

- 提升学生道德修养之首选
- 培养员工职业精神之必备



《弟子规》 与职业素养

于 蓉◎主编

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。
惟贤惟德，能服于人。

—— 刘 备





《弟子规》 与职业素养

于 蓉◎主编

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

《弟子规》与职业素养 / 于蓉主编. —北京: 人民邮电出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-115-36870-6

I. ①弟… II. ①于… III. ①职业道德 IV.
①B822. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 193070 号

内 容 提 要

儒家经典《弟子规》在做人、做事方面为我们提出了许多浅显易懂而又具有实际意义的原则和方法。本书将这些原则和方法加以深入解读, 用以指导和约束即将步入社会、走进职场的年轻人, 使他们通过对《弟子规》和本书的研究, 提升自身的品行修养, 更加理解和懂得在职场中为人处世的规则, 为自己事业的发展打下良好的基础。

本书适合大中专院校用于学生的职业素养培训课, 也适合刚刚入职的年轻人参考阅读。

◆ 主 编 于 蓉

责任编辑 王飞龙

执行编辑 孙伟强

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787 × 1092 1/16

印张: 9

2014 年 9 月第 1 版

字数: 100 千字

2014 年 9 月北京第 1 次印刷

定 价: 21.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

主 编 于 蓉

副主编 王建国

编 委 杨 坤 李青松 陈述武

纪尚武 陈 娟 杨 英

主 审 袁铁芝

前言

《弟子规》全文 1080 个字，本是一部童蒙养正宝典，而实际上里面却蕴含着做人、做事、做学问的大智慧。

《弟子规》所讲的，是一些为人处世的日常行为规范，这些传承了数千年的做人做事的智慧，对于提升在校学生素养，帮助即将毕业的学生适应职场要求、成人成才，提高学校的德育水平，建设和谐幸福校园，具有重要意义。

我们学校利用课程开发的时机，开设这门学习《弟子规》的课程，目的在于让全校师生补上《弟子规》这一课，并以此为契机，推动中华传统美德教育，打造独具中国文化特色的校园文化。

学校文化是彰显群体形象的标志，是学校的灵魂所在，构建学校文化的目的就是实现学生的自我管理和自我约束，学生的自我管理实质就是“心”的管理。走出学校的学生，可能会成长为未来公司的领导者，而《弟子规》则是最适合企业文化管理的宝典。《弟子规》所主张的核心理念——“孝弟、谨、信、泛爱众、亲仁、余力学文”，从人的心性本质上建立起了一套道德行为约束体系，也从根本上提高了全体学生的道德修养和职业发展能力。

《弟子规》的价值是巨大的，但它毕竟是从古代流传下来的典籍，时代在发展，其中难免会有些不符合现代社会的内容，所以我们应该用批判与继承的态度全面认识传统文化经典的价值和意义。

因此，我们采取专业课与企业合作培训相结合的方式，组织全体学生，通过各种形式

学习《弟子规》，目的就是要使在校的学生形成忠诚、敬业的职业道德品质，为将来企业的发展服务，完成学校教育与企业文化的对接。只有学校与企业合作，共同打造高素质人才，让《弟子规》等国学经典的思想精髓充分地被年轻一代吸收利用，《弟子规》的当代德育价值才能得以充分实现。

总之，研读《〈弟子规〉与职业素养》，对于培养“知廉耻、明是非、懂荣辱、辨善恶，具有健全道德品质”的年轻一代优秀员工具有重要意义。

为方便广大读者阅读，本书针对《弟子规》中的生僻字、词在原文中标注下划线，在译文后做出了相应注解。

本书的编撰过程稍显仓促，加之编者能力所限，书中难免出现差错，对于不当之处，敬请读者悉心指正！



目 录

第一章

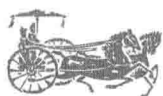
总序：
进德学文，知行合一

《弟子规》：儒家文化之集大成者·····	4
做君子，不做小人·····	6
好员工职业成长第一课·····	7
时代呼唤好员工·····	9
修身养性：学会做人是做好员工的基础·····	11
好员工要有好人品·····	13

第二章

入则孝：
尊敬父母，诚实敬业

要全方位关怀父母·····	20
时刻惦记生病的父母·····	22
对待公务要像私事一样认真·····	24
把敬业当成一种习惯·····	28



第三章	出则弟： 尊重师长，团结协作	
让一分风平浪静，退一步海阔天空		35
学会使用基本的礼貌用语		37
为自己的成长而工作		39
与团队共进退		41
为别人着想，就是为未来着想		44
第四章	谨： 懂礼仪，树形象	
高效分配时间的技巧		52
好形象可以加快你成功的步伐		53
每日反省自己的得失		55
做优秀的自我管理者		57
言行一致，表里如一		60
谨慎对待每个人		62
第五章	信： 言必信，行必果	
诚信是立身之本		69
轻诺者，寡信		71
守信的四大原则		73
不找借口，不避责任		76
勇于对自己所犯的错误负责		79
从现在开始，停止抱怨、反省自己		82

第六章	泛爱众： 关爱他人，懂得感恩	
像关心家业一样关心企业		89
教养是一个人的最大财富		91
在互助互爱中携手同行		93
知恩图报，专心工作		95
与人交往，别贪图便宜		96
金钱不是工作的唯一目的		98
欣赏你的老板和同事		100
第七章	亲仁： 扬善除恶，亲贤远小	
以仁为本，立足天下		106
亲近良师益友		108
亲仁就要助人		110
懂得换位思考，为别人着想		112
第八章	学文： 取长补短，学以致用	
文凭只看三个月		119
不想被淘汰就必须不断充电		121
在实践中总结自己的“专业知识”		122
学习要讲究方法		125
终身学习永不落伍		126
活学活用，“炼”出好员工		128
让你变得积极主动的 8 种方法		130



第一章

总序：

进德学文，知行合一

道德教育，自古以来就为中国传统文化所推崇。古人把培养人的道德品质放在首位，把学习书本知识放在其次。所谓德才兼备，又红又专，都是强调道德的重要性，把“德”排在“才”的前面。《弟子规》开宗明义二十余字，既罗列了启蒙教育的各种内容，又排出了启蒙教育的先后顺序，管中窥豹，主次分明，很有必要。

《弟子规》总序



圣人训 首孝弟 次谨信

泛爱众 而亲仁 有余力 则学文

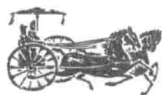


《弟子规》译文

《弟子规》这本书，是按照孔子的教诲而编成的生活规范。首先在日常生活中，要做到孝顺父母，友爱兄弟姐妹。其次在一切日常生活言语行为中要小心谨慎，要讲信用。和周围的人相处要平等博爱，并且亲近有仁德的人，向他人学习，这些都是很重要、非做不可的事。如果做了之后还有多余的时间和精力，就应该好好地学习六艺等其他有益的学问。

《弟子规》注解

1. 圣人：指的是尧、舜、禹、商汤、周文王、周武王、周公、老子、孔子、孟子等先贤。
2. 弟：音 dì，同“悌”，敬爱、顺从兄长，引申为友爱兄弟姐妹。
3. 谨：寡言，这里指谨言慎行。
4. 亲仁：亲近有仁德的人。
5. 学文：学习知识与技能。



《弟子规》：儒家文化之集大成者

我们都知道,《论语》是儒家学派的经典著作,是儒家教育思想的概括。而《弟子规》则是儒家德行教育非常重要的基础材料。所以,一定不能小看《弟子规》。它能帮助你得到幸福的人生、成就事业,帮助你修身养性。《弟子规》开篇点题:“弟子规,圣人训。”意思是说这本书是遵循古代那些圣贤的言行总结出来的精髓。对《弟子规》的每一句话我们都要进行反省,认真落实到自己的生活中,每一句都要做到,不可以马虎,这就是行仁。行仁当中,就是逐渐恢复道德,恢复本性。

“艺”是指艺术,泛指才能、技艺。古人讲六艺,是指“礼、乐、射、御、书、数”。现在我们说百工技能,无论从事什么行业、什么事业,都是一门“艺”。工作当中,把我们的仁爱之心表现出来,把我们的道德体现出来,就是真正做到“志于道,据于德,依于艺,游于艺”了。

在人类社会中,每一个人都不可能独立存在,所以,处理好人际关系就特别重要。在古代,这种关系也是道德的体现,这种关系包括父子、兄弟、夫妇、君臣、朋友,这是我们讲的“五伦”。每个人一出生,自然而然要面对这五种人伦关系,这不是人为创造而是自然而然存在的。

如何处理好呢?就是要在五种关系当中,履行我们应尽的义务,“五伦十义”。也就是五种人伦关系里面我们要履行十种义务,即所谓父慈子孝、君仁臣忠、夫义妇听、长惠幼顺、朋友有信。在这个关系当中,我们自然就要履行我们应尽的十种义务。如果不承担义务,关系必定搞不好。身为父母,一定要仁慈,父母对儿女有爱心,是天然之理,父母能够以爱心对待子女,就是德。君臣,上级对下级要有仁恕之心,要关怀他,照顾他,他犯了错误要以宽恕的心对待、帮助他改过,这是领导应尽的义务;下级对领导,也要有一

种忠诚之心，不能有欺骗行为，这是下级应尽的义务。夫妇之间要有道义、恩义、情义，要互相体贴，互相照顾。兄弟之间互相讲信义，这些都是符合道德的。古人把道德归纳为八种，称“八德”，即“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”，这些都是我们应该具有的德行、人品，而这也是《弟子规》具体教导的内容。

武汉市潘阳街道有一座建于1917年的6层楼房，楼房是由英国一家建筑设计事务所设计的。20世纪末，这座叫做“景明大楼”的楼宇在漫漫岁月中已经度过了80个春秋，有一天，它远隔万里的设计者给这栋楼的业主寄来一份函件。函件告知：景明大楼是本事所1917年设计，使用年限为80年，现已超期服役，敬请业主注意。

真是前所未闻，80年前盖的楼房，不要说设计者，连当年施工的人也不会有一个在世的了吧？然而，竟然还有人为它的安危操心！操这份心的人竟然是它最初的设计单位——一个异国的建筑设计师！

究其原因，原来是“固执而死板”的英国人始终如一坚守那份诚信与贵仁，这是何其沉重的一份诚信啊。看来，中华文明传统的优秀品质早已跨过重洋，影响了世界。由此，我们更有必要以谦卑的心态，重拾儒家精髓。

《弟子规》是孔子提出的提纲条目，他一生却“述而不作”，只是专属古圣先贤的教诲。孔子对于古圣先贤所说的教诲完全认同，并在70岁的时候，可以“从心所欲，不逾矩”，矩就是规矩。人性本善，古圣先贤将它彰显出来。我们如果能够听从圣人的教诲，按照《弟子规》上所说的教诲去践行，逐渐把我们不良的习性改掉，让我们的本性、本善展现出来，在潜移默化中我们也会不断成长和成熟。

我们没有回归本性的时候，我们要努力去做，要力行。等到回归本性、本善时，自然流露的行为不用刻意而为，自然就与《弟子规》相符合。本有的本性，可以恢复；本有的本善，可以彰显。不良的习性，如不孝、不义、不忠、不悌等，本来是没有的，当然可以把它们去除掉。因此整个圣贤教育的过程，就是让我们回归本善的过程。当我们恢复本来



面目，本性中的本善就会像涓涓细流一样流淌。

东汉时有一个叫董遇的人，从小家里就很穷，靠上山砍柴为生，整日为生活而奔波。但是他只要一有空闲时间，就坐下来读书学习，他的哥哥讥笑他，他却不在乎。天长日久，他的知识变得很渊博，并写出两本书，引起了轰动，人们很佩服他。

董遇的名声也越来越大，附近的人纷纷前来求教，并问他学习的窍门。他说：“书读百遍，其意自见。”人家说：“可是没有时间呀！”他又说：“学习要利用‘三余’，就是三种空余时间，冬天为一年之余、晚上为一天之余、雨天为平日之余。”人们听了才恍然大悟，原来董遇是通过利用空闲时间的学习来提升自己水平的。

做君子，不做小人

《弟子规》提倡人们要做品德高尚之人，不能做小人，应该处处以君子的风范来立身处世。

古往今来，虽然做人有不同的标准，但君子之道却是公认的。与德行高尚的人在一起，会让人心胸开阔，如处幽兰之室；与道德败坏的人相处，会让人变得狭隘、品质低下。正所谓“近朱者赤，近墨者黑”。

何为君子？古人称之为地位高的人，今指人格高尚的人。君子品性高贵，心地善良，谦让有度；小人生性龌龊，阴险狡诈，心胸狭窄，于是就有了“以小人之心度君子之腹”一说。所谓“君子坦荡荡，小人常戚戚”，就是给“君子”与“小人”划分的界限。

公司里或许会有一小部分人平日里无所事事，爱打听别人的隐私，天下太平时便捏造事端，唯恐天下不乱。这样的人会对企业的凝聚力构成巨大威胁，他们是企业内部的离心力量，如不加以遏制，将耗尽集体所有的智慧成果，这种人又被人称为“内耗专家”。

而君子则是当道义与功利的目的发生冲突时，舍利而取义。孟子曾说“舍生而取义”，他认为，生命固然重要，而人格更为可贵，如果二者不能两全，应当“舍生而取义”。

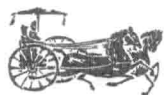
春秋时，禧和申伯侯都是楚文王的大臣，禧为人刚直，一见楚文王有错就会进谏，楚文王认为禧在众臣面前揭其短，感到有点恼火；而申伯侯则事事顺从，且善于观察楚文王的动静，楚文王想说想做的，他已先说出并且做了，于是楚文王觉得有申伯侯在身边很顺心。可是，楚文王经过长期的观察发现：禧所谏的都是正确的，有不少事因纳其谏而未犯错误，于己于国有利；而申伯侯顺己意做的事许多都错了，于己于国不利。于是，楚文王才悟到禧是贤臣，应予重用，便加封其为五大夫；同时，楚文王也明白了申伯侯是阿谀奉承的佞臣，认为这种人不能再用，便将他驱逐出了楚国。

谁都不希望与小人为伍，而把自己搞得身心疲惫、头昏脑涨、一事无成；相反，与君子同行的人，则能信守诺言、相互尊重、彼此帮助，进而把自己的事业做好做大。因此，不管遇到什么情况，我们一定要记住这样的做人原则：做君子，不做小人！

好员工职业成长第一课

我们常常讲：做事先做人。但如何才能把人做好？做人的根基是什么？很多人为了把这个问题弄明白，到卷帙浩繁的古代典籍中苦苦寻觅，虽然勇气可嘉，但方法不可为后人仿效。其实，做人的根基非常简单，就是古人所说的“五伦八德”，如果用一个字来概括就是“孝”。虽然只有一个字，但要完全做到却也非易事。我们学习《弟子规》，就是学习做人的根本。

《弟子规》原名《训蒙文》，原作者李毓秀（1662年—1722年）是清朝康熙年间的秀才。他以《论语·学而》中的观点弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有



余力，则以学文为中心，将全书分为几大部分，具体列述弟子在家内、出外、待人、接物与学习上应该恪守的准则。后来清朝的学者贾存仁修订改编《训蒙文》，并改名为《弟子规》。

“弟子规”三个字清楚明了，“弟子”所指的就是学生，推而广之，弟子可以是每一个人。为什么？我们说“活到老，学到老”。人一辈子都在学习，既然都在学习，理所当然就是学生。无论老少，大家都应该来学学《弟子规》。“规”就是规范、道理，做人应尽的道理，做人应尽的规范。我们通过这三个字，就可以了解这本书的用意在哪里，《弟子规》就是教我们做一个善良的人，做一个孝顺父母的人，做一个有礼貌的人，做一个对社会有益的人。

同样，如果从企业的角度来看，“弟子”就是每天在企业里工作的员工。如果我们按《弟子规》的规范来要求自己，在企业里，就会成为一个尊敬领导、关心同事、爱护下属和真诚对待客户的好员工，成为一个有德行、有能力、对企业和社会有益的人。

可能很多人认为《弟子规》是给儿童看的，其实不然。《弟子规》讲述的道理虽简单，但要想完全做到，需要我们在工作和生活中不断地身体力行。在物质文明发达的今天，古老的东西并不意味着是过时的，现代人很喜欢古董，如果偶尔淘到了一件盘子或罐子，就当做宝贝。殊不知，真正的宝贝并不只在这些瓶瓶罐罐中，更在古圣先贤的典籍中，这才是中华民族的传家宝。

唐朝诗人白居易很喜欢佛学，有一次他上山去请教一位高僧，叫乌巢禅师。他上去之后，对着禅师说：“禅师，什么是佛法大意？”禅师跟他讲了八个字：诸恶莫做，众善奉行。这八个字讲完之后，白居易哈哈大笑说：“3岁小孩都知道。”禅师回他一句话：“80老翁做不得。”意思是说别看这个连3岁小孩都知道的简单道理，很多人活到80岁都不一定能做到！

这个故事告诉我们：学问最重要的是能够力行，能够落实。学得千万句，不如做一