**2024届高考作文备考——当代青年修身养性**

**阅读下面的材料，根据要求写作。**

《尚书》中提到，要培养人，必须先陶冶性情。所谓“直而温，宽而栗”，意思是耿直者加以温和，宽厚者加以明辨。而傅雷先生勉励他的儿子，要做这样的人：又热烈又恬静，又深刻又朴素，又温柔又高傲，又微妙又率直。可见，良好的性情往往是相反相成的。

对于当代青年修身养性，上述材料有哪些启示？请结合材料写一篇文章，体现你的感受与思考。

要求：选准角度确定立意，明确文体，自拟标题；不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于800字。

**1.审题**

本题起于《尚书》中舜教育胄子的原则，落脚到当代青年的修身养性，将中华传统文化和社会主义先进文化结合起来，落实了立德树人的教育任务，坚持了以文化人的语文操守，语言又直白又微妙，思想又朴素又深刻。

无论是《尚书》原文中表示递进关系的“而”还是译文中的“加以”，都是在明确前者为基础，后者是补充。“直而温”——性情梗直者坚持原则，言行难免强硬激烈，温和的性情有助于减少冲突，维系人际关系以保证原则的最终实现。“宽而栗”——为人宽厚者不苛求别人，容易滑入是非不明的好好先生的境地，明辨的性情有助于保持警惕，让宽厚之心找到边界而施加于适当之人。

“良好的性情往往是相反相成的”是给定的主题。“相反”明确作文的主体内容必须出现相异的良好性情。“相成”明确作文必须承认相异的良好性情能促成积极的结果。于是启示我们在修身养性时，需要注意培养相异的良好性情。

从“相反相成”一词看，积极的结果限于良好性情之间的相互促进。但宽泛来说，写相异性情共同成就了人，也在题意之内。毕竟性情依托于人。某性情如果成就了人，就相当于成就了另一种性情。

**2.立意、拟题：**

良好的性情往往是相反相成的。

两种相反的性情相互成就我们的人生。

相异的性情成就一种人生目标。

相异性情，相互成就

做一个平衡与兼容的追梦人

中通外直，坚守本心

方圆相济，修身养性

相反的性情通常是人对自我的一种补充，促使我们达到圆足（生命的圆融）。

拥有相反的性情，是在盘根错节的社会中游刃有余的智慧，亦是两难处境中求得两全其美的良方，更是摒弃针尖麦芒的谦和从容。

以相反相成的性格处世，体现了一种万物调和的人生哲学，开放并包的心态，多了一份灵活与变通。

**3.分论点：**

耿直又温和是良好的性情。宽厚又明辨是良好的性情。热烈又恬静是良好的性情。

又耿直又温和有利于形成良好的性情。又宽厚又明辨有利于形成良好的性情。又热烈又恬静有利于形成良好的性情。

良好的性情是深刻、朴素的。良好的性情是温柔、高傲的。良好的性情是微妙、率直的。

良好的性情又深刻又朴素。良好的性情又温柔又高傲。良好的性情又微妙又率直。

良好的性情需要深刻和朴素。良好的性情需要温柔和高傲。良好的性情需要微妙和率直。

又热烈又恬静的江梦南，成为了无声界的光。又深刻又朴素的朱彦夫，向我们展示了“极限人生”。又温柔又高傲的华春莹，让中国站在了新的外交之峰。

文学家的热烈又恬静的性情为文化长河添光彩。（林徽因）科学家深刻又朴素的性情为国家发展注入动力。（杨振宁……）外交部温柔又高傲的性情为中国在世界发声。（华春莹）

**筋骨段落**

1.《礼记·儒行》有言：“儒有澡身而浴德。”“澡身”为洁净其身，不染污浊；而“浴德”为沐浴于德，以德自清。千百年来，道德修养始终倍受重视，而其随时代和环境的变化，也展现出不同的表现形式。（总起+铺垫）

颜回从儒家之教中知“道”，在现实生活中行“道”，以道德修养为立身之本，将名利富贵视作过眼烟云，这是学人的修身之道；包拯居庙堂之高而谋其政，以清正廉明涤荡污浊世风，以直道谋身传承后世，这是达者的修身之道；叶嘉莹在困境中直面苦难，以弱德对抗命运坎坷，在逆境中悄然生发，这是微者的修身之道。（列举铺排）

无论以何种形式表现，道德修养始终不变的内核都是对自我精神的严格要求和坚守。只要有为之努力的理想，有为目标坚持的勇气，无论是读书还是实践，高居庙堂还是远处江湖，大济苍生还是持守本心，都能提升道德，加强修养，无愧于己，有补于世。（补充说明+点明主旨）

2.新时代的中国青年正处在中华民族发展的最好时期，既面临着难得的建功立业的人生际遇，也面临着“天将降大任于斯人”的时代使命。青年人应树立爱国奋斗的理想信念，努力提升知识水平和实践能力，不辜负我们这个伟大时代，在励志报国和求真实干的过程中使爱国奋斗精神真正成为内化于心、外化于行的不竭动力。

——摘自光明日报《做爱国奋斗的新时代青年》

3.曾有人问一位诺贝尔奖获得者：“您在哪所学校学到了最重要的东西？”他回答：“在幼儿园，我学了不是自己的东西不要拿、做错事要道歉”，“从根本上说，这是一生学到的最重要的东西”。从小事、小节开始，让品德修养润物无声地进入学生心田，就能让他们扣好人生的第一粒扣子，为整个人生打下向好向上的价值基础。

——摘自《人民观点：以品德修养筑牢价值基石》

4.国无德不兴，人无德不立。“德者，本也。”沿着历史的轨迹回望，止于至善，是中华民族始终不变的人格追求……青年是国家的希望、民族的未来，青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向。……必须在修身立德这个关键问题上把好关口，扣好人生的“第一粒扣子”。只有锤炼高尚品德、培养良好修为，才能以正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践，努力成为良好社会风气的倡导者、实践者和推动者。

——摘自宁夏日报《锤炼品德修为让青春焕发绚丽光彩》

5.一砖一瓦砌成事业大厦，一点一滴创造幸福生活。世间一切美好，往往都蕴含着职业道德的光芒，凝聚着建设者的品德风范。一个推崇敬业乐业的民族，必定是令人肃然起敬的民族；一个弘扬职业理想的社会，必定是一个活力涌流、文明进步的社会。“敬事而信”“执事敬”，敬业品德中国自古有之。在今天我们这个礼敬崇高职业理想、张扬高昂奋斗精神的大家庭，在“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的新时代，职业道德的重要性不言而喻：不仅其本身是一笔宝贵的社会精神财富，更直接引领社会物质财富的创造；不仅厚植起个人安身立命的坚实基础，更为强国建设、复兴征程注入澎湃活力。在新时代培养担当民族复兴大任的时代新人，一个重要内容就在于以职业道德建设引领行业文明进步，让高尚的职业情操、坚实的职业奉献，为社会文明风尚凝心聚力，为经济高质量发展固本培元。

——摘自人民网《做有职业道德的好建设者》

6.“尽职者无他，正己格物而已。”精益求精为火箭焊接发动机的“铁裁缝”高凤林有句名言：“顶天立地是为工，利器入门是为匠。”从“最美奋斗者”到“共和国勋章”获得者，无不在各自岗位上取得了非凡成就。他们身上散发出来的职业之光，充分诠释出以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、热情服务、奉献社会为主要内容的职业道德。弘扬职业道德，真正做到干一行爱一行钻一行，就要在脚踏实地的同时仰望星空，从刻苦工作中领略到高尚情操、体现出价值意义。工作即是事业，事业即是爱好，爱好滋润品德，品德回馈工作。职业价值和职业品德，正是我们参与工作、参与劳动的意义所在。

——摘自人民网《做有职业道德的好建设者》

7.家风是立身做人的行为准则，是社会和谐的基础细胞。一个人的成长成材，离不开家风的潜移默化；一个社会的文明程度，是千万家庭家教家风的总和。在中华文化传统中，“家”具有独特的地位，是人生的第一所学校，弘扬家庭美德、树立良好家风，使家庭生活充满乐趣，让孩子在潜移默化中播撒下德行的种子，是抵抗坏风气毒害的最好良剂。良好的家风也不是一人一时一事就能建立，必须依靠家庭全体成员共同努力，人人建设，世代传承，积极推广，社会正气需要弘扬。

——摘自中国文明网《传承家庭美德 涵养时代新风》

8.“人而无德，行之不远。”一个社会文明有序，既靠先善其身的私德，也离不开相善其群的公德。道德是社会关系的基石、人际和谐的基础，社会公德作为社会交往和公共生活的基本准则，是新时代公民道德建设的重要内容。

——摘自《人民论坛：做讲社会公德的好公民》

9.医卫事业，向来是造福人类的崇高事业、充满爱心的光荣事业。翻开中华民族的医学史，“医者仁心”“医道无私”的理念世代相传。当前，疫情是命令，病房如战场。面对疫情，多少医护人员“最美逆行”，多少白衣战士“请战出征”。在“不计报酬、无论生死”的铮铮誓言中，我们读懂了他们治病救人的神圣使命。广大医护人员不顾个人安危，生动彰显出敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的不懈追求，在最危险的地方展现出最崇高的精神品质。

——摘自人民日报《医者仁心 不辱使命》

10.疫情当前，广大医护人员的专业知识、职业素养、使命担当，是守护人民群众生命安全和身体健康的重要屏障，也是打赢这场疫情防控阻击战的重要保障。在这场没有硝烟的战斗中，广大医护人员是抗击疫情的急先锋，也是救治患者的主力军。有人闻令而动，瞒着家人深夜驰援湖北武汉；有人主动请缨，夜以继日奋战在救治一线；有人孜孜不倦，不断向公众普及科学防控知识……在疫情防控的关键期，在祖国和人民需要的紧要关头，广大医护人员经受了严峻考验，做出了巨大贡献。他们不辞劳苦守护病患、不吝才华攻坚科研，让人民群众安心，增强了我们打赢疫情防控阻击战的信心。

——摘自人民日报《医者仁心 不辱使命》

1. “修身、齐家、治国、然后平天下”，可见修身为万业之基。常秉持修身养性之道的青 年们，应当明白，倘若不愿陷入“单向度之人”的窠臼，就要培养自身多元甚至是相反的性 情，采撷众情之花，方能以完整且茁壮的身姿，触碰彼岸的荣光。

12. 怀揣鸿鹄之志的青年们，正值芳华待灼之际，无论世俗的潮水拍向何方，我们应该拥有 自己深层的思考，明确的方向，果断的判辩，尝试着与更广大的人群、更宽阔的世界建立更 深刻的联结，以觅得各类性情于一身，达到修身养性的至高境界。

13.于人生而言，“忍穷”二字，难能可贵。当下，不少人浸染浮躁之气，面对微利之诱而心动，面对五色之惑而目眩，导致为人失度、处事失矩。人生之路，纵有高低起伏，但行稳才能致远。与其穷困潦倒时幻想一夜暴富，迷茫失意时盼一夜成名，功成名就时便忘乎所以，不如涵养“忍穷”心态，保持奋发状态，练就定下来的心境、沉下去的作风、低下去的谦逊。历史经验表明，无论是成事创业，还是为官做人，涵养“忍穷”心态尤为重要。（人民日报评论 陈大昊）

14.不少腐败官员，都有着“贫苦的童年”，经过“奋斗的青年”“上升的中年”，最终却落得个“悲惨的晚年”。他们滑入违法犯罪的深渊，表面看是对财物的贪婪，实为精神上的贫血，在权力加身后逐渐丧失初心、丢失灵魂、迷失自我。他们不是忍受不了贫穷的困苦，而是抵制不住诱惑的“糖衣”，遏制不了贪婪的欲火。不能忍穷，“贫”字多一“点”，就会走向“贪”。（人民日报评论 陈大昊）

15.生活多姿多彩，诱惑多种多样。人能否抵制诱惑，从内因来讲，关键看能否自持，控制住欲望。欲望这个东西，就像一匹烈马，驾驭得住就能走正途，驾驭不住就会被掀落马下。古往今来，经不住金钱诱惑，利令智昏而巧取豪夺、伤天害理者不在少数；经不住美色诱惑，纵情享乐而怠政失职、坏家败德者大有人在；经不住名誉诱惑，追慕虚荣而弄虚作假、欺世盗名者并不鲜见。“君子多欲则贪慕富贵，枉道速祸”。对官员来说，面对诱惑而能自持，对个人和社会都有好处，否则只会贻害无穷。（人民日报评论 陈国明）

16.诱惑面前有定力，欲望面前有意志力，这两种力量离不开高尚品格的涵养。胸怀家国、心系民众、公而忘私、夙夜操劳的人，因其品格高尚，诱惑安能撼动半毫？心地狭隘、唯我独尊、利欲熏心、纸醉金迷的人，因其品格低下，面对诱惑岂不趋之若鹜？高尚品格一经养成，就内蕴凛然正气，生发一种内在能量，时时处处影响着人的行为。正告诱惑，“吾有正俸”，便是自然而然。（人民日报评论 陈国明）

17.道不可坐论，德不能空谈。“于实处用力，从知行合一上下功夫，核心价值观才能内化为人们的精神追求，外化为人们的自觉行动。”被称为“雷锋传人”的郭明义积极帮助他人、奉献爱心，感染、收获、带动了一大批“粉丝”；立志“奉献社会，服务人民”的华中农业大学本禹志愿服务队，先后14批133名志愿者一棒接一棒，在贵州山区3所乡村小学支教16年，滋润了山区孩子们的心灵。修身立德从来不是空洞的口号，而是体现在一言一行、一举一动当中。也只有在劳动实践、辛勤创造中，才能进一步磨练本领、砥砺品格，绽放人生的光芒。（人民日报评论）

18.青年是早上八九点钟的太阳，最活跃、最富朝气，拥有开风气之先的力量。广大青年坚持修身立德，系好人生第一粒扣子、迈好人生第一步台阶，不仅是对自己负责，更影响着一个时代的底色和基调。广大青年都追求更有高度、更有境界、更有品位的人生，就一定能让清风正气、蓬勃朝气遍布全社会，让青春成为中华民族生气勃发、高歌猛进的持久风景。（人民日报评论）

19.曾有人问一位诺贝尔奖获得者：“您在哪所学校学到了最重要的东西？”他回答：“在幼儿园，我学了不是自己的东西不要拿、做错事要道歉”，“从根本上说，这是一生学到的最重要的东西”。从小事、小节开始，让品德修养润物无声地进入学生心田，就能让他们扣好人生的第一粒扣子，为整个人生打下向好向上的价值基础。（人民日报评论）

**高分范文**

**水火相融，以铸利剑**

一把利剑的铸成，需要火的淬炼，反复锤打，烧掉杂质；需要水的冷却，赤红的剑身入水，出水后闪现的便是剑锋的冷光。火的热烈与水的冷静共成就了一把好剑。

“一个伟人，善于把两种水火不相融的品质相融合。”人如剑，培养人也好比铸剑，在水火不容的对立中或许才会走向一种新境界。

儒家强调中庸之道，“文质彬彬然后君子”，而我们却极易陷入“质胜文则野，文胜质则史”的泥沼。成为人们口中的那个“二极管”。有人说我们身处一个“极端社会”，勤奋上进走向极端便成了“内卷”，淡然平静走向极端便成了颓然的“躺平”。若内心只有热情很难不会扭曲为激进分子，同样冷静被固化便只有冷漠了。如此看来，这又怎能被认为是一个拥有良好性情的人呢？

鲁迅既可以是那个“横眉冷对千夫指”的冷酷的鲁迅，也可以是那个“俯首甘为孺子牛”的顺和的鲁迅；既可以是那个质问中国人失去自信力了吗的斗土，也可以是那个教你胖子不要穿横格子衬衫的幽默大师。冷酷与温和，平易近人与严肃深沉，水与火的交融，才铸就了这样一位伟人。而陶冶性情的良方也由此可窥见一角。

在一个“扁平快”的时代中，我们每个人都被困在“信息虽房”之中，大数据看似能比你更了解自己，但我们终究只是为收割流量而存活的一把韭菜。被重复、只贴合自己口味的信息包围，自己原有认知只会被一遍遍固化，长此以往，就会变成一个“二极管”。然而只有跳出这个圈子，才能在水火不断的冲击中成长思想。

傅雷先生勉励儿子要做：又热烈又恬静，又深刻又朴素，又温柔又高傲，又微妙又率直的人。千面一人，多元一体。一个人应是立体化的。不该只是一个面。面是扁平的，也终究难立起来，相反相成的性格才会赋予一个人多面立体的特点，让人立起来。

水火相融以铸利剑，水火相融以成良好性情，火的热情与水的冷静，如火如水，恰如阴阳相合，以成太极的圆。

点评：

题好文一半，佳作似火，将水煮沸；佳作像石，入水成波。沸点1：本文力破成见之圈，洞穿词语外延的表征，大胆组合两极，水火相融。沸点2：无论是“铸剑”，还是“二极管”，均是可铺设深入浅出道路的绝佳比喻。波涛：本文直指当代青年修养的大疑难——极端、内卷、茧房都致使青年演变为可悲的“二极管”。水火相融，为解决之道。

**融众情于一体，修青年之正身**

“修身、齐家、治国、然后平天下”，可见修身为万业之基。常秉持修身养性之道的青年们，应当明白，倘若不愿陷入“单向度之人”的窠臼，就要培养自身多元甚至是相反的性情，采撷众情之花，方能以完整且茁壮的身姿，触碰彼岸的荣光。

相反之情，亦是相成之情。是刚正不阿之人，明白温和宽厚的智慧明达；是严肃苛刻之士，亦不失通融谅解之举的通情达理。古有苏轼，既能感悟“江山如画，一时多少豪杰”的兴亡之叹，亦有“爱鼠常留饭，怜蛾不点灯”的悲悯之心。现有朱光潜以“出世之精神，做入世之事业”，于热烈红尘中怀恬静之心，也能于自我的“圣贤书”里，关注“天下事”的发展动向。

相反的情，于某种程度而言，实是一种交融与互补，就如博大精深的中国美食之学中，一道佳肴的酝酿，定是糖与盐以一定的配比，共同调和而成的。人类，作为一种拥有丰富感知能力的生物，需要通过培养这种多元的性情，从而收获一个热烈的灵魂。

我们追求这般热烈的灵魂，实则也是在追寻一种生命的平衡状态。而相反的情无疑为我们的寻觅提供了一道星光。倘若一个人感性与理性并存，那么他既不会在频繁的情感泛滥之中，落入大悲大喜的极端之境，亦不易在这个现代化的社会中走向冰冷麻木，最终彻底丧失人性的光辉。相反，他能够知世事而不世故，明事理却不势利，懂规矩亦知变通，成为所谓“直而温，宽而栗”的人，让灵魂远离轻佻，收获生命的庄重。

但是，融情于一体，培养相反的良好性情，并不是让我们去做世故圆滑的两面派，不是让我们向那些对上级笑脸相迎，对下属苛刻冰冷的人学习，而是希望当代的青年，能够温柔亦不失孤傲的魄力，微妙亦不乏率直的果敢，在“喜怒哀乐，发而皆中节”中，孕育一个丰富多元的完整灵魂。

怀揣鸿鹄之志的青年们，正值芳华待灼之际，无论世俗的潮水拍向何方，我们应该拥有自己深层的思考，明确的方向，果断的判辩，尝试着与更广大的人群、更宽阔的世界建立更深刻的联结，以觅得各类性情于一身，达到修身养性的至高境界。

修青年之正身，然后行至天光。

点评：

本文开篇即给人耳目一新之感，由“修身”谈起，青年欲成人必修身，欲修身须培养多元性情，否则将陷入“单向度”的窠臼。开宗明义，既点明中心，又给人以高峻疏朗之感。接下来作者紧紧围绕“相反相成”，从良好性情的古今表现，到相反相成的价值影响，再到这样追求背后的思想本质，由浅入深地分析了相反相成的性情对修身养性的作用。小作者笔力雄健，在素材运用上信手拈来，旁征博引；在道理分析上层层递进，思辨性强；在语言表达上不疾不徐，深刻有力。最难得的是，本文从开篇到结尾都紧扣青年，站在学生的角度剖析观点，符合当前任务情境写作的要求。

**4.典型素材**

**金句**

1.满招损，谦受益。——先秦《尚书》

（自满招致损失，谦虚得到益处。用于表达谦虚的美德。）

2.衡门之下，可以栖迟。——先秦《诗经》

（表达的是一种安贫乐道的人生境界）

3.投我以木桃，报之以琼瑶。——先秦《诗经》

（可用于表达滴水之恩当涌泉相报或者知恩图报的品德）

4.秉德无私，参天地兮。——先秦屈原《橘颂》

（表达一种坚持大公无私的美好品德）

5.与其无义而有名兮，宁处穷而守高。——先秦屈原《楚辞》

（表达与其不做好事而获取名声，还不如遭受贫穷而保持高洁品行的高贵品德）

6.吾不能变心而从俗，固将愁苦而终穷。——先秦屈原《楚辞》

（可用于表达坚定不移践行志向，哪怕经受磨难也不改变的品德）

7.无恻隐之心非人也；无羞恶之心非人也；无辞让之心非人也，无是非之心非人也。——先秦孟子

8.君子之守，修其身而天下平。——先秦孟子

9.国之本在家，家之本在身。——先秦孟子

10.结交莫羞贫，羞贫友不成。——汉无名氏《采葵莫伤根》

（可用于表达交友的一种原则，不在于双方的贫富差距，而在于志趣是否相投）

11.不患位之不尊，而患德之不崇；不耻禄之不伙，而耻智之不博。——汉张衡《应问》

（不要担心职位不高，而应担心道德是否完善；不要以收入不高为耻，而应以学识不渊博为耻。）

12.有难，则以身先之；有功，则以身后之。——三国诸葛亮《将苑·哀死》

13.渴不饮盗泉水，热不息恶木阴。——晋陆机《猛虎行》

（表达一种用心慎重，爱惜身名的品德）

14.立德之本，莫尚乎正心，心正而后身正。——晋傅玄

（立德的根本是正心，正心之后才能够正身。只要是心存正气，就是一个正义的人、高尚的人。）

15.苟非德义，于我糠秕。——晋曹摅《答赵景猷诗》

（非徳非义的事情，对于我来说就像是糠秕一样不屑一顾。表达一种坚持好的德行的品格）

16.进德修业，辉光日新。——晋张华《励志诗》

（表达在进德修业的道路上不要松懈，要日日更新）

17.直如朱丝绳，清如玉壶冰。——南朝宋鲍照《代白头吟》

（表达一种正直得如同琴上的朱弦，毫无屈直，纯洁得像玉壶里的水一样，没有半点污秽的品德）

18.傲岸平生中，不为物所裁。——南朝宋鲍照《代挽歌》

（表达一种不随和于世俗，不为外物所控制的品德）

19.富贵如浮云，金玉不为宝。——南朝梁江淹《效阮公诗》

（表达一种不汲汲于追求金钱富贵的品德）

20.心随朗日高，志与秋霜洁。——唐李世民《经破薛举战地》

（表达志向高远，纯正或品行清高纯洁的品德）

21.知恩旭报恩，有恩莫不更。——唐王梵志《兄弟须和顺》

（表达必须学会感恩的品德）

22.何以报知音，永存坚与贞。——唐孟郊《答郭郎中》

（“永存坚与贞”是报谢知音之恩，知音之情的最佳方式）

23.何以保贞坚，赠君青松色。——唐孟郊《赠韩郎中愈二首》其一

（表达要向经得住严霜考验的青松学习，永葆自己坚贞的品德节操）

24.良马不念秣，烈士不苟营。——唐张籍《西州》

（表达要以天下大事为忧，而不是苟营个人私利）

25.字人无异术，至论不如清。——唐杜荀鹤《送人宰吴县》

（表达爱护老百姓没什么特殊的方法，最好的理论也不如为官亲政廉明来得重要）

26.宁为宇宙闲吟客，怕做乾坤窃禄人。——唐杜荀鹤《自叙》

（表达了宁愿闲居也不尸位素餐的正直品行）

27.自净方能净彼。——宋苏轼《如梦令》

（表达只有自己保持纯净才能让别人纯净）

28.秀干终成栋，精钢不作钩。——宋包拯《书端州郡斋壁》

（表达一种宁折不弯，保持正直的美好品德）

29.春花无数，毕竟何如秋实。——宋陈亮《三部乐》

（表达夸饰的表面总是不如讲求实际的道理）

30.风流不在谈锋胜，袖手无言味最长。——宋黄昇《鹧鸪天》

（表达夸夸其谈并不是一个人学问的体现，寡言少语，成竹在胸才是最有意味的）

31.种树者必培其根，种德者必养其心。——明王守仁《传习录》

(以种树培根为喻，可用于表达道德修养只有发自内心的自觉要求才有效果。)

32.所志在不苟，食力甘苦辛。——清萧诗《答董子绍舒》

（表达不苟且，自食其力苦也甜的志向及品格）

33.从来有学问而能担当大事业者，无不先从品行上立定脚跟。——徐世昌

34.人家帮我,永志不忘;我帮人家,莫记心头。——华罗庚

35.应该热心地致力于道德行事，而不要空谈道德。——【古希腊】德谟克利特

36.并不是金钱与财产使一个人有价值，人的价值是以他的品德来评断的。——【古罗马】辛尼加

37.优良的品德是内心真正的财富，而衬显这品行的是良好的教养。——【英国】约翰·洛克

38.自尊心是一种美德，是促使一个人不断向上发展的一种原动力。——【英国】毛姆

39.完美的人格，高尚的品德，是从实际生活中锻炼出来的。——【德国】叔本华

40.德行之力，十倍于身体之力。——【法国】拿破仑

41.在一个人民的国家中还要有一种推动的枢纽，这就是美德。——【法国】孟德斯鸠

42.反躬自省和沉思默想只会充实我们的头脑。——【法国】巴尔扎克

43.唯有人的品格最经得起风雨。——【美国】惠特曼