母之间矛盾的调解人	138
8.帮助父母摆脱不良嗜好	140

第十一章 尊师如亲人，真诚地热爱老师

1.从心底爱戴老师	144
2.一如既往地尊敬老师	145
3.真心地喜欢老师	147
4.从点滴做起关爱老师	149
5.克服与老师交往的障碍.....	151
6.学会与老师换位思考	153
7.真诚地接受老师的忠告	154

第十二章 友爱写真挚，重视同学友谊

1.同学的情谊最纯真.....	157
2.你喜欢别人，别人就会喜欢你	158
3.与同学和睦相处受益多	160
4.好人缘来自关爱同学	161
5.建立良好的同学关系	163



6.同学之间相互帮助.....	167
7.你受同学的欢迎吗.....	168

第十三章 克妒融四方，克服嫉妒心理

1.嫉妒是自私的一种表现.....	172
2.嫉妒是一把伤人的刀.....	173
3.嫉妒的心态既害人又害己.....	175
4.嫉妒是人生的癌细胞.....	177
5.忍痛割除嫉妒的毒瘤.....	181
6.努力克制自己的嫉妒之心.....	183
7.学会用竞争去克服嫉妒.....	185

第十四章 无私天地宽，力戒自私之心

1.解读人性中的自私.....	188
2.人的自私心理从何而来.....	189
3.极端自私害人又害己.....	190
4.抑制不该有的私欲.....	193
5.纠正以自我为中心的意识.....	196



绪言：做人是成才的资本

品德是人生的领航员。美丽的人生，一定是高尚品德引领的结果。品德犹如冬日里的阳光一样给人以温暖，为美好的未来奠定坚实的基础。今天的青少年，在获得了前所未有的物质满足之后，如果心中缺少了精神的支撑，缺失了情感的升华，缺乏了品德的锻造，就很可能在内心空虚与品德缺位中迷失自我，甚至误入歧途，未来将难以拥有美好的生活与美丽的人生。

渴望成长的青少年，一定要从现在培养美好的品德，学会做人，让自己将来成为德才兼备的出色人才，使自己在步入社会之前就奠定人生成功的基础。

青少年时期，正处于身心发育和成长变化的关键时期。此时的他们，心灵还很脆弱，情感尚未成熟，人格正在形成，面临复杂的社会环境常常令他们困惑不已。他们常常为梦想的憧憬而激动不已，也常常因现实的反差而深感震惊怀疑；他们常常被世间的真情所感动，也常常被外界的影响所诱惑；他们常常为小小的成功而欣喜，也常常为一时的失败而痛心；他们常常对来自各方面的压力感到恐惧，也常常在莫名其妙的空虚中感到无聊。

拥有一种什么样的品德，将直接决定你的人生轨迹。品德高尚，以君子般的坦然应对一切，如此将会受益终生。当今的青少年，无一不期盼着未来人生美满如意，无一不希冀着将来的自己出类拔萃。于是，为了实现这一理想，有的青少年如饥似渴地学习知识，用学识储备未来奋斗的资金；有的青少年竭尽全力培养能力，以技艺奠定未来成功的基础；还有的青少年八方取经，跨海留洋，以增加今后胜出的筹码。然



而，不少青少年，包括他们的家长与教育工作者，却恰恰忽略了最应当忽略的一项关键的成功条件，那就是品德的塑造。

古往今来，许多取得伟大成就的人都表明了一点，德才兼备德为先。事实证明，不会做人，将在今天的社会上难以成事，甚至难以立足。青少年正处于成才的关键时期，因而学会做人，塑造美好的心灵、培育良好的品德、保持向上的心态、学会善待自己、善待他人、善待生活、善待生命，就显得尤为重要。青少年朋友只有品学兼优，知行合一，在未来的一生中才会更快乐地生活，更轻松地走向成功。

清代著名书画家郑板桥，52岁得子，钟爱之情自不必说。郑板桥由爱自己的儿子推及爱仆人的儿女。他在山东潍县任县令时，给堂弟郑墨的家书中写道：“家人（仆人）儿女，总是天地间一般人，当一般爱惜，不可使吾儿凌虐他。凡鱼飧果饼宜均分散给，大家欢喜雀跃。”身为朝廷命官的郑板桥，将仆人的儿女与自己的儿子一样看待，在家书中特意叮嘱，不许自己的儿子欺侮他们，有东西大家分享。

由此可见，一代画师既艺绝，又德高。几百年来，人们敬仰郑板桥，不仅是他的画技高超，而且还由于他的人品高尚。郑板桥推己及人的做法，体现了与人为善、善解人意的道德修养。今天，随着社会的不断进步和发展，人们的交往越来越密切，人际关系也越来越复杂。所以，在先人优良传统的基础上，继承和发扬推己及人的美德，搞好人际关系，就显得尤为重要了。

如果心灵中因缺少了阳光，而总是阴霾密布，那么，无论你在学识能力上多么的优异和出色，人生之路都会越来越窄。如果青少年时期，没有塑造良好的品德，那么，尽管你才华横溢、智慧超群，都有可能自毁前程、自断生路。



温馨提示 成就未来英才，必须从塑造心灵、学会做人开始。有什么样的品德，就有什么样的人生。对每个青少年而言，培养美好品德就像植物吸取营养一样是那么的重要。



孟子说，君子之所以异于常人，便是在于其能时时自我反省。即使受到他人不合理的对待，也必定先反省自己本身，自问：我是否做到仁的境界？是否欠缺礼？否则别人为何如此对待我呢？等到自我反省的结果合乎仁也合乎礼时，而对方强横的态度却仍然不改，那时，君子又必须反问自己：我是不是还有不够真诚的地方？当反省的结果是自己没有不够真诚的地方，而对方强横的态度依然如故，君子这时才感慨地说：

“他不过是个狂妄放肆的人罢了。这种人和禽兽又有何差别呢？对于禽兽根本不需要斤斤计较。”这就是一个君子的心态。

青少年时期，只是人生的刚刚开始。对个人的生命而言，人生是一个漫长而艰难、起伏而曲折的过程。有了美好的品德相伴，再大的挫折也难以阻挡你成功的脚步，再难的路程也无法拒绝你迈向人生的巅峰。



◆ 第一章 ◆

真诚待人，筑固人生之本

真诚赋予一个人公平处世的品格。一个真诚的人，因为有正义公理作为后盾，所以能够无畏地面对世界，并得到大多数人的信赖，进而拥有灿烂的人生。而一个虚伪作假的人，只能骗人一时，而最终会被众人所抛弃。每个青少年朋友都有美好的理想，渴望取得成功。我国古代圣贤说，“敦厚之人，始可成大事”。这就是说，忠厚真诚的人才可以信任的人，才可以成就大事。



1. 诚实是为人之本

所谓诚实就是不弄虚作假，不搞阴谋诡计欺骗他人。诚实既是中华民族的传统美德，又是世界各国公认的优秀品质。

大家都听过《狼来了》的故事，不诚实的人连性命都保不住，还谈得上会有什么别的作为？

诚实乃为人之本，具体来讲表现在以下四个方面：

其一，诚是真善美的高度统一，它是做人的根本，也是一切德行的基础和根本。

其二，由诚而善，不仅对自身有好处，而且还可以由于自己的诚实感化、影响他人，使他人也能够诚实善良。

其三，诚实不仅是德、善的基础和根本，也是一切事业得以成功的保证。

其四，诚实也是最健康的心态，它能给人带来巨大的精神快乐。孔子说，君子坦荡荡，小人长戚戚。



诚实是每个人为人处世的道德之本，是中华民族的传统美德。诚实的青少年会给他人一种踏实感、亲切感，从而广为人们所接受，为成就美好的人生铺平道路。

2. 诚实的品质无比珍贵

诚实犹如埋藏在泥土里面的种子，谎言犹如枝头上妖艳的花朵。虽然谎言能给人暂时的美感，但它的枯萎是不可避免的，而诚实则会在泥土里生根发芽。

在商业经营上，诚实的表现是给足尺寸，不缺斤短两，样品真实，服务周到，严格履行责任。诚实是一个经商者必须具备的品格。



乔治·韦奇伍德是美国一个具有真正的诚实精神的日常用具制造商。虽然他出身低下，但他在尽全力做好工作之前，从不自满。他尤其看重其工作的质量，看是否满足别人的需要或受到别人的欣赏。这是他工作的力量和事业成功的源泉。他对低劣的活计无法忍受。如果做出的东西不符合他的设想，他就会挥起棍子把器皿打碎并扔掉，嘴里还说“这不是乔治·韦奇伍德做的”！正是因为他的这种为顾客着想的诚实精神，使他受到了广大消费者的信任。如今，他已将过去的一个小作坊式的工厂发展为一家年赢利数千万美元的大企业。

社会上有不少人认为，欺骗、说谎话是一种有利的行为。有些人甚至以为，在商场中，欺骗的手段与资本运营一样，是必需的。他们相信，在言行一致的同时想要在经营上得到大的成功，实在是很难的。

当我们的社会进入竞争经济时代的时候，很多人的信用观念早已不复存在。人们开始玩小聪明，耍歪手段；羡慕阴谋诡计，弄虚作假；崇尚无原则办事，投机倒把……一时间，大街小巷皆见教人智谋，中学大学频见捧读厚黑韬略，大商小贩倾心坑蒙拐骗。在一个信誉被肆意践踏、真诚渐被抛弃的年代，人们无不为失去这些而扼腕叹息。正因如此，在今天，真诚尤其显得珍贵无比。

这些社会中的不诚实的现象令人可耻，青少年千万不能被这些现象所迷惑，认为社会就应当这样。那些不诚实的现象其实不过是一些唯利是图的人在社会上造成的一时浊流，他们最终将被社会所淘汰，弄虚作假者最终会吃大亏。因此，我们应该坚信，不为利动，没有私心，在任何情形下都有诚实的美誉，这才是一个人、一个社会的根本。

没有诚实品格的人是很危险的。那样的人在平时也许是愿意诚实的，但是一旦关系到自己的利益时，他们就要离开诚实，就会选择弄虚作假。

假的终究是假的，经不起事实的考验。欺骗手段可能会一时奏效，但远不如诚实更有用。以实为本，力戒虚伪才是青少年修身的根本。所以，世间不知有多少人会在日后觉悟到，欺骗的行为是不可靠的，是要失败的！