

# 个人素质提升 基础教程

陈乾心 | 著



兰州大学出版社  
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

# 个人素质提升 基础教程

陈乾心 | 著



兰州大学出版社  
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

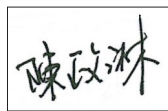
## 序 一

生存以温饱为基本。当今时代物质丰盛，精神食粮就比食物更加重要。在此种社会环境之下，人们就有了不同以往的需求，进而促成当今主要需求的转变；又或许是因为工作生活步调的加快，日常生活节奏倍加紧张，压力相对难以释放，困顿于此，每个人都越来越欠缺心灵的安定。种种原因，促使当今人们重新聚焦于对传统文化的研究。

所幸，诸多力量在方方面面致力于传统文化的推广，将昔时精髓留传至今，与时俱进，形成种种可以依循的条纲，促进良好社会行为规范的形成，重振当今社会的人伦道德观念，让后代子孙能够接续传承，保留优良传统，以利千秋万代。

藉此书付梓之际，对所有致力发扬中华传统文化者，致以十分之敬意，谢谢大家的付出！

希冀开卷有益！



2018年



## 序 二

个人素质提升，是现今社会所关注的一个大问题。当代，人类生存环境发生了巨变，科技飞速发展，带来了物质的充裕富足，带动了社会关系发生巨大转变。面对新时期、新环境，重新认识当代社会关系，促进人们思维能力的提升，跟上时代发展的步伐，是践行社会主义核心价值观的要求，是构建人类命运共同体的基础。

《个人素质提升基础教程》正是从时代背景出发，以“新三纲”和“十二常德”为基本内容，重新整理传统文化中的道德观念和纲常伦理，提出适合当代的社会行为规范，使传承数千年的中华道德观念，能够重新落实在工作生活之中，指导人们的行为，形成良好的社会风俗和习惯。

希望这本书，能为践行社会主义核心价值观提供具体的行为规范，在构建人类命运共同体的时代背景下，使中华民族传承数千年的道德观念与时俱进，在新时代绽放出绚丽的光彩，为21世纪中华民族的腾飞，发挥重要的作用。

陆岳峰

2019年

## 序 三

中华传统文化是中华民族几千年来勤劳智慧的结晶，是中华儿女生生不息的血脉和灵魂，源远流长、博大精深。它蕴涵着中华儿女追求美好生活的价值取向，承载着自然规律，流动着人文哲理，包含着道德规范，体现着文化精神，在莽莽华夏大地有着极其深厚的影响，是中华民族的珍贵财富，为中华文明的发展做出了重大的贡献。

当看到乾心先生新作《个人素质提升基础教程》的文稿时，其感觉先是惊喜，继而感动，后来就是深思了。中华民族的理想和奋斗，中华民族的价值观和精神世界，是始终深深扎根于中华优秀传统文化沃土之中的，同时又是随着历史和时代前进而不断与日俱新、与时俱进的。正如本书中提到：“理解新时期的历史转变，认识新型社会关系，对科技高速发展时期人们的思维提升速度能跟上时代的进步速度，是有重要的意义。在构建人类命运共同体的时代召唤下，中华民族的道德观念应与时俱进，在新时代绽放出绚丽的光彩，为21世纪中华民族的腾飞，发挥重要作用。”

确实，在新时期、新目标、新要求面前，如何能做到自强不息地奋斗，不屈不挠地进取，做到舍我其谁的担当，敬业诚信与和谐？树高千尺，源自根深！个人素质的提升、人文修养的夯实，有着极其重要的作用。《个人素质提升基础教程》正是从传统文化的精髓中，在新时期、新要求的背景下做出的系统的、全面的、通俗的、实用的解读。孟子在《离娄上》中所言：“国之本在家，家之本在身”，《个人素质提升基础教程》正是抓住了“个人素质提升”这一最重要、最基础的因素，面对“新时期、新境遇，为弘扬中华文明，为全社会做出更大的贡献”这一重要目标，以中华优秀传统文化思想为基础依据，做了一一的阐述，条理清楚，见解独到，论说细致，难能可贵。



以事论是，不尚空谈，这是《个人素质提升基础教程》的另一个特点。一段时间以来，重新解读中华民族优秀文化成为一种时尚，这有利于弘扬中华民族优秀传统文化，并使其在全人类共同进步的路途中发挥更大的作用。我们说，中华民族优秀传统文化的发展史，也是一部自身不断丰富提高，并且不断适应社会的发展变化的历史。所以，在继承中华民族优秀传统文化精髓的前提下，如何站在为民族、为人类、为天下、为文化相融的角度，为构建人类命运共同体做出更大的贡献，是我们的责任，任重而道远。显然，要达到如上的目的，绝不是简简单单地读几句古籍名言，甚或穿汉服扮古人而不深其究、不甚其解地刻板表演而已。可贵的是，《个人素质提升基础教程》正是在新时代的前提下，从中华优秀传统文化思想的精髓，诸如“和合、仁、智、勇、忠信孝悌、礼义廉耻”入手，做出了系统的、细致的、针对性极强的解读，很值得一读。

愿《个人素质提升基础教程》能成为装点中华民族伟大复兴梦想的一朵鲜花，一片绿叶。

2019年

## 前 言

在践行社会主义核心价值观的过程中，有很多社会问题等待我们去解决。在解决问题之前，应该先弄清楚问题的实质是什么，它产生的根源在哪里，这才是解决问题应有的方法。继承发扬中华优秀传统文化，结合当代社会发展和科研成果，取长补短，才能为构建人类命运共同体，夯实基于人类层面的思想理论体系。

本书用哲学方法对社会关系体系追根溯源，以儒家理论为依据解读每个人都要遵守道德观念和伦理纲常的重要性。

本书提出的“社会行为规范”，以当今社会关系为基础，从生活中各种问题产生的缘由入手，读者系统掌握之后，就可以根据不同人、不同环境、不同条件，而形成相应的行为，可为解决当今家庭问题、社会问题提供一些帮助。

本书所列的十二条社会行为规范，可分为三个部分：

1.人类传承进化的主轴：孝、悌；2.群体原则：忠（职责）、信（言行）、礼（规则）、义（情感）、和合（群体）；3.个体素质：智（智慧）、仁（平等）、勇（担当）、廉（个人行为准则）、耻（反馈修正）。

社会行为规范的分类是为了便于大家学习、理解和掌握其中的规律，在实际生活中，各种人际关系是不可分割、相互联系的整体，不是独立存在的。

## 目 录

第一章 社会关系 .....	001
第一节 纲常伦理 .....	002
第二节 当代社会关系 .....	008
第三节 社会基本功能 .....	021
第二章 社会行为规范 .....	026
第一节 孝 .....	026
第二节 悌 .....	030
第三节 忠 .....	037
第四节 信 .....	041
第五节 礼 .....	045
第六节 义 .....	047
第七节 和 合 .....	051
第八节 廉 .....	057
第九节 耻 .....	060
第十节 智 .....	064
第十一节 仁 .....	069
第十二节 勇 .....	072
本章结语:人生的财富 .....	076



<b>第三章 孝 德 行</b> .....	078
第一节 孝 道 .....	078
第二节 生养教育过程 .....	088
第三节 亲子关系 .....	096
第四节 践行孝道 .....	105
本章结语:践行孝道的意义 .....	118
<b>第四章 悌 弘 兴</b> .....	120
第一节 悌 道 .....	120
第二节 家庭 关系 .....	131
第三节 处事态度 .....	141
第四节 当代悌道 .....	162
本章结语:孝悌圆满 家庭永睦 .....	177
<b>第四章 忠 诚 心</b> .....	180
第一节 忠 道 .....	180
第二节 忠诚层级 .....	193
第三节 上下级关系 .....	210
第四节 践行“忠诚观念”的要点 .....	224
本章结语:学习落实忠诚观念的重要意义 .....	235

## 第一章 社会关系

历经经济科技大发展，社会关系发生大变革，已由古代封建帝制体系形成的垂直管理方式，转变为民主体系下的扁平化管理方式。研究社会关系的变化和规律，构建新型社会关系模型，完善与之配套的道德观念和社会行为规范，指导人们生活、学习和工作，是社会发展的要求，也是每个人期盼美好生活的需求。



图1-1 现代社会关系：“民主协商”

随着社会生产力的提高，社会关系逐步转向“平等”。在人与人、团体与团体、国与国之间的交流合作中，皆是以平等互利、沟通协商来解决彼此争议，而以往命令式交流模式，正是造成矛盾的根源所在。生产力的发展促使社会关系变化，但是，当今时代，历史形成的一些过时观点还保留在人们思想中，体现在日常工作生活、社会管理的各个方面，造成了很多问题和矛盾。

建立以“平等”为基础、符合新型社会关系的社会行为规范，提升人的思维观念使其符合时代发展，这是时代发展的要求，是促进国家文明和谐、



社会公正法治，满足人民对美好生活向往需求的基础。

## 第一节 纲常伦理

### 一、纲常伦理的产生及发展

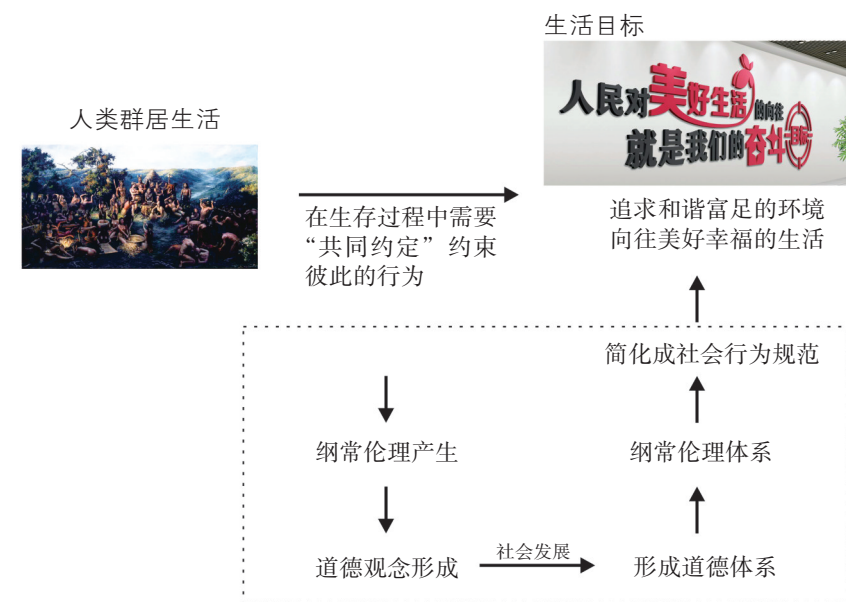


图 1-2 社会关系的形成和自我完善过程

人类在群居生活中，需要遵守“共同约定”，营造一个稳定的生存环境，进而形成初步的道德观念，人们按此进行各种社会活动，逐步完善制度，形成一系列所有人认可的社会行为规范，这就是“纲常伦理”的产生过程。人类群居生活中彼此扶持、共同成长，每个人都与他人相互辅助、相互扶持，这是社会和谐发展所需。但是，其中有部分不守规矩的人怎么办？于是，就有了相互约束及惩罚的产生。

社会发展、道德观念、纲常伦理，这三者与人类生存发展紧密结合，每个人的行为都遵循一定行为准则和道德规范。从遵循已有的行为准则开始，

随着社会发展不断产生新的准则，再将新的行为准则又纳入到原有架构之中，迭代成为不断完善的社会运行体系。

“纲”是指统领的规制，是总领；“常”是指道理，是具体制度；“伦理”是指人与人相处的各种行为准则。“纲常伦理”是指在长期社会行为中，逐步形成的社会行为规范，人人都应共同遵守和维护。

“纲常伦理”产生于人类社会，是人们共同遵循的规制。任何国家、团体，皆会有一定的行为准则维系着正常的秩序。“纲常伦理”是“道德观念”的表述，人类社会是以道德观念为指导、以纲常伦理为规制、以法律为保障的关系体系。

如何对传统道德伦理架构做出调整，使其成为当代人可以遵循的规范？

古代“纲常伦理”是以“三纲五常、四维八德”为基本架构，来规范人们的行为。对于过去的纲常伦理，若是照搬硬套，难以符合现代社会的发展，更无法真正践行于生活。而这也正是当今很多问题的根源所在。在新的历史时期，必须将往昔纲常伦理进行合理调整，使其适合社会的发展，才能够顺畅地施行，从而让人们有可以共同遵循的社会行为规范。

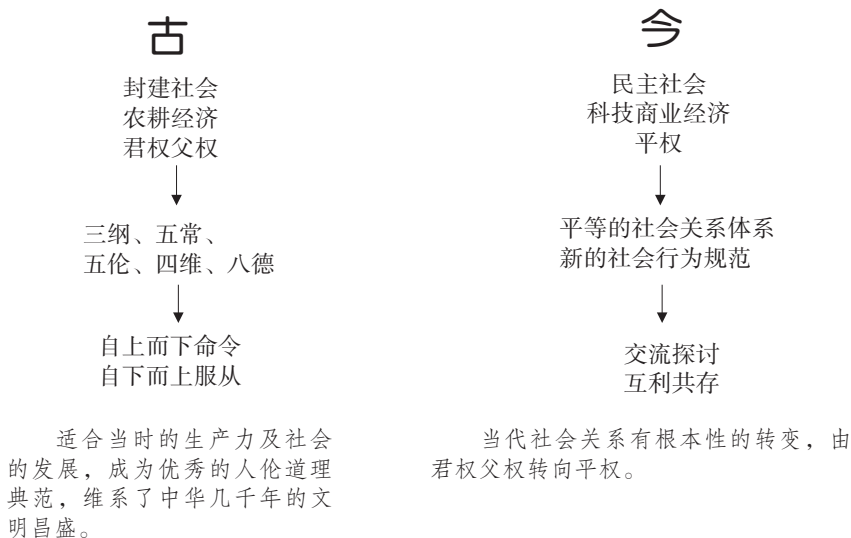


图 1-3 古今社会关系的区别



## 二、纲常伦理的不同表现形式

群居生活使人们有了共同的责任、权利和义务，从而自觉维护整个群体生活的平顺安适，每一个人都明白什么可以做、什么不能做，不可有越轨的行为，才会让所有人过上舒适、安稳的生活。在社会活动中，人们遵守共同的规制，才会有公正和谐的社会环境，才能有利于人的生存并使社会良性发展。

在不同的生存环境中，社会发展过程各有不同，形成了各自独特的风土民情，使其中的人们有良好的生活环境。风土民情、道德观念和纲常伦理因国家、地域不同有所差异，但都不允许有人不受约束、任意作为。人们追求富足和谐的生存环境、向往美好幸福的生活，那就需要所有人都能遵守共同的规范制度。任何国家、任何社会，都会有相应的道德规范和法律制度，人们运用这些规制作为社会行为的准则，形成了以人伦道德作基础、纲常伦理为架构、法律制度为保障的社会体系。道德观念、伦理纲常、社会行为规范与法律制度之间，是一种相互辅助、相互促进的关系，为社会的和谐有序发展，提供一个有力的保障。

旧的道德观念和伦理纲常，应调整、转变，才能成为当下适用的规范和制度。纲常伦理和道德观念经由教育，一代又一代地传承给后代子孙，使他们也养成良好的行为习惯。人要经历教育过程，学习做人做事、传承各种思想观念。

在群居生活中自觉遵守及维护共同的规范制度，是对每个人的基本要求，要明白什么可以做、什么不能做，什么是羞耻、什么是无耻。人经过教育及文化熏陶后，才知道做人的基本要求是要有“道德观念”和明白“羞耻”是什么，并遵守群居生活中的规范、制度。

人要学会用“羞耻心”来检查自己的行为，不可逾越“纲常伦理”的界限并清楚明白行为是否得当，如有逾越时，必先受到自己羞耻心的警告。对逾越者的警告、惩罚，都是让当事人明白不应该如此作为。

在社会生活中，人们经常会有样学样、无样自己想，彼此的行为习惯相互模仿、相互影响，如能将适应现代社会的纲常伦理落实在生活中，就能有好的行为供人模仿。对于逾越的人，就会受到自我内心的谴责、社会的评

判；同时，这也给他人一个反面的学习教材，让所有人能防患于未然，如此才会保护公正的社会风气，让所有人共享良好的生存空间。

### 三、当代社会关系的转变

“三纲五常、五伦、四维八德”的纲常伦理架构，是中华民族长久以来沿用的行为准则。当代社会关系发生了“君权父权”到“平权”的转变，故而古代纲常伦理就难以让当代人遵循施行，形成了当下缺乏纲常伦理的现状。

因纲常伦理的欠缺，就会发生逾越道德规范的行为，甚至影响到了社会良善的风俗习惯，对良善氛围造成了相当的冲击，产生了很多的家庭问题和社会问题。

当今进入民主时代，往昔以君权、父权为基础的纲常伦理：“三纲”——“君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲”，理应顺应时代发展，调整为以“平等”为基础的社会关系：“新三纲”——上下级之间的平等关系（君臣忠义纲）；夫妻之间的平等关系（夫妻和合纲）；父母子女之间的平等关系（父母子女纲）。

纲常伦理必须符合社会的发展，满足社会的需求。通过“平等”关系衍生出社会行为规范，对理顺人际关系有着重要的作用。随着时代发展，修整改变过去的不足欠缺和不妥之处，形成符合当代的规范，当代人才能共同遵循和施行。每个人都可以通过身体力行，不断改正错误，弥补不足和欠缺，成为他人学习的榜样，起到良好的模范带头作用。

### 四、修整古代纲常伦理是时代的要求

人与人之间若是能相互扶持、相互辅助，那么世界一定会成为有情有爱的温暖世界。所以，修整古代纲常伦理使其适应时代发展，有着重要的时代意义和社会价值。社会发展需要道德观念的辅助，纲常伦理则是道德观念的具体表述，形成的社会行为规范才能有实际的效用。

科技促进了生活品质的提升，但若不能辅以道德观念，人们就有可能沉迷于对物质的欲求，而造成人性难以提升的困局。因此，以社会发展为基础，重新修整古代的纲常伦理，才能让所有人共同遵守并施行。

践行社会主义核心价值观，辅之以完整的纲常伦理体系架构以及符合时



代特征的社会行为规范，才能促进实现“富强、民主、文明、和谐，自由、平等、公正、法治，爱国、敬业、诚信、友善”，辅助社会的有序发展。

道德观念、纲常伦理是社会发展的产物，又反过来促进社会关系的融洽，推动社会的发展。在社会发展过程中，一般都是沿用着往昔的道德观念，但当今时代社会关系发生了重大的转变，因此对往昔道德观念和纲常伦理也产生了重大的影响，只有与时俱进，修整以往的道德观念和纲常伦理，才能适应当代社会的发展。

社会行为规范是纲常伦理的衍生，是所有人都应该遵循的行为准则，一代一代不断传承，当代更是经由教育系统，传承道德观念和纲常伦理。相应地，纲常伦理只有在传承过程中与时俱进，才能适应时代发展，对人们工作、生活、学习有指导意义，才能有利于人类的发展。

### 五、公正法治是社会和谐发展的保障

社会要有共同遵守的道德观念和纲常伦理，对人的行为做出约束，对人们行为的约束，进一步强化了道德观念和纲常伦理对社会发展的引导作用，这正是人类区别于其他动物种群之处。在群居生活中，有各种不同的行为，这些行为也都应遵循人伦道德观念，纳入不同的社会行为规范当中，只有人人都共同遵守，道德观念和纲常伦理才能顺利实施。

群居生活不能缺少共同遵守的行为准则，行为准则也不能脱离群居生活而单独存在。如果有人违反共同遵守的行为准则，就必须对此种不良行为进行约束，对当事人进行惩处，否则就难以保障社会的有序发展，这就导致法律法规的产生。在不同历史时期、不同地域，人们都是遵循着不同的行为准则来生活，对不遵守行为准则的人，除了道德谴责以外，还会以法律法规进行约束和惩处，从而维持群居生活的稳定。对逾越行为进行惩处，是对错误行为的约束及钳制，也是让更多人认识到什么不能做，这样才是符合社会公正的原则。

人在社会活动中，遵守共同的规范和制度而不逾越，才能对社会发展起到良好的促进作用，社会行为规范最终是要落实在每个人的行为中。由此就产生了各级管理制度以及相应的礼仪来约束人的行为，使人不会轻易逾越纲常伦理的规制，并由法律法规来约束和惩处，达到共同遵循道德规范的需要。

但是，现在却有很多人在日常生活中，不知遵守什么规则、如何遵循和遵守，在茫然无知中而产生了逾越行为，这时对逾越者的约束和惩处，则会引起所有人的警惕，明白什么能做、什么不能做。人不怕做错事，最怕的是错了还不知道错、更不知道如何改，仍旧我行我素，甚至还会认为“这是我所喜欢的，我就要这样做，有什么不可以的！”所以，通过惩处逾越行为，起到警示作用，也给所有人一个反面学习的机会。

如果对于背离人伦道德的行为，没有进行应有的惩处，那对其他人来说，就是一个相当不良的示范，长此以往，就会产生各种各样的社会问题，引发社会道德的沉沦。并且，人逾越纲常伦理的行为若影响带动他人也来违反“纲常伦理”，就很难有和谐公正的社会环境了。规范和制度是所有人必须共同遵守的，而不是一部分人遵守的。一部分人不遵守且随意逾越，再完美的规范和制度都会无法施行。所以，对产生这些不良行为的个人，就必须做出约束和惩戒。

每个国家都有不同的管理制度和法律条例，都有不同的道德观念和社会行为规范，这些都是生活在不同地域中的人在工作、生活中不可或缺的基础，需要所有人共同遵守、共同维护、共同落实，这是创造良好生存空间、公正社会制度的途径。

在一个良好的社会环境中，大部分人对逾越者都会非常痛恨，遵行适应社会发展的纲常伦理是所有人应有的常识。只有普及了这个常识，才能真正让人自发自觉地落实社会主义核心价值观，才能在21世纪科技文明昌盛的时代中，真正实现个人的提升，传承良好的道德观念和行为规范给后代子孙。所以，注重科技文明提升生活品质的同时，也不能遗漏了道德观念和纲常伦理的施行。

## 六、“与时俱进”成为常识

社会发展是一个创新求变的过程，古老文化于当今科技文明，一些不适应发展需求的地方需要变革；同理，在不同的行业，随着时代发展也有创新求变之处；相应地，不论对行业还是对个人，都有一种不断提升的要求。对一个行业来说，是以人的需求和欲求为基础，而人的欲求则促成了各种新兴行业的诞生；如果故步自封，不能与时代发展同步，恐怕在当今时代很快就



会遭到淘汰。

对于任何国家、任何行业，若能明白创新求变、与时俱进的道理，就能有很大收获，就怕连一点变的思想都没有，形成难以转化的固化思维，就很难有大的发展。“与时俱进”，对每个人来说，都应成为一种常态。

当今，人们面对时代创新求变的要求，若有崭新的思维，就会有更大的提升和超越，也就更能体会自己的不足、欠缺与错误。面对当今时代的变革，每个人都要有崭新的思维体系和行事作风，才能适应未来的发展。

## 第二节 当代社会关系

### 一、社会关系要适应社会发展

数千年来，中华以“三纲五常、五伦、四维八德”作为纲常伦理的基础架构，以“君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲”作为纲常的基本。随着时代发展，当代的社会环境与古代大大不同，当今社会倡导“人人平等”，已经不能照搬古代的纲常伦理，必须有一套符合当今社会关系体系的、以“平等”为基础的伦理架构新体系，才能让当代人共同遵守。



古代君权高高在上



当代工作中的平等地位