

人生宝鉴

高占祥 著

58-108-08



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:郑一奇

特约编辑:杨清华

插图:杜滋龄 季源业

装帧设计:邓中和

图书在版编目(CIP)数据

人生宝鉴/高占祥著。-北京:中国青年出版社,1994.6

ISBN 7-5006-1531-0

I. 人… II. 高… III. ①个人-修养-普及读物②修养-个人-普及读物 IV. B825

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

北京印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 16.75 印张 2 插页 320 千字

1994 年 6 月北京第 1 版 1996 年 12 月北京第 4 次印刷

印数:19,001—27,000 册 定价:20.80 元

目 录

序	1	受恩莫忘	100
修身正心	4	施惠勿念	103
志当高远	9	珍重声誉	106
珍惜光阴	14	崇尚勇敢	111
惜取少年	20	消除胆怯	116
优化人格	25	敢于冒尖	120
嫉恶从善	30	虚怀若谷	127
无欲则刚	34	忌听谗言	130
正气浩然	37	三思而行	134
清廉自守	43	敏捷果断	138
戒奢节俭	47	坚持原则	141
澹泊明志	53	与人为善	145
宁静致远	56	见义勇为	148
公正无私	60	仗义直言	152
谨防偏见	63	以义相亲	156
豁达大度	66	广结善缘	159
幽默乐观	71	当说必说	164
永存爱心	76	不尚空谈	167
常存善念	81	甩掉嫉妒	171
成人之美	85	不唱流言	176
济人之难	88	克己制怒	180
慷慨仗义	92	消忧解烦	187
无私奉献	96	孤独损寿	192

美意延年	199	从师必尊	311
为人忌狂	204	防止早恋	317
切勿傲慢	209	伉俪情亲	320
慎独为宝	212	文雅作客	324
防微杜渐	215	礼貌待人	327
行己有耻	219	文明交往	331
改过徙善	223	亲仁善邻	335
自知之明	227	学会谅解	339
迷途知返	233	推己及人	343
克躬励己	236	以和为贵	348
自我挑战	239	沉默是金	353
克己奉公	242	不平则鸣	356
自我完善	245	宜忍则忍	360
追求真理	249	当仁不让	364
勇往直前	254	知难而进	369
谦虚谨慎	260	走出自我	374
诚实守信	265	拥有自信	378
见贤思齐	271	洁身自爱	384
常省吾身	275	己行自尊	387
严以律己	281	尊老爱幼	391
宽以待人	284	培育良心	395
自我净化	289	自强不息	399
福善祸淫	292	靠己立身	407
珍重友谊	296	忍辱负重	410
手足情深	300	勿媚于人	413
养亲必敬	305	宠辱不惊	417

微笑常存	421	有志竟成	479
热情永驻	427	业精於勤	483
毅力坚贞	431	拼搏进取	487
恭听广纳	436	革故鼎新	490
辨伪存真	442	乐业敬业	493
纪律必守	448	为国为民	496
法律必循	452	里仁为美	502
求知善读	456	好奇求新	507
勿图虚荣	461	风度潇洒	510
以实为本	464	文质彬彬	519
力戒浮躁	468	躬行践履	522
务必专心	472	修德养身	526

序

从青少年时代开始，我便喜欢读古文。记得在私塾上学时，先生经常逼着我们死记硬背，务求烂熟于心，有些启蒙读物，甚至让我们整本整本地从头背到尾。但那时只知背文，不解其意。后来则越来越强烈、越来越深刻地感到，我们中华民族的文化遗产真是太丰富了！

在传统的民族文化中，伦理道德文化可以说是最灿烂的文化成果。中华民族的伦理道德文化有一个显著特征，这就是十分重视自我修养，着力追求人格完善，把个人道德修养和提高社会道德水平看成是治国安邦的基础。

提高道德水平，完善人格，关键在于教化。故从孔夫子开始，历代先贤都十分重视教育。几千年来，我国形成了一整套

系统完整的、独具特色的伦理道德教育理论,提出了一套做人的规范,如尊礼、忠孝、贵仁、重义、尚勇、励志、践行等等;总结出一套修身的方法,规定了一套为人处事的生活准则,如修身正心、志当高远、公正无私、嫉恶从善、诚实守信、不尚空谈、淡泊明志、戒奢节俭、完善人格、防微杜渐、三省吾身、改过徙善、豁达大度、幽默乐观等等,均包含着闪光的思想,对于今人的品格修养,仍有着毋庸置疑的价值与意义。

尤为可贵的是,在传统的伦理道德文化中,有许多先贤们关心祖国命运、身系民族兴亡的嘉言懿行,如“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”、“以天下为己任”、“国家兴亡,匹夫有责”、“贫贱不能移,富贵不能淫,威武不能屈”、“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”……。这些不朽言行,显示出崇高思想境界和伟大人格,读之令人警醒,令人感奋,令人欣然向上……。

我由此常想,如果能把传统伦理道德文化中那些适合今天需要的思想观点、名言佳句,加以挖掘、整理、阐释,使其发扬光大,为培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人服务,不是一项十分有意义的工作吗!当然,这是一项非常艰巨、非常复杂的工作,决非少数人在短期内所能完成。但这显然不能成为等待、拖延甚至搁置的理由。千里之行,始于足下,我们现在完全有可能、有必要、也有条件脚踏实地地、一点一滴地着手这一项很有意义的工作。于是,我不揣浅陋,经过一段时间的阅读,本着取其精华、剔除糟粕的精神,有选择地摘录了一些嘉言懿行,结合现实社会情况和个人感受,写出了集于此书的一篇篇学习体会,做为人生宝鉴,以自励励人。

写作此书时,我始终注意把思想性、知识性、趣味性和针对性结合起来。论说每个题目时,我都尽量筛选出那些适合今

日社会潮流的精粹且富于深义的格言，论说时注入了时代精神，以增强思想性；尽量广征博引富有教育意义的典训，使读者更多地了解先贤们的智慧，以增强知识性；尽量在文章中选用一些古今中外感人至深的道德故事和寓言，力求引人入胜，以增强趣味性；尽量做到谈古论今，见诸往而知来者，古为今用，以增强针对性。此“四性”融为一体，当会有利于培养现代化建设所需要的合格人才。

还应交待几句：我虽为文化工作者，但写书仍是业余之事。书中文章多产生于今明两日之间、子丑二时之后，加之不才如我，末学肤受，时日促迫，故不当有加，疏漏难免。惟望先辈时贤、读者诸君不吝赐教。

高 占 祥

修身正心

自天子以至於庶人，
壹是皆以修身为本。

——《礼记·大学》

现代的东方人羡慕西方人的物质文明与科学技术发展的高水平，而西方人却景仰东方人的纯朴典雅、注重伦理和家庭关系。中华民族注重修养及修养程度历来是举世著称的。

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。修养一词，不论是在历史典籍中，还是在现实生活中，都是经常使用的。如我们通常说的政治修养、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、锻炼和造诣。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。

在中国伦理思想史上，很早就认为修养是把社会道德规范变为人们的道德品质、道德行为的关键环节，受到特别的重视。儒家典籍《大学》、《中庸》，不仅把“修身”与“齐家”、“治国”、“平天下”并提，而且把修身作为前提和基础来看待：“身

修尔后家齐，家齐尔后国治，国治尔后天下平。”强调“自天子以至於庶人，壹是皆以修身为本”。与儒家对立的墨家学派，亦著有《修身》、《所染》诸篇，认为修身为人生所必需。

中国传统的修养观还认为：修身首先要正心，修身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。”

当代青年，更应该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，培养形成高尚的道德品质，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。

修养是实现道德规范的关键环节，必然具有历史的内容与多层次的结构。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。从孔子的例子看来，伟大的人格，是从不断地修养得来的。

封建社会的道德观不免带有历史的局限，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、高尚的人，谁就必须自觉地进行道德修养，舍此别无他途。

向称“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,更是为历代人民所反复传诵。

有一段赞美花的格言,其实正是对高尚情操之美的形象赞誉:“人们喜爱花,因为它无私地为美化人间而盛开;人们赞美花,是因为它无畏地为人间丰收而自落。”

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。不愿意钻研和深入学习,满足于微不足道的“知识”,都是智力贫乏的原因。这种贫乏通常用两个字来概括,那就是“愚蠢”。要医治“愚蠢”,变骄傲成谦虚,化自卑为进取,自觉主动地向知识的金字塔挺进,在智慧的海洋上泛舟,在人格上塑造,别无妙药秘方,只有加强学习修养。

历史上任何一次飞跃,都是以提高人的素质为先导的。人的素质主要靠修养,靠“后天习来”。它包括思想特性、智力特性和体质特性。这些成为人们能动地认识世界和改造世界的内在力量。

修养,要注入时代的新鲜内容。

修养,不是要我们成为畏首畏尾、谨小慎微的人。富于开拓精神,亦是修养的重要目标。

修养,并不是把每个人都塑造成同一个样式。人的才能和性格各有不同,每个人可以根据自己的禀赋和长处,向好的一面尽量去培养和发展。所以,无论在什么情况下,我们都不要

自暴自弃。应该好好地珍惜自己，好好地修养自己的身心。

修养，是使人成为人才的通途，它的目的是使个体的人具有人类中先进人物所共有的精、气、神。

修养，不是束缚，而是解放。

一位心理学家曾经进行过一项连续 30 年的实验，他挑选了 1000 名智力超常儿童进行跟踪实验。这些智力相近的优秀儿童，后来成就却相差很大。有的作出了举世瞩目的成就，有的则平庸无奇。

心理学家仔细研究了 20% 最有成就的对象和 20% 最无成就的对象，发现他们之间最大和最显著的差别，不在于智力，而在于意志、信念、进取心等非智力因素。智慧与修养是一对孪生子。人的修养程度，决定自身的潜在智慧能否充分发挥，从而决定人在事业上的成败。

每一个人都是塑造自己的工程师。

修养也是哲学。

通过修养，使人严肃又不孤僻，活泼又不放浪，稳重又不呆板，热情又不轻狂，沉着又不寡言，和气又不盲从。顺境时靠美德节制，逆境时靠美德坚忍。属于主观的，改之在己，属于客观的，改之在人。虽然金无足赤，修养却可使人成为完善的人。

修养是人的第二个太阳。没有伟大的品格，就没有伟大的人。

一个领袖人物，一个杰出人物，乃至一个天才，他们的道德品质比之他们纯粹的智慧结晶对于一代人以及对于历史进程也许具有更巨大的意义。

一个人是家庭的一分子，也是社会的一分子；是国家的一分子，也是世界的一分子。如果人人都能修身，向好的方面去

学,向好的方面去做,家庭就能和谐,社会就有安宁。

现在我们面临世界新技术革命的挑战,各个国家、地区都卷入了这场竞争,竞争的实质是人的素质的竞争。

如果有适当的环境,中国人的智力因素和非智力因素在科学发展的各个方面不会比世界上其他民族差。为了在这场竞争中成为优胜者,为了中华民族的振兴,每个中华儿女都应自觉地加强自身多方面的修养。

志当高远

志当存高远。

——诸葛亮

理想，我国古代叫做志。有志，就是有理想；没有志，也就是没有理想。我国古人是很重视理想的，即使到了“贫无立锥之地”，也要恪守“人穷志不穷”的信念，坚持他们的理想。

诸葛亮在写给他的外甥的一封信中说过：“夫志当存高远”，“若志不强毅，意不慷慨，徒碌滞于俗，默默束于情，永窜伏于凡庸，不免于下流矣。”意思是说，做人应该有远大的理想和志气，如果意志不坚强，心胸不开阔，整天忙于身边的生活琐事，受个人感情的支配和束缚，长期在庸俗的气氛中过日子，那就会成为一个平庸的人了。北宋大文学家苏东坡说：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”明代学者王阳明说：“志不立，天下无可成之事。”志，就是人们立下的奋斗目标，以及为实现这一目标而下的决心。“人若无志，与禽兽同类”，这是孟轲的话。

可见，古人对于立志，何等重视！

为了崇高目标所从事的工作，就是高尚的事业，大自然的

长期发展铸造了人类，同时也形成了志气这个激流汹涌的内在世界。高昂志气，不是可有可无的点缀品，而是一个人生命的动力，有了大志，就等于有了灵魂。

志——人的精神世界，人的精神支柱。

一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快。使人伟大或渺小皆在其志。伟大的毅力只为伟大的目标而产生。

科学家们认为，信念——如果是笃诚而又持之以恒的话，就可以导致体内的生理功能得到改善。

愿望是汇集智慧的磁石，通往理想的征帆；渴望是寄托未来的灯塔，进军拼搏的航标；希望是执著追求的目光，开拓奋进的动力。

汉代的王充认为，“初生意于善，终以善；初生意于恶，终以恶”。意思是说，人到入学年龄之时，如果立志为善，结果必定是善的；如果立志为恶，结果也必然是恶的。这话虽不太确切，因为人是可以变化的，但也说明了少年之时立志，对人的一生起着重大影响。

一位著名的微生物学家曾经说过，立志、工作、成功，是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程，这旅程的尽头就有成功在等待着，来为你努力的庆祝。

北宋末年的抗金名将岳飞，正是在金兵入侵的动乱年代里，立下了“还我河山”的壮志，才一生征战，死而后已。

北宋的范仲淹，自幼立下了“以国家为己任”的大志。身负宰相重任后，专意革除时弊，励精图治，成为封建时代一位有名的政治家、军事家和文学家。

人生在世，要好好地生活，就要使自己朝着远大的目标奋进。

坚韧不拔地为事业而奋斗，是炎黄子孙特有的民族精神。自古以来把这种精神称之为“气”，没有“气”就不能成功。

圣经上有一段话：去追求吧，这样做了将有所获。去探索吧，这样做了将有所发现！凡追求者得，凡探索者获。因为门自然会向叩门者开放。

对奋发的人来说，希望是一只号角；对迷茫的人来说，希望是一声呼唤；对幸福的人来说，希望是一樽美酒；对痛苦的人来说，希望是一炉炭火；对勤勉的人来说，希望是一张征帆！

不管时代的潮流和社会的风尚怎样变化，人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走正确的道路。现在，不少人为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争。但是也有不少人，不追求这些物质的东西，而追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。

山溪的理想是海，臭水沟的理想是塘。追求，是人生的一种力量。但追求什么，可要慎重，可要选择，可要思索……星辰虽然能指示方向，但选择方向的还是自己。

没有生活目标和远大志向的人，只会变得懒惰，只会听天由命，永远不会去把握成功的契机，永远不会有所创造和发明。“伟大的动力来自伟大的目标。”

人有了信仰，总要和什么具体的事情和环境结合起来。而接连信念与目标的，便是实践。

人生奋斗的目标是通过尽可能科学的人生设计来实现的。

要有目标：一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目

标,一个小时的目标,一分钟的目标。还得为大目标牺牲小目标。

多方面的兴趣和爱好,可以使人生气勃勃,对生活更加热爱,对理想更加执著地追求,从而有利于陶冶情操、启迪心智、锤炼意志与坚定信心。

物理学家钱学森的成才史,也是一部教科书。钱学森的专业是航空工程,设计飞机。他对空气动力学,有着深厚的兴趣,孜孜不倦地研究;与铁道机械工程、薄壳结构理论、工程控制论、物理力学和系统工程学等,也结下了不解之缘,精心研究,见解精辟,硕果累累。同时,他还爱好文学,学过绘画,学过小提琴,从事过文艺工作,成绩都很显著。正如古语所说“趣从志生,志能生趣”。

“志”作为追求的对象,已经同主体产生了一种心理对应。人们从“志”中发现了自己的未来,发现了自己的本质力量,产生了一种强烈的激情,从而把自己投入“志”的体系中,认定合适的方向并为之奋斗。

大志只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现。世间的任何事情,追求时的兴趣总要比获得后的兴致浓烈。人不应奢望同时是伟大的而又是舒适的。奋斗的旗帜,在困苦中升起来,在享受中降下去。谁把希望变成欲望,谁就会把自己推上绞刑架。

在事业上,起步前要像千眼神那样察视时机;起步时要像千手佛那样抓住时机。

欲起步的人生贵立志,已起步的人生贵坚持。

汉高祖刘邦带领起义军攻进秦朝的都城咸阳,一进秦宫就被吸引住了;雕梁画栋,金碧辉煌,美女生辉,珠玑焕彩。刘