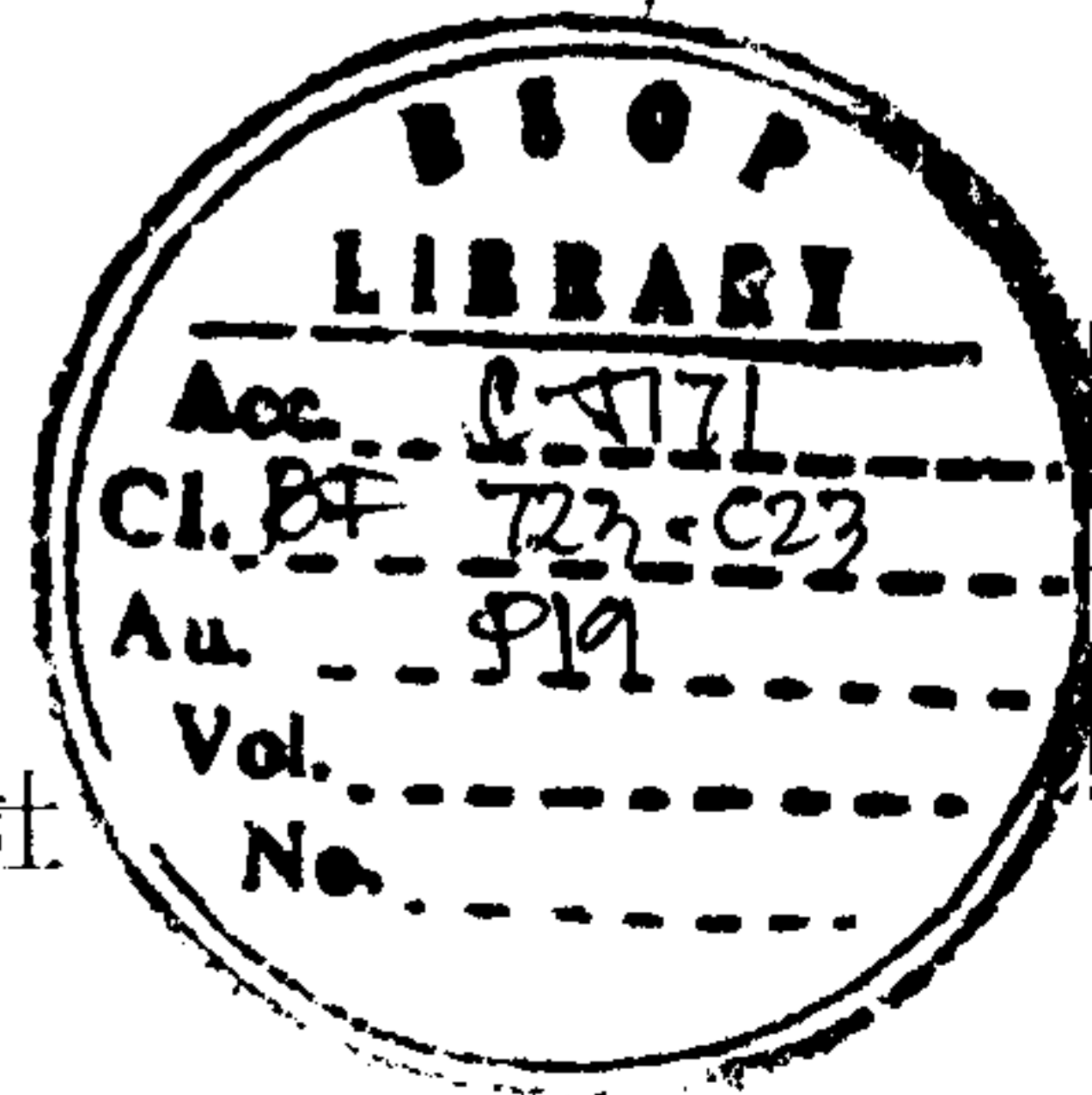


如何建立 良好的品格

(每週指引)

彭孝廉 著

C-5121
01



中大出版社

如何建立良好的品格？

(每週指引)

How To Develop Your Character ? (A Weekly Guide)

By Dr. Paul Hau-lim Pang

作者簡介

彭孝廉博士畢業於美國紐約州立大學及加拿大多倫多大學，曾任教於香港大學及紐約州立大學。一九六九年返港專心致力教育工作，興辦學校，曾任滙基書院校長，現任興學証基協會總幹事及基督教教育研究院院長。彭博士編著書籍多種，詳見封底內頁。

目 錄

自序

致教師及家長

致各同學

如何使用此書

處 事

第一週：確立目標

第三週：重視責任

第五週：克服困難

第七週：殷勤工作

第九週：美化環境

第十一週：愛護公物

第十三週：謹守校規

第十五週：熱心服務

第二週：明辨是非

第四週：勇於創新

第六週：愛惜光陰

第八週：面對現實

第十週：節儉惜物

第十二週：遵守秩序

第十四週：勇於為善

待 人

第十六週：孝敬父母

第十八週：尊敬師長

第二十週：彼此接納

第二十二週：捨己助人

第二十四週：同情體恤

第二十六週：衷誠合作

第二十八週：誠實待人

第三十週：禮讓他人

第三十二週：樂於饒恕

第十七週：兄友弟恭

第十九週：和睦鄰里

第二十一週：友愛互助

第二十三週：慷慨樂助

第二十五週：慈悲憐憫

第二十七週：態度誠懇

第二十九週：為人設想

第三十一週：公平正直

第三十三週：待人以禮

對

第三十四週：接納自我
第三十六週：常存喜樂
第三十八週：節制自律
第四十週：儀容整潔
第四十二週：嚴守時刻
第四十四週：堅決勇敢
第四十六週：意志堅定
第四十八週：存心忍耐
第五十週：善解紛爭
第五十二週：尋求智慧

附錄：

衷心的話：我對品格建立的體驗

己

第三十五週：凡事謝恩
第三十七週：信實可靠
第三十九週：飲食適當
第四十一週：裝束合宜
第四十三週：建立自信
第四十五週：剛強壯膽
第四十七週：堅守原則
第四十九週：謙恭服從
第五十一週：思想高尚

自序

建立良好的品格是一個重要的教育目標，但要切實地協助同學達成此目標，却是十分艱辛的工作。

本人謹以此書獻與全港各教育同工，特別那些為建立學生之品德而費盡心力之同工們，盼望此書能助你們一臂之力，使你們能完成此艱辛之教育任務。

本書之編寫，獲內子明珠及女兒詠恩、樂恩之鼓勵及支持；滙基書院同工杜枝生博士校閱全稿及提供寶貴意見；林植森先生設計、西門先生繪畫插圖。本人在此併致謝忱。

彭孝廉謹序於滙基書院

致教師及家長

近年來，政府及多個教育團體大力推行品德教育，教署也爲着協助中、小學教師而出版了「德育指引」。據本人多年的教育經驗，要切實地執行品德教育的任務並不輕易。一般學校對德育教材之搜集頗感困難；加上學校課程緊迫，令教師缺乏充份的時間與同學探討德育問題；在時間不足的情形下，教師只能施以口教，且缺乏妥善之跟進工作，故收效也就不大了。

本人認爲要收德育之效，必須輔以完善的教材。**此等教材不但要有系統，而且還要適合學生自行閱讀。**這樣，在時間不許可時，教師仍可着同學自行學習。本書就是應以上之需要而編寫成，**特別適合高小至中四同學**在教師或家長指導下自行學習之用。

全書共臚列了五十二個品德主題，分爲處事、待人、對己三大類。教師可指定同學按着書中之方法每週學習一項品德修養。這樣，在一年之內，同學便可學會五十二項的品德修養。倘能鼓勵同學每年重習本書一遍，更見成效。如果教師能抽少許時間與同學探討較難實踐之品德課題，並且按時評閱同學之改進計劃，則能加強學習之興趣與果效。

但願教師及家長們，繼續努力協助年青的下一代建立良好的品格，使他們莊敬自強，造福

社會。這是創造香港美好前途最切實的行動，也是最佳的保證。

致各同學

你是否希望成爲一位受人景仰，對學校、家庭和社會都有貢獻的人物？

也許你心裏會想：像我這樣平凡的人，要達成這個願望談何容易！

今天不少青少年也會有這樣的想法，他們缺乏正確的道德觀，對人生失却了方向，不但得不到別人的愛戴，反而被家庭、學校及社會視爲不受歡迎的人物，令人惋惜！你是否也落在這樣的窘境中呢？

各位同學，我十分瞭解你們的困難，因爲在這利慾薰心、環境複雜的社會裏，要脫穎而出，實在不容易。我寫這本書的目的在協助你建立良好的品格，使你能成爲一位受人愛戴的人物。這樣無論香港的前景如何，你也可以作出重要的貢獻。我希望你能耐心閱讀，並按着指示，循序漸進培養良好的品格，俾能造福家庭、學校及社會。

如何使用此書

主題探討

每週集中思考一個關乎「品德」的主題，詳閱及默想該主題的內容，了解主題的涵義。如能找到一位志同道合之好友，共同討論，互相勸勉，則獲益更多。

自我檢討

每天撥出少許時間溫習主題，並作自我檢討，查看主題所談及的品德實踐了沒有，然後把感想簡略寫下，以作將來計劃之參考。

改進計劃

選擇最待改善的一、兩點，計劃應有的行動。例如：常常遲到。我們可以作如下的計劃：一、提早睡覺。二、購買鬧鐘。

重複閱讀

建立良好的品格並非朝夕之事。若要從此書得到最佳果效，同學可每年把此書重讀一遍，使此等品德觀念深印在腦海之中。如果每次閱後，簡單寫下感想和計劃，該欄將可供五年之用。每次書寫時，更可參看以前的紀錄，看看實踐了沒有，作爲進一步改善品德之參考。

*本書作者另著有「如何建立良好的品格——靈修日引」一書，引導讀者研讀聖經，認識真理，如與本書同時使用，收效更大。

處事



第三週：重視責任

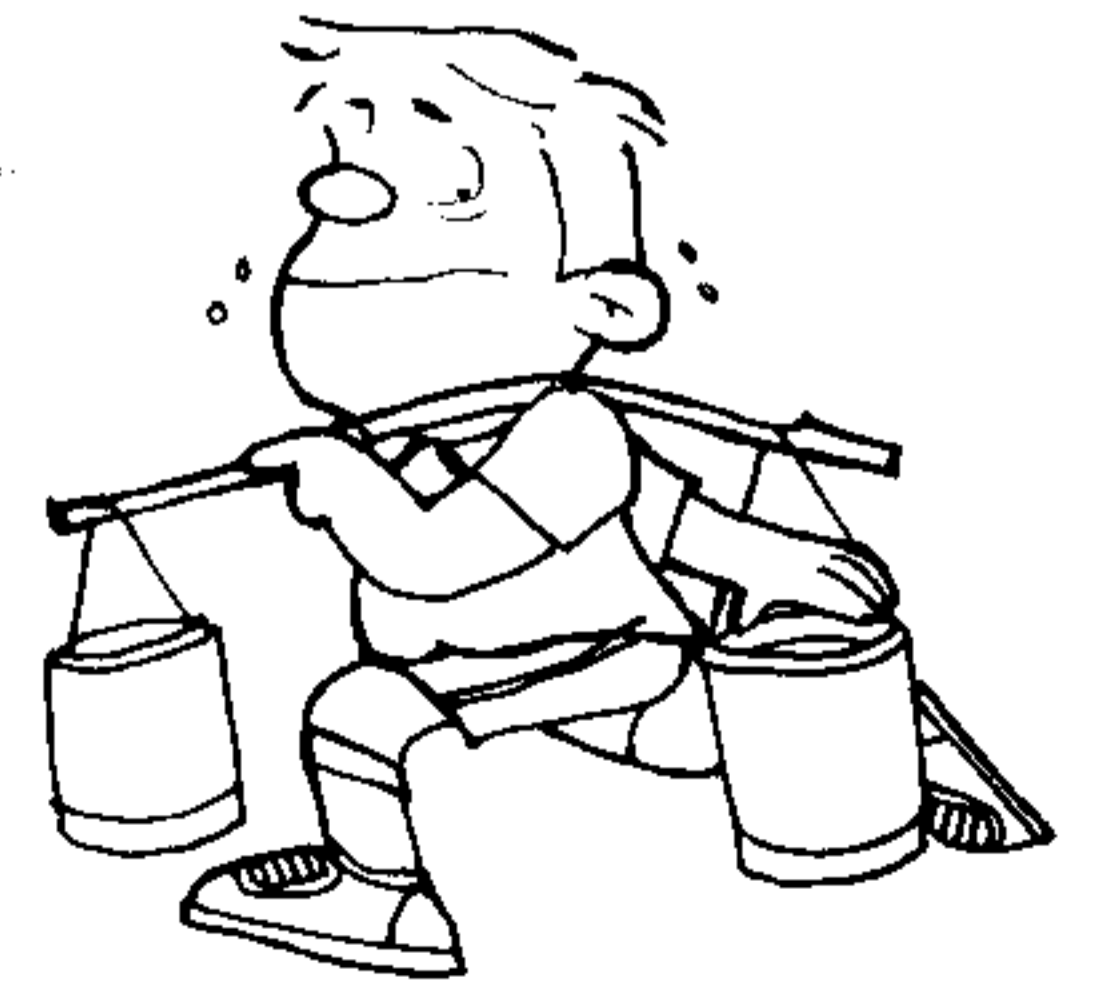
我的計劃

我們活在世上，若沒有責任，就缺少了人生意義。我們若能把人生的責任完成，不但為生活增添樂趣，更可以造福人羣。

- **認識責任** 不同的人生階段有不同的責任。我們若不瞭解這一點，很容易就會過着「今宵有酒今宵醉」的生活，白白浪費了寶貴的時光。其實我們在青少年時期，最重要的責任就是求取知識，修養品格，準備將來為社會服務。
- **接受責任** 我們在求學時期，必須努力學習，準備自己。有些同學在求學時期，因興趣過多，以致疏於功課，成績欠佳，那就是犯了本末倒置的毛病。
- **完成責任** 我們在求學時期，要努力去吸收知識。否則，求學機會一過，將無法補救，後悔莫及。在學習期間，其他的活動，無論是如何吸引，也應當審慎其事，在不影響學業的大前題下方可參與，這樣，方能完成在求學期間的責任。

自我檢討

為甚麼求學是青少年最重要的責任？我當怎樣去完成這責任？



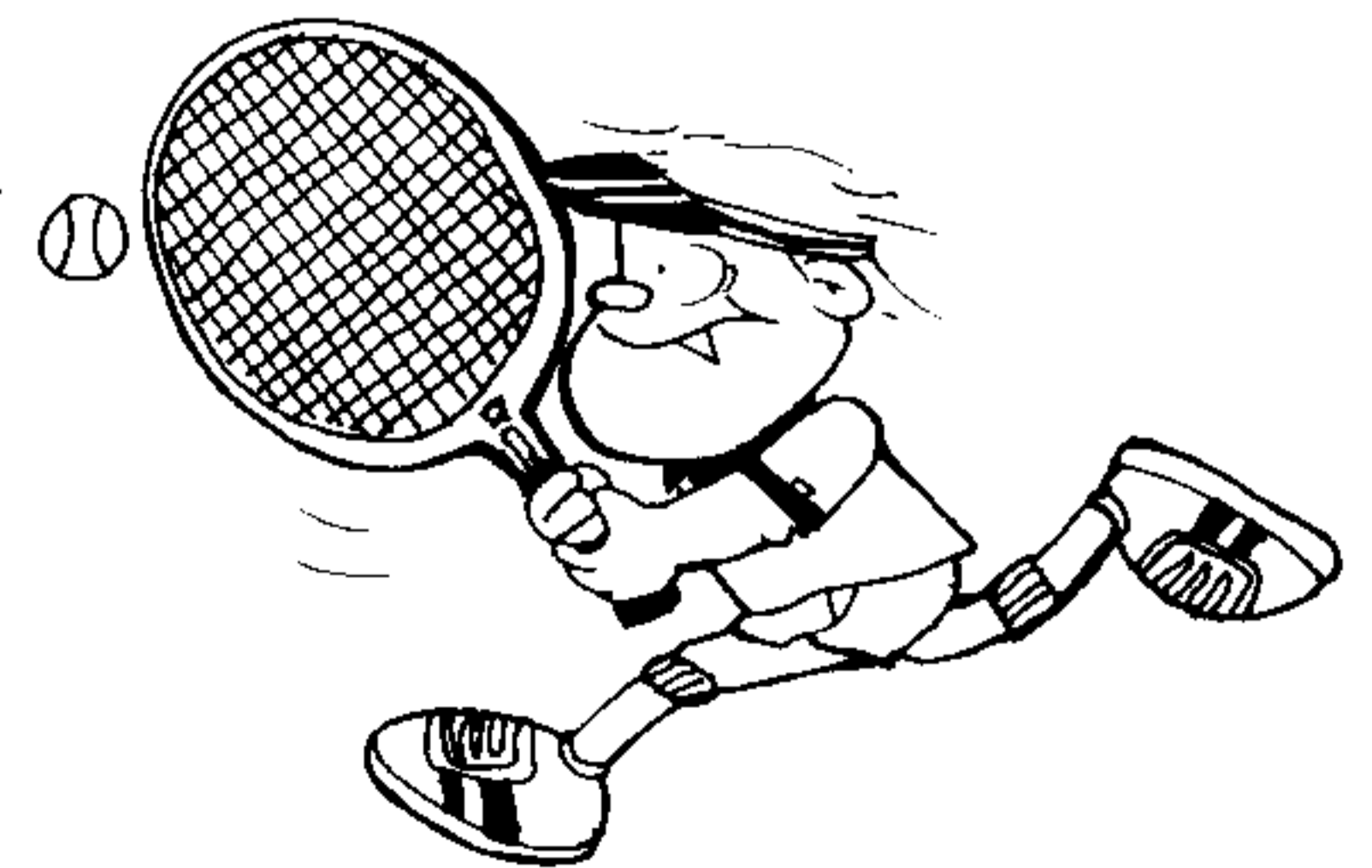
第四週：勇於創新

世界日新月異，不斷的進步。從前的方法雖然好，但未必適用於現今的世代。倘若我們只生活在過去，墨守成規，結果後來居上，我們就會遭受淘汰。所以我們要在目前的境況中尋找新的出路，嘗試以新的方法去適應於現今的社會。

- **正視困難** 嘗試創新必然遭遇困難，有人碰到困難便心灰意冷，改變初衷。殊不知困難正是給我們鍛鍊腦子的好機會；有很多偉大的成就，都是因人肯勇於面對困難而產生的。
- **不怕失敗** 有人懼怕改變，因為那可能會導致失敗。因此，很多人雖有偉大的意念，但因懼怕失敗而缺乏實踐的勇氣，結果仍是遲滯不前。
- **不斷嘗試** 世界著名的發明家愛迪生在嘗試失敗之餘，有人為他嘆息不已，但他卻認為自己並沒有白費精神，因為他從失敗中吸取到經驗，使他更接近成功的境界。

自我檢討

我是否懼怕別人的譏笑，而缺乏嘗試創新的勇氣？我會否因遭受到一兩次的挫敗，而放棄計劃和理想？



第五週：克服困難

遇到困難時不要顛驚，因為這是人生必經之階段。以下是我們面對困難時應有的態度：

- **歡迎挑戰** 據專家的意見，困難是鍛鍊我們思考的最佳時刻。順境時，很少人會大量動用腦筋，但當困難來到時，我們就不得不動用我們的腦子。故此，我們應把困難視作機會，因為很多偉大的發明，都是由於要動用腦筋解決困難時產生的。
- **製造機會** 成功而有理想的人不安於現況。他們因訂定了更高的目標而面對更多的困難，但這也是他們獲得更大成功的重要因素。今天，我們也得學效他們；在我們的學業、品德、靈性這三方面，為自己訂定崇高的目標，因為這樣才能有更豐盛的人生。
- **持定信心** 有人遇到困難，驚惶失措，把困難加以渲染，輾轉相傳，不但使自己處於恐懼之中，也令別人畏縮不前，失去鬥志。我們絕不能如此；不但不向困難低頭，更要持定信心，按步就班去戰勝困難。

自我檢討

我遇到學業、家庭，交友等困難時是否束手無策，心灰意冷？我應如何利用困難使自己獲得更佳的成功？

我的計劃



第六週：愛惜光陰

造物主把我們放在世上，並且託付我們一定的任務。求學時期是預備階段，我們必須充實自己，以最佳的裝備去完成主交付我們的任務。因此，我們要愛惜光陰，充份地利用自己的時間，以求獲得最佳的果效。

- **衡量輕重** 如果要用我們有限的時間，去參與所有的工作，必然使精神負荷不了。故我們要衡量工作的輕重，有意義而又與我們的目標相符的，可仔細去作；否則便應當推却或迅速應付作罷！學生不可忽視的任務是求取知識。若沉迷於談情說愛，流行歌曲及影視新聞等，只有妨礙我們的學業。
- **分秒必爭** 我們每天浪費了很多片段的時間，例如：乘搭車船，排隊輪候等。若能把這些片段的時間收拾起來，將是十分可觀的。故各同學應當爭取這些時間。經常攜備生字咭或其他要背誦的課題，利用這些時間片段來溫習，將可得益不少。
- **作息有序** 一個人不能長時期在忙碌緊張之中生活，否則會影響身體健康。嚴重者，更可引致神經衰弱。有些同學，一面做功課，一面觀看電視，以致事倍功

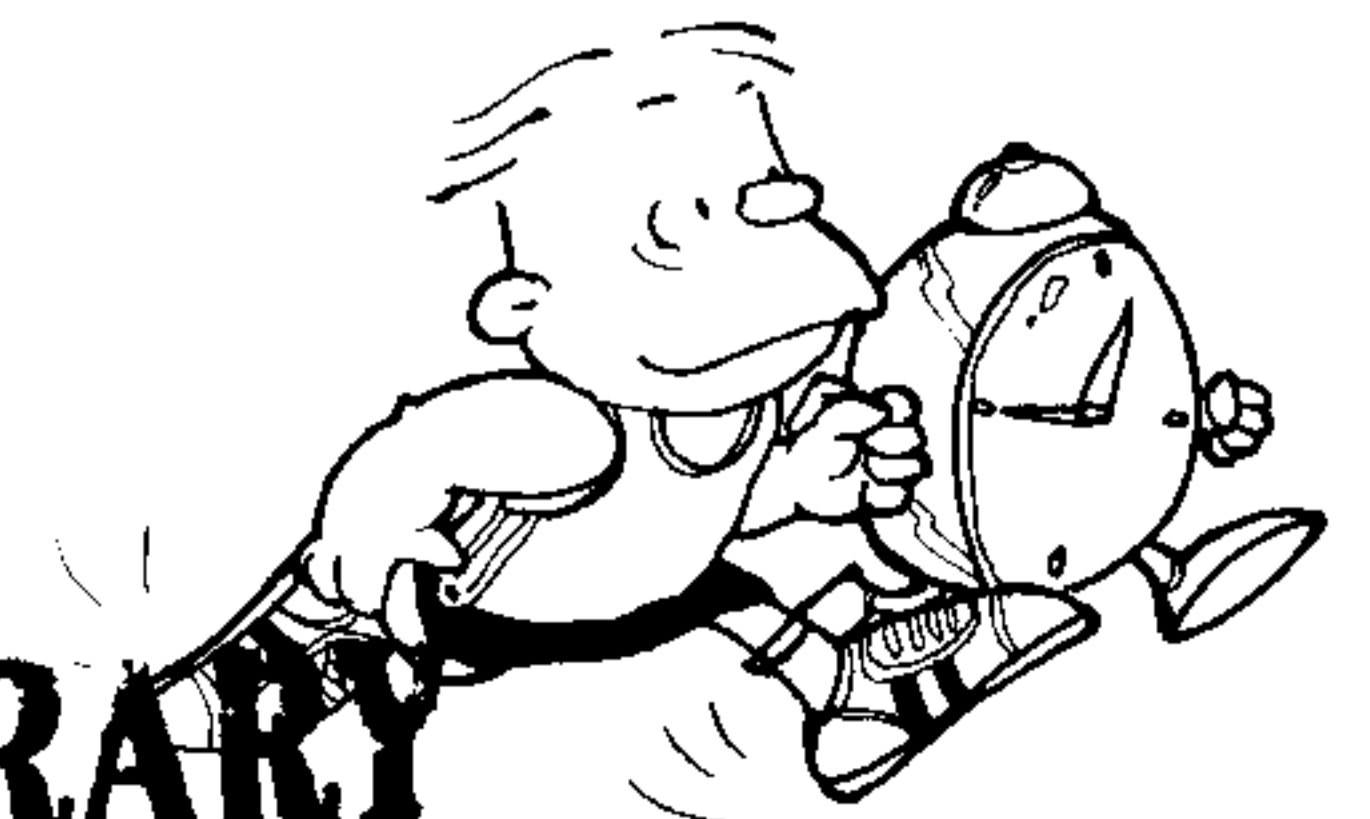
半。另一些同學，休憩時，仍手不釋卷，以致享受不到休憩的樂趣。以上兩種做法都使我們浪費時間，是極為不智之舉。我們應當把工作和休息的時間劃分妥當，使我們花在工作 and 休息的時間都能獲得最佳的果效。

自我檢討

我是否懂得充份利用有限的時間，以求獲得最佳的果效？我如何能把本文原則付諸實行？

我的計劃

BSOP LIBRARY



第六週：愛惜光陰

造物主把我們放在世上，並且託付我們一定的任務。求學時期是預備階段，我們必須充實自己，以最佳的裝備去完成主交付我們的任務。因此，我們要愛惜光陰，充份地利用自己的時間，以求獲得最佳的果效。

- **衡量輕重** 如果要用我們有限的時間，去參與所有的工作，必然使精神負荷不了。故我們要衡量工作的輕重，有意義而又與我們的目標相符的，可仔細去作；否則便應當推却或迅速應付作罷！學生不可忽視的任務是求取知識。若沉迷於談情說愛，流行歌曲及影視新聞等，只有妨礙我們的學業。
- **分秒必爭** 我們每天浪費了很多片段的時間，例如：乘搭車船，排隊輪候等。若能把這些片段的時間收拾起來，將是十分可觀的。故各同學應當爭取這些時間。經常攜備生字咭或其他要背誦的課題，利用這些時間片段來溫習，將可得益不少。
- **作息有序** 一個人不能長時期在忙碌緊張之中生活，否則會影響身體健康。嚴重者，更可引致神經衰弱。有些同學，一面做功課，一面觀看電視，以致事倍功

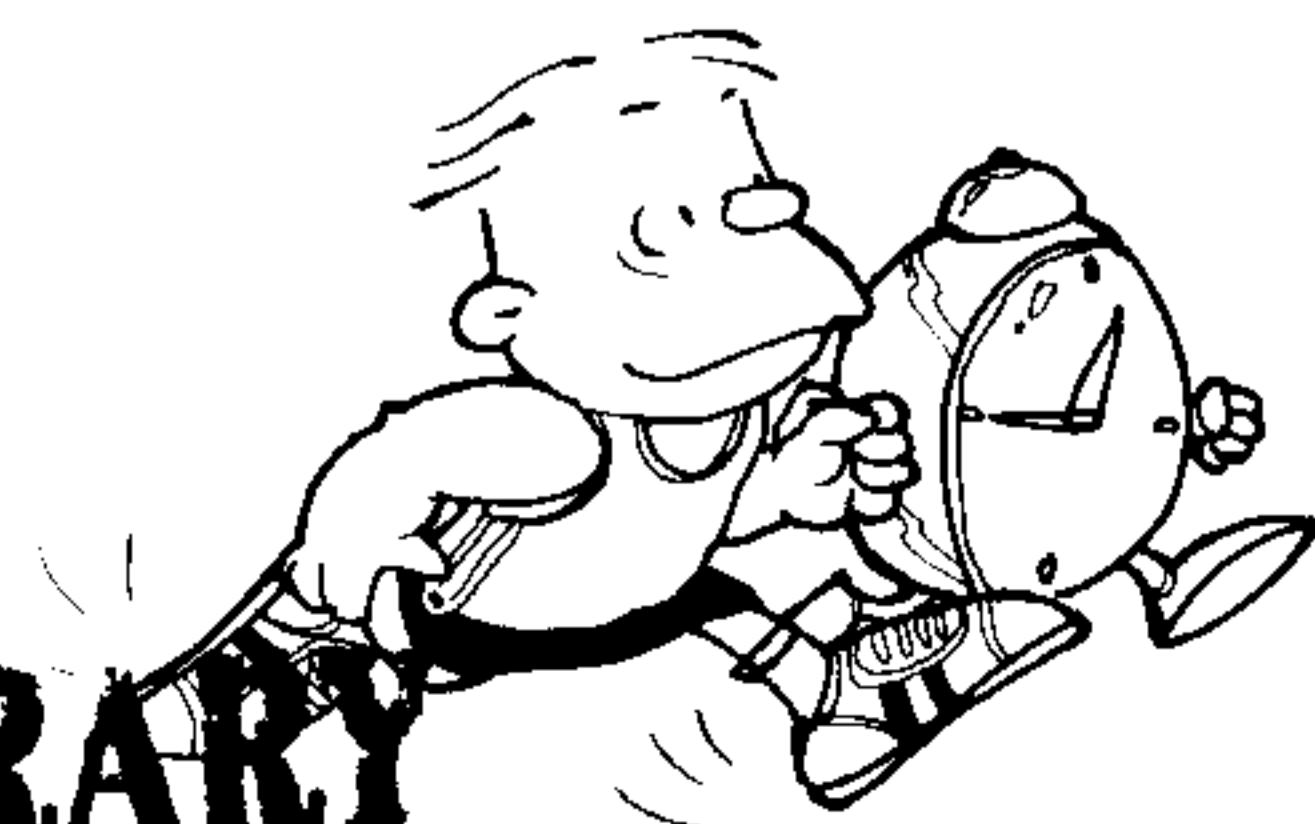
半。另一些同學，休憩時，仍手不釋卷，以致享受不到休憩的樂趣。以上兩種做法都使我們浪費時間，是極為不智之舉。我們應當把工作和休息的時間劃分妥當，使我們花在工作 and 休息的時間都能獲得最佳的果效。

自我檢討

我是否懂得充份利用有限的時間，以求獲得最佳的果效？我如何能把本文原則付諸實行？

我的計劃

BSOP LIBRARY



第八週：面對現實

我的計劃

有人雄心萬丈，一受挫折便心灰意冷，滿懷傷感。在我們人生的旅程上，經歷一帆風順、毫無險阻的，可說是絕無僅有，挫敗失意是必然的事，不可避免。故若要成功，必須面對現實。

- **接納現實** 遇到困難，不能佯作不見，因為這樣只會使日後的工作更為艱巨。一個學生若在學習有困難時，逃避隱瞞，不正視問題，只會增加日後學習上的困難而已。
- **設法補救** 我們面對困難，必須接納現實。遇事時，當停下來查看困難之所在，看有何補救方法。因為只有這樣的人，才有希望把當前的逆境扭轉過來。
- **計劃未來** 我們要記着：一次的失敗並不代表以後都是失敗的。唯有那些一遇到失敗就放棄的人，才是真正的失敗者。我們要面對現實，計劃未來。因為今天的失敗是以往工作的結果；而現在週詳的計劃，正是未來成功的因素。各位同學，你必須面對現實及努力面前。

自我檢討

我曾在那一方面失敗灰心？我應如何為自己計劃一條成功的道路？



第九週：美化環境

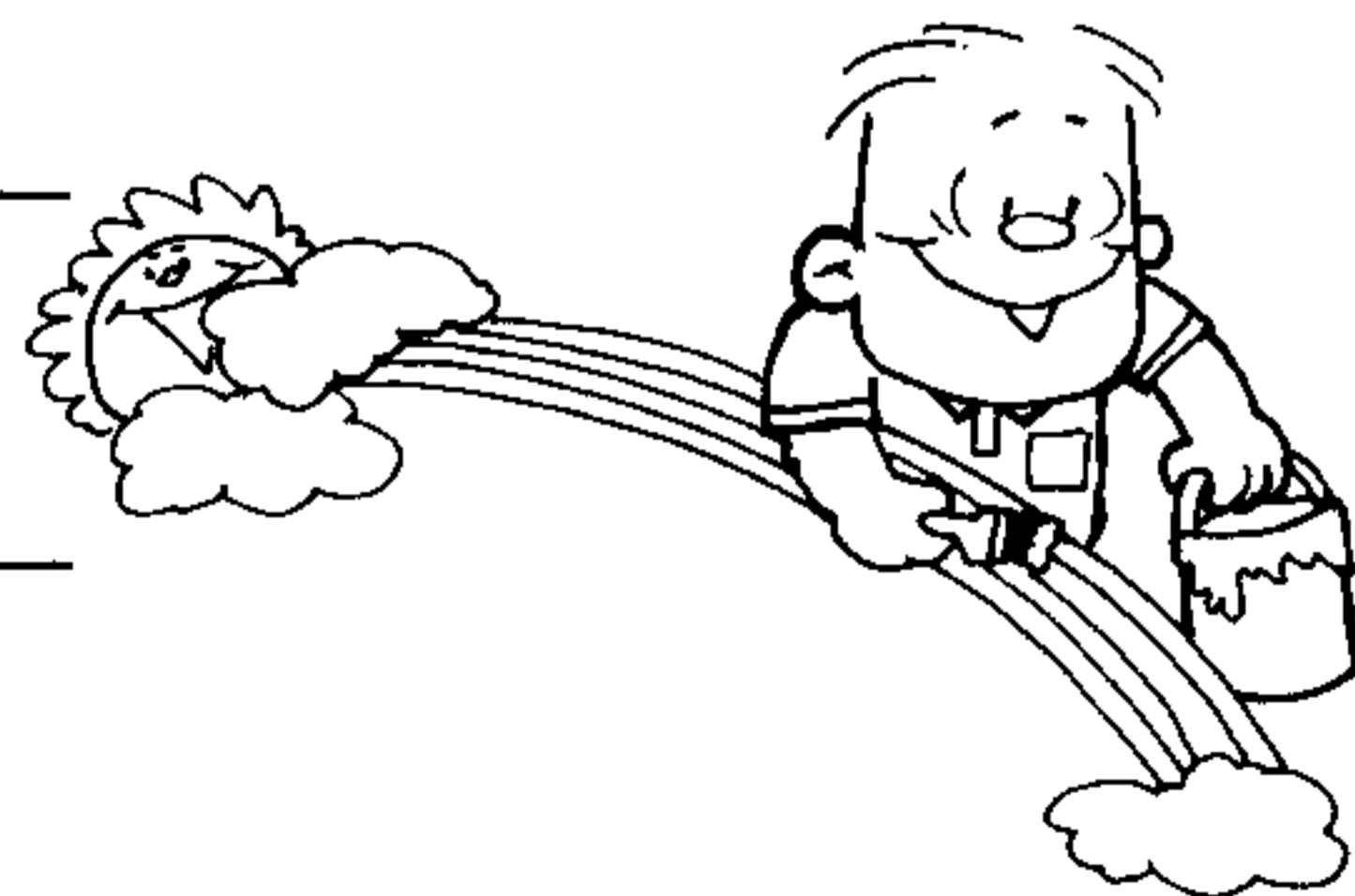
雅緻的環境叫人身心舒暢，提高工作效率。我們應當由小養成良好的習慣，為自己及別人建立美好的生活環境。

- **良好習慣** 環境凌亂多半是由於沒有執拾整齊的習慣。不慣於收拾的人只管把東西拿出來用，用後却忘記把它放回原處。故此，他的所在可見鞋襪、衣服隨處亂丟，文具、紙張滿枱滿地皆是。這樣的環境，怎能令人身心舒暢呢！要改變這樣的情況，首先要堅守「用後放回原處」的原則。
- **公共衛生** 要建立雅緻的環境，必須注意衛生。個人衛生固然重要，但公共衛生更為要緊。我們不要貪一時之方便，便隨地棄置垃圾。郊外旅行時，更要遵守清潔條例，把廢物處置妥當始行離去。
- **美化課室** 除了在私人環境內要保持清潔外，我們對自己所屬的學校亦應盡一臂之力，保持整潔。美化校園首先由自己的課室做起；與班中同學合作，在壁報板上加上美術設計，桌椅擺放整齊，地板清理乾淨，務使整個課室光潔明淨，同學走進課室時，便覺身心舒暢；教師在那裏授課，也感到精神百倍。這是十分有意義的行動！

自我檢討

我是否經常把用過的東西放回原處？如要保持課室整齊清潔，我可以為教師和同學作些甚麼？

我的計劃



第十週：節儉惜物

我的計劃

在這物質豐富的社會裡，不少人已經把節儉惜物的觀念屏棄了，尤以時下的青少年，他們不單止安坐而食，而且濫用金錢，沒有節制。

- **推行節儉** 在香港，物質雖然豐富，但仍然有不少人欠缺生活所需要的東西。倘若我們在豐富時毫無約束地浪費財物，必然引起多人的反感。而且，物質的供應有一定的限度，不會是永無止境地任人揮霍。故此，我們要不斷察看自己的習慣，務求養成節儉的美德。
- **小心使用** 小心使用一件物品，可保其美觀耐用，故此我們必須小心閱讀各種用品的使用說明書，獲知其正確使用方法。這樣，才能按着正確方法使用，達到節儉惜物的目的。這個原則是我們切要遵行的。
- **厚待別人** 我們對自己該當盡量節儉，但對別人却可寬容一點；因為別人的生活習慣、忍受程度與我們不一樣。我們當體諒他們的困難，寬待他們。

自我檢討

我是否有節儉惜物的美德？怎樣才能保持物品美觀耐用？



第十一週：愛護公物

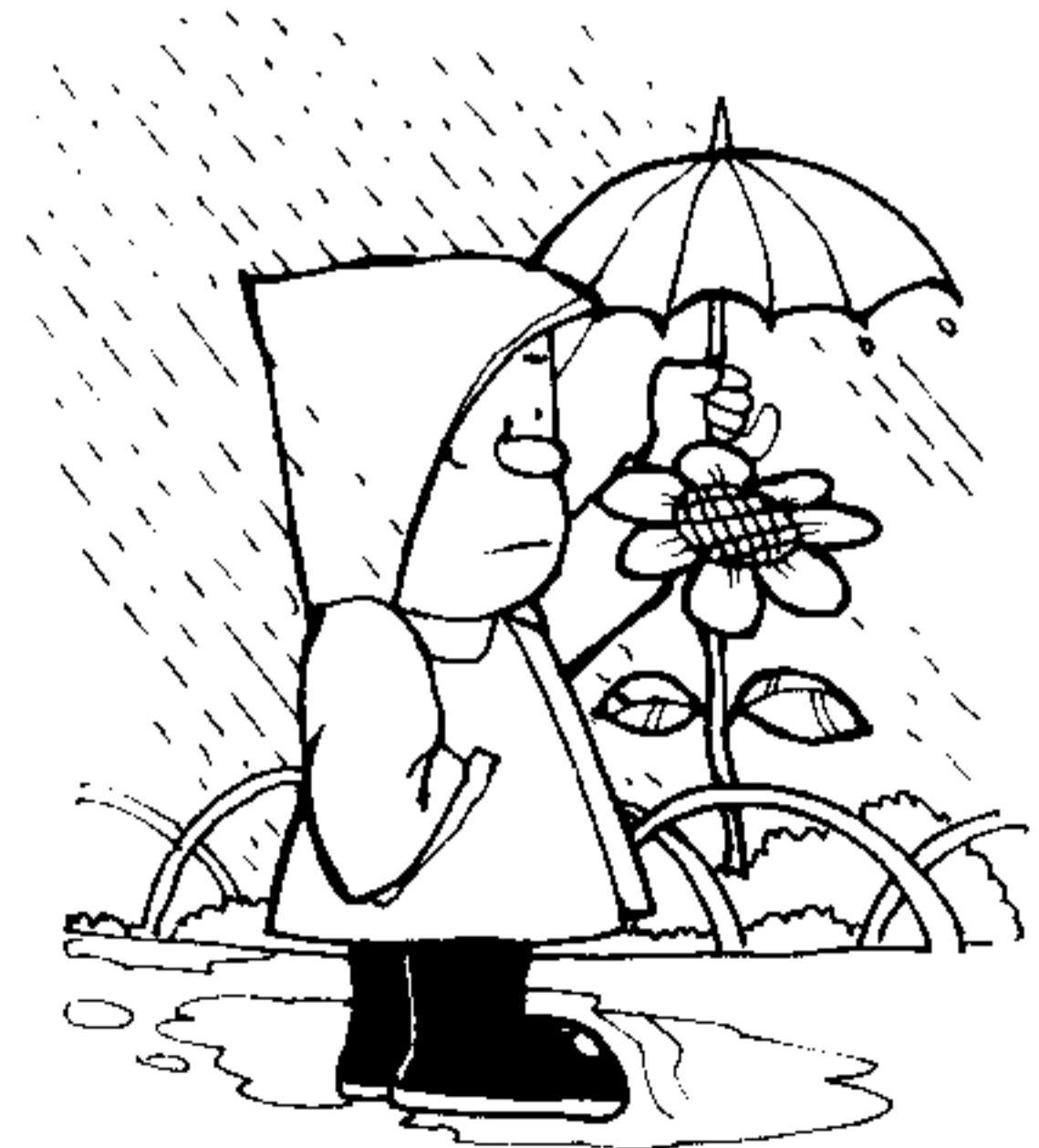
我的計劃

有些人對自己的物品非常珍惜，但對別人或公用的物品卻隨意糟蹋。這是十分自私的態度，不足效尤。

- **爲己爲人** 我們要知道：每件公物都是需要經費購置和保養的；經費來源多是直接或間接由消費者支付。說清楚一點，添置或修理公物的費用，也多是由我們付的。再者，公物遭遇破壞，修理需時，爲自己及別人帶來很多不便。
- **服從指引** 愛護公物最佳的守則是服從指引。例如：禁止踐踏花草、不准隨地棄置垃圾及塗污書桌等指引，都要小心遵從。
- **集腋成裘** 倘若我們人人愛惜學校的公物，將爲學校省回很多金錢。試想：如果我們每人因缺乏愛護公物的習慣，而令學校每月損失一元的話，有一千名學生的學校每月就因此而損失一千元。這一筆金錢，如果用來購置圖書，將可購得五、六十本，而每年則可增添圖書達六、七百本之多呢！這對學校的圖書設備來說，不能說沒有裨益。

自我檢討

我使用公物的時候是否當作私人物品，一樣地愛惜？爲甚麼浪費公物是損人害己的自私行爲？



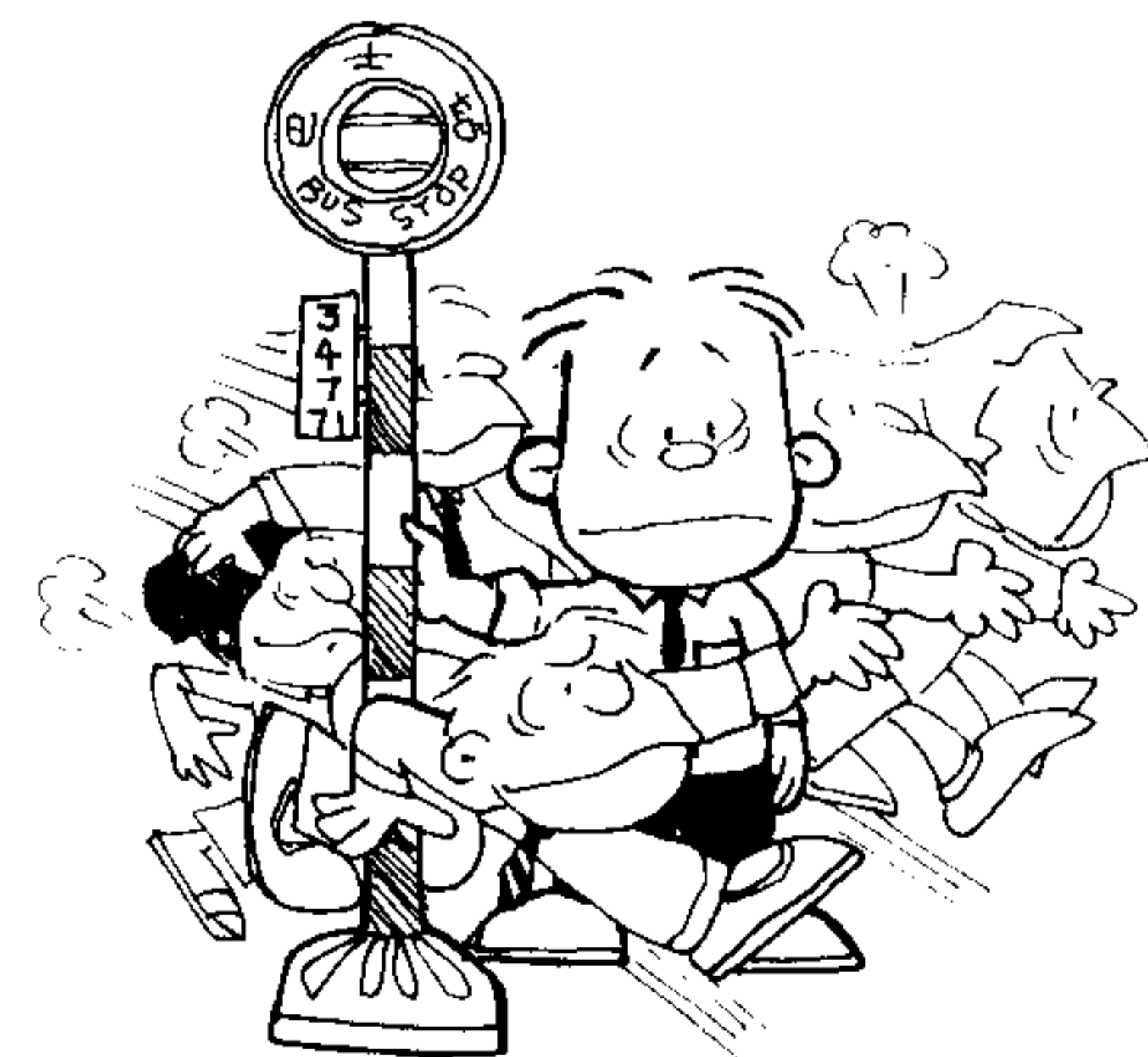
第十二週：遵守秩序

遵守秩序是文明社會一項重要的公約，也是一所良好的學校必須有的特徵。試想：如果同學們沒有守秩序的習慣，學校必然混亂得很，對學習風氣有不良的影響。

- **舉手說話** 「說話前先舉手」是課室一項重要的規則，同學若不遵守，學習氣氛則被破壞無遺。
- **禮讓他人** 按着次序排隊輪候，上落不爭先，都是關乎秩序的守則，絕不可輕忽過去。同學若能遵守這守則，必然秩序井然，做事效率加倍。
- **聽從指導** 服從指導也是遵守秩序的表現。無論是指導員或指示牌，我們都當尊重。若不依從指示去做：輕則秩序紊亂，工作效率減低；重則發生意外，危害生命財物安全。

自我檢討

為甚麼我們要遵守秩序？我在哪幾方面仍要設法改善？



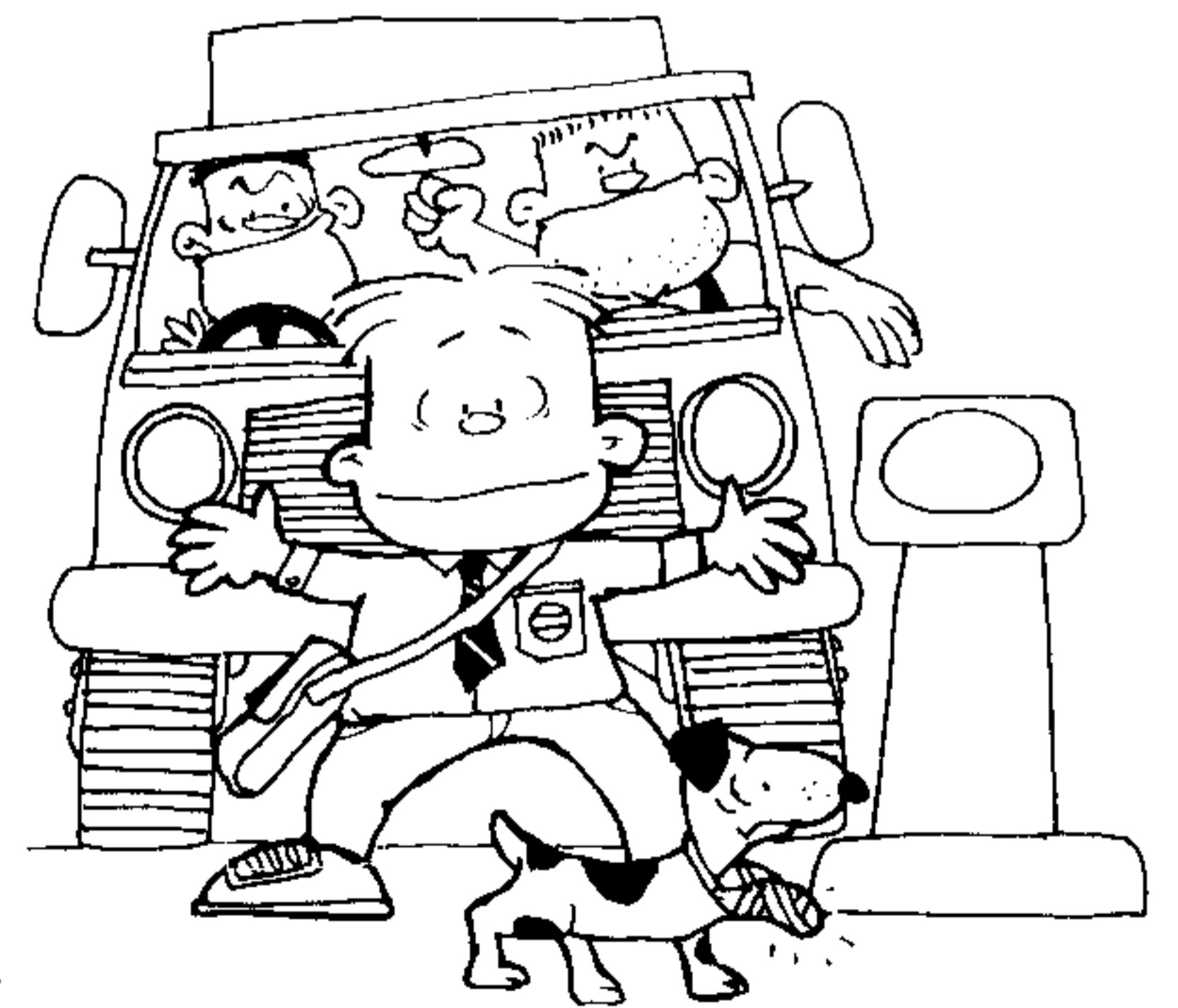
第十四週：勇於為善

我們對惡事應畏之如虎，禁戒不作；但對於行善却應不甘後人，勇往直前。很多同學對於應作的事反而缺乏勇氣，畏首畏尾，實在可惜。

- **明辨是非** 若要勇於為善，首先要明辨是非，了解事情的真相。否則，可能會徒勞無功，浪費資源。例如：在考試時，協助同學作弊，並不能以互助為理由，自圓其說。其他有關之細則請參閱第二週課文。
- **勇往直前** 我們為善時，有時非但不能得到別人的讚賞，甚至有時遭人揶揄，指責我們愚蠢、諂媚。我們若能撫心自問，無愧於人，便可以勇往直前，見機行事。
- **排除障礙** 我們行善時，也會遭遇到很多困難和攔阻，使我們灰心失望，放棄理想。倘若我們因而放棄善行，必會使惡事昭彰，多人受損。唯獨當我們效法主耶穌的榜樣，一心一意完成天父美善的旨意，必能排除環境中的障礙。

自我檢討

「明辨是非」與「勇於為善」有何關係？在行善時，遭受到別人的譏笑，我能否排除障礙，勇往直前？



第十五週：熱心服務

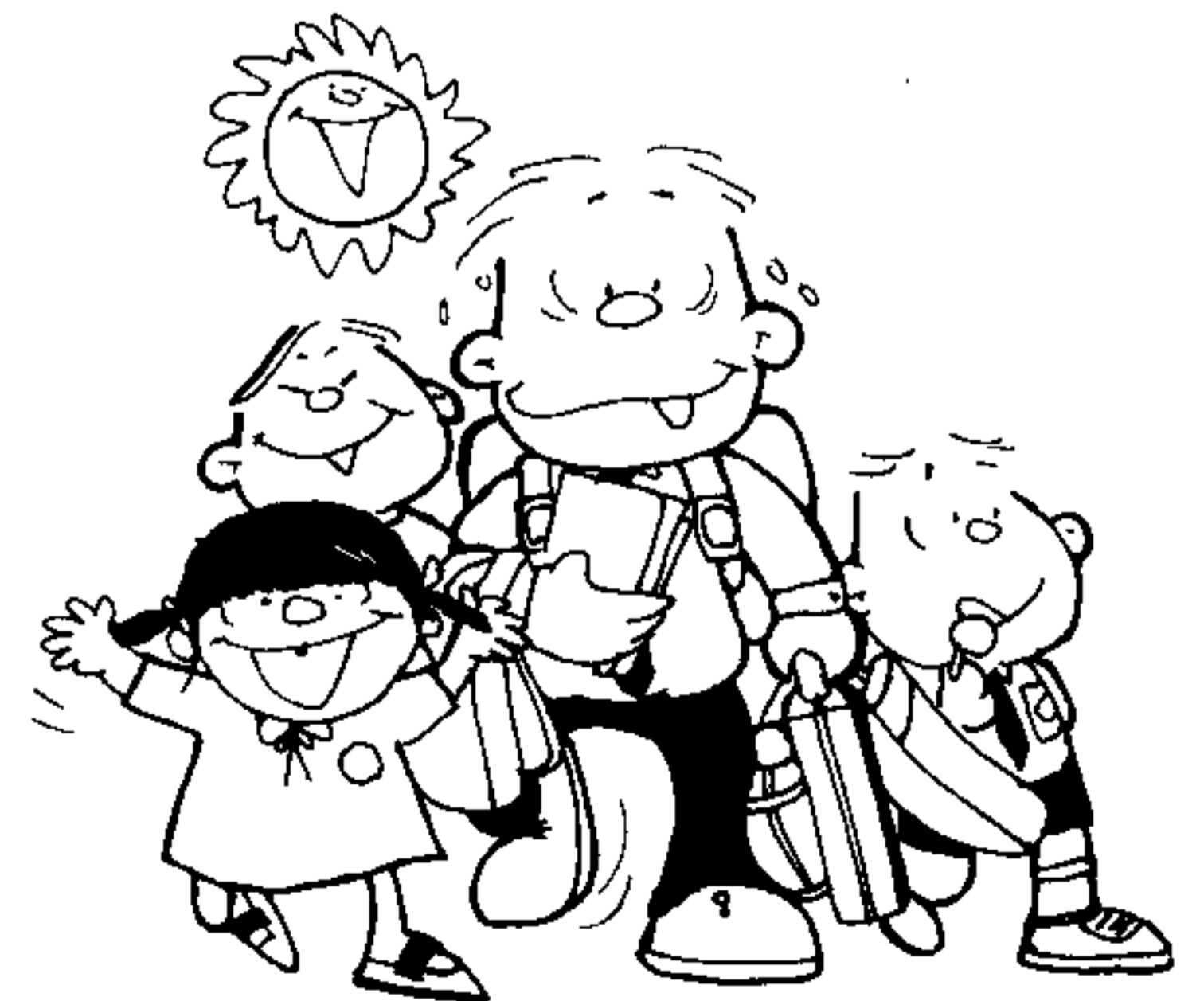
人不能單獨生存，也需要別人的幫助。因此，若要愉快地生活在人羣中，我們就不能不真誠地服務他人，而學校正是塑造我們熱心服務捨己爲人最好的地方。

- **認識對象** 誰是我們服務的對象？這與耶穌所說的「好撒瑪利亞人」比喻有相連之處；凡有需要的人，都可說是我們服務的對象。學校裡的同學、老師甚至學校員工，都可成爲我們服務的對象。在家中，父母、兄弟、姊妹也是我們當服侍的人。
- **把握機會** 西諺有云：及時的幫助可省回無數的麻煩。又謂：能及時加以援手的朋友，才算是真正的朋友。故我們要把握時機，勇於助人。爲慈善機構賣旗籌款、在學校協助維持秩序、在家中助理家務，都可說是良好的服務途徑。
- **真誠樂意** 我們必須真誠樂意地參與服務。如此，方能使受惠者心中感到愉快，而施惠者也會從中享受到真正的樂趣。此外，同學慣常參與服務，本身的工作技巧亦會大有進步，對人生意義有更深的體會。

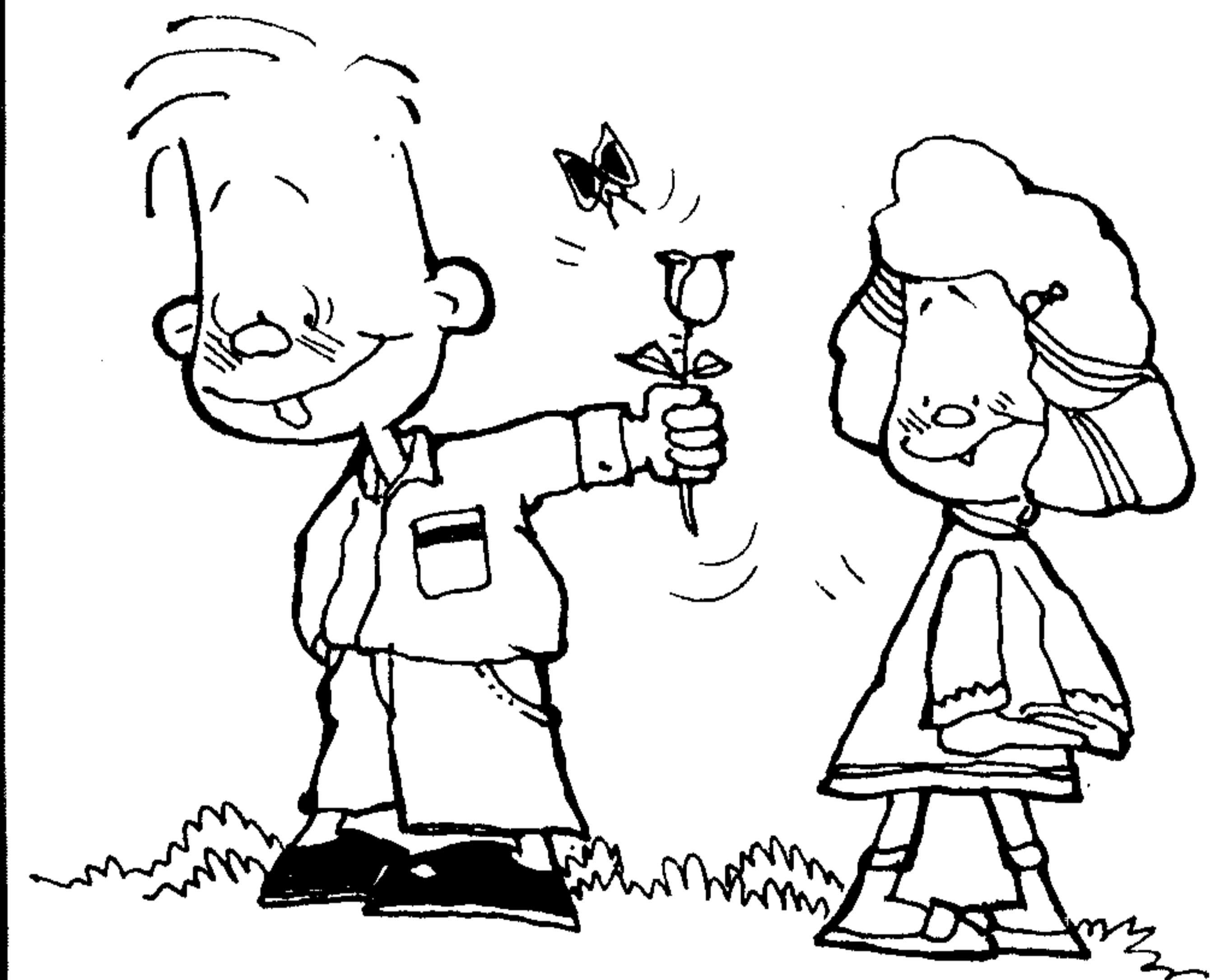
自我檢討

在學校及家庭中我是否常常樂意伸出援手？我是否應該積極參與一些義務工作？例如：替低年班同學補課、當圖書館員，售旗籌款，探望老人，醫院佈道等等。

我的計劃



待人



第十六週：孝敬父母

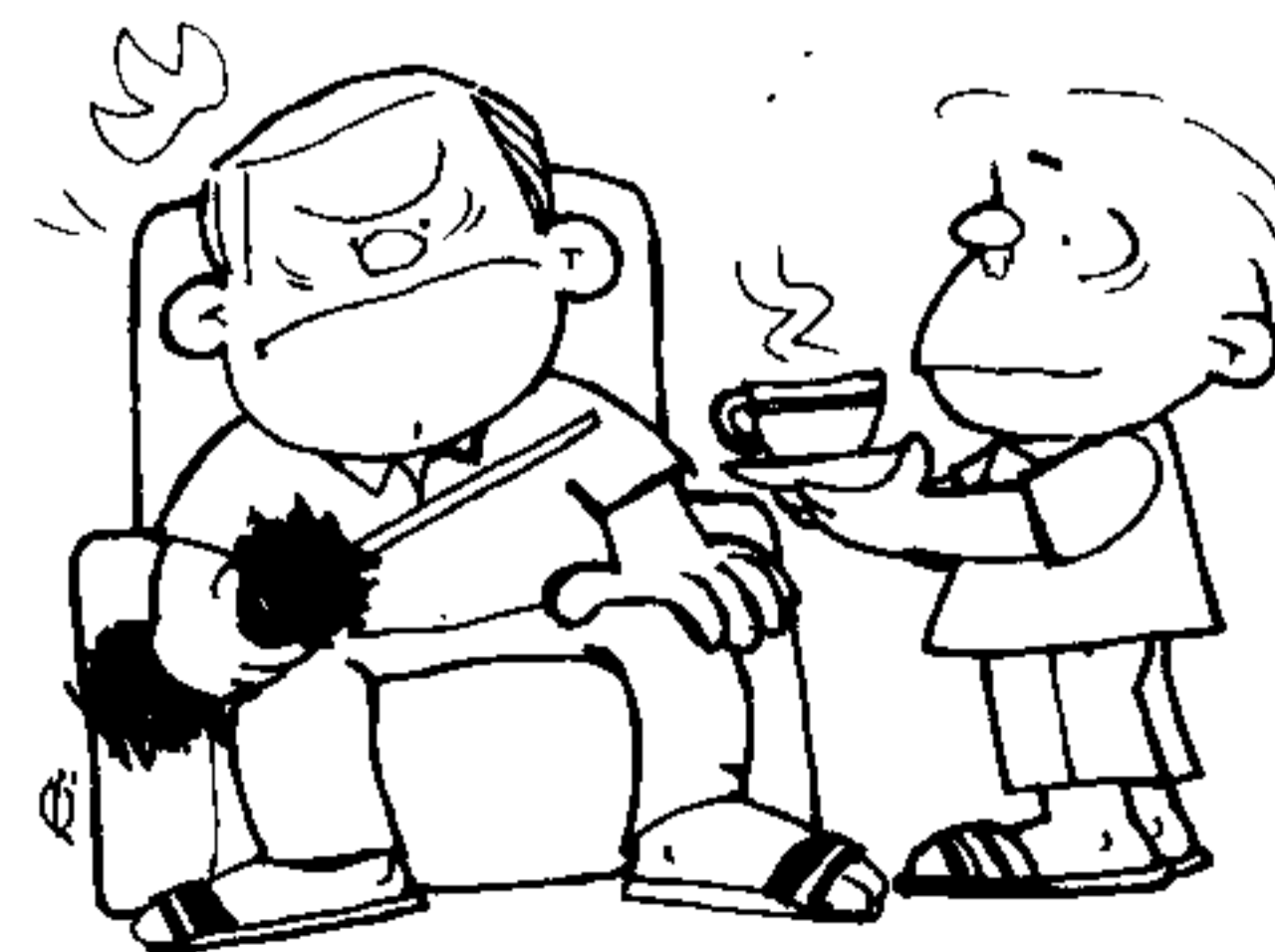
父母教養我們，費盡心思，為人子女不可失卻孝敬之心。從古以來，中國人着重孝道，聖經更指出孝敬父母是我們得福之途徑。試想：如果我們不好好地對待我們的父母，將來我們的子女豈不也是這樣待我們嗎？倘若如此，代代相傳，社會又怎有安寧的一天呢？故此，我們必須切實遵行孝敬父母的教訓。

- **父母之恩** 父母對我們的愛是天賦的，且較一般人所付出的為大。我們被人嘲笑時，他們就施與安慰；被人撇棄時，他們便收納。為了養育我們，他們實在付出了極大的代價。
- **順從之道** 順從是孝敬的基礎，但却不要盲目順從：因為除此外，我們對其他道德的守則也有履行的責任。雖然如此，為人子女的仍須在可能範圍內，設法順服父母的命令。
- **實際行動** 在求學時期，我們如何表達孝敬之心呢？我們若勤奮向學，力求上進，必能討父母的喜悅。在適當時候，可以用省下來的零用錢，購買一件小禮物，送給他們，使他們感受到你的愛。平時，多說幾句向他們感謝的話，也是孝敬應有的表現。

自我檢討

為甚麼孝敬父母是我們得福的途徑？我應用甚麼實際的行動來表達孝敬父母之心？

我的計劃



第十七週：兄友弟恭

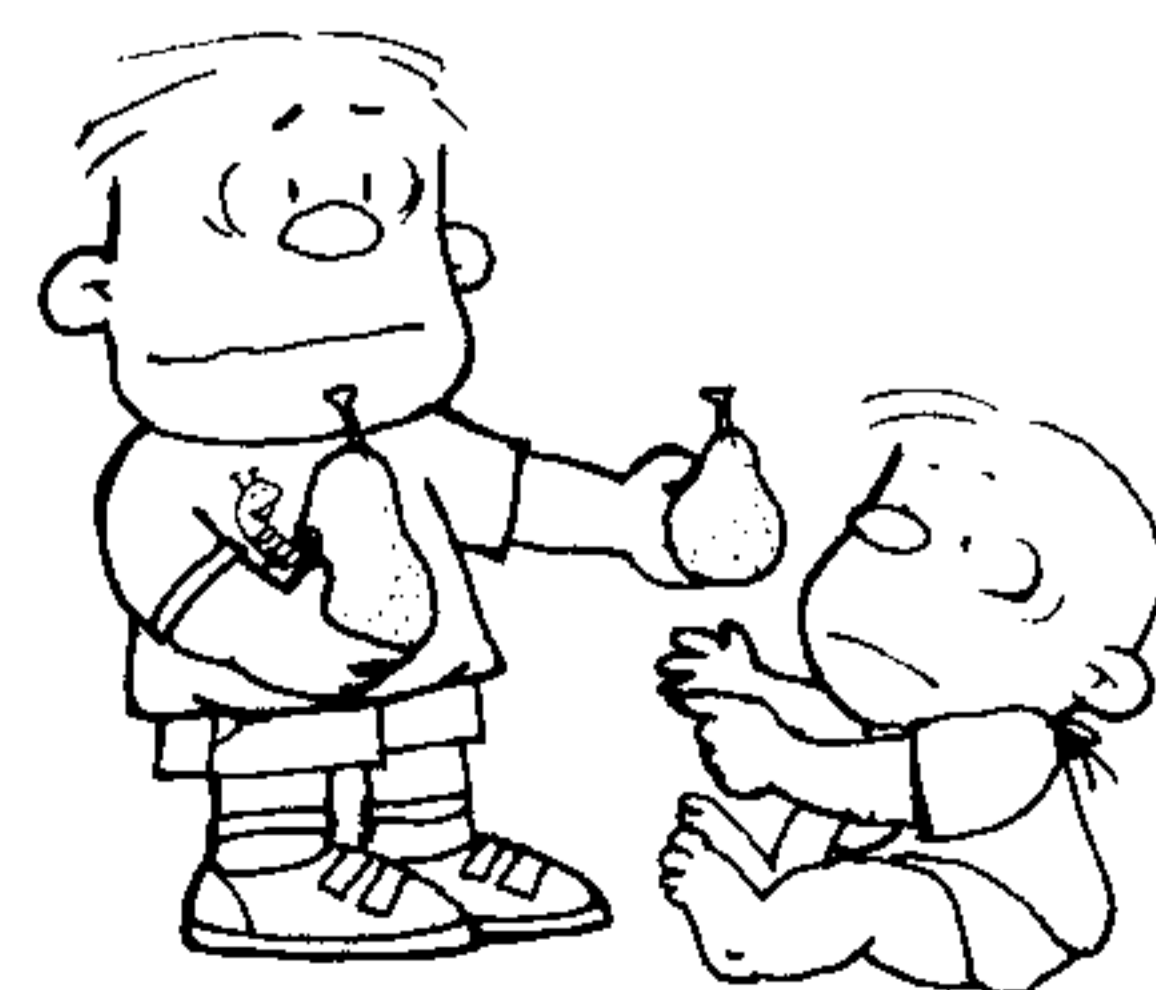
我的計劃

有很多同學在學校有良好的表現，對老師有禮，對同學也能謙讓，但返抵家門則一反常態。這是我們特別要檢討的。我們要學習如何在家中與兄弟姊妹和睦共處，建立融洽的家庭氣氛。

- **以禮相待** 兄弟姊妹之間的誤會，多是由於彼此疏忽禮貌所致。「對不起」、「謝謝你」、「請」這些句子在家中幾乎完全沒有用場，以致誤會頻生，消滅了家中的愉快氣氛。
- **互相愛護** 兄弟姊妹是人倫中最親蜜的一環，如果連對他們也沒有愛護之心，怎能愛護同學、隣里或同胞呢！我們要把握大家共在一起的時間，建立良好關係，將來長大後便會有美好的回憶。
- **彼此建立** 兄弟姊妹相處在一起，應當學習互相幫助，建立彼此之德行。要記着：兄弟姊妹親如手足，若不維繫這親切的關係，坦誠相處，建立德行，殊為可惜。

自我檢討

我在家中與兄弟姊妹傾談的時候有沒有忽略了以下的詞語：「謝謝」、「請」、「對不起」？怎樣才能建立起良好的家庭氣氛？



第十八週：尊敬師長

我們要從教師那裏學到知識，必須對教師存有尊敬的心。一個不尊敬教師的學生，上課時不會留心他的教導，更不會聽從他的勸告。這樣的學生怎能從教師身上獲得最大的益處呢？故此，我們必須對師長存尊敬的態度。

- **認識長處** 尊敬師長的第一步是要認識他們的優點，否則難以改變心中的態度。倘若我們細心觀察，就算在你認為最低能的老師身上，也不難發覺他們優越之處。
- **製造氣氛** 有些同學對老師諸多挑剔，存有不滿的態度。這樣的同學，只能把自己困在痛苦之中，對改善學習環境沒有好處。我們應該面對現實，設法從現任的教師身上，盡量學習，使能得到最大的益處。有了這樣積極的態度，方能製造出良好的學習環境，對教師也容易產生敬佩之心。
- **謙虛受教** 學生最大的缺點是驕傲自大，存着這種心態的同學，難以從教師授課中獲得益處。其實，我們在學識及經驗上都十分膚淺。存着謙虛的心方能獲得別人的指教。要記着：教師所受的教育比我們多，他們也曾經歷過我們現在所處的階段，藉着他們的指引，必有助於改進我們的治學方法與成績。

自我檢討

我對教師是否過於批評挑剔，以致忽視他的教導？如何以實際行動，表達我們對師長的尊敬？



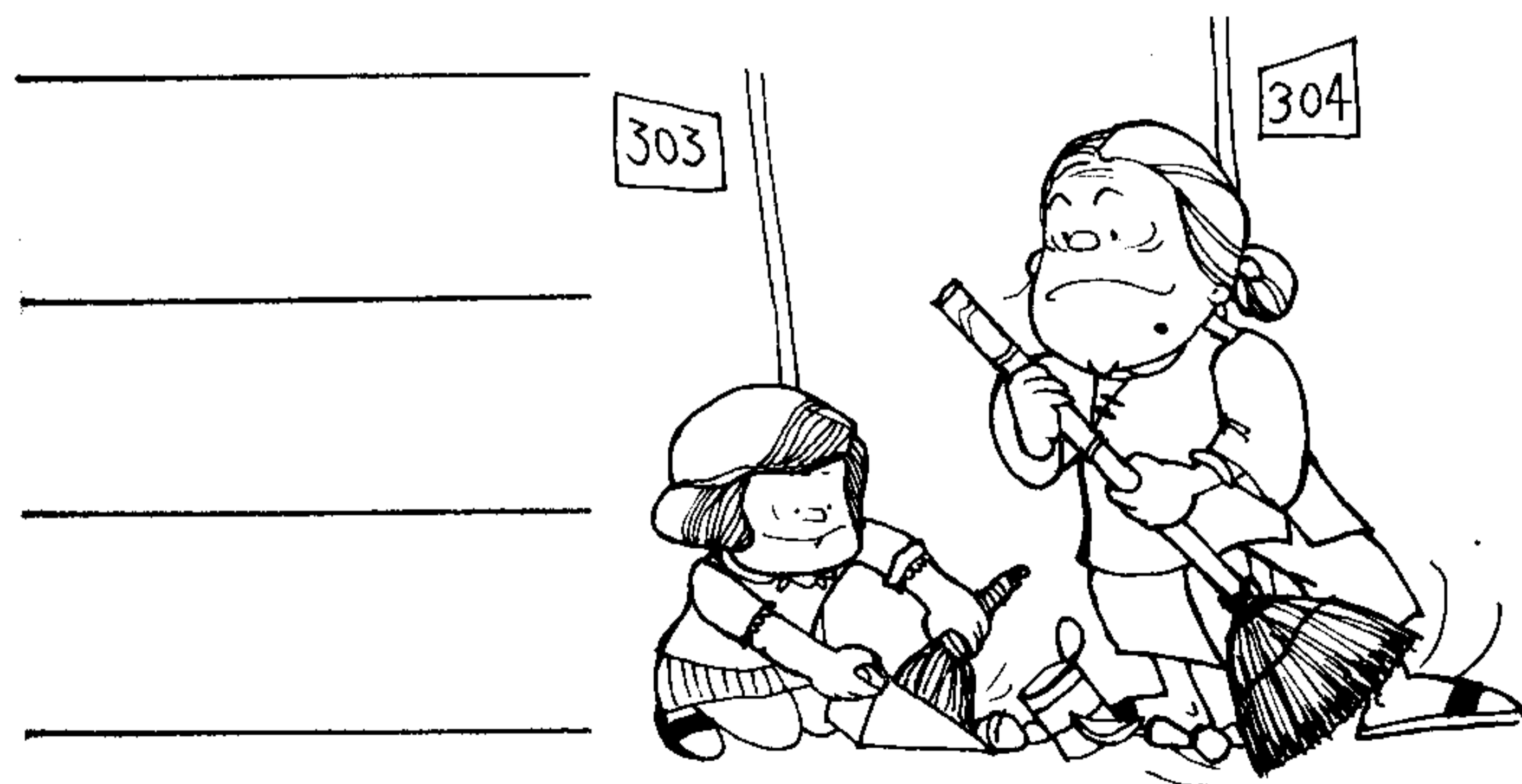
第十九週：和睦鄰里

跟不同的人生活在一起，很容易會產生磨擦。倘若各人都自以為是，互相批評，後果真不堪想像。現今的世代，交通發達，我們常常接觸到來自不同境域不同文化的人；要和睦相處，真是不容易。

- **人各有異** 天父造人，各有不同。加上我們來自不同背景，接受不同的文化，使我們更加與人有差異。故此，我們不容易與別人看齊，更不能要求他們改變，遷就我們。
- **各有所長** 人之最大缺點在乎只看到別人的短處，却看不到別人的長處。其實，每個人都有其長處，只要我們細心觀察，必然發現這個事實。
- **尊重接納** 要和睦相處，必須留心別人的長處，加以學習。對別人不同的處事方式及生活習慣，也當尊重接納；切不可因為意見不合而出言譏諷，引起紛爭。否則，便會破壞了和睦共處的快樂氣氛。

自我檢討

我對「人各有異」及「各有所長」的道理是否真正了解？我怎樣與生活習慣不同的人和睦相處？



第二十週：彼此接納

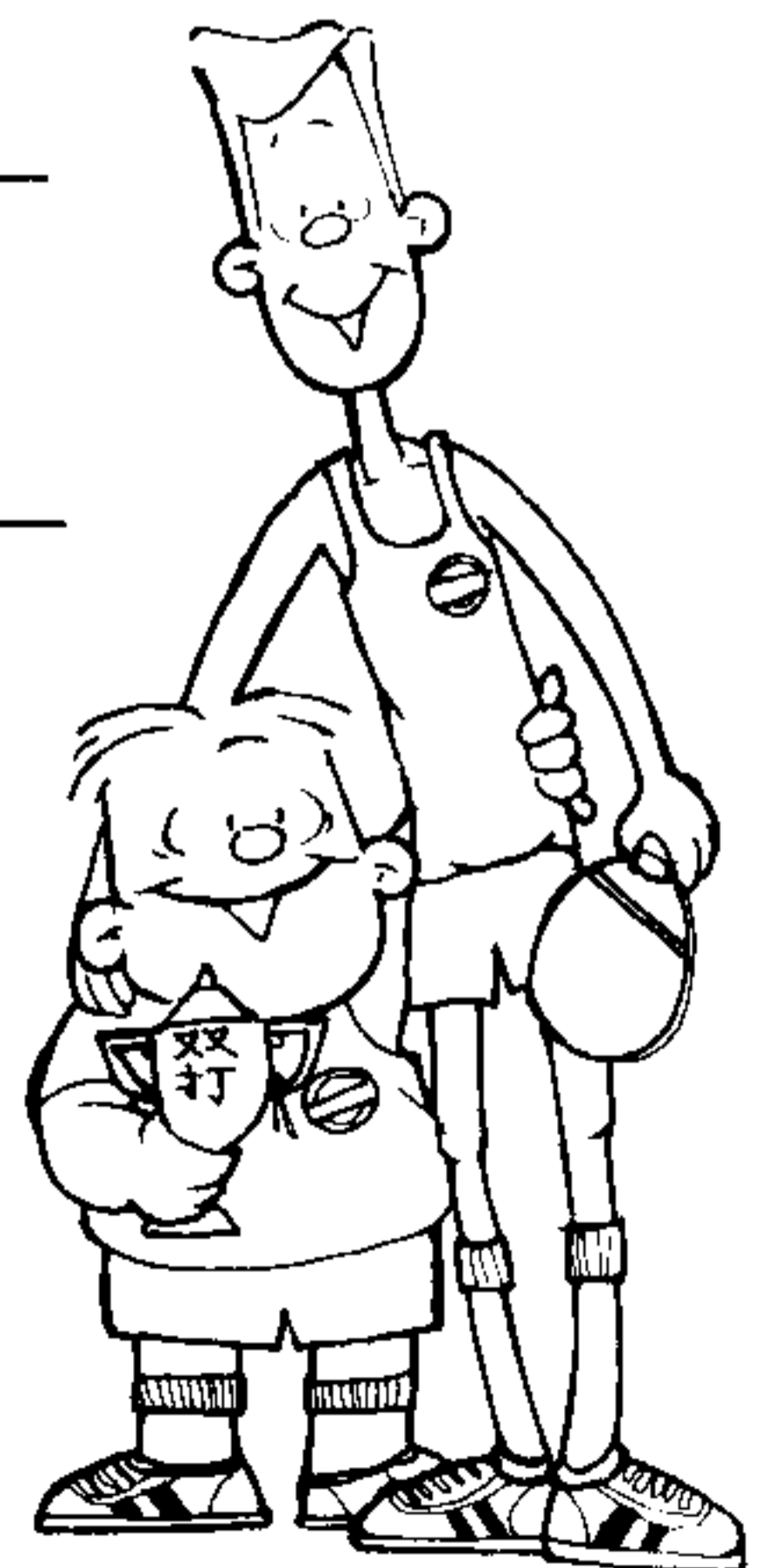
沒有一個人是完全的；不是這方面有缺欠，就是那方面不完善。有時就算是別人作事完美，我們也會因自己的喜好與及行事的習慣而難於接納，甚至加以不當的批評和論斷，致使誤會叢生，殊為可惜。

- **認識了解** 人與人之間的隔膜往往是彼此缺乏了解及認識所致。倘若我們肯花多一點時間與別人交往，從他們的角度去看一件事的發生，可能因此而明白別人作事的動機與因由。這樣，雖然某人的辦事效果未如理想，仍能以包容的心去接納他。
- **讚賞長處** 很多問題的產生是由於我們喜歡批評別人；而閒言閒語更是誤會之源頭。這種處事方法傷害了不少的人和摧毀了不少的工作。我們要學習讚賞別人的長處，發掘他們的優點。這樣，便更容易接納他們，幫助他們改進。
- **重視別人** 人雖是不完全的，但卻不是一無用處。我們必須學習如何重視別人的功能，取他們的長處來彌補自己的不足。有時，驟眼看來，某人資質平平，但只要留心察看，也會發現他們隱藏的潛能。一個人在某一方面受到重視，其他有暇疵的地方也易於改良，最終甚至可成爲一個人見人愛的夥伴。

自我檢討

我是否能與人和洽共處？我曾否讚賞過同學的長處，以及關懷他們的需要？

我的計劃



第二十一週：友愛互助

在今天的社會裡，我們需要朋友的幫助與扶持，故友愛互助是我們缺少不了的美德。

- **良朋益友** 青少年人的品流越來越複雜。我們若不小心，很容易誤交損友。若要找到良朋益友，就應首先知道他們出沒的地點。讓我在這裡給你一些提示：出現於圖書館、禮拜堂、自修室及基督徒團契等地的人，對真理與知識的尋求，較諸留連於的士高、舞場、電子遊戲中心的人更為懇切。這樣的人，才可成為殷實可靠的朋友。
- **友愛之道** 我們結識朋友，一方面可以彼此學習，互相鼓勵；另一方面更可以享受羣體生活，共同發展益智之活動。這對於培養良好的品格甚有幫助。
- **互助真義** 有些同學看見別人有困難，卻為了怕事而不肯援手，以致別人在孤立無援下蒙受極大的損害。例如：一些同學看見同學被人欺負，不但不敢援手而且也不立刻向教師報告，使事情愈弄愈壞。另一些同學在考試時協助別人作弊，欺騙老師。這些同學不了解互助之真義，作起事來，對己對人都沒有益處。

自我檢討

在何處可以尋得良朋益友？怎樣才是友愛互助的表現？



第二十二週：捨己助人

我的計劃

一般人因對造物主缺乏認識，不曉得祂是宇宙萬物之主，故他們所作所為都以自己的益處為出發點。他們的口號為：人不為己，天誅地滅。這是人的愚昧，也是我們社會裡的不幸；很多劫殺暴行亦是由此而起。

- **捨己之意** 捨己就是放下自己本來可以獲得的利益，但為了別人的好處，我們甘願放下。例如：捨棄自己的娛樂時間來幫助同學解決功課上的困難。
- **謹守真理** 真正的捨己助人必須按着真理而行。協助別人考試作弊及瞞騙老師，對己對人都沒有好處。
- **終必獲益** 從外表看來，捨己助人好像有所損失，但別人因我們的幫助而得到鼓舞，我們也可以分享他們的成果。他日我們若遇到困難時，也容易獲得別人的援助。

自我檢討

捨己助人時，我們要謹守甚麼原則？
協助同學作弊是捨己助人的行動嗎？



第二十三週：慷慨樂助

我的計劃

人是羣體的動物，必須互相幫助才能過着愉快的生活。今天人與人之間疏遠，缺乏互助之美德，以致惡人有機所乘，進行各種犯罪活動，威脅社會的安寧。

- **彼此認識** 我們先要彼此認識，方能實行互愛互助的美德，因為要幫助一個不認識的人，並非易事。但認識別人是需要時間和精力的。
- **採取行動** 要享受到互相幫助的樂趣，我們必須採取主動，替別人解決困難。這種慷慨助人的行動，必然會引起別人愛心的回應。這樣，才能建立互助互愛的橋樑。
- **重視真理** 有些同學認為協助別人考試作弊，瞞騙老師乃是「夠義氣」之舉。其實，我們幫助同學的目的是要他們獲得益處，並非助長他們的犯罪意圖，損害自己的人格。

自我檢討

協助同學違反校規，瞞騙老師是否給同學真正的幫助？要給與別人切實的幫助，我們首先要作些甚麼？



第二十四週：同情體恤

在馬太福音第七章裏，耶穌指出人類的一大缺點，就是吹毛求疵。如果我們有這樣的態度，對別人就不會加以同情體恤。這樣發展下去，我們絕不能施予憐憫和恩恤，社會上的福利服務也就無法推行了。

- **了解需要** 對別人同情體恤首要條件是與別人完全認同。要做到此點，必須用時間與別人接觸，耐心聽他們的心聲，瞭解他們的需要。
- **接納包容** 每個人都有他的長處與短處，別人的工作方法、言行舉動可能與我們有別。我們不但不要刻意尋找他們的短處，加以挑剔，反而要欣賞他們的長處，加以讚賞。這樣可以減少紛爭，加強彼此間的感情與合作。
- **共嘗苦樂** 看到別人獲得稱讚，要為他歡喜。看到別人受到貶斥，卻要同情體恤，切勿幸災樂禍。聖經所說的「與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭」就是這個道理。

自我檢討

你是否瞭解家人、同學及朋友的需要？
你能否與他們共嘗苦樂？



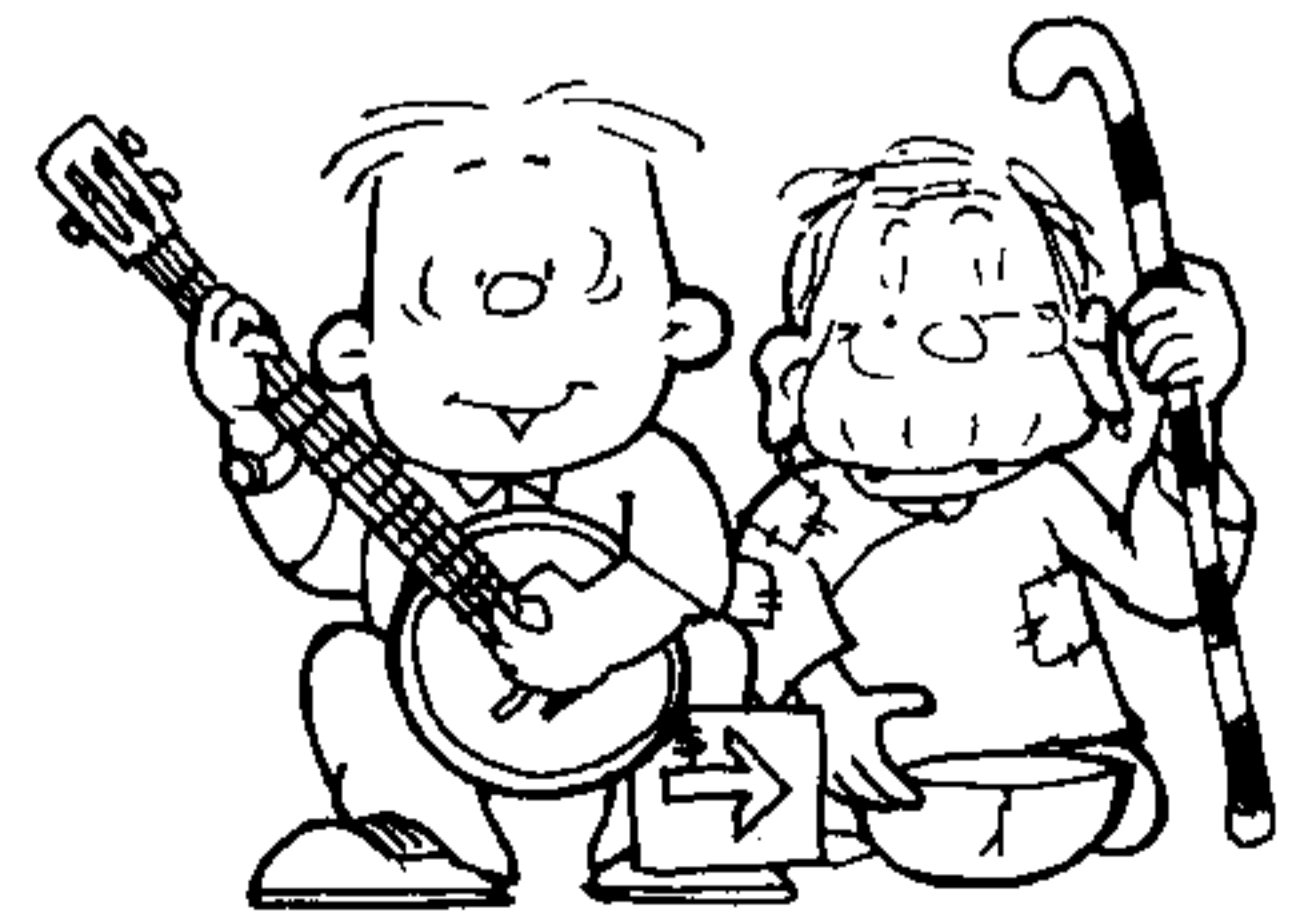
第二十五週：慈悲憐憫

要建立一個更理想的社會，就少不了心存慈悲憐憫的公民。這些人體貼別人的感受，也關懷別人的苦楚。你若肯付出時間與人傾談，也可能因此而成爲別人的祝福，得到別人的愛戴與尊重。

- **與人同樂** 看到別人被高舉，不要心懷嫉妬，應當站在他們的立場，同享歡樂的時刻。這樣，不但自己能結交到好友，而且也能給與別人支持和鼓勵。
- **與人同哭** 看到別人遇到不幸，不存幸災樂禍的心，應當施予憐憫同情，甚至與他同哭、減輕別人的痛苦。
- **與人同工** 慈悲憐憫不僅限於言語上，更須在行動上表現出來。這往往需要犧牲自己的方便、時間、甚至金錢；但爲了建立更幸福的社會，這是十分值得的。

自我檢討

我在別人得着好處時，是否產生嫉妒之心？
我在別人遭遇困難時，有否幸災樂禍？



第二十八週：誠實待人

我的計劃

在香港這個工商業發達的社會裡，信用是十分重要的。一個沒有信用的人，決不能在這社會裡立足。但怎樣才可以保持信用呢？在我看來，莫過於誠實待人了。

- **誠實可貴** 若我們持守誠實的原則，初時可能因要說誠實話而蒙受損失，但到最後可能因而獲得別人的信任，得益不少。一個習慣了說謊的人，不但別人對他缺乏信心，連他自己也懷疑自己。這樣的人對別人也是充滿疑懼，完全沒有安全感可言。
- **持之以恆** 誠實待人的習慣必須從小養成，寧願吃虧一點，也應當保有誠實的美譽。倘能持之以恆，終必受到別人的信任與敬重。
- **誠實真義** 誠實待人並非是說我們必須把所知道的都告訴別人。個人的私事和那些陷自己或別人於不義的話，我們是有權不說出來的。雖然如此，我們却不能說謊話，欺騙別人。

自我檢討

我當怎樣行才可以獲得別人的信任？誠實待人是否表示把所有知道的都全盤說出來？



第三十週：禮讓他人

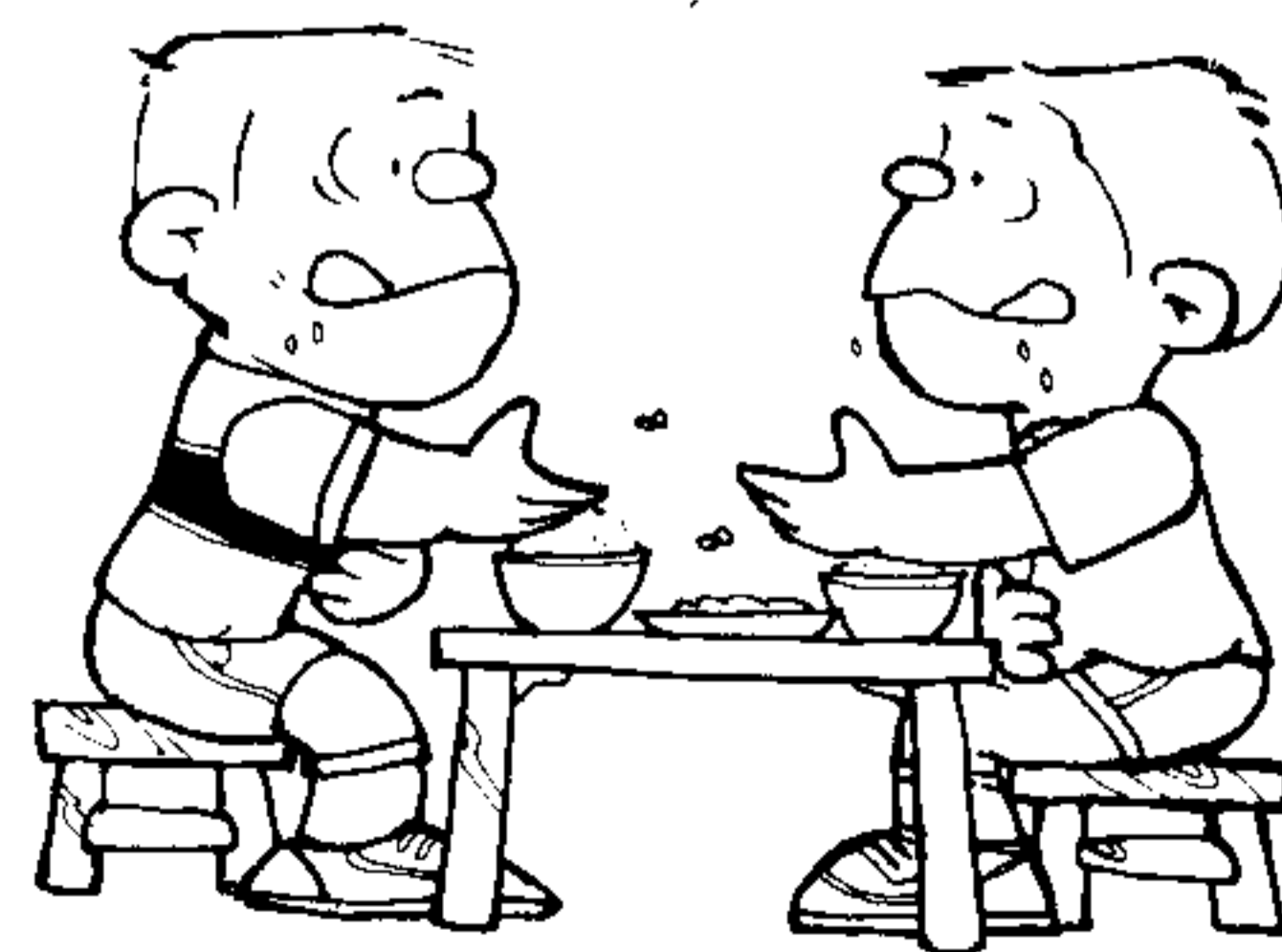
我的計劃

在這個自私自利的社會裡，我們很容易忘記了禮讓的習慣。試看：上落車船、出入教室等豈不是常見同學爭先恐後，毫無禮讓之風度。

- **禮讓師長** 無論是取用食物、上落車船、出入課室、都要讓師長先行，方為合禮。但勞力工作，却要挺身而出，加以援手，協助完成，方能表現出晚輩的合作精神。
- **禮讓婦孺** 乘車時，看見婦孺有所需要應起立讓坐，因為他們較為軟弱。看見年老體弱者，更應如此。這樣必能開啟互愛互助的禮讓風氣，增進人與人之間的感情。
- **禮讓弟妹** 年幼的弟妹，需要我們的照顧，他們在各方面都比我們弱小，對他們謙讓是極為合宜的；同時，他們也可以在我們身上學到禮讓之道。

自我檢討

我在家中對弟妹兄長有禮讓的習慣？我在乘車時，是否也讓坐給老弱婦孺？



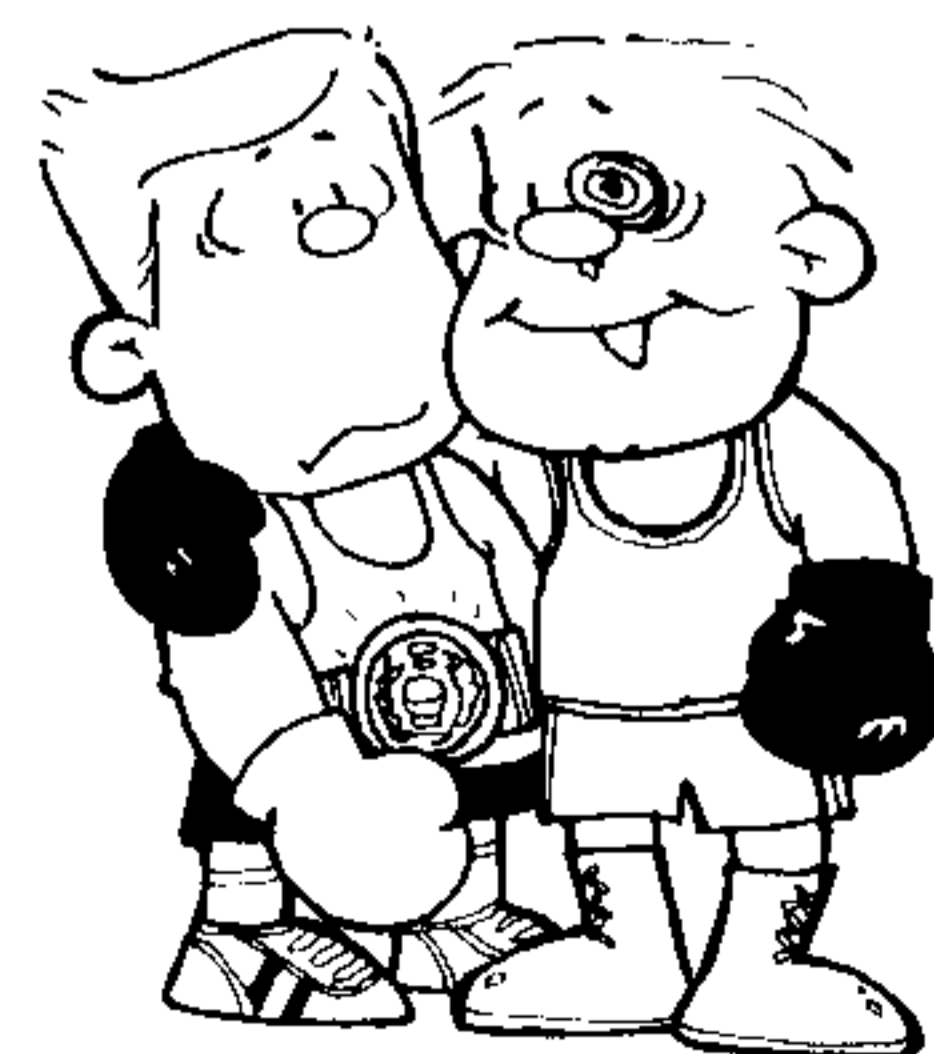
第三十二週：樂於饒恕

寬容大量、不記舊惡能帶來人與人之間不少歡樂。積怨在心不止帶來困苦與憂傷，更導致衝突與矛盾。

- **嚴格律己** 我們對自己不妨嚴格一點。在品學靈性方面都要有崇高的要求。不斷的改進，務求達到完美的地步。
- **寬大待人** 別人不是之處，要寬大包容。情願自己吃虧一點，不要斤斤計較他們的得失。這樣，必然能與人和睦相處；雖然暫時好像有所損失，但終必為別人所賞識敬佩。
- **不記舊惡** 西諺有云：**Forgive and Forget** 其意謂我們不但要饒恕別人的過犯，更要把它忘掉。這就是說：當我們再與他們相交時，他們就好像是從未得罪過我們似的。

自我檢討

我對自己是否過於寬大而對人却過於嚴格？
除了饒恕別人的過犯外，我還需作甚麼？



第三十三週：待人以禮

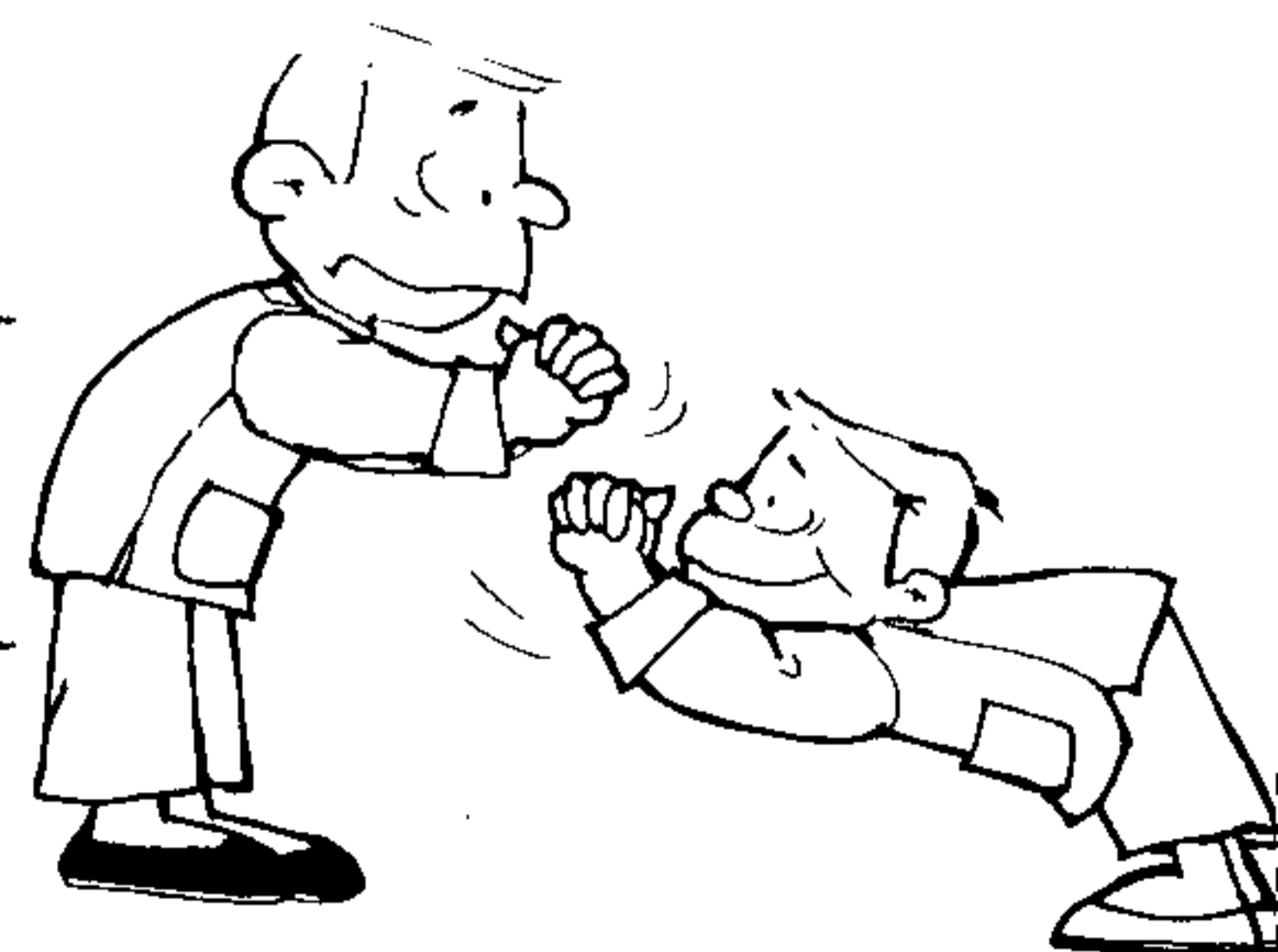
我的計劃

良好的禮貌是人與人相處一個重要因素。任何人都喜歡別人待之以禮，父母如是、教師如是、同學朋友也如是。總之，我們有良好的禮貌，將是無往而不利的。

- **人見人愛** 具有良好禮貌的人，雖不用特別花錢，但卻到處受人歡迎。一個禮貌良好的學生，必獲得教師的好感，同學的敬重，所謂「禮多人不怪」道理就在其中。
- **生活禮節** 我們必須留意生活上的禮節，例如：早上見到別人，應當微聲說「早」。這會使人精神愉快，益人利己。別人為你服務，也不要忘記對他說聲「謝謝」。乘搭車船，不爭先恐後。但吃喝玩樂時，却要禮讓別人。這些生活禮節，不但對父母、師長應當如此，對同學、工友也不能例外。
- **不怕吃虧** 有些同學以為凡事以禮待人，必定吃虧不少。但經驗告訴我們，一點小小的吃虧卻換來了人見人愛的美譽，成為最受歡迎的人物，是十分值得的。

自我檢討

為甚麼保持良好的禮貌對人對己均有好處？
我在待人以禮這方面應注意些甚麼？



對 己



第四十週：儀容整潔

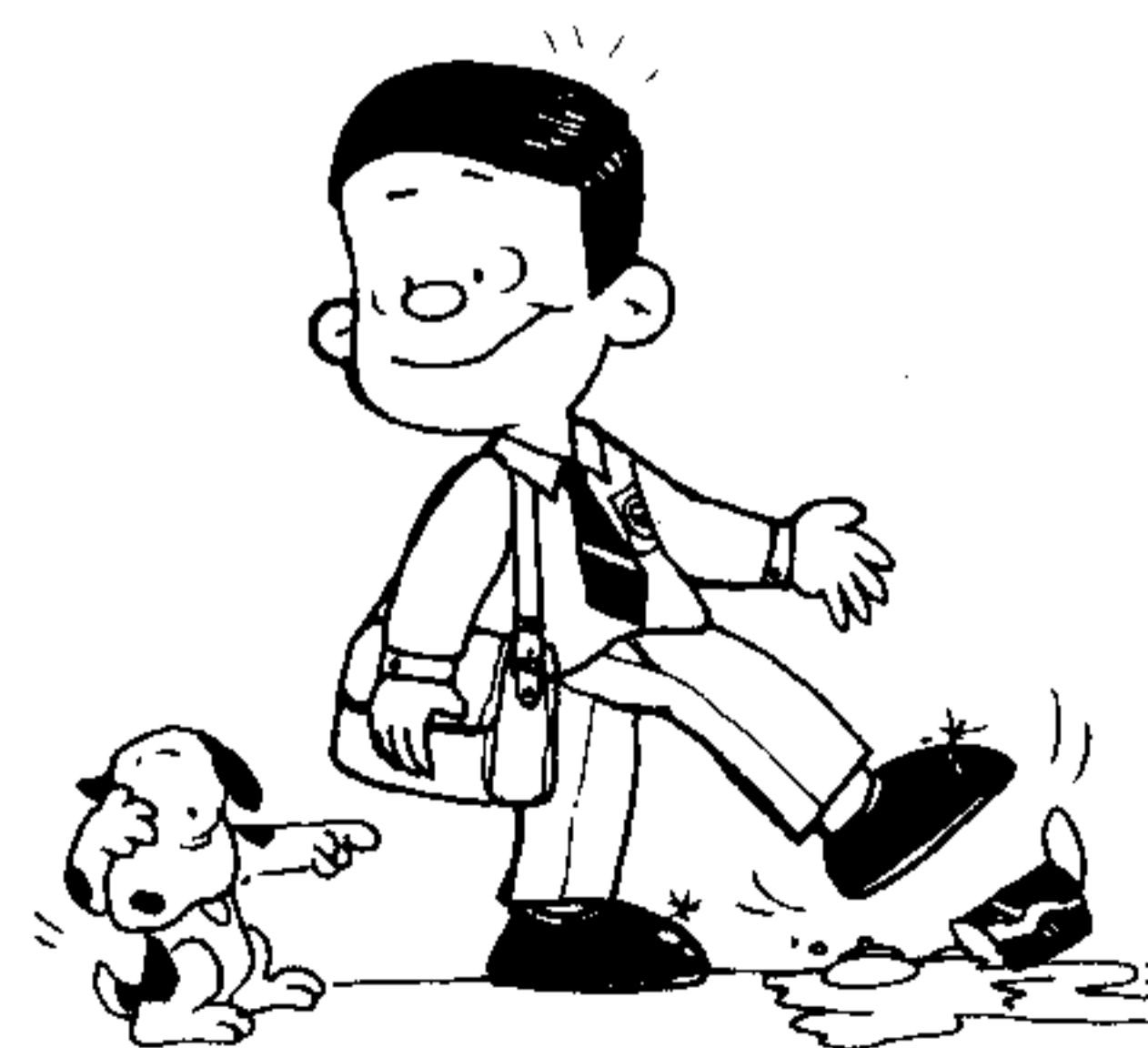
我的計劃

整潔的儀容可提高自我評價，使人樂於接近；這對於結交朋友無往而不利。故我們必須留意自己儀容的整潔。

- **服飾稱身** 我們的身體大部份給衣服遮蔽着，故衣服對我們的影響不言而喻。在學生時代，不宜過份打扮，因為這會引來不必要的非議，有失學生身份。簡樸的服飾不但合乎經濟原則，也易於清理。
- **髮型適當** 有些同學盲目追求時尚，仿效影視明星的髮型。這不但浪費時間金錢，更會引起教師和同學的反感。有些男同學更不惜違反校規，束了一把長髮，不但缺乏青年人應有的朝氣，更在來不及梳洗時，發出惡味，惹人討厭。
- **個人衛生** 除了衣服和頭髮外，我們的面容最受人注意。必須養成早、晚刷牙的習慣，保持口腔清潔。常常保持面部的清潔，務使面色柔潤，容光煥發。女孩子不宜使用化妝品，因為幼嫩的肌膚最容易為這些化學品所損傷，弄巧反拙，失去了青年人的自然美。

自我檢討

‘我是否過份追求時尚，失去了學生時代應有的形象？在個人衛生習慣方面，我應留意些甚麼？’



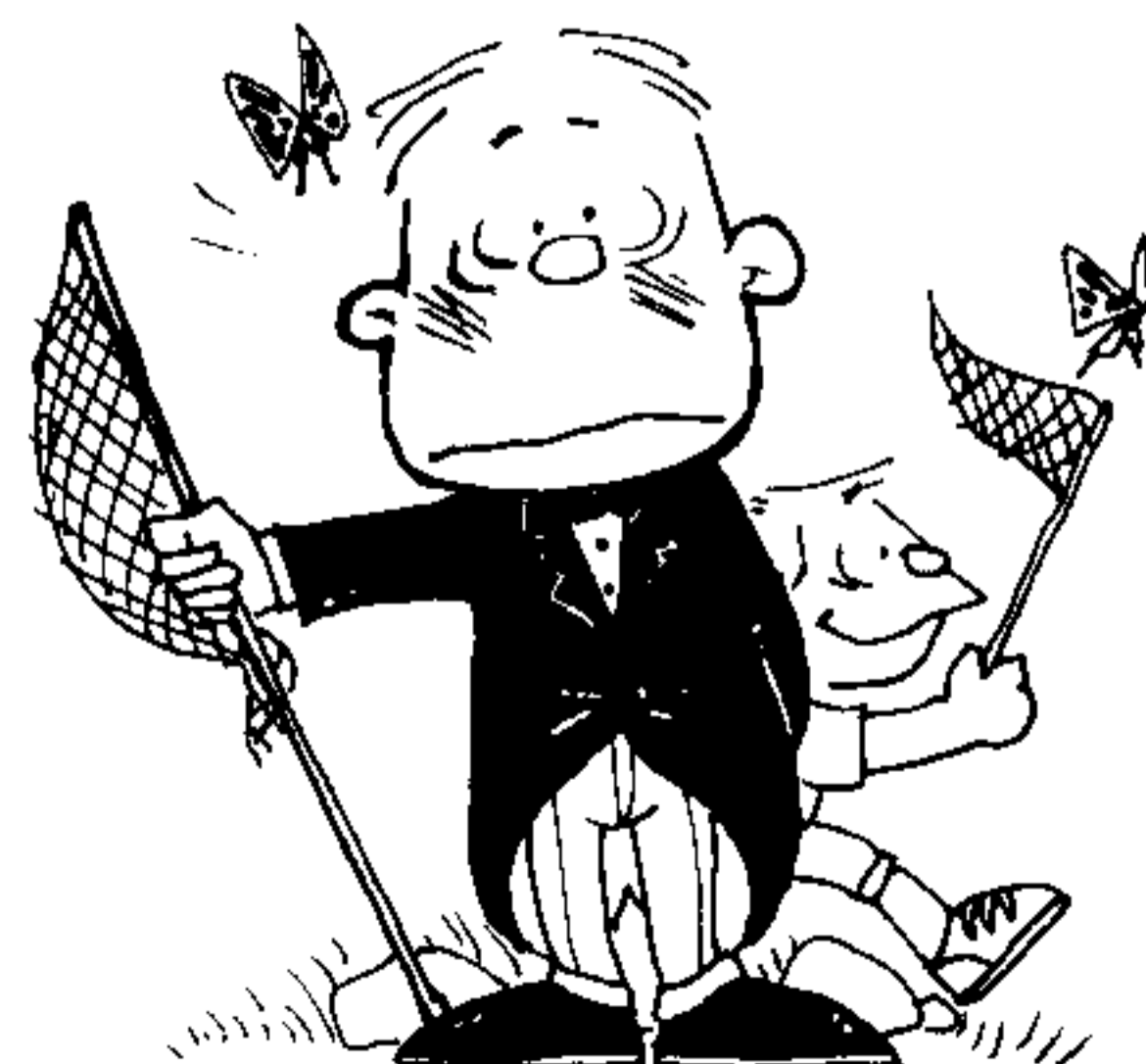
第四十一週：裝束合宜

一個人的裝束與服式，與他的身份很有關連。警察有他們的制服，侍役也有他們的裝束，而我們身為學生的也應當有我們的裝束。一個學生若不小心自己的裝束，必然會引來許多的非議，影響我們學習的情緒。

- **校服整齊** 穿着整齊的校服，容易令教師及同學發生好感。其實要獲得這樣的好感並非難事，只要我們留心學校的規則，花幾十塊錢多造一套夏季校服，以便容易更換。因多花幾十塊錢而換來教師和同學的好感，我認為是十分值得的。
- **服飾樸素** 學生時代的服飾宜樸素一點，用不着那麼講究。樸素並不是指忽略儀表，衣履不整。相反的是：我們的衣服雖然樸素，但常洗常換，保持清潔整齊，大方得體。
- **切勿跟風** 青少年的模倣性較強，故很容易受到一般商品的刺激。他們看到影視上的廣告，便容易受到吸引追隨潮流。這種行徑，不但浪費金錢，而且裝束不倫不類，有損學生身份。再者，因追求時尚，而花去很多學習時間，對學業影響很大。

自我檢討

我是否常常忽略儀容、衣履不整？我有否常因校服問題與校方爭論不休，影響學習情緒？



第四十二週：嚴守時刻

不守時的人只為着個人的方便，而令到其他的人蒙受損失，浪費了他們寶貴的時間，這是十分自私的行徑，對己對人均無好處。故此，我們務要從小養成嚴守時刻的習慣。

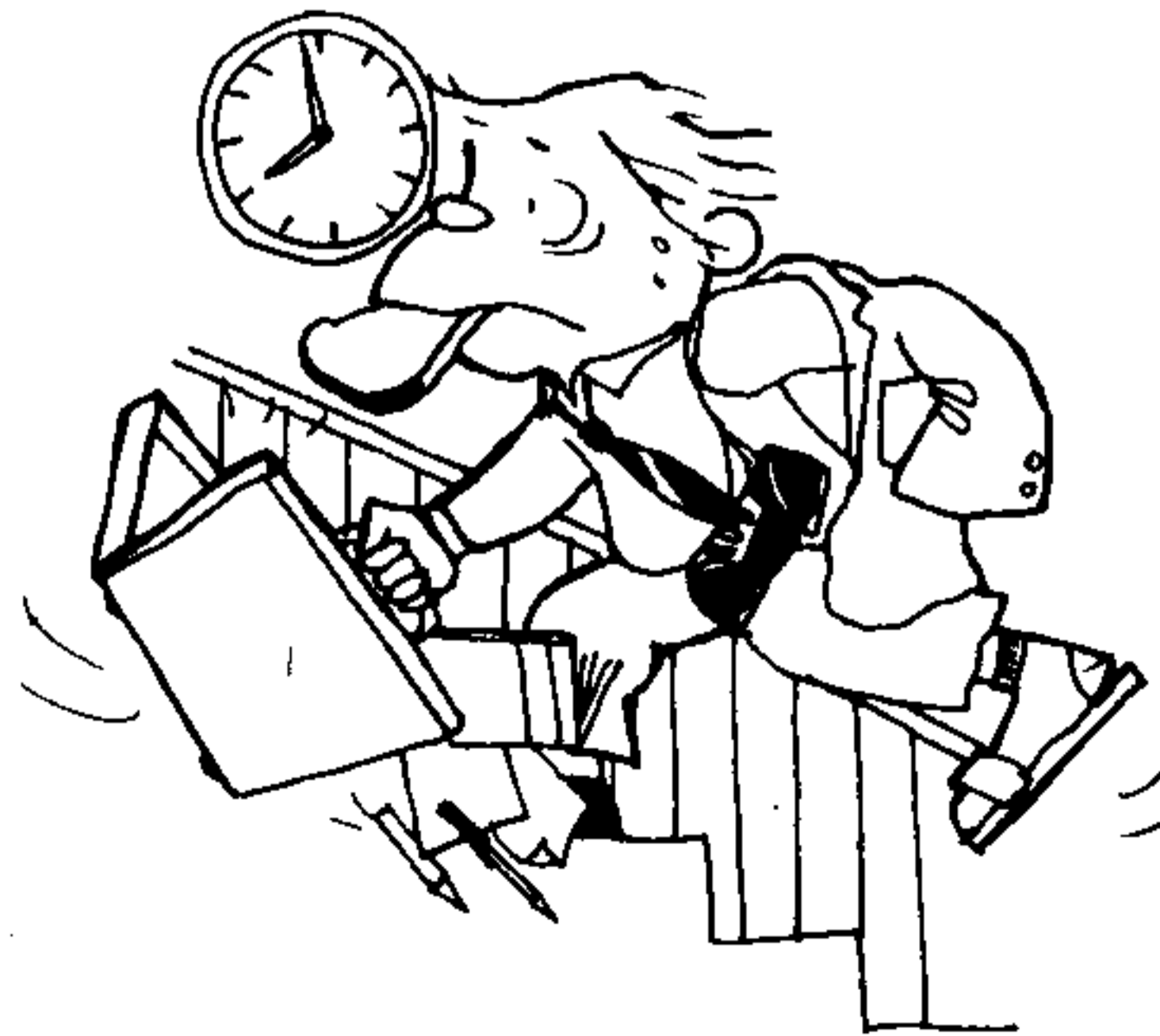
●**改變心態** 如果你是一個缺乏時間觀念的人：上課時常遲到，功課不按時繳交；那麼，你便是一個自私自利的人，因你為教師帶來諸多不便，又擾亂了同學的學習情緒。你應當自覺慚愧，決心改過。

●**周詳計劃** 我們如要凡事守時，做事就必須有計劃。例如想赴會準時，除了計算舟車時間外，還須計算交通阻塞時間。提早到達遠較遲到時道歉或找尋藉口更能保持信譽。

●**走第一步** 找一位同學，向他提出你這缺點，然後告訴他你的決心，這是你應走的第一步。其次是把遲到紀錄貼在當眼之處，作為警惕。

自我檢討

我是否在某些事上嚴守時刻，但在其他事上卻鬆懈不已？如何能保有守時的美譽？



第四十三週：建立自信

我的計劃

一個對自己缺乏信心的人，做起事來畏首畏尾，絕不能擔起重要的任務。故此，若要邁向成功，我們必須學習如何建立自信。

- **重視自己** 無論你目前的處境如何，要知道：造物主極其愛你，祂為你刻劃了一條有意義的人生道路。既然如此，你就沒有理由輕視自己。
- **緊守本份** 學生主要的責任是求學。故此，同學們必須重視學業，用功讀書。良好的學業基礎會增加我們作事的信心，更是將來服務社會的良好基礎。
- **依靠真神** 人的才智是有限的。故此，只靠自己，信心亦很有限。唯有信靠全能的造物主，方可在生活上獲得額外的活力。面臨困難時，也有無比的勇氣。故各同學應當找尋機會認識創造萬物之主。如能找一位基督徒同學帶你前往教會聽道，對於重建信心甚有幫助。

自我檢討

我是否懂得怎樣去培養自信心？為甚麼基督徒在其工作上可以獲得額外的力量？



第四十六週：意志堅定

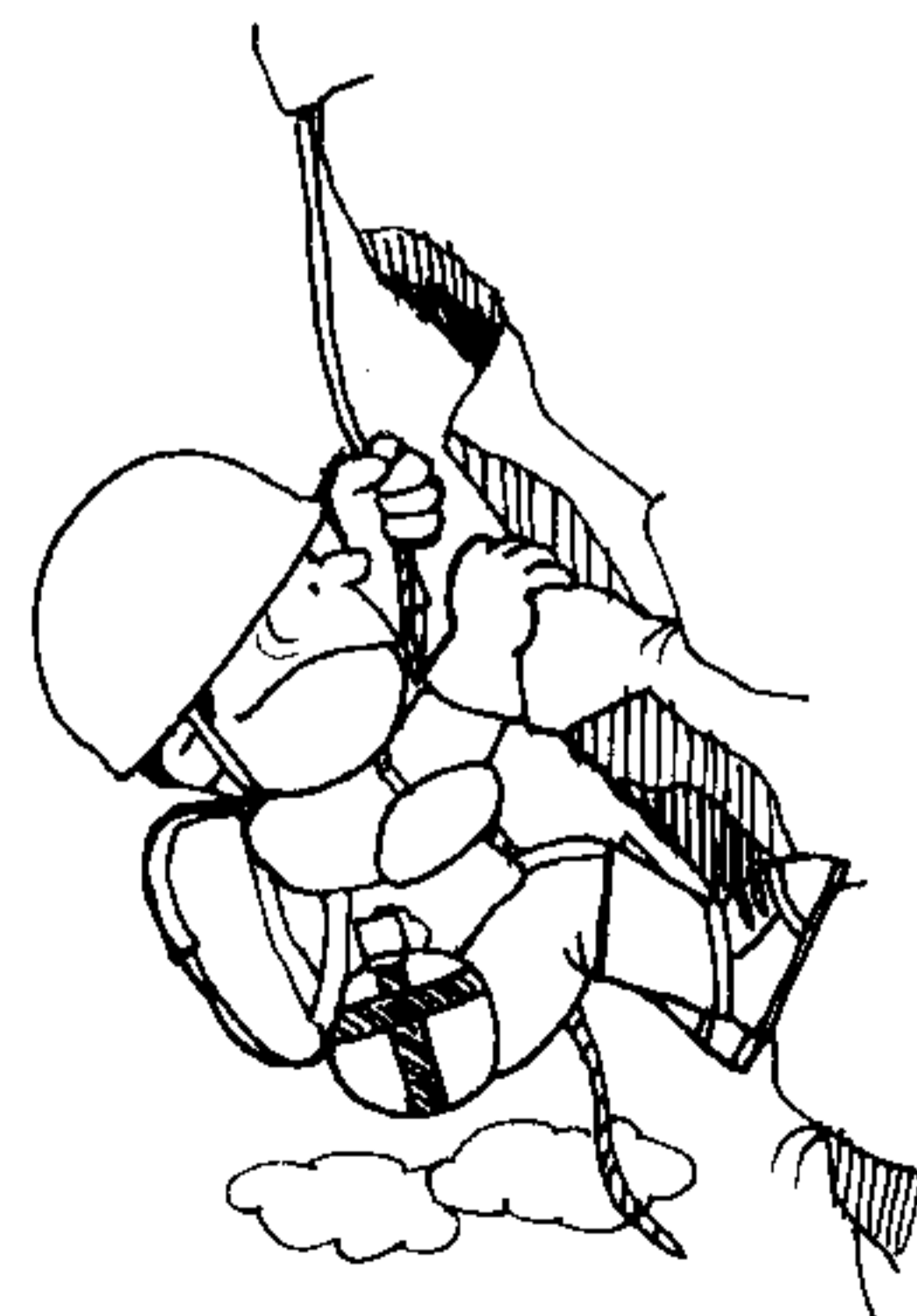
很多人失敗是因為心志不堅，半途而廢。這樣的人不能有所作為，只有浪費時間、金錢與精力。有些同學在求學時卻心想着找工作，以為作工賺錢比求學為佳。此等同學沒有堅定的意志，在學習上遇到困難時，就很容易採取放棄的態度，享受不到求學的樂趣。

- **方向正確** 一個人成敗的關鍵，不單只要努力用功，更主要的是目標與方向是否正確。因為方向錯誤，就算如何努力用功，也是徒然的。我們每天所接觸的電視、書報和朋友，對我們釐訂正確的方向都有極大的影響。結識思想高尚、行為正直的朋友，讓他們給你正確的影響。如能參加學校的基督徒團契活動，與追求真理的同學交往，益處更大。
- **意志專一** 無論做事求學都必須專心，不能心懷二意，否則就一事無成。在求學時期，我們主要的任務是讀書，一切妨礙學業進步的事，應該暫時放下，以免浪費寶貴的求學時光。
- **恆久等候** 有了專一的意志，就要有恆心，絕不能一暴十寒，或中途放棄。要知道：凡事都是日久見功，就算鐵柱也可以磨成小針。我們做事，若能持之以恆，終能享受到成功之樂趣。

自我檢討

在學習過程中遇到了困難時，我所持的是什麼態度？作事若要成功，有那幾點宜加注意？

我的計劃



第四十七週：堅守原則

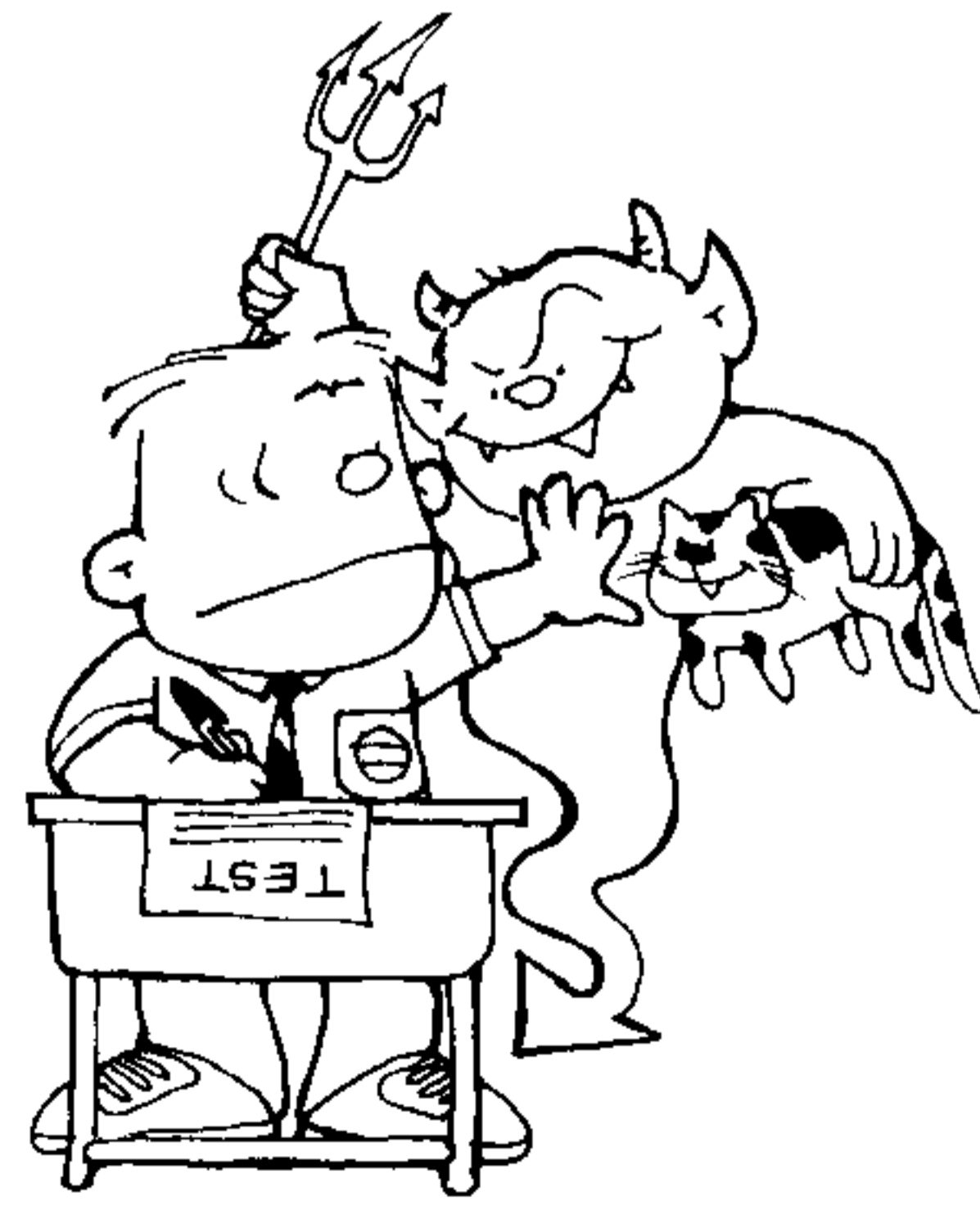
我的計劃

我們在世上生活，一不小心，很容易會隨波逐流。這樣的人，不但不能獲取別人的信任，而且也會不自覺地陷於罪中。故此，我們必須從小確立行事準則。倘若這些準則源於聖經真理，將更為正確可靠。

- **不受威嚇** 我們有時會被迫做一些與我們原則相違的事情，倘若我們意志不堅定，就很容易礙於情面或怕受虧損而放棄原則，十分不值。有些青少年在吸烟、喝酒的朋友催促下而去嘗試，結果吸食成癮，貽害終身。
- **不為利誘** 有人為着利益而放棄信仰，背叛朋友，好像在考試中作弊、說謊欺騙等，其結果不但損人，而且害己。
- **堅定不移** 我們行事的原則，不但在人面前要堅守，就算在沒有人約束的時候也要堅守。倘若發現原則有所偏差，也要小心考慮，不可隨便改變。但在未考慮清楚之前，*堅守故有原則，才是上策。*

自我檢討

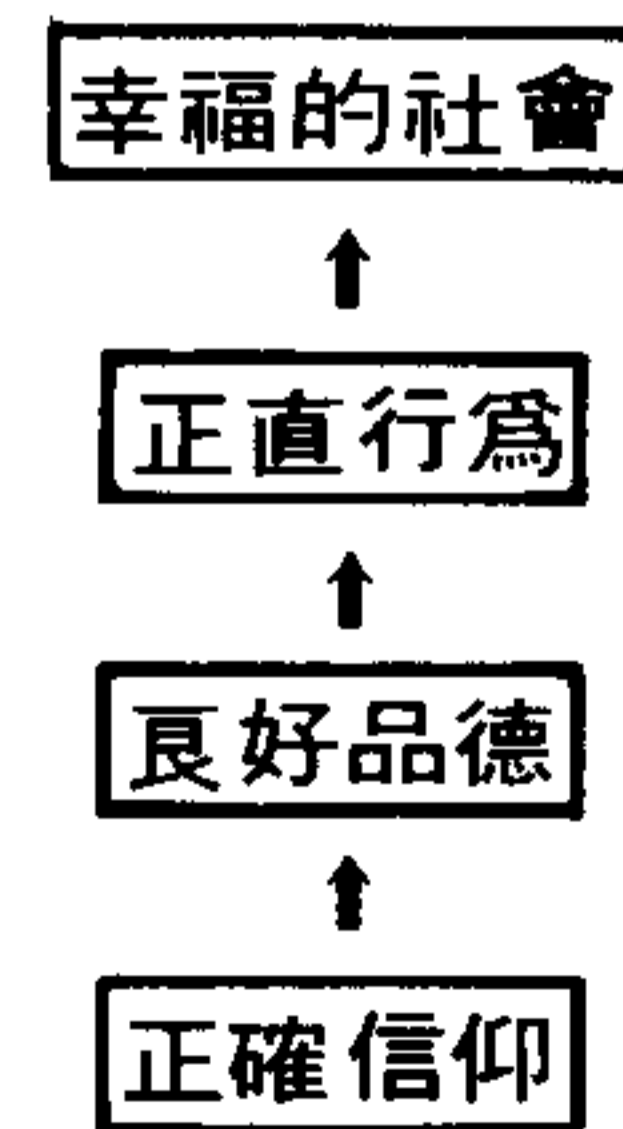
我行事為人是否按着原則，不受威迫與利誘？
在沒有人的時候，我是否仍能按着原則去處事？



衷心的話：我對品格建立的體驗

本人從事教育多年，目睹很多同學勤奮向學，研習各種知識和技能，可謂學有所成；然而這些同學却不一定就是造福社會的良才；因為過去的經驗告訴我們：不少手術高明的醫生，頭腦靈活的律師，他們只顧利用其學識去賺取金錢，甚至把公義憐憫置諸腦後，不只對社會無益，反而為患無窮。

本人認為同學們必須有良好的品德修養，方能造福他人。一個人的品德與其信仰有極大的關係。一個只信靠自己的人，很難有固定的品德標準，因為個人的經驗、知識、情感會隨着時日環境而改變。因此，他的品德標準也隨之而改變。反之，一個人若認識了真神，信服了真理，就容易建立一套以神為本的品德標準。一般品德訓練的困難，就是忽略了以信仰作為基礎。下面的圖解可以幫助我們綜觀以上各點



各位同學，你若要有良好的品德，就不能忽視信仰的重要。因此，我們想與你們談談基督教信仰。據我所知，基督教主要信的不是些哲理條文，而是一位歷史人物——耶穌基督。你知道祂是誰嗎？

耶穌是一位不可忽視的人物

耶穌是一位歷史上的人物，祂對世界和人類有劃時代的影響。祂雖然不是個教育家，但很多學校都是爲着祂而設立；祂不是個音樂家、藝術家，但無數的詞曲樂章與及藝術作品都爲祂而寫成。此外，世上無數的醫院、慈善機構與及很多社會的福利工作都奉耶穌的名而開設。自祂離世升天之後，二千年來，祂的門徒受到諸多的制肘及無情的迫害，但信的人卻越來越多，而且爲世界帶來了革命性的影響。

耶穌的言行爲全世界人士所景仰

古今中外人士，不論那一種族，那個信仰，他們對耶穌的言論無不稱許。現代文明社會很多生活習慣上的基本觀念，都是源出於耶穌的教訓。例如：種族平等、愛人如己、待人以信、獻身服務等。再者，基督徒所到之處，公開研究真理，以耶穌的教訓解決人生問題，有識之士，無不拜服。在芸芸俊彥的學術界中，信耶穌的人爲數不少。這些人對事物體察入微，學識廣博，但仍公開承認需要耶穌基督的真理，足見耶穌的言行確是值得我們效法，祂的教訓也是值得我們銘記於心的。

耶穌提供人生圓滿的答案

人類的起源及歸宿實在是人所關心的問題。孔子對於這個嚴肅的問題也只有輕描淡寫的一句，以「未知生、焉知死」作爲他對生與死的一些看法。然耶穌對人之來龍去脈卻有獨到的見地，祂指出神創造人類是有其計劃與目的的。祂引導人類勇於面對罪惡，指出人不能掩飾惡行，更不應把人的罪性歸咎於不良的社會環境，祂使我們明白神對罪惡有公義的要求，但神亦有慈愛的一面，使人可以藉着基督的代死，罪惡得到赦免，且在人生的旅途上獲得無限的喜樂與平安。

耶穌給人類理性的挑戰

面對這樣一位舉世尊崇的偉大人物，你知道祂究竟是誰嗎？讓我們來看看祂自己親口說過的話：「我就是道路、真理、生命，若不藉着我，沒有人能到神那裡去。」（約十四：6）此外，祂也多次的承認自己是神的兒子，是神差派到世間來的。這樣明確的宣稱，確是極不尋常的。祂如此大膽的承認，卻給我們帶來理性的挑戰，我們不能不作出正確的回應。以下是我們可能有的反應：

- 一、耶穌是個騙子，祂有意欺騙我們。
- 二、耶穌是個神經不正常的人，祂不知道自己在說甚麼！
- 三、以上兩個假設都不成立，我們的結論是：耶穌知道祂在說甚麼，祂並沒有欺騙我們；祂是神的兒子，真是從神那裡來的！

在我理智的分析中，絕不會相信耶穌是個騙子，也絕不能相信祂是個神經不正常的人。世上很多博學之士也作出了同樣的分析：他們確信耶穌的真實，又接納祂的拯救，從而獲得美滿的人生。今天，各位同學面對這個理性的挑戰，也不能不加以考慮作出合理的回應！

各位同學，正確的信仰對建立良好的品德，有極大的幫助。一個人有了良好的品德，才有正直的行爲。這樣的人才會使用他所學到的知識和技能，造福人羣。

願所有讀者均朝着此目標邁進！

