



富兰克林的十三条道德准则

本杰明·富兰克林，他有一连串的头衔——18世纪美国最伟大的科学家，著名的政治家和文学家，同时亦是出版商、印刷商、记者、作家、慈善家；更是杰出的外交家及发明家。

他没有显赫的家世，没有富裕的生活，却依靠自己的奋斗获得了在各个领域的成功。他的自传在美国家喻户晓，他在书中列举了曾为自己制定的十三条道德准则。

节制 缄默 秩序 决心 节俭 勤勉 真诚 正义 中庸 清洁 平静 贞节 谦逊

1. 节制：食不可过饱，饮不可过量
2. 缄默：避免无谓闲谈，言谈必须对人有益
3. 秩序：生活物品要放置有序，工作时间要合理安排
4. 决心：要做的事情就要下定决心去做，决心做的事情一定要按时完成。
5. 节俭：不奢侈浪费，任何花费都要做到有益，不论是于人或于己
6. 勤勉：珍惜每一刻时间，去除一切不必要之举，勤勉做一切有益之事
7. 真诚：不损害他人，不使用欺骗手段。考虑事情要公正合理，说话要有真凭实据
8. 正义：不损人利己，应尽的义务要履行
9. 中庸：避免任何极端倾向，克制一切报复心理
10. 清洁：身体、衣着和居所要力求清爽整洁
11. 平静：剔除不必要的烦恼。也就是指那些琐碎的、常见的和不可避免的不顺利的事
12. 贞节：少行房事，不使身体虚弱、生活贫乏，以利于身体健康或养育后代。不可损坏自己或他人的声誉或者安宁
13. 谦逊：以耶稣和苏格拉底为榜样

问题思考

1. 这些美德与我们中华民族的传统美德有哪些异同？
2. 你是否也可以像富兰克林一样，给自己制定一些道德准则呢？