

美国前教育部长威廉·贝内特编著
译为三十四种文字 风靡世界各地

青少年 美德书



(插图本)

The Book of Virtues

美国前教育部长 威廉·贝内特 编著
刘 旭/译

《纽约时报》
畅销书

海南出版社

美国前教育部长威廉·贝内特编著
译为三十四种文字 风靡世界各地

青少年 美德书



(插图本)

The Book of Virtues

美国前教育部长 威廉·贝内特 编著
刘 旭/译

海南出版社

《纽约时报》
畅销书

图书在版编目(CIP)数据

青少年美德书 / (美) 威廉·贝内特编著; 刘旭译.

—海口: 海南出版社, 2002. 5

ISBN 7-5443-0417-5

I. 青… II. ①威…②刘… III. 文学—作品综合集—世界
IV. I11

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第027259号

原书名: Book of Virtues For Young People

Copyright ©1997 by William J. Bennett

本书根据 Simon & Schuster Books for Young Readers 翻译

著作权合同登记号 图字: 30-2002-030 号

版权所有 不得翻印

青少年美德书

编 著 威廉·贝内特

译 者 刘旭

责任编辑 严平

特约编辑 许彬

出 版 海南出版社

发 行 海南出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 平谷县华光印刷装订厂

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 160千字

印 张 11.75

版 次 2002年5月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-0417-5/G·141

定 价 24.00元

生活充满疑问，但是我们中的大部分人花费了太多的时间去思考那些相对来说并不重要的事情，如“那场比赛什么时候开播”？“这双鞋与裤子搭配吗”？“我该不该买这辆新的自行车作为我的生日礼物”之类。这些问题都是有关日常生活的小事，太平凡不过了。事实上这些问题本身都没错，但是我们也应该多花一点时间去思考那些能令我们过上一种更好生活的真正重要的问题。这本书将帮助你弄清楚以下三个重要问题：什么是美德？为什么人需要美德？我们如何拥有美德？

词典上把美德定义为“高尚之道德”，同时它还告诉我们“virtue”（美德）一词源自于拉丁文“virtues”，意思是“力量”或“价值”。美德的表现形式多种多样，本书将重点介绍其中的十种——自律，同情，责任，友谊，工作，勇气，毅力，诚实，忠诚，信仰。书中的故事，诗歌及小品将帮助你辨别你自己或者别人身上所具有的品德特征，我们还将向你说明哪些具体行为被认可为美德。（请记住，美德更多的时候体现在我们好的实际行动中而不是我们好的想法及意愿中。）你对美德实践的越多，你对它们的理解就越是深刻。如果你想拥有这些美德的话，你需要对其有清楚的认识；如果你想远离恶行，你必须对恶行及其后果也保持同样深刻的认识。

为什么人要有美德？你将在下面的文章中找到若干个回答。实际一点讲，你的名声很大程度上是你的品德的反映；从社交方面来讲，你的朋友的数量与质量也取决于你自己的德

行。当然，也有完全无私的原因：美德是这样一种性格特征，它使我们随时准备向我们的家人、爱人，甚至是完全陌生的人伸出援助之手。在生活中的每一个情况下，你必须不断地做出行为选择，为你自己或者为别人。很多这样的选择涉及到对与错的问题，而你在没有一些美德的情况下不可能做出正确的选择。

那么怎样养成这些美德呢？答案说起来简单，事实上你需要真正去做！像其他有价值的东西一样，获取美德需要严格的努力与专心，你必须为自己定一些行为准则以指导你日常生活的一切行为。在这本书的故事以及其他作品中，你将找到这样的例子及行为准则，其中有一些故事被人们在长达几个世纪的时间里用来警醒世人，作为道德上对与错的路标。如果你用心去读这些故事，同时参照它们，约束你的日常行为，那么你就会发现有关诚实、信念及自律的概念已经成为一种习惯，这就是你所需要的，也是我们所需要的。当你已经使美德成为你生活中的一种习惯，那么你就会发现生活变得更加容易！同时请记住，没有人能够在任何时间都保持高尚，我们不是天使，也成不了天使，至少今生不会。但是我们可以试着做得更好，也应该如此。

这是一本劝勉青少年拥有责任、忠诚、毅力、信仰等做人美德的励志书，是由一百余篇鼓舞人心的小说、民间故事和诗歌组成的选集，旨在阐明那些能够体现构成人类文化、历史以及传统的普遍美德。全书分为：责任、勇气、同情、忠诚、诚实、友谊、毅力、工作、自律和信仰等十个篇章。

原书编者在书中，选择了众多的引人入胜、生动洗练的故事和传说，深入浅出地向青少年讲述了充满智慧的做人道理，比如，在责任篇中，选取了斯科特·菲斯杰拉德给女儿的一封信，使读者不仅看到一位慈父的亲切温柔，并且能从中清楚地知道什么是责任；在伊索寓言的智慧与幽默中，你可以找到自律这种美德的体现；在友谊篇中，选取了海伦·凯勒和安妮·沙利文的故事，告诉读者什么是朋友，什么是友情，从而明白“患难是友谊的试金石”这个道理；在工作篇中，编者带领大家与怀特兄弟一起飞行，你会知道什么是“努力工作”；而林肯的故事则告诉你什么是诚实；以斯帖女王的故事告诉你什么是忠诚……

本书编者为美国的威廉·贝内特博士，他曾在布什总统期间任美国国家毒品管理委员会主任，里根总统期间任教育部长及人文科学基金会主席，同时还是文化遗产基金会研究文化取向的杰出人士。

本书毕竟是美国人编写的，虽然很多篇章是在西方社会中耳熟能详的故事，但因为考虑到我国的民俗和国情，我们在选

编中做了适当的删节，希望我国青少年在阅读时应该正确理解和认识，在了解国外青少年阅读范围和内容的基础上，对不利于精神健康的内容加以分析和规避。

编 者

自律·····	(1)
发怒····· 查尔斯·兰姆与玛丽·兰姆	(3)
皇帝和老鹰····· 詹姆斯·鲍德温改写	(4)
乔治·华盛顿的礼貌行为准则·····	(7)
海滨上的卡努特国王····· 詹姆斯·鲍德温改写	(11)
我们的嘴唇与耳朵·····	(14)
只看见金子·····	(15)
想要成为太阳的男孩·····	(16)
渔夫和他的妻子····· 克里夫顿·约翰逊改写	(18)
苍蝇和蜜罐····· 伊索	(25)
狐狸和乌鸦····· 伊索	(26)
青蛙和井····· 伊索	(28)
招聘启事····· 弗兰克·克莱恩	(30)
秃鹫····· 希拉里·贝洛克	(32)
同情·····	(33)
和克里萨斯一样富有····· 詹姆斯·鲍德温改写	(35)

美丽	(39)
富人宴	寒山 (40)
艾蔻和那西沙斯	托马斯·布尔芬奇改写 (41)
如果我可以让一颗心免于破碎	爱米莉·狄更生 (45)
哦，船长！我的船长！	沃尔特·惠特曼 (46)
生命之歌	查尔斯·麦凯 (48)
战地天使	乔安娜·斯特朗
	汤姆·里昂纳德 (50)
麦琪的礼物	欧·亨利 (55)
无心的罪过	玛格利特·E·桑格斯特尔 (63)
爱与好人同在	列夫·托尔斯泰 (65)
责任	(75)
斯科特·菲斯杰拉德给女儿的一封信	(77)
缺了一个马掌钉	詹姆斯·鲍德温改写 (79)
伊卡洛斯和代达罗斯	(82)
国王阿尔弗雷德和蛋糕	詹姆斯·鲍德温改写 (85)
圣乔治和龙	J·伯格·艾森韦恩
	玛丽艾塔·斯托卡德改写 (88)
亚述的大钟	詹姆斯·鲍德温改写 (92)
架桥者	韦尔·艾伦·德罗姆戈尔 (96)
轻骑兵的职责	阿尔弗雷德·丁尼生 (97)
一箱碎玻璃	(100)
孝顺的儿子和盗贼	(103)

扔石头的人·····	(104)
达摩克里斯的剑 ····· 詹姆斯·鲍德温改写	(106)
十条戒律·····	(109)
友谊·····	(110)
谈话时间 ····· 罗伯特·弗洛斯特	(112)
童年和诗 ····· 巴勃罗·聂鲁达	(113)
戴蒙和皮西厄斯·····	(116)
海伦·凯勒和安妮·沙利文·····	(120)
约拿单和大卫 ····· 杰西·利曼·霍尔布特改写	(126)
路得与拿俄米 ····· 杰西·利曼·霍尔布特改写	(131)
情人不比旧知 ····· 威廉·巴特勒·叶芝	(136)
友谊的回报·····	(137)
熊和旅行者 ····· 伊索	(139)
工作·····	(141)
大力神和车夫 ····· 伊索	(143)
赫拉克勒斯打扫奥吉亚斯的牛舍·····	(145)
征服魔鬼山 ····· 哈利·科姆斯	(147)
差不多先生·····	(153)
果实和玫瑰 ····· 爱德加·盖斯特	(154)
约翰·亨利之歌·····	(155)
农夫和他的儿子们 ····· 伊索	(158)

穷人和他的种子·····	(159)
对肚子的反抗·····	(160)
乡下铁匠····· 亨利·华兹华丝·朗费罗	(163)
一周都是星期天·····	(166)
勇气·····	(173)
来自阿拉摩的求援····· 威廉·巴雷特·特拉维斯	(175)
公鸡强得克立和母鸡坡德洛德····· J·伯格·埃森维恩	
玛丽爱特·斯托卡德改写	(177)
大卫和巨人歌利亚····· J·伯格·埃森维恩	
玛丽爱特·斯托卡德改写	(181)
多莉·麦迪逊拯救国宝····· 多罗西亚·佩恩·麦迪逊	(184)
安妮日记节选·····	(187)
如果——····· 拉迪亚德·吉卜林	(192)
办得到·····	(194)
我们的英雄····· 菲比·卡里	(195)
罗莎·帕克斯····· 卡伊·弗莱斯	(197)
苏珊·安东尼····· 乔安娜·斯特朗	
汤姆·B·莱昂纳德	(201)
豹的复仇·····	(205)
弥诺陶洛斯····· 安德鲁·兰改写	(207)

毅力·····	(213)
布鲁斯和蜘蛛 ····· 伯纳德·巴顿	(215)
不可能 ····· 爱德加·盖斯特	(219)
坚持! ····· 罗伯特·塞维斯	(221)
让你的目光望着荣耀·····	(224)
航行! 航行! ····· 约金·米勒	(227)
“疤脸”的故事 ····· 爱米·克鲁斯改写	(229)
愿望 ····· 埃拉·维勒·维尔科克斯	(237)
永不言弃·····	(238)
孤独 ····· 埃拉·维勒·维尔科克斯	(239)
穿越旷野的艰难之旅 ····· 瓦特·鲁塞尔·鲍伊改写	(241)
 诚实·····	 (249)
诚实的亚伯 ····· 霍莱休·阿尔杰改写	(251)
幸福生活的特征 ····· 亨利·沃顿	(255)
皇帝和农夫的儿子·····	(257)
善良的主教 ····· 根据维克多·雨果原著改编	(260)
印第安灰姑娘 ····· 希罗斯·麦克米兰改写	(263)
由谎言而生的谎言·····	(266)
一根绳子 ····· 莫泊桑	(268)
问题·····	(277)
莱古勒斯的故事 ····· 詹姆斯·鲍德温改写	(278)
真理与谎言·····	(280)

真理、谎言、火和水…………… (283)

忠诚…………… (285)

患难兄弟…………… (287)

美丽的美利坚…………… 凯瑟琳·李·贝茨 (292)

巴巴拉·弗里契…………… 约翰·格林利夫·惠蒂尔 (294)

卡斯托耳和博洛克斯…………… (297)

凋零的爱…………… (300)

以斯帖王后拯救她的族人……………

…………… 沃尔特·拉塞尔·鲍伊改写 (301)

对兄弟忠诚…………… 沃尔特·麦克匹克 (309)

内森·黑尔…………… 摘自《美国遗产》杂志 (310)

只是一位父亲…………… 埃德加·盖斯特 (314)

珀涅罗珀的布…………… 詹姆斯·鲍德温改写 (316)

辛辛纳图斯的故事…………… 詹姆斯·鲍德温改写 (323)

雷鸣般的瀑布…………… 阿伦·麦克法伦改写 (326)

尤迪斯提拉站在天堂门前…………… (330)

信仰…………… (334)

让人赞叹的仁慈…………… 约翰·牛顿 (336)

丢卡利翁和皮拉…………… 托马斯·巴尔芬奇 (338)

我从没见过沼泽…………… 爱米莉·狄更生 (342)

约伯…………… (343)

卖艺人	阿纳托尔·弗朗斯 (348)
烈火炉	杰西·利曼·霍尔布特改写 (355)
玉米的来历	(358)
灌木丛	(362)



自 律

自律是我们用以管住自己和生活其他环节的美德。它包括控制自己的情绪，就像本章“皇帝和老鹰”的故事那样；控制我们的欲望，就像是故事“渔夫和他的妻子”；控制我们的食欲，就像是寓言“苍蝇和蜜罐”。它还意味着控制自我，就像是“卡努特国王”的故事；甚至是闭上我们的嘴巴，就像是诗歌“我们的嘴唇和耳朵”给我们的提醒。自律同样需要认清自己能力的限度，而不是一下子要求过多或是到达自己能力以外的地方，那样你就是在给自己制造麻烦，好像传说“想要成为太阳的男孩”。

简而言之，自律意味着对正确的事情说“是”，对错误的事情说“不”，也就是对自己负责。

可惜的是自律是最难获得的美德之一。尤其是很多年轻人很难真正地控制自己。“注意自己的言行”是他们耳熟能详的一句话。实际就是说“保持自律”。

怎样才能获得自律呢？

你可以从听取家长、老师、教练、牧师的命令开始。是的，自律包括服从。乔治·华盛顿的母亲被问及如何培育了如此出色的儿子时回答道：“我教他去服从。”立即服从命令、欣然遵守规则，遵纪守法这就是自律的全部。

礼节也是培养自律的一个好办法。自律也是我们拥有礼节的原因之一。它教会我们控制和别人之间的关系。乔治·华盛



顿的“礼貌行为准则”正是如何对待朋友和陌生人的典范。你可以试着写下自己的行为准则，并经常问问自己做得怎么样。

制定一个时间表是学会自律的另一个方法。时间是最难驾驭的。如果你觉得自己浪费了太多的时间（可能在电视前），写下一个能够更好利用时间的时间表，坚持按照它来执行。

所有论及规则和时间表的事情可能听起来都很难实现。有的时候确实如此。这也是为什么那么多人觉得保持自律很难。但事实上如果我们可以控制自己的行为就会觉得好多了。

最关键的一点——学习自律是一件由自己完成的事情。你的父母和老师会帮助你，但是它需要很多的实践，没有人可以替你完成，它同样需要时间和耐心。应用毅力这个美德去学习自律。你会发现自已成为一个更幸福、更健康、更优秀的人。



发 怒

查尔斯·兰姆与玛丽·兰姆

人有的时候易于发怒。但是愤怒不至于让人失去控制
抑或变得残酷无情。

发怒适时适地
才能体现庄重。
发怒要有道理，
时间不能超过一分钟。
如果时间再长，
就会变为怨恨。
两者的不同好像
毒蛇与蜜蜂。
如果你将后者激怒，
立刻会遭至还击，
给你带来轻微疼痛，
但再也不会蜇人。
在灌木丛或矮树林
有毒蛇在出没，
它精心酝酿自己的怒气，
在它的活动范围
无论寒冬，还是酷暑，
无论善意对待，还是恶意相加
不管命运带你去哪儿，
邪恶的毒蛇都会向你袭来。