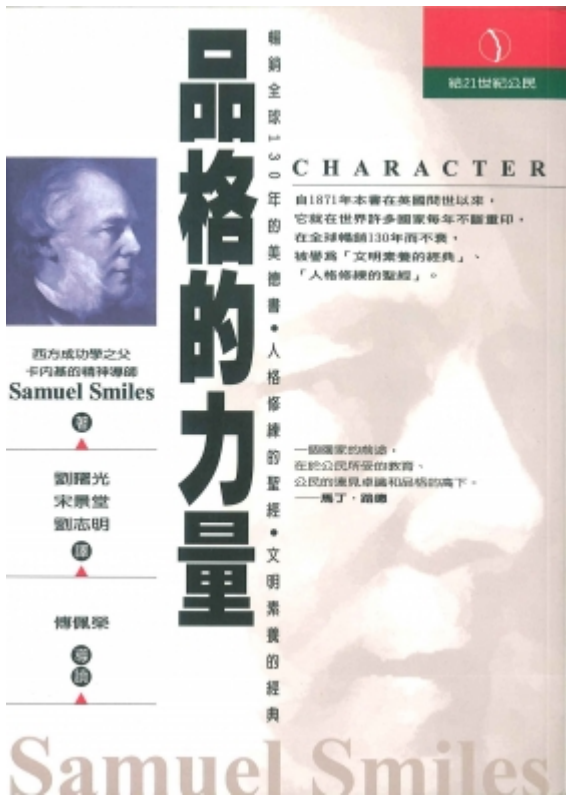


適用單元	思辨涵養-品德陶冶
書籍名稱	Samuel Smiles 著，《品格的力量》，臺北：立緒文化，2001 年。
書籍介紹	一個國家的前途，在於公民所受的教育、公民的遠見卓識和品格的高下。一個偉大的國家領袖在他身後留給國家最寶貴的財富是——一個毫無瑕疵的生活楷模，是所有後人在形成自己品格時仿效的榜樣。一個國家是否偉大，並不取決於它疆域的大小，而是取決於他人民的品格。 這是一本暢銷全球 130 年的美德書，不受原作時空的限制，對人類發出積極而樂觀的訊息。 作者 Samuel Smiles 是英國十九世紀偉大的道德學家，被譽為「西方的成功學之父」、「卡內基的精神導師」。一百多年來，他的作品不斷印行，影響世界各地無數的讀者，本書更獲得《時代週刊》、《紐約時報》、《泰晤士報》
電子檔下載	無
書籍封面	
章節	導讀：若想改變命運，就須改造性格 作者序：人生職責的最高峰 1.品格是個人和民族的力量泉源 2.女性的素養決定一個民族的素養 3.聖賢之士可以百世為師 4.勞動是成功和幸福之本 5.勇氣來自「不合時宜」的偏執 6.自律自制是一切美德的基石 7.克盡職守塑造平凡而卓越的人生 8.溫和的性情是一種無窮的力量

	9.風度是心靈的鏡子 10.偉大的愛情造就偉大的人生 11.苦難磨練出高貴的品格
重點書摘	● 敏銳的心靈已經覺察：我們的教育只能培養有用之人，而不能造就幸福之人。有用之人可以在社會上謀職安身，但是面對生命歷程中的重重考驗，很快就會覺得束手無策、走投無路、求告無門，以致感嘆人生充滿苦難，活著只是無奈。什麼是幸福人生的光明大道呢？在回答這個問題之前，最好先界定幸福人生的兩個條件：一、它必須順著人性的潛能去發展，如求知、情感與意願；二、它必須逐漸接近人心的共同要求，如真、善、美等價值。凡是討論及教導上述題材的，可以總稱為道德教育。 ● 在人生的歷程中，人們的幸福生活在很大程度上要依靠人們自身的努力：自己的勤奮、自我修養、自我磨練和自律自制；但首先是依靠誠實、正直和不折不扣地履行自己的職責。正是這些行為塑造了人類堅毅果敢的人格品行。 ● 在日常生活或商務活動中，我們判斷一個人，常常是根據他的品格而不是根據他的知識，更多的時候是根據他的心地而不是他的智力，還有根據他的自制力、耐心和紀律，而非他的天才。 ● 品格在各式各樣的環境中，在個人或多或少的調節和控制下形成的。每一次行動、每一種思想和每一種感情，都可以歸因於你所受的教養、你的習慣和你的理解力。而且，它們必然會對你將來生活的所有行動力產生影響。因此，個性處於不斷的變化之中，一方面，它可以變得更好；另一方面，它也可能墮落而變得更壞。因此，「除了我自己，沒有誰能夠傷害我」，「我所受到的傷害是自己造成的，這是我的過錯，我從來就不是一個真正的受害者」。因此，不經過一番努力，最好的那種品格是不會自發形成的。它需要經過自我審視、自我約束、自我節制的訓練。可能有許多的躊躇、羈絆和誘惑要克服；但是，如果意志堅強且心地正直，用不著灰心喪氣，最終會取得成功。 ● 人的品格就是良心。他把自己的良心置於工作之中、言語之間和一舉一動中。 ● 家庭是塑造人的品格第一所且最重要的一所學校。正是在家庭中，每一個人受到他最好的或者最壞的道德薰陶。早年道德環境的薰陶，對任何人哪怕是對最有才智的人，都會產生強而有力的影響。兒時的品格是成年時品格的核心，所有後來的教育都只是在兒時品格的基礎上推疊而已。在兒童性格的形成過程中，不管多麼微小的影響都會貫穿一生。 ● 勞動創造人、塑造人，人們在辛勤的勞動中學會了遵守紀律、自我控制這些基本的道德規範。沒有真正參加過勞動的人，不可能做到專心致志、全神貫注，也不可能具有持之以恆、鍥而不舍的頑強毅力。 ● 懶惰、好逸惡勞乃是萬惡之源，勞動是幸福之本，懶惰會吞噬一個人的心靈，就像灰塵使鐵生鏽一樣，懶惰會輕而易舉地毀掉一個人，乃至一個民族。懶惰是一種精神腐蝕劑，因為懶惰，人們不願意去戰勝那些可戰勝的困難，因此，那些生性懶惰的人，不可能在社會中成為成功者。成功只會光顧那些辛勤勞動的人們。 ● 一心想擁有某些東西，卻害怕、不敢或不願意付出相對的勞動，是懦夫的表現，無論多麼美好的東西，人們只有付出相對的勞動和汗水，才懂得這美好的東西得之不易，人們才能從這種「擁有」中享受到快樂和幸福。

- **休閒必須與辛苦的工作緊緊結合才有價值：**在緊張的工作之餘稍事休息，放鬆一下，然後再工作，這樣的休息和悠閒才有意義，才不會是純粹的無聊。**離開勞動的純粹休息或無所事事，只會導致空虛和抑鬱，正如過度飽食總會讓人不舒服一樣，過度的悠閒對身心無益。**
- **生活就是勞動，勞動就是生活。**因此，熱愛自己的工作、尊重勞動是保持良好品德的前提，只有熱愛工作、尊重勞動，才能抵禦各種卑劣、腐朽思想的侵蝕，才能抵抗各種低級趣味的引誘。也唯有熱愛勞動、盡職盡責，才能擺脫耽溺於自私自利之中而帶來的無數煩惱和憂愁。
- **生命的意義不能以活了多大歲數來衡量，那種認為「活得越久，生命的意義越大」的觀念是不正確的。衡量一個人生命的意義，主要應看他做了什麼，他對自己所的事情的興趣如何。**他做的事情越有益，他為之付出的精力和代價越大，那麼，他的生活就越充實，也就越有意義。
- **從事固定，有益的職業是很有好處的。**固定的工作不僅有益於身體，對於修身養性也十分有益，那些一輩子無所事事、渾渾噩噩的人，總是一天一天地捱日子，他們做一天和尚撞一天鐘，不思進取，不思有為，久而久之，養成懶惰習性。
- **勞動、勤奮是上帝施加給我們每一個人的壓力，沒有勞動就沒有一切，沒有鏗而不舍的毅力就絕不可能成功。**農夫用額角的汗珠換來甘甜的麵包，富翁只有在勞動中才能擺脫厭倦和煩惱……沒有耕耘就沒有收穫，不下苦功就不可能學到知識。當然，各種機緣和偶然性都在發揮作用，農夫播下的種子卻被另外的人收割；但無論是誰都不可能掠走他人腦子裡的知識，任何機緣、不幸都無法使腦中的知識喪失。**要大量而廣泛地學習各種知識，豐厚的知識是你將來取之不盡、用之不竭的財富，因為別人奪不走你的知識，唯有你才能享用它。**
- **勞動是一種能力的訓練，是一種嚴格紀律的訓練，勞動是人類的老師。即使勞動有時看來並沒有產生什麼結果，但它能活躍人的思維，增強人們的組織紀律性，人們在勞動中能養成互相合作的習慣。**因此，無論怎樣說，勞動比什麼事情都不做這樣呆鈍、懶惰要強得多。由於人們在勞動中增強了技能，養成合作的習慣，增強了紀律觀念，這為以後的成功奠定了基礎。在日常勞動中，人們能逐漸掌握各種方法，**勞動會迫使人們去注意節約時間、講求效率，**它迫使人們反覆思考，凡事都要有計畫，它迫使人們思路清晰。總之，人們只有在勞動中才能鍛鍊，提高自己。由於平常有了鍛鍊，到了關鍵時刻，自己就能應付自如，平常訓練出來的各種能力也就能派上用場。由於平常總習慣性地堅持勞動，空閒時間來了，就能以更高的熱情去享受這份清閒，享受這份快樂。
- **任何偉大的品格、超人的才能也不是憑空產生的，而是平常點滴積累的結果。那些不願意做小事的人必定也做不了大事。**
- **適量的工作和勞動是有益身心的；不過，過量的工作與勞動則有害體健康。**因為過度勞動打破了體內的平衡，在一定時間內過度支出體力和精力，自然不利健康。**過度勞累也是一種急功近利的作法。從長遠來看，過度勞累弊大於利。**憂愁、煩惱是一種腐蝕劑，一旦過度勞累與憂愁和煩惱結合起來，威力之大足以摧毀任何強壯的身體。
- **勇氣表現在默默努力和辛勤耕耘之中，表現在為真理和義務，敢於忍受和承擔一切痛苦。**這種勇氣才是真正的大智大勇，遠非「重賞之下，必有勇夫」的匹夫之勇可比，也遠非那種殺人越貨的「勇氣」可與之相比。因此，蘇格拉底在 72 歲高齡為維護其學說，被迫

在雅典飲鴆自盡。又如伽利略推翻「地球是宇宙的中心」，推崇哥白尼的日心說，被視為「異端學說」，因而終身監禁在宗教牢獄中。而馬丁·路德雖然沒有因為信仰而獻出生命，但從他反對教皇的那一天起，就已經冒著失去生命的危險。世人所需要的大部分勇氣並非英雄般的勇氣。勇氣既可以表現在歷史活動領域，也可以表現在日常生活中。例如，在日常生活中，需要誠實、正直的勇氣，需要表裡如一的勇氣，需要量入為出、不虛偽、入不敷出地生活勇氣。

- 自我克制只不過是勇氣的另一種表現形式而已。它甚至被認為是品格的精髓。莎士比亞正是基於人類品質中的這一美德，而將人類界定為「瞻前顧後」的動物。自我控制是人類與純粹動物的根本區別之所在。事實上，不能進行自我控制，就不會有真正的人。
- 自我克制是一切美德的根本。如果一個人任由衝動和激情支配，那麼，從那一刻起，他就完全放棄了他的道德自由。他會隨波逐流，成為追趕時代潮流的強烈欲望的奴隸。人類之所以抵制本能的衝動，僅僅是因為人類具有良好的自我控制能力。正是這種自我控制能力才真正區分了物質生活，也正是這種自我控制能力才構成了品格的主要基礎。
- 認真嚴格的訓練能夠培養良好的習慣。「極其嚴格的自我控制，乃是富於理想的人類所孜孜以求的偉大目標之一。不是單憑衝動，也不是單一個接一個的欲望的刺激，而是透過自我克制、自我平衡以及類似議會會議式的自我管理，使人們在付諸行動之前，仔細思考，再三權衡——這也就是教育，或者起碼是道德教育所要努力達到目標。」
- 道德教育的發源地，我們已經證明最好的地方是家庭，其次是學校，再其次是社會，即實際生活的大學校。雖然道德教育訓練奠定了品格的基礎，但是，唯有真正養成習慣，道德訓練才會在生活中定型。
- 如果一個人沒有自我控制能力，他就會缺乏忍耐精神、圓滑，那他就既不能管理自己，也不能駕馭別人。
- 強硬的性情並不必然是壞的性格。但是，性情越強硬，越需要自律和自我控制。性情強硬，可能僅僅意味著一種強烈的和容易激動的熱情。如果對這種熱情不加控制，它就會一陣陣地爆發；如果控制或將這種熱情置於人們的支配下——就像將蒸汽抑制在蒸汽機內一樣，透過控制滑閥和控制桿調整和控制其使用——它就會成為一種有益的能量資源。因此，歷史上最偉大的人物都是一些性格堅強的人，而且，他們往往能同樣堅決地將動力置於嚴格的管理和控制之下。
- 檢點自己的言行對個人幸福是絕對必要的，因為某些話語比肢體暴力更令人傷心。人們經常說「語言像匕首」，因此，從我們嘴裡吐出的那些流言蜚語，經常使我們自食其果。如果我們想與人和睦相處並得到尊重，就應該尊重他們的人格。每個人都有他自己為人處世的方式和性格特徵，我們與人打交道時，應該容忍他們為人處世的方式和性格愛好。
- 如果一個人想光榮地、和平地度過一生，絕對有必要學會在小事情抑或大事上自我克制。人類必須容忍和克制，脾性必須遵從理性的判斷，盡量避免壞的心情、壞的脾氣和尖酸刻薄、好挖苦人的習慣。一旦人們的思想鬆懈，這些東西就會乘虛而入，捲土重來，就會在我們的本性上為它們建立永久的基地，永遠盤踞在我們的心靈。
- 在很大程度上，人生是我們自己寫就的。開朗快樂的人擁有快樂幸福的人生，抑鬱憂愁的人擁有抑鬱憂愁的人生。我們發現，性情往往能折射出我們周圍的現實。如果我們是愛發牢騷的人，通常會覺得別人也愛發牢騷；如果我們不能原諒和容忍別人，不能寬厚待人，人們也會以同樣的態度對待我們。就好比，一個人參加晚會後回家，他告訴巡邏的

警察，一個獐頭鼠目的傢伙正在跟蹤他，結果只是他心理作祟，根本沒有那回事。上面的例子，在很大程度上就是一種自己心態的反映。

- 如果世界上有這樣一個暴君，他強逼人門交給他三分之一或更多的財產，同時要人們消耗那種使人們變得殘忍和墮落的商品，以致家庭的和睦與溫馨遭到破壞，以致播下疾病和早夭的不幸種子——那麼，群眾就聚集形成憤怒的集會和可怕的遊行。的確，**在我們心中確存在這樣一位暴君——不可遏止的欲望暴君，沒有任何東西，包括武器、演說和選舉能抵制或抵抗它，人們總是心甘情願地做暴君的奴隸。因為，控制欲望暴君只能透過道德手段——自律、自尊和自制。沒有任何其他辦法能有效抵制各種形式的欲望暴君。**
- 一個正直的人絕不會粉飾自己，也絕不會打腫臉充胖子，假裝闊佬，更不會去奢求那種海市蜃樓般的生活方式。他會坦然地過量人為出的生活，而不會不正直地過依賴別人接濟度日的生活。因為，對他來說，那種借債以維持入不敷出生活方式的人，在精神上是相當不誠實的。
- **我躺在床上，夢想著生活是多麼甜美；猛然醒來，我才發現生活就是責任和義務。責任和義務，這是多麼奇妙的字眼，在它面前，任何阿諛奉承都是多餘的，任何威脅利誘都是可笑的，任何人，只要保持著自己內心原本率直的天性，即使這種率直的天性有時並不那麼順從、馴服，但只要你仍然童心未泯，盡職盡責，人們都會由衷地對你表示尊敬。在責任和義務面前，其他的一切欲求最終都會低下頭來，不論在此之前，其他的各種欲求曾多麼不安地在內心騷動過！（康德）**
- 職責是每一個人應盡的義務，任何不願敗壞自己的聲譽、不願破產的人都必須認真履行自己的職責。**職責是一種不可推卸的義務——或者叫債務——每個人都應該終其一生透過自覺的努力和決然的行動來履行的義務，或者說免除自己的債務。職責貫穿每一個人的一生。在家中，一方面，孩子們對父母親有自己應盡的責任和義務，另一方面，父母親對自己的子女也有應盡的責任和義務；同樣地，夫妻之間、主僕之間都有各自應盡的責任和義務；在社會上，作為朋友或鄰居，人們之間都有各自的責任和義務，雇主和雇工也各有自己的責任和義務。**
- 一個人的道德良心體現在他所履行的責任之中。如果沒有道德良心來對一個人的行為舉止加以規範，那些才智逼人的天才之士也可能誤入歧途，變得一無是處。**只有道德良心才能匡正一個人的行為，只有人自己的意志才能使他變得誠實和正直。因此，良心是心靈聖殿中的道德統治者——它使人們的行為端正、思想高尚、信仰正確、生活美好——只有在良心的強烈影響下，一個人崇高而正直的品德才能發揚光大。**
- **人生是一場勇敢的戰鬥。每一個人都必須有高昂的鬥志和堅不可摧的決心。意志軟弱、優柔寡斷和遇事遲疑不決，是阻礙人們忠實地履行自己職責的攔路虎。每一個人都是一個矛盾體。一方面，每個人都有道德良心、慈善之心；另一個方面，人性中都有好逸惡勞、自私自利和貪圖享樂、放縱情欲的一面。人性中的兩種矛盾，既互相滲透且互對應，於是意志軟弱、自律性不強的人，在這種矛盾對立中自然會徘徊不定、無所適從。如果一個人意志力薄弱、消極被動，原本影響不大的自私自利之心或感情欲望就會慢慢膨脹起來，逐漸占據主導地位。這樣的話，高尚品德就會日益被墮落的情欲所取代。長此以往，就成了感官的奴隸而難以自拔。**
- 盡職盡責與誠實的品德是密不可分的。**對於那些克盡職守的人來說，最重要的品德就是誠實，他們言行一致，說一不二。他們總是在正當的時刻以正當的方式做正義的事情。誠**

實守信是維繫整個社會的紐帶。一旦這條紐帶腐爛了，整個社會就會人心離散，一片混亂。虛偽、不守信就像是一種腐蝕劑。一個家庭不能企望用謊言和虛偽來維繫，社會亦然。

- 在所有的不良習氣中，撒謊是最為卑劣的行為。撒謊是道德敗壞的結果，是邪惡的伴隨物，是怯懦和心虛的表現。但有許多人並不以撒謊為恥，他們毫不在乎，為了自己的利益，甚至唆使別人一起撒謊。撒謊總以各種不同形式——作為外交手腕、人生策略、權宜之計、道德異議等——表現出來，在不同的社會階層有不同的表現形式，表現程度也各異。有些謊言並不是赤裸裸的，而是以含糊其詞、躲躲閃閃的話語表現出來，這種話上不著天、下不著地，往往給人各幻覺或假相，「圍著真理繞圈子」。
- 人們常說，才華和性格對一個人的成功有決定性的影響。的確，一個寬容、能體諒別人的人，一個心地善良情緒平和的人，一個有克制力和忍耐心的人，總能找到生活中的幸福。或者說，一個人的幸福在很大的程度上取決於這些善良、寬容和體貼人的品格。使別人幸福的人自己也一定能得到幸福。這種使人愉悅的性格不會遭人嫉妒。具有這種性格的人，他們的眼裡總是閃爍愉快的光芒，顯得歡快、達觀、朝氣蓬勃。當然，他們也會有精神痛苦、心煩意躁的時候，但他們總是愉快地接受這種痛苦，沒有抱怨，沒有憂傷，更不會為此浪費寶貴的精力，而是拾起生命道路上的花朵，奮勇前行。
- 任何人的生活都是兩面的，問題在於自己怎樣去審視生活。我們完全可以運用意志力來作出正確的選擇，養成樂觀、豁達的性格。具有樂觀、豁達性格的人，無論在什麼時候，都感到光明、美麗和快樂的生活就在身邊。
- 從多人物傳記中我們知道，許多大人物都是樂觀、豁達、心地坦然的人。他們蔑視權貴、淡泊名利，善於享受真正的生活，善於發掘蘊藏在生活中的無窮快樂。像荷馬、莎士比亞都是樂觀豁達的人，在他們的偉大創造活動中洋溢著一種健康、寧靜的快樂。像這樣心地快樂、本性寬厚的人還有路德、莫爾(More)、培根、李奧納多·達文西和法拉葉等等。
- 英國著名的哲學家 and 法學家邊沁認為，一個人給予別人的幸福和快樂越多，自己得到的幸福和快樂也就越多，反之則越少。如果他待人友善，別人必定會以友善回報。一個仁慈的人總會帶來越來越多的幸福和歡樂。
- 真正的善良和仁慈並不表示消極、被動，而是表示積極和主動。一個善良、仁愛的人必定是一個極富同情心的人，那種心冷如鐵、麻木不仁的人，絕不可能與人為善、友愛他人。在一個彼此友愛互相關心的社會裡，至真至善的仁愛必定會促進人們運用各種合情合理的手段，盡自己最大的努力去積善行德。也正是在這種仁愛之力的推動下，人與人之間才彼此關愛，民族與民族之間才能親如一家。
- 最糟糕的是那些只知道發牢騷的人，這種人總認為「一切都是錯誤和不正常的」，卻不願意動手改變一切，老是抱怨一切都那麼無聊、死氣沉沉。他們總認為在人生的道路上沒有半個有能力的幫助者。正如那些最差的工人總是喜歡罷工一樣，最懶惰的人往往是最喜歡抱怨的人，而最壞的輪子總是不停地嘎吱嘎吱響。有的人總是牢騷滿腹，日子漸長，就會變成一種病態。心懷嫉妒的人把一切美好的東西都看成灰黃，品行不好的人會認為這個世上的一切都是歪的，整個世界都顯得黑白混淆。
- 面對生活中的各種小麻煩，我們要認真對待，妥善處理，千萬不可任其發展。小問題不處理，就會成為大問題；小麻煩處理得不好，就會變成大麻煩。其實，生活中的許多煩惱

和憂愁並非是真實的，而是主觀想像出來的。一旦碰上大的痛苦，這些小煩惱就會自行消失。但我們往往無法容忍這些許許多多的的小小的痛苦，並不時加以比較。

- **煩躁不安、焦慮不已，老是不滿的脾氣是所有幸福的大敵。**我們常看到許多人渾身是刺，沒有人敢走近他們！這種人從來不控制一下自己的脾氣，一點芝麻大小的事，也總唇槍舌劍，不肯相讓，乃至拔刀相見。本來充滿陽光的生活之旅，就像一個光著腳走在荊棘叢中一樣，時時擔驚受怕，惴惴不安。
- 當自己陷入極端的煩惱、痛苦時，要從另外一個方面去想。**想起一個人的壞處時，也要想想他的好處，怨別人的過度行為或言論時，也要時想想檢討自己。**凡事不要過為己甚，遇事總要從多方面想想，自我反省往往能消解心頭的怒火。一句良言、一句貼心的話、一張忠誠的笑臉，都能化解心頭的怒火。
- 希望是人類的共同財產，正如哲人泰勒斯（Thales）說的：「即使一無所有的人也擁有希望。」歷史上記載，當偉大的亞歷山大成功登上馬其頓王國的御座後，他把父親遺留給他的大部分家產都贈給朋友。當伯爾迪卡（Perdiccas）問他給自己留了什麼時，亞歷山大回答說：「我擁有極其珍貴的東西——希望。」