



受益一生系列·中学部分

总主编：滕 刚

主 编：刘英俊 黄 棋

让中学生受益一生的 100个美德故事

美德，人生的最大智慧

美德如同一泓清澈的山泉，涤荡心灵，流向永恒；
美德更似一把神奇的钥匙，开启智慧，通向未来。美德
是孕育卓越人生的母亲，是高尚灵魂的缔造者。拥有美
德，我们就拥有人生的最大智慧。



华东师范大学出版社



受益一生系列·中学部分

让中学生受益一生的 100个美德故事

◎ 总主编：滕 刚

◎ 主 编：刘英俊 黄 棋



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让中学生受益一生的 100 个美德故事 / 刘英俊, 黄棋主
编. - 上海: 华东师范大学出版社, 2008
(受益一生系列 · 中学部分)
ISBN 978-7-5617-6354-4

I. 让… II. ①刘…②黄… III. 故事 - 作品集 - 世界
IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 137139 号

让中学生受益一生的 100 个美德故事

总主编 滕 刚

主 编 刘英俊 黄 棋

总 策 划
统 筹
项目编辑
文字编辑
策划编辑
执行编辑
装帧设计

王仁定
李 梅
陈锦文
刘瑞光
刘光全
吴飞燕
高燕芳 沈思蔡

出版发行
社 址
电话总机
客服电话

华东师范大学出版社
上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
021-62865537 (兼传真)

门市 (邮购) 电话

021-62869887

门市地址

上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 址

www.ecunpress.com.cn

印 刷

江苏省通州市印刷总厂有限公司

开 本

787x1092mm 16 开

印 张

16

字 数

220 千字

版 次

2008 年 10 月第一版

印 次

2008 年 10 月第一次

印 数

1-15000 册

书 号

ISBN 978-7-5617-6354-4/I · 478

定 价

23.80 元

出 版 人

朱杰人

(如发现本版图书有印订问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

我愿听见这个世界所有善良的心跳，小
到对一只蚂蚁，一只燕子，大到对一个人，
一个民族——我是说，这样的心跳声，是那
么温暖，那么和谐，足以改变整个世界。

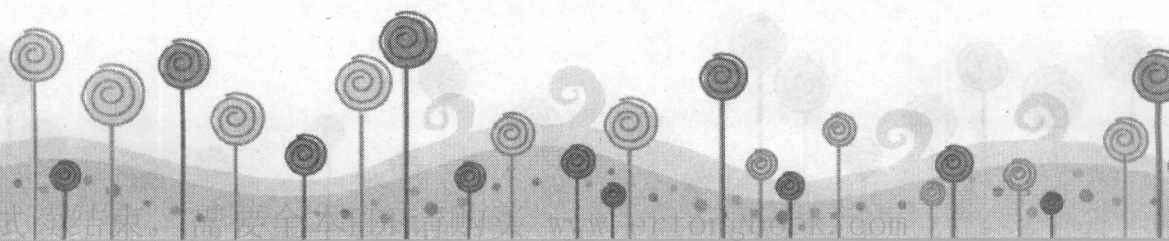




第一辑 我愿听见所有善良的心跳——善良

善良是开在人间最美的花朵，鲜艳着自己，也芳香了别人；善良是流动在世上纯净的泉水，清澈着自己，也甘甜了别人。人不可能改变整个世界，但一颗善良的心灵却能给世间带来许多温馨与感动。

天籁之音·····	2
那些温暖的·····	5
日行一善·····	7
感谢善良·····	10
悬崖·····	13
善意的提醒·····	16
我愿听见所有善良的心跳·····	19
终点与起点·····	22
一把扫帚的距离·····	24



目录

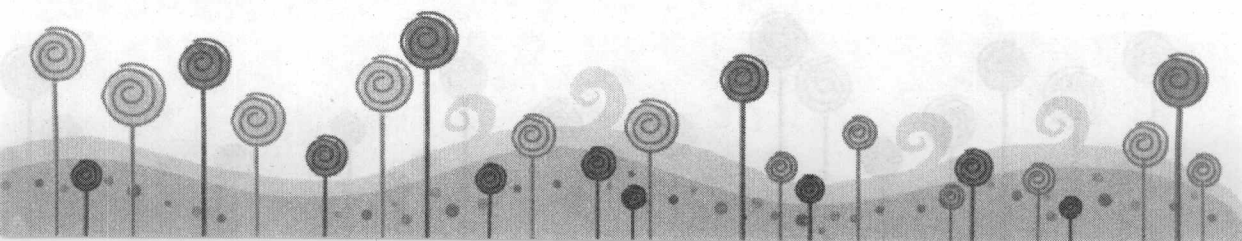
contents



第二辑 不该丢掉的东西——尊重他人

尊重就像一把钥匙，能打开人与人之间心灵的锁，在彼此沟通与信任之间感受着相同的幸福。守护自己的尊严是建立在尊重别人的基础之上的，人际的交往就如同面对一面镜子，你付出什么也同样在收获什么。

不是小事·····	28
请尊称他的名字·····	31
人性的爱抚·····	34
不因错误伤害尊严·····	37
另一种高贵·····	39
礼仪·····	41
怪老头弗雷德·····	43
真正的尊重·····	46
任何人都可能为你打开一扇门·····	48



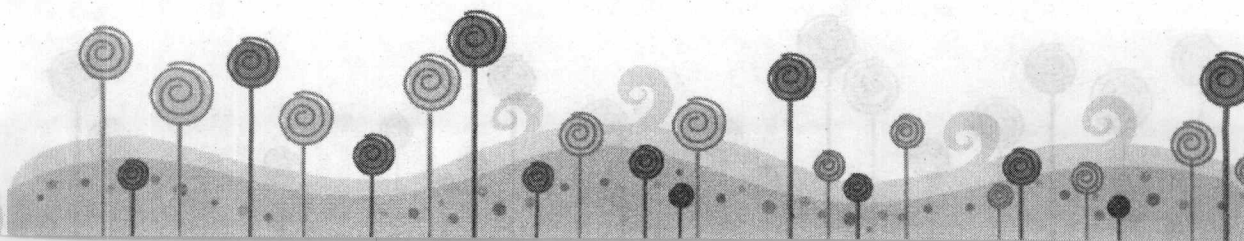


目录

第三辑 有一种爱在你理解之外——热心助人

有时候，你一个善意的帮助，留给别人的也许是一生的感动；有时候，你只是轻轻伸出了友爱之手，给予别人的却是生命中最有力的支撑。如果每一个人都能伸出自己关爱的双手，我们就会发现世界的每一个角落都会充满阳光！

我在楼顶看到了天堂·····	52
你会熨衣服吗？·····	55
一直等你来·····	58
特殊工作日·····	60
52元钱的萍水相逢·····	64
雨夜来客·····	67
高尚的选择·····	71
你一定要呼唤他的名字·····	74
情人节的木兰·····	76
不经意改变别人一生·····	78



目录

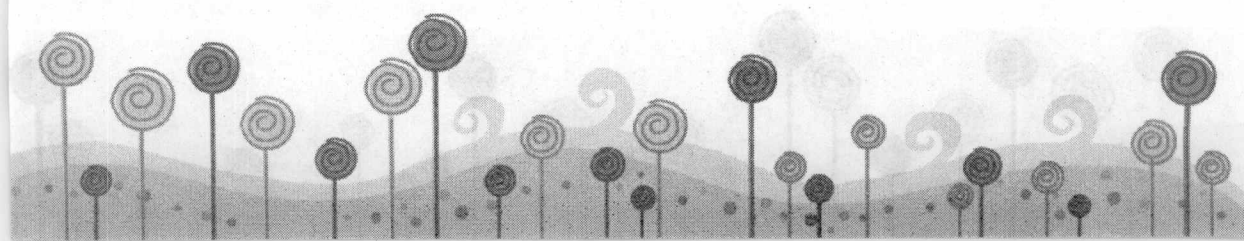
contents



第四辑 幸福离你有多远——感恩

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树在对滋养它的大地进行感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云在对哺育它的蓝天进行感恩。生活原本十分美妙，而感恩，是一件幸福的事情。

善念的回响·····	82
第一份薪水·····	84
老兵·····	87
父亲·····	90
爱也是天赋·····	93
两个护士·····	95
不让母亲等待·····	98
翅膀的恩赐·····	100
感恩是一件幸福的事·····	102

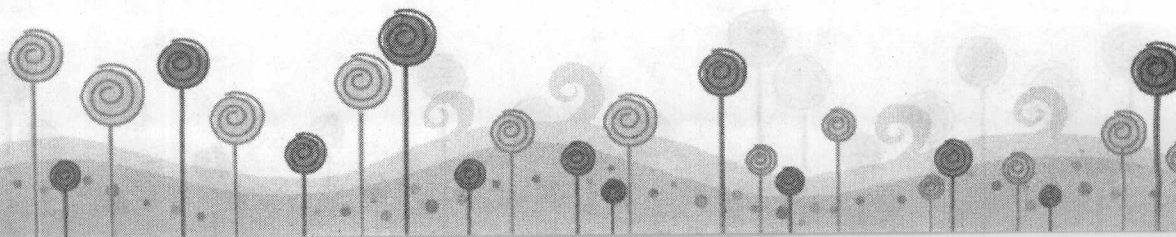




第五辑 那些雪，那些暖——无私奉献

无私的奉献就像蜜蜂采蜜，通过付出而得到内心的甜蜜；无私的奉献就像小溪流过大地，滋润一方土地，带来一片生机。无私的爱，也常常由自己的心田出发，流入别人的心田，它充实了自己的生命，同时也丰富了别人的人生。

飞机上的特蕾莎修女·····	106
为穷人领奖的银行家·····	109
5310号，英雄永不沉没·····	112
那些雪，那些暖·····	115
那一次忠诚的背叛·····	117
个性的视觉·····	120
大火能够带来什么·····	123
师碑·····	127
爱的馈赠·····	131
生命的临终时刻·····	133



目录

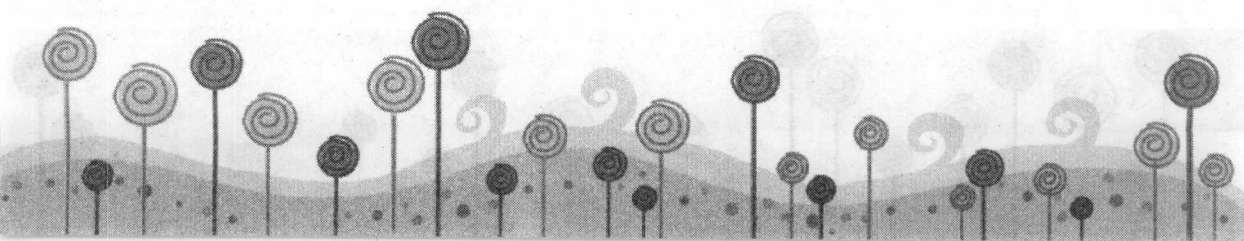
contents



第六辑 灵魂最动听的声音——责任

人生，走得有些像蜗牛，虽然注定离不开壳的束缚，在一步一趋的艰难中不免感受到自身的卑微与渺小，然而背负着责任的壳却也可以让我们的每一步都迈得充实坚定，不再感叹生命的虚空，而是体验到生命的重量。

最后的逃生者·····	136
守时的末班车·····	138
一路阳光·····	140
守住底线·····	143
执著的房客·····	145
大家投来敬佩的目光·····	147
为文明的坚守·····	149
最动听的声音·····	152
妙手仁心·····	154
一个人的坚守·····	157



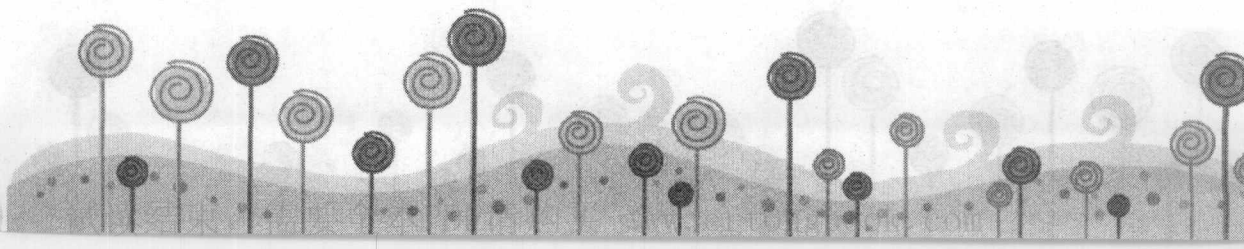


目录

第七辑 用良知看守生命——正直

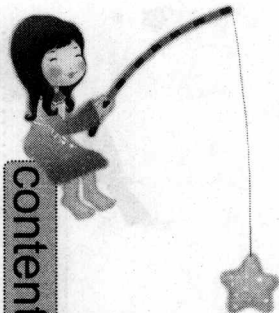
人生之路犹如海上行船，必须按正确的航线行驶，否则，船越大越容易有触礁沉没的危险。正直，能让一个人行走于人生的迷雾中，而不会迷失；正直，能让一个人在生活的得失里，保持一个高贵的灵魂。

生命的礼物·····	160
良知，是荷底的风声·····	164
愤怒的心灵·····	167
请良知作证·····	169
真实，所以美丽·····	171
良心的处方·····	174
良心的利剑·····	177
敢把总统拉下马的女人·····	180
水里的眼睛·····	183
良心作证·····	185
大声地生活·····	189



目录

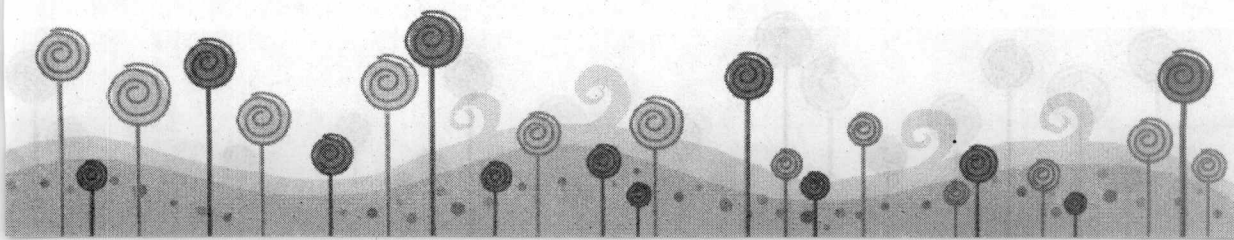
contents



第八辑 没有谁会忘掉你的诺言——诚信

树无根而不生，人无信而不立。一个人跌倒了，爬起来就可以继续前行，但如果失信了，人生之路将会寸步难行。拥有诚信的人生才是美丽的人生，它如同兰花，能让人们荒芜的心田充满生机；它如同一杯清茶，能让枯燥的生活变得浓郁芳醇。

没有谁会忘掉你的诺言·····	194
添花不添疤·····	196
让我长大的一句话·····	198
不负·····	201
成本最昂贵的邮件·····	203
追赶承诺·····	205
写在芭蕉叶上的梦·····	207
拒绝插队·····	210
用生命传递的诚信·····	212
请信守你的“谎言”·····	214





第九辑 越谦和越接近高尚——谦逊

山不解释自己的高度，并不影响它的耸立云端；海不解释自己的深度，并不影响它容纳百川；地不解释自己的厚度，并不影响它培育万物。人生是一块宝石，如果用谦虚镶边，就会更加灿烂夺目。

弱小与强大·····	218
巨人的自谦·····	220
最深的井才有温度·····	223
越谦和越接近高尚·····	225
最高的境界·····	227
谦和是安全·····	230
100美圆的故事·····	232
谦虚是诚实的影子·····	235
可怕的骄傲与可爱的谦虚·····	238
猜猜谁是天使·····	240





第一辑

我愿听见所有善良的心跳——善良

善良是开在人间最美的花朵，鲜艳着自己，也芳香了别人；善良是流动在世上纯净的泉水，清澈着自己，也甘甜了别人。人不可能改变整个世界，但一颗善良的心灵却能给世间带来许多温馨与感动。

音之天籁

宁太宁 / 李健

。前古雅曲调度悲，故书情一丁音而能，强音中涵涵从异，点E最爽
新新，新新有大曲亚里哥降眼丁既来丰解舞，新新包书新新新新新新
新新新新新新新，故新夫人里日古，雨手手音属上天，亦新云因空大前因四
音出一前新新。漫长的人文个两音及，其丁新上那新，新新长新新新新新
新新，新新新上对新木尖新新新新新，品经大眼一音新五中手，人立个一
音西新新丁新新新。漫长的新新个一音坐，上音新新新大向前，故一民前
。前古雅新新新，不下新新故一前向中



新新上上日新新新新个雅，相《前新新新》午曲支二章新新新五
一，先新新新新新新，上音新新新新，丁音新新，故新新新新。来去新向
新新“新新新新，上音新新，音新新新新新新天个一新新新上音，故新新
新新”。新新“。新新新新新新新新，公什新新新新，新新新新新”。新
新新”。新新新个新新新新新新，里新。新新新新新新新新新新新新新新





我不知道自己演奏了多久，我甚至不知道自己
在演奏什么。我只能告诉您，我和我的乐器融为了一
体，一种祈求和平与幸福的感觉在我的血液和音
乐声中激荡。



天籁之音

编译 / 曾庆宁

凌晨3点，我从沉睡中惊醒，继而有了一种冲动，想到海边弹吉他。把吉他装进琴匣放进后备箱，我驱车来到了加利福尼亚的大洋海滩。海滩四周的天空阴云密布，天上飘着毛毛雨。往日里人头攒动、熙熙攘攘的海滩，此刻显得格外静谧。海滩上除了我，还有两个女人的身影。海滩的一边有一个女人，手中正挥着一把大扫帚，清除海滩码头木地板上的垃圾；海滩的另一边，伸向大海的护岸上，坐着一个孤独的身影。我选择了她们两位中间的一块沙地坐下，开始弹奏吉他。

正当我弹第二支曲子《加州旅馆》时，那个拿着扫帚打扫卫生的女人向我走来。走到我身边，她停住了，斜倚在扫帚上，微笑地注视着我，一言不发。看上去她像一个无家可归的流浪者，满身尘土，衣衫褴褛。“你好吗？”我停止弹奏，试着说些什么，打破有些尴尬的宁静。“还好。”她微笑着说，“我正在这里清扫垃圾。这里，总得有人做这个工作啊。”她用不大标准的英语一边说，一边指着海滩，“看看那些垃圾袋，被风刮得到处都是。”她接着说，“您弹吉他弹得真好，我从来没有听到过这么美妙的吉他声。我想，我的朋友一定会喜欢您的音乐。我想雇您，为她弹上一曲。”她指着坐在护岸上的那个孤独的身影，同时从衣袋深处抠出几枚一圆的硬币，“我

没有很多钱，您知道我们这样的工作赚不了多少钱。我当然知道您的音乐值很多钱，可是我还是想把这点钱给您，您能为她演奏一曲吗？她的日子过得很苦，我很幸运地找到了这份清扫海滩的工作，可是她现在还没有工作。我相信音乐可以让她开心些。”我感谢她对我和音乐的欣赏，并告诉她，我很愿意免费为她的朋友演奏一曲。

在我们走向护岸的途中，扫地的女人告诉我，她的朋友是个很好、很善良的人，可是从没有说过话，就像一个哑巴，不过，听力似乎没有太大问题。当然，如果她的朋友表现出对我的演奏听而不闻的样子，请不要生气。其实，从内心里，她是会欣赏音乐的。我们走到她的朋友身边，扫地的女人介绍说：“安妮，我给你带了一件礼物，希望你能振奋些。这是一位吉他演奏师，他会专门为你演奏一首曲子。”那个叫安妮的女人安静地坐在那里，纹丝不动。她戴着一副墨镜，挡住了她大部分的脸，穿着一件破破烂烂的风衣。她看上去有40多岁，可是，我无法判断她的真实年龄。因为，我知道流浪街头的日子会让一个人轰然老去，她的模样或许比真实年龄大得多。

扫地的女人对我说，她还有很多活儿没干，得先走了，让我直接开始演奏。说完，她就一边清扫，一边向码头走去。

我坐在安妮旁边开始弹吉他。在我弹奏吉他的时候，我把我对这个女人的所有美好的祈祷和祝愿都汇入了琴弦，几乎忘了自己的存在。时间在动人的音乐声中飞逝。突然，安妮转过头来对我说：“您怎么做到的？”“做到什么？”我问道。她突然说话，让我大吃一惊。

“您的演奏，您让琴声变得如此动人，它击中了我的内心深处。”安妮摘掉眼镜。我看到她的眼中泪光闪烁，脸上却挂着笑容。她把手伸向我。在她的手掌心里，放了几枚硬币，几乎都是几分钱那种硬币。她说：“我没有更多的钱给您，因为这些年我的运气一直都很差，丈夫和孩子在车祸中丧生，我到现在还没有找到工作。可是，我还是想把这些钱给您，希望您别嫌弃。”“噢，不！”我对她说，“这都是您朋友给您的礼物。”“我朋友，她，哦，她是个好人，不过跟我一样，也无家可归。”她说，“可是，她是我的好朋友。我想，这是我唯一的好运气。”我安慰她说：“您知道吗，当我演奏的时候，美好的事情就会发生。您会有好运气的。”“那么，非常感谢您，请您继续

演奏吧。”她用一种充满希望的声音说，“因为，我相信您。”

我坐在护岸上，闭上眼睛继续为安妮演奏。我沉醉在音乐声中，忘记了时光，忘记了自身，忘记了周围的一切。我不知道自己演奏了多久，我甚至不知道自己在演奏什么。我只能告诉您，我和我的乐器融为了一体，一种祈求和平与幸福的感觉在我的血液和音乐声中激荡。

当我停下来，抬起头时，我发现四周站满了人。一名面带微笑的中年男子走上前来说：“我在这里听了好一阵了。您的演奏非常让人感动，我都有了流泪的冲动。我必须给您一些报酬。”

“谢谢您。我不会收您的钱，不过，如果您能把想给我的钱给我身边这位女士，我会同样非常感激您。”

那位先生把手伸进钱包，从里面取出一沓钞票，把钱给了安妮，笑着说：“这是那位吉他演奏师给您的，今天一定是您的幸运日！”

当我收起吉他准备离开的时候，扫地的女人一边扫着地，一边再次向我们这边走来。我正要离开，向停车场走去时，安妮大声说：“现在，我真的相信您了。”扫地的女人停了下来，她惊呼道：“上帝！哦，上帝！她说话了。她从来不说活——我简直不敢相信！她居然可以说话！”



美德馨语

人心是相连的，虽然彼此的生活轨迹不同，但是都能感受到彼此的心跳，感受到相互传递的爱意。只要大家无私地献上爱心，清脆的声音就会响起，因为爱的乐韵能穿透人的心灵，唤醒生活的希望。