

由著名作家、高考状元、优秀班主任
联袂打造的适合中学生阅读的经典图书

班主任推荐的100篇 哲理美文

与大师谈心 与生活牵手 与青春拉钩

《读者》签约作家 大卫◎主编



石油工业出版社

由著名作家、高考状元、优秀班主任
联袂打造的适合中学生阅读的经典图书

班主任推荐的100篇 哲理美文



与大师谈心 与生活牵手 与青春拉钩

《读者》签约作家 大卫◎主编

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任推荐的 100 篇哲理美文 / 大卫主编.

北京: 石油工业出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5021-6741-7

I. 班…

II. 大…

III. 散文—作品集—世界

IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 124365 号

班主任推荐的 100 篇哲理美文

大卫 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523642 发行部: (010) 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2008 年 9 月第 2 版 2008 年 9 月第 2 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 18

字数: 270 千字

定价: 28.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

编委会



主 编：

大 卫 (著名诗人,《读者》签约作家)

编委：

李 瑛 (当代诗坛泰斗、原解放军总政治部文化部部长)
邓友梅 (著名作家、中国作协名誉副主席)
张 炯 (著名文学评论家、中国作协名誉副主席)
邹静之 (著名作家、金牌编剧,著有《康熙微服私访记》等)
韩作荣 (著名诗人、《人民文学》主编)
李小雨 (著名诗人、《诗刊》副主编)
周晓枫 (著名散文家、《十月》副主编)
雷抒雁 (著名作家、原鲁迅文学院常务副院长)
杨匡满 (著名作家、原全国政协委员、《中国作家》主编)
徐怀谦 (著名杂文家、《人民日报》文艺版主编)
韩小蕙 (著名散文家、《光明日报》文艺部主任)



阅读需要主张

大卫

我之所以喜欢阅读，是因为我认为阅读是比恋爱还要重要的事。人可不恋爱，但不能不读书，其实，读书也是恋爱——跟智慧恋爱。

培根先生在《论读书》中曾说过：“读书可以恬人养性，可以提高修养，可以锻炼能力。读史使人明智，诗歌使人聪慧，数学使人严密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。”

当然，爱读书的前提，是要会读书——像我小时候那种，左边书本，右边饭碗的阅读就是不会读书的那种。喜欢陶渊明先生说过的那句话——好读书，不求甚解。这句话常被误解成读书是一种消遣——其实不是，人家陶渊明是大诗人，好读书，不求甚解，是因为那时书少，读来读去，就那几本书，哪怕他再“不求甚解”，只要“好读书”，当然也就读得入骨进髓、其义自现。现在早就不是陶渊明时代了，我说这话的意思是，现在书太多了，你再“好读”，再“不求甚解”，穷其一生，也难读其十万分之一。

知识改变命运，阅读改变人生——这句话得有个前提，那就是好的知识改变命运，正确的阅读改变人生——否则会南辕北辙，适得其反，有时甚至会走入误区、雷区，从这一点来说，阅读就是一种冒险，甚至是一种危险。





美国作家爱默生说过一段颇为可行性的话：“如果你遇到一个具有才华的人，应当问他读的是什么书。”一个人读什么书或不读什么书，在相当程度上体现了他的思想倾向、价值取向、审美态度和心理走势。这正暗合了英国作家史美尔斯所说：“人的品格，可以从他所读的书中判断，犹如可以从他所交的朋友判断出来。”

的确，“一个人的精神发育史就是一个人的阅读史，一个民族的精神境界，很大程度上取决于全民族的阅读水平。”智慧的阅读会让一个人一个民族变得更有生命力，盲目的阅读则适得其反。

所以说，光是喜欢阅读还不行，还得会阅读。你想变成什么样的人，就看你读什么样的书。

好书实在是多，但不好的书，甚至是坏书更多。所以台湾作家林清玄才把文章分为三类：三流的是文字的文章，二流的是精神的文章，一流的文章则是生命的文章。

阅读又何尝不是呢？一册好书，往往浓缩了作者一生全部情感体悟与思想洞见。所以，智者苏格拉底声称，一册好书能引诱他走遍全世界。

鲁迅说：“用秕谷喂青年是长不壮的。”读书就是听智者的教诲，非智者不足以启迪我们。

数目庞大的坏书、劣书源源不断、层出不穷，这些文字作品中的杂草夺走了麦苗的营养并使之窒息。它们抢夺了读者大量的时间、金钱和精力，而所有这些本应投入到优秀的书籍及其高贵的目标中去，以修养和熏陶自己。

阅读好书的前提条件之一就是不要读坏书，因为生命是短暂的，时间和精力都极其有限。

优秀作品浩如烟海，如何精中取精一直是我思考并努力的事情。要把金针度与人，所以，为中学生朋友编书，不仅是使命感，更是良心活。

这套《班主任推荐的100篇美文》四本图书，是去年出版的



《中学生必读的传世美文·最阅读》一套八本的精选——岂止是精选，细心的读者会发现，不论题材和体裁，我们都做了很大调整、补充和提高。虽然说一套书能够再版，是件可喜的事情，但这样的快乐我只让它持续三秒，内心不仅不敢有丝毫的怠惰，反而更加忐忑，因为我知道，时间是检验好书的唯一标准，古人作诗强调语不惊人死不休，我编选这套书至少是文不选好心不安，那种新鲜与疲惫，绝望与希望，郁闷与快乐，不编书的人是体会不到的……这么说吧，本套书在修订过程中，除了精益求精还是精益求精，所费心血绝不次于编一本新书。

《班主任推荐的100篇哲理美文》，主要选取了外国贤哲的文章精粹，这些传世华章是人生成长必不可少的维生素。希望大师的思想能够化成你前进路上的灯塔，给你一些明亮与温暖，如果能再给你提供一些人生的航线，编者则感到更大的欣慰了。

《班主任推荐的100篇智慧美文》，则是精选著名作家或实力派作者面对日常生活或者命运而写下的精美的感悟文字，这些文章，有着溪水的清澈与月光的宁静（当然也有阳光的热情），我希望阅读者的目光可以穿越纸张，直触生活A面更触及生活的B面。

《班主任推荐的100篇亲情美文》，则是重点选取中外作家描写亲情的优美文字，时光如水，亲情如酒。亲情是我们失意时的沙发，彷徨时的怀抱，哭泣时的手帕，失眠时的月光。因为亲情，我们走得更远，因为亲情，我们走得更加坚定。亲情如歌，因为它，每一个日子才变成快乐的音符。

《班主任推荐的100篇感恩美文》，则是从自然、万物、尘世入手，让当代中学生体验世界的诸般恩情。甚至从动物身上，学到什么叫爱，什么叫无私，什么叫奉献，什么叫美德，跟动物学做人。这本书编选时，点评者来电话说，看着看着就泪流满面，如果这本书能让你的心学会感恩或者更加感恩，那将是我最大的欣慰。不会感恩的人不懂得生命，那就让我们高举生命之灯，在感





恩中成长，在感恩中前行，感恩是一场雨，永远下在美好的人性里。所以，我希望这本书能够帮你掀开尘世美好而难忘的一页。

《中学生必读的传世美文·最阅读》在去年出版后，曾引起强烈的市场反响，因为其中的一些篇目选取，引起了广泛的争议，北京电视台、《北京青年报》、《北京晚报》、《上海文广传媒》、《中国青年报》、新浪网、搜狐网，甚至全国好多家地方电视台等媒体等都曾引起热烈的讨论，这是我们始料未及的，此次修订时，我们在篇目的选取上，优秀的加以保留，为此特意将修订稿发给北京大学、清华大学、中国人民大学、北京外国语大学近三年的全国高考状元，请这些莘莘学子，对所选篇目进行认真的甄选。为了更真实地贴近广大中学生阅读趣味，本书编委还多方联系全国重点中学，诸如北京四中、北京八中、清华附中、天津南开中学、杭州二中、华中师范大学第一附属中学、湖北黄冈中学、江苏启东中学、江苏徐州一中、江苏苏州中学、江苏睢宁中学、重庆忠县中学、湖北荆门龙泉中学的班主任（同时也是特级教师或者学科带头人）和优秀学生，将所选文章，用特快专递或者电子邮件的方式发给他们，诸位班主任和优秀学生代表，结合应试教育和素质教育的特点，对本书提出了许多非常中肯的建议和意见。和同类选本相比，如果说《班主任推荐的100篇美文》有什么特色的话，那么，简单说来，有以下六点——

著名作家、优秀班主任与北大、清华高考状元联手打造：编委会成员在各自领域都有骄人成绩，无论当代诗坛泰斗李瑛，还是影响了一代人的著名作家邓友梅及其余九位编委，均对本书提出了真知灼见，并把感动他们的文章无私奉献出来。全国近三十所中学的班主任和北大、清华、人大的高考状元们，为本书针对性地提了许多建设性的意见与建议，他们的真知灼见皆被采纳，可以说这是一本三方联手打造的优秀图书，是集体智慧的结晶，是一次真正意义上的精品文章聚会。





大量经典文章首次独家入选：编者爬梳书海，披沙拣金，精选出相当数量的优秀作品，一些已被遗忘的经典作品，皆为首次独家入选。

题材别具匠心：所选文章或深刻，或智慧，或轻灵，或反讽，或幽默，或哲理，或人文……让你体验非同凡响的文字之美，结构之美，辞章之美，思想之美。

《读者》签约作家主编：本书编选者大卫和周国平、毕淑敏等人同为《读者》杂志社首批签约作家。编选文章时，根据中学生的成长特点，选取了大量启迪人生、感悟生活、触摸青春的精彩文章。

素质教育与应试教育相结合：本书主编大卫和编委雷抒雁，舒婷、莫言、肖复兴、周晓枫等人的作品，多次入选各地高考试卷或中小学教辅教材。他们选取的文章，无论角度、深度、力度、广度与别的选本相比，都有自己鲜明的特色。

点评精彩独到，见解个性鲜明：每篇文章所附的“名家个性导读”均请国内著名作家给予了精彩独到、亲切活泼而又隽永深刻的点评。每篇文章后，均留下“思路花语”一栏，以便阅读者随手记下闪光的句子或写下自己的读后感。

阅读需要主张，青春期的阅读更需要主张。

真诚希望这套《班主任推荐的100篇美文》成为你“青春的黄金搭档，心灵的21金维他”……

2008年8月8日于北京





目录

content

第一辑

人生必须明白的十三种德行

不认识自我的人只会选择错误	◎ [古希腊] 苏格拉底	2
认识错误是拯救自己的第一步	◎ [古罗马] 塞涅卡	4
生活不可随波逐流,也不可格格不入	◎ [古罗马] 塞涅卡	7
不要留恋轻松的事情	◎ [古希腊] 苏格拉底	9
不要去随意议论他人的是非	◎ [俄国] 列夫·托尔斯泰	13
不要用粗野的情感,如喊叫、暴躁、		
凶狠来填补思想上的空虚	◎ [苏联] 苏霍姆林斯基	14
不必要的负罪感	◎ [英国] 罗素	17
越是禀赋好的人越不可轻视学习	◎ [古希腊] 苏格拉底	19
力量来自无能与不满	◎ [英国] 霍布斯	21
借荣誉矜夸自己要适度	◎ [古希腊] 普鲁塔克	24
一两鼓励胜过一吨责备	◎ [爱尔兰] 巴克莱	26
人生必须明白的十三种德行	◎ [美国] 本杰明·富兰克林	28



吹嘘总是被人唾弃的 ◎ [古希腊] 亚里士多德 32

第二辑 我们每一个人都是由三种教师培养起来的

- 人心是张纸 ◎ [法国] 雨果 36
- 人 ◎ [西班牙] 伊·埃·埃切加赖 38
- 人之常规 ◎ [法国] 蒙田 40
- 我们每一个人都是由三种教师培养起来的 ◎ [法国] 卢梭 42
- 我们是难以理解的人 ◎ [德国] 尼采 44
- 每个人都是独一无二的 ◎ [法国] 阿兰 46
- 培养独立工作和独立思考的人 ◎ [美国] 爱因斯坦 49

第三辑 命运之神并不偏爱小心谨慎的人

- 痛苦的智慧 ◎ [德国] 尼采 54
- 命运之神并不偏爱小心谨慎的人 ◎ [荷兰] 爱拉斯谟 56
- 论人间荣誉之虚渺 ◎ [英国] 丹尼尔·笛福 58
- 莫在名誉里寻找安慰 ◎ [德国] 叔本华 60
- 荣耀就像天气一样多变 ◎ [古罗马] 塞涅卡 62
- 抱怨命运，往往就是抱怨自己的
精神贫乏 ◎ [比利时] 莫里斯·梅特林克 65



慎思择言	◎ [波斯] 昂苏尔·玛阿里	67
谁听任他人的胡言乱语，谁就会牺牲朋友	◎ [阿拉伯] 《一千零一夜》	69
眼中只有自己，就是骄傲的根源	◎ [俄国] 列夫·托尔斯泰	71
时间	◎ [爱尔兰] 巴克莱	73

第四辑

做狮子，也要做狐狸

做狮子，也要做狐狸	◎ [意大利] 马基雅维里	74
卑贱者与高尚者之别	◎ [德国] 尼采	77
滥用才能的痛苦	◎ [法国] 卢梭	79
平庸的褒赏，正是对杰出的贬抑	◎ [波斯] 昂苏尔·玛阿里	80
别去冒充自己所希望表现的人	◎ [古希腊] 苏格拉底	83
教养使人不平凡	◎ [英国] 休谟	85
获得教养的途径	◎ [瑞士] 赫尔曼·黑塞	87

第五辑

人可以有所为，又必须有所不为

坦白地说出另一个人的缺点	◎ [英国] 约翰·斯图尔特·密尔	92
实施仁慈和慷慨也需谨慎	◎ [古罗马] 西塞罗	94
每一种快乐都是善的，然而并非每一种快乐都是可取的	◎ [古希腊] 伊壁鸠鲁	96

我们既为过去的事受苦，又为将来的事着急	◎ [古罗马] 塞涅卡	98
内心的告诫	◎ [黎巴嫩] 纪伯伦	100
人的伟大不在于他是什么，		
而在于他可能做什么	◎ [印度] 室利·阿罗宾诺	103
人可以有所为，又必须有所不为	◎ [英国] 约翰·罗斯金	106

第六辑

我们从来不知道什么叫生

生活的意志	◎ [突尼斯] 艾布·卡西姆·夏比	110
如果我是富豪	◎ [法国] 卢梭	112
凡是心灵值得爱的人，才是值得去结交的人	◎ [古罗马] 西塞罗	115
多数邪恶的事情都是在醉意正浓的		
状态下干出来的	◎ [俄国] 列夫·托尔斯泰	117
生活的规律	◎ [爱尔兰] 巴克莱	119
论生活	◎ [俄国] 列夫·托尔斯泰	121
生活	◎ [阿富汗] 乌尔法特	124
怎么样才能够在这个世界上而又不属于它	◎ [印度] 奥修	126
为记住这一点而欢欣鼓舞吧	◎ [印度] 泰戈尔	128
死得崇高	◎ [英国] 杰·泰勒	130
怎样活着	◎ [古希腊] 德谟克利特	133
我们从来不知道什么叫生	◎ [英国] 戴·赫·劳伦斯	135
什么时候最好	◎ [日本] 清少纳言	141
生命本身才是伟大的奇迹	◎ [英国] 珀·比·雪莱	143
我的生活信念	◎ [法国] 居里夫人	148

我为什么生活	◎ [英国] 罗素	150
失去我, 你将遭受多大的损失	◎ [古希腊] 柏拉图	152
西西弗的神话	◎ [法国] 加缪	154
天亮的日子更多	◎ [美国] 梭罗	159

第七辑 夜莺与蔷薇

论爱	◎ [英国] 珀·比·雪莱	162
爱是艰难的	◎ [奥地利] 里尔克	164
完美之爱	◎ [英国] 罗素	166
婚姻	◎ [黎巴嫩] 纪伯伦	168
夜莺与蔷薇	◎ [英国] 王尔德	170
致拉法格	◎ [德国] 马克思	177
坠入爱河是多么的美妙	◎ [丹麦] 克尔凯郭尔	180

第八辑 永享无止的幸福交往之道

我爱人人, 人人爱我	◎ [印度] 特雷莎修女	184
我们必须学习去爱	◎ [德国] 尼采	186
用爱来迎接今天	◎ [美国] 奥格·曼迪诺	188
爱与被爱	◎ [美国] 卡森·麦卡勒斯	190



永享无止的幸福交往之道	◎ [古罗马] 塞涅卡	192
幸福的源泉	◎ [英国] 罗素	194
寻求幸福	◎ [法国] 安德烈·纪德	196
希望本身就是幸福	◎ [英国] 塞缪尔·约翰逊	199
为一件事痴迷是非常幸福的	◎ [英国] 查斯特菲尔德	201
我的世界观	◎ [美国] 爱因斯坦	205
历史对于人生的利弊	◎ [德国] 尼采	209

100

篇
哲
理
美
文

第九辑
热爱生命

生之爱	◎ [法国] 加缪	214
自由与生命	◎ [美国] 索尔·贝娄	217
幸福、献身和意义	◎ [美国] 加德纳	219
我们应该怎样选择生活道路	◎ [英国] 休谟	223
论爱	◎ [俄国] 托尔斯泰	225
敬畏生命	◎ [德国] 史怀哲	227
必须生活在我们身边的不是快乐，而是人生	◎ [奥地利] 里尔克	229
单纯是灵魂中一种正直无私的品质	◎ [法国] 弗朗索瓦·费奈隆	231
寻找生之乐园	◎ [瑞士] 希尔提	233
热爱生命	◎ [法国] 蒙田	235
美丽的微笑与爱心	◎ [印度] 特雷莎修女	237



第十辑

人生是一个幻想消逝的过程

语丝	◎ [印度] 克里希那穆提	242
道德箴言录	◎ [法国] 拉罗什富科	245
格言和感想	◎ [德国] 歌德	252
人生是一个幻想消逝的过程	◎ [德国] 叔本华	254
青年在选择职业时的考虑	◎ [德国] 马克思	256
留给青年创造者的遗书	◎ [法国] 罗丹	257
我在哪里	◎ [法国] 帕斯卡	259
学会利用藐视	◎ [西班牙] 葛拉西安	261
我是什么	◎ [瑞士] 荣格	263



班主任推荐的100篇哲理美文

第一辑

人生必须明白的 十三种德行

