

ZHONGXUESHENG BIDUSHUSHOUCE

根据中国青少年新世纪读书计划推荐书目编写

主编 / 李平收 胡少卿

中学生必读书

全部书目由教育专家精心选定

手册



中国青年出版社

中学生必读书 手册

全部书目由教育专家精心选定

主编 / 李平收 胡少卿

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

中学生必读书手册/李平收编. - 北京:中国青年出版社,2001

ISBN 7-5006-4344-6

I. 中... II. 李... III. 推荐书目-中国
IV. Z835

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 030120 号

中国青年出版社出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号

邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)64034328

发行部电话:(010)64010813

北京市宏文印刷厂印刷 新华书店经销

889×1194 1/32 21.75 印张 4 插页 580 千字

2001 年 6 月北京第 1 版 第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:29.80 元

本图书有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010)64033570

序*

当代中学生的课外阅读问题,是个应当受到重视和关注的问题。读书是一门艺术,懂不懂读书的情趣和艺术,对一个人的一生至关重要。中学时期,同学们在校学习,课堂学习是最主要的,但课外的自主阅读,也不应忽视。对读书问题,特别是一个人的自主阅读问题的重要性,我们应当有充分的认识。

从个人的成长来看,书会塑造人的一生,改变人的一生。胡适说过:要了解一个人,看看他看过什么书就知道了。懂不懂读书这门艺术,会不会自主地选书、读书,对一个人一生的发展影响很大。中学时期,主要是在课堂上学习知识,课外自主阅读可能比较少,但上大学、工作以后,主要靠自主阅读。一个国家全体公民对读书艺术这个问题知道多少,自主阅读水平的高低,体现了国民素质水准的高低。要学会自主阅读,首先要明确自主阅读的目的。

对读书的目的有各种不同的看法:

一种是功利主义的:胡适在《为什么要读书》中引了宋真宗的话“书中自有千钟粟,书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。”这是古代的功利主义。现在,也有人读书为了升学、升职、发财、做官、做学者、做名流……

另一种是理想主义的:一位外国学者说,他读书,一为知识,二为信仰,三为便利,四为快乐。林语堂在他写的《读书的艺术》一文中说:“读书的误区,是失去读书的本意,读书本是快乐的事,现在变成了苦役——怕扣分,怕留级而读书。最理想的读书方法,是最懂得读书之乐

* 作者是研究中学生读书问题的专家,原任中国青年出版社副总编,是享受国家“政府特殊津贴”的专家。

者。”他认为,读书应是兴味到时,拿起书来就读。这是真正的读书,不失本意的读书。也就是说,读书要自觉、自愿、主动,要有兴趣,要抛开纯功利的目的,这样才能真正读好,读进去。

这两种读书目的,都有片面性,也都有合理的成分。自主的阅读,可以达到功利的目的,但更高的境界是自觉、自愿、主动的读。作为中学生,自主阅读的目的是什么?周恩来曾经说过要为中华崛起而读书。现在我们应当为中华腾飞而读书。中学生自主读书是为了成才,要成为面向 21 世纪,面向世界水准的人才。通过自主阅读,可以解决人生的道路、方向问题,志向问题,选择问题;同时,可丰富知识,与课内所学,互相补充,相辅相成,让人更为充实,最终实现个人价值与社会价值的统一。

自主阅读,要讲究读书方法,要有选择地读书。现在书出版得多而杂,读书的时间又少,因此读书要有选择、有重点。要学会品书,了解书品,懂得书的好、坏、优、劣。要学会封杀坏书、劣书,多读好书。

我认为中学时期应重点阅读十类课外书:一是名人传记,包括政治家传记、文化名人传记、科学家传记;二是哲学、思想史、逻辑学著作;三是史学名著;四是中外优秀的文学作品;五是外语书;六是科普与科学技术书籍;七是人生修养、处世类书籍;八是业余文化生活指导类书籍;九是体育、养生、生理卫生类书籍;十是中外文化名著。

读书还要有计划,要学会制定一个阶段的读书计划,学会泛读与精读,学会带着问题读书。读书要动笔,要会眉批、摘要、点划、做卡片以及笔记。读书要与思考、研究问题结合起来,与写文章、写书结合起来,把读有字书与无字书结合起来。要学会读生活、实践这本大书。

我曾接触过一些中学生,他们在课堂上是好学生,但在课余,却不会自主阅读。他们没有去图书馆借过书,不知道如何查书、选书,不知道如何自主地阅读。

《中学生必读书手册》的出版,在指导中学生课外阅读方面做了有益的尝试,为中学生挑选了一批好书,并予以导读,这是一件大好事。我非常赞成这本书的出版,并对挑选的书目,提了一些参考意见。我希

望更多的中学生朋友们学会自主地选书,自主地阅读,在请教师长和阅读一些指导读书的书之后,为自己订出读书计划,选好必读书目,成为一个终生爱书的人,成为新世纪的栋梁之才。

郑一奇

2001年5月

编者的话

关于中学生应该读什么书,无论是教育专家还是家长,无论是老师还是学生,都有自己的看法,见仁见智,众说纷纭,但有一点是肯定的,那就是读书的目的,是为了综合素质的提高。

教育部新颁布的教学大纲规定了中学生应该阅读的 30 种中外文学名著,这是一件好事,起码,以前中学生只能偷偷阅读文学名著,现在可以光明正大地读了。但是,假如我们同意中学生读书的目的是为了综合素质的提高的话,那么,仅仅阅读这 30 部书,是远远不够的。原因很清楚,那就是,阅读的范围太狭窄了。现代的中学生还需要读更多的东西,才能跟得上这个时代的发展。

以前,我们给中学生推荐读物,一般着重于文学类图书,这也跟我们民族的文化传统有关系。文学类的图书,有利于陶冶心灵,符合中学生的阅读经验以及接受程度。但是,时代发展到现在,仅仅阅读文学类图书已经很不够了。中学生需要阅读一些能够提升他们的智慧的图书!我们在这里做的工作,就是为了这个目标而进行的。我们认为,中学生应该大量阅读科学普及书籍,大量阅读名人传记。前者有利于丰富、完善中学生的知识结构,后者有利于中学生健全的人格的形成。前者帮助中学生提高他们理解事物的能力,后者帮助中学生提高他们理解人的能力。一个人,在这两方面的能力得到了明显的提高,我们就可以说,他的综合素质得到了提高。

基于个原因,我们根据共青团中央发起的“中国青少年新世纪读书计划”已经公布的推荐书目,选编了这部《中学生必读书手册》。本书选择的一部分图书,现在还没有列入上述书目,但编者相信,随着这个书目的逐步推出,我们选择的这些图书,都会逐渐被列入其中。编者相

信,看过我们这个书目的人,都会同意,中学生确实需要读这些类别的优秀图书,以充实他们的头脑,陶冶他们的情操,丰富他们的见识,开阔他们的眼界,让他们热爱知识、热爱智慧、热爱人类,把自己造就成为一个有较高的综合素质的现代化新人。

编 者

2001 年 5 月于北京

002 11

目 录

序	1
编者的话	1

第一部分 人生教育

1.《人生宝典》	1
2.《傅雷家书》	10
3.《人性的弱点》	20
4.《富兰克林自传》	30
5.《海伦·凯勒传》	38
6.《钢铁是怎样炼成的》	45
7.《红岩》	52

第二部分 文学艺术

1.《安徒生童话》	58
2.《格林童话选》	70
3.《爱的教育》	81
4.《艾丽丝漫游奇境记》	92
5.《哈利·波特》	103
6.《郑渊洁故事集》	115
7.《花季·雨季》	124
8.《西方美术史话》	143
9.《美的历程》	157

第三部分 社会科学和艺术

1.《上下五千年》·····	168
2.《世界五千年》·····	177
3.《苏菲的世界》·····	184
4.《理想国》·····	196
5.《共产党宣言》·····	206
6.《法律的故事》·····	215
7.《漫话圣经》·····	227

第四部分 科普读物

1.《科学改变人类生活的 100 个瞬间》·····	236
2.《科学的历程》·····	245
3.《魔鬼出没的世界》·····	254
4.《中国古代科技成就》·····	264
5.《华罗庚科普著作选》·····	274
6.《宇宙》·····	283
7.《趣味物理学》·····	294
8.《从元素到基本粒子》·····	305
9.《元素的故事》·····	318
10.《昆虫记》·····	329
11.《森林报》·····	339
12.《基因的故事》·····	351
13.《克隆的世界》·····	361
14.《人类的故事》·····	373
15.《数字化生存》·····	384
16.《未来时速》·····	392
17.《寂静的春天》·····	403
18.《高科技十万个为什么——知识经济》·····	416

第五部分 人物传记

1.《毛泽东传》·····	427
2.《周恩来传》·····	438
3.《我的父亲邓小平》·····	455
4.《拿破仑传》·····	465
5.《林肯传》·····	474
6.《甘地自传》·····	483
7.《丘吉尔传》·····	493
8.《罗斯福传》·····	502
9.《牛顿传》·····	512
10.《达尔文》·····	524
11.《爱迪生传》·····	539
12.《居里夫人传》·····	551
13.《爱因斯坦传》·····	561
14.《斯蒂芬·霍金的科学生涯》·····	570
15.《华罗庚》·····	580
16.《杨振宁传》·····	593
17.《贝多芬传》·····	609
18.《肖邦传》·····	618
19.《梵高传》·····	629
20.《卓别林传》·····	640
21.《松下传》·····	651
22.《比尔·盖茨传》·····	660
23.《永远的乔丹》·····	672

第一部分 人生教育

《人生宝典》

书山指路

“如果人类要在 21 世纪生存下去,必须回头 2500 年,去吸收孔子的智慧。”在 1988 年的一次全世界诺贝尔奖得主的集会上,他们如此宣言。

中华民族历史悠久,文化昌盛,给我们留下了无数珍贵的遗产,其中关于个人自身修养以及立身处世的就有相当数量的规范和法则,对今天仍然有着重要的意义。

在弘扬优秀的传统伦理道德文化方面,高占祥既是一位硕果累累的卓然大家,又是一位不断开拓的先行者。从 20 世纪 90 年代开始,他就怀着高度的社会责任感,推出了一部又一部有关人生修养的著作。90 年代初问世的《处世歌诀》,借鉴古今,四字一句,言简意赅地阐述处世的道理。《处世歌诀》为当代新蒙学读物的发轫之作,因其顺口押韵,易记好读,又被称作“修身千字文”、“四字经”。高占祥将《处世歌诀》的每一句都作为题目单独成文,依次分《恪守篇》、《人生宝鉴》、《人生镜语》、《人生感言》四集出版。高占祥将这一人生修养系列著作增删修订后,总纂而成《人生宝典》。《人生宝典》250 篇文章的题目,串念下来就是完整的《处世歌诀》。

中华传统伦理道德文化是中华文明的精髓,高占祥历时 11 年著述的《人生宝典》正是这样一部传统美德与时代精神的合璧之作,可以说它是人们进行自我修养的良师益友,一部难得的道德教育的好教材。

上海铁路局上海站工会从 1997 年起,将全体职工学习《人生宝鉴》作为“深化素质教育”的重要活动;北京市崇文区成人中等职业学校把

《处世歌诀》、《人生宝鉴》等书作为德育教材,发给该校教职工和全日制班级的千余名青少年学生人手一套,开展老师、学生、家长同读共学的活动。

高占祥,1935年11月7日生于北京通县,现任中国文联党组书记、中国文联常务副主席、全国政协常委。他自幼酷爱文艺,50年代起开始从事业余文艺创作。数十年来,他一直坚持文艺创作,他的作品包括诗歌、散文、杂文、书法、摄影、文艺评论等。他获得过多种奖励,曾多次举办个人书法、摄影、文艺评论等,他在戏剧、曲艺、诗歌、音乐、舞蹈、美术、书法、文艺评论、文化管理诸方面均有论述。他已出版的作品有文集《浇花集》、《苦耕集》、《文化艺术管理论》、《莲之恋》、《微笑》、《国色天香》、《荷花大观》以及《细雨集》等。

高占祥少时家贫,没正规念过几年书,但他数十年如一日坚持业余学习和创作,所以成就斐然。他长期担任文化界的重要领导职务,工作繁忙,但是仍然经常深夜笔耕。高占祥著作等身,作品涉及门类颇多,他创作的诗歌、散文、杂文、歌词、书法、摄影等,均在国内外获奖。

高占祥现为中国作家协会、中国书法家协会、中国摄影家协会会员,北京大学、中国人民大学、上海交通大学客座教授,英国皇家国际标准舞学院名誉会员。他曾获得中宣部颁发的“五个一工程”奖、北京大学颁发的“中国文化贡献奖”,以及“大世界吉尼斯之最”证书等国际、国内文学艺术方面的奖项二十余种。

在紧张、繁杂的现代生活中,许多人希望和睦、友好,许多人渴求相互沟通和理解,许多人企盼彼此携手、共同进步……《人生宝典》的《助人为乐》、《成人之美》、《以德化人》、《以德报怨》、《常存善念》、《永存爱心》等篇章,向读者阐述了怎样以利人之举为他人送去温馨,怎样以善意和爱心叩开对方紧闭的心扉,怎样以真诚和大度化解情感的芥蒂乃至怨恨……从而为人们展现出人际关系的一片绿洲。

《人生宝典》在继承、弘扬传统伦理道德文化的同时,又在摒弃糟粕、创建新意上辟出蹊径。如:“逢人且说三分话,未可全抛一片心”、“是非只为多开口,烦恼皆因强出头”等见诸于从前蒙学读物中的话语,

在社会上一直有消极影响。《人生宝典》则一方面倡导必要的谨慎、克己、宽容、忍让，一方面又以《当说必说》、《仗义执言》、《见义勇为》、《敢于冒尖》等篇章，鼓舞人们树正气，斗邪恶，积极竞争，勇于进取。

资料极其丰富而翔实，是《人生宝典》的一大特色。《人生宝典》采英撷华，所引用的资料十分广泛，政治、思想、历史、文学、艺术、科技、军事、心理、养生、健身、民俗、礼仪各个领域，无所不及，而且精选了外国文化的优秀内容，可谓思接千载，视通万里。本书充满了人生智慧，读来理趣、意趣、情趣、兴趣兼而有之。

内容精华

《人生宝典》有 250 篇关于人生修养的系列论述。此书出入文史，发微钩沉，同时紧密联系现实，游刃于古籍与新说之间，全面、深入探讨人生修养的道理。从不同的着眼点，具体论述了一个人品德修养的内涵与自我完善的方法。这样，将博的广度与专的深度有机地结合，阐发了传统伦理道德文化所蕴含的民族美德，从中提炼出符合时代要求的为人处世准则，引导人们树立正确的理想、信念、人生观和价值观。

《人生宝典》洋溢着赤诚炽热的爱国情愫。书中的《自我完善》、《自我控制》、《自我净化》、《自我平衡》、《自我解嘲》、《自我挑战》、《自我管理》、《修己忘我》、《跳出自我》等“自我”系列的篇章，引领读者挖掘、吸纳“自我”的积极内涵，以使人做到自我调适，自我进取，自我修养，保持身心的良好状态，把“小我”融于“大我”之中，从容地面对人生，适应社会。而《养亲必敬》、《手足情深》、《乐业敬业》、《公德必遵》等篇章，则对孝悌、尊师、敬业的传统观念提纯拔萃，加以升华，使之在树立“家庭美德、社会公德”的新风中进一步发挥有益的作用。

全书主要是通过具体的事例和名言来深入浅出地阐述人生的道理，比如理想和志气是一个想有所作为的人必备的。诸葛亮在写给他的外甥的一封信中说过：“夫志当存高远”，“若志不强毅，意不慷慨，徒碌碌滞于俗，默默束于情，永窜伏于庸庸，不免于下流矣”。意思是说，

做人应该有远大的理想和志气,如果意志不坚定,心胸不开阔,整天忙于身边的生活琐事,受个人感情的支配和束缚,长期在庸俗的气氛中过日子,那就会成为一个平庸的人了。北宋大文学家苏东坡说:“古之立大事者,不惟有超世之才,亦有坚韧不拔之志。”明代学者王阳明说:“志不立,天下无可成之事。”志,就是人们立下的奋斗目标,以及为实现这一目标而下的决心。“人若无志,与禽同类。”这是孟轲的话。

人的生命是有限的。人应好好把握有限的时间来作一些有意义的事情。在法国启蒙时期的思想家伏尔泰的小说《查第格》中,有一则有趣的谜语:“世界上哪样东西是最长的又是最短的,最快的又是最慢的,最能分割的又是最广大的,最不受重视又是最可惋惜的;没有它,什么事情都做不成;它使一切渺小的东西归于寂灭,使一切伟大的东西生命不绝?”朋友们,面对这个18世纪的谜语,你们会怎样回答?我想你们一定会有一个和聪明的查第格一样的答案:时间。这就是宇宙赋予人类最宝贵的又最容易流失的如那东流之水源源逝去的时间,这就是那构成生命存在的要素,点燃智慧的火花,闪耀着人生价值光华的神奇的时间!时间的价值一直被人们认识着、研究着,只有不浪费时间的人,才不会虚度一生。

本书中其他的关于人生的箴言,不能说句句都是灵丹妙药,至少也是开卷有益。下面简单举几个例子,可见一斑。

消除胆怯

人生的暗礁是自满、轻信和胆怯。

人类假若当初见到什么都胆怯,现在一定还和猴子没有什么两样,仍在树上攀援。人类之所以有进步,就是因为他们生存的道路上勇敢进取,在困难面前永不灰心。灰心生失望,失望生动摇,动摇生失败。没有争取幸福的决心是最不幸的。胆怯则表示心灵的软弱无力。一个胆小的什么事情都不敢做的人,即使经纶满腹,也不会有什么作为。

勇是一种毫不畏惧的气魄。它所表现出来的主要特征是:敢作敢为,坚韧不拔,百折不挠。然而,并非所有勇的表现都是美德。

轻蔑毁谤

毁谤,就是说别人的坏话。毁谤一般都是以谎言为载体,诬蔑、中伤他人。从学习到工作,从事业到生活,一个人在人生的各个方面,都可能遭到毁谤,遭到坏人明枪暗箭的袭击。

毁谤他人者都是居心不良、心怀叵测的小人。正如天空中会出现乌云一样,社会上的人也是参差不齐,良莠不一,总会有一些阴险奸诈之徒混迹其中。这种小人总要以毁谤的伎俩来整人、坑人、害人。至少在现阶段,指望毁谤他人的恶行从社会上消失、绝迹是不可能的。那么,面对毁谤袭来该怎么办呢?最好的办法就是轻蔑毁谤。

敏捷果断

有人说,遇事犹豫不决的人像海上漂忽不定的一叶孤舟,没有目标地漂荡,永远达不到胜利的彼岸。故人们把优柔寡断视为败事之途,而把勇于决断视为成功之道。

《尚书》中说:“惟克果断,乃罔后艰。”意思是说,只有果断从事,才能没有以后的困难。

摆脱孤独

在生活中,恐怕每个人都曾有过一种挥之不去、却之又来的情感——孤独。孤独常常与人生相伴。因之,从我们的祖先到现代的伦理学、心理学家,都很重视对“孤独”的研究。在传统文化和现代文艺作品中,就有不少对人们孤独心境的描写与表述。唐代陈子昂的《登幽州台歌》写道:“前不见古人,后不见来者;念天地之悠悠,独怆然而涕下。”意思是说,往前看不到已逝去的古人,往后看不到后生的来者;一个人站在幽州台上,想着天地宇宙古往今来的绵亘悠悠,无穷无尽,再想到自己的孤独渺小,不禁独自悲怆地流下泪来。造成人生孤独的因素很多,有社会的原因,有家庭的原因,有客观的原因,也有主观的原因。

广结善缘

在“广结善缘”一语中，“缘”的意思由“攀援”而被引申为“争取支持和帮助”。广结善缘，就是广泛结交，善于争取支持和帮助。

人是社会化的万物之灵，人区别于自然界其他动物的显著特点是人的社会性，因而社会交往则成为连结人的活动的纽带。一个人若离开他人的支持和协助，很难做成什么事情。“一道篱笆三根桩，一个好汉三个帮”，讲的就是这个道理。广结善缘对于人们成功地进行各种活动，起着非常重要的作用。

耐得寂寞

耐得寂寞，就是经得住孤单、冷清、平淡生活的考验。古语云：“酣游废业”（《劝忍百箴·无益之忍》），“少欲觉心静”（《读书录》卷三）。的确如此，过于贪图热闹必分散精力，过于酣游享乐易虚度时光，荒废学习工作，清心节欲则易心旷神怡，宁静致远。无数有成就者的经验告诉我们：要想成就一番事业，必须心无旁骛、不懈奋斗。而奋斗者往往与寂寞为伴。这是因为耐得寂寞者，对奋斗目标能够持之以恒地追求，从而一步一步地登上事业成功的殿堂。

冷处热心

在当今的社会关系中，似有一种现象：越是热处越有人热心，越是冷处越是冷落人稀。这种趋炎附势现象，虽不能说普遍，但古今中外均有之。故在“讲文明、树新风”活动中，我们应大力提倡和树立“冷处热心”的作风。

我们提倡冷处热心，并不反对热处热心，只是希望多做雪中送炭之事，少行锦上添花之举。

济人之难

潮有涨落，人有顺厄。人生之路，并不是铺满鲜花的坦途大道。人