



# 青少年道德修养故事大合集



## 修身养性故事集

主编 吴振华



 江苏出版社

# 青少年道德修养故事大全集

## 修身养性故事集

主编 吴振华



◆ 漓江出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

修身养性故事集 / 吴振华主编. — 桂林: 漓江出版社, 2013. 4  
(青少年道德修养故事大全集)

ISBN 978-7-5407-6475-3

I. ①修… II. ①吴… III. ①故事—作品集—中国 IV. ①I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 074433 号

XIU SHEN YANG XING GU SHI JI

## 修身养性故事集

---

主 编 吴振华

责任编辑 阳 梅 陈植武

美术编辑 林晓鸿

责任监印 杨 东

出 版 人 郑纳新

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路 22 号

邮 编 541002

电子信箱 ljcb@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制 北京联华宏凯印刷有限公司

开 本 165×230 1/16

印 张 13

字 数 226 千字

版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—3000 册

书 号 ISBN 978-7-5407-6475-3

定 价 25.80 元

---

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

## 前 言

道德修养是我国源远流长的历史传统，是公民道德教育的基本内容，是社会主义市场经济的要求和原则。在新的历史时期，社会发生了变革，人们的思想观念与时俱进地发生相应变化。但是无论社会怎样变，中华民族的美好传统还是应该继承下去的。

《青少年道德修养故事大全集》丛书共 20 个分册，详尽地阐述了青少年的品质、观念、守则、礼仪、理想、感悟、情操、哲理等 20 个方面的全部内容。她是你健康成长过程中不可缺少的“营养成分”；她是你求知旅程的良师益友；她是你人生的加油站……

丛书运用大量古今中外名人的典范事例，深入浅出、生动地讲述了树立正确人生观的重要性。要充实自己、善待人生、完善自我、永不言败，必须打开自己的思维，努力学习各种本领，提高自身素质修养，树立崇高理想，修炼高贵品质深切感悟人生，才能实现远大而崇高的人生理想。

修身养性是中国传统文化的美德，也是中华民族善于维护心理平衡的优良传统得以传承的根本保证。中国传统文化里道家和儒家都包含着深刻的心性修养思想，但比较而言，儒家的心性修养思想更包含积极向上的成分，比老庄单纯的心性修养而走向颓废的极端，更科学可取。

孔子积极主张修身养性与人的心理健康密切相关。他提出了身心修养统一论，说：“欲先修其身者，先正其心”“心正而后身修”，进而明确了思想品德修养对身心健康的积极意义，“德润身，心广体胖”。人只要具备了较高的思想品德修养，就能心怀善，心无愧怍，自然就会产生舒泰、宽阔之感。更进一步，孔子把修身与保持心理平衡紧密地联系在一起，提出：“所谓修身养性在正其心者，身有愤嚏，则不得其正。有所恐惧，则不得其正。有所好乐，则不得其正。有所忧患，则不得其正。”这里的

“正”按《说文》解即“正中”，可理解为一种心理平衡。“愤嚏”、“恐惧”、“好乐”、“忧患”属于固有的心理体验，一旦产生了这些情感而没有觉察，便会有欲望，情感冲动，如果顺其发展，就必然心理失衡。这是从修身对心理平衡的影响而言。反过来心理失衡也会影响到修身。

孔子云：“人之所亲爱而辟焉。之其所贱恶而辟焉。之其所畏敬而辟焉。之其所哀矜而辟焉。之其所敖惰而辟焉。故好而知其恶，恶而知其美，天下鲜矣！”孔子的这种辩证思想，使得“修身养性”在其心理卫生思想中占据重要地位。传统中医文化也积极提倡修身养性，提出“圣贤只是教人收心养心，其旨深矣”。著名医家张仲景则强调指出：“人体平衡，惟须好将养……”“悦爽志，以资血气”，他吸取了《内经》及扁鹊、华佗、葛洪、彭祖等人的养生思想，形成了我国医学上较全面的养生学。其主要内容是恬淡虚无，颐养精神，即精神上的乐观，生活上的知足，而最重要的是要能“于危于利，若存若亡；于非危非利，亦若存若亡”。而且要“习以成性”，去除危利，不妄喜怒，不近声色，不贪浓味，不神虑精散，这就是治未病之病。他在论养老时，第一条便是陶冶性情，如：“耳不妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念。”“常念善，无念恶。常念生，无念杀。常念信，无念欺。”等等。

传统文化里的修身养性思想，在今天看来与国外“超越自我”的心理理论不谋而合。“超越自我”理论创始人弗兰克曾经说：“我们越是能够超越我们自己，把我们自己献给一种事业或献给一个人，我们就越是能够成为完美的人。”

本书经典的修身养性故事能为您增加浩然之气，塑高尚品格。希望本书能让您“怀着期望打开，带着收益合上”。

《青少年道德修养故事大全集》丛书是一部人生道德修养的百科全书。她用鲜活的语言、生动的故事，把那么枯燥乏味的人生哲理讲得浅显透彻，讲得趣味盎然；把那些名人成功的秘诀剖析得让人恍然大悟，一目了然。

丛书通俗而系统地介绍了传统道德修养的基本内容，并针对当代青少年的思想实际，运用社会主义思想道德的基本观点，着重阐述了新世纪的青少年所应具有的道德品质，以期青少年能在矛盾的激烈冲突中保持清醒的头脑，在各种思潮的相互冲撞中不迷失方向，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义一代新人。

## 目 录

## 第一章 淡泊名利

季文子以俭为荣 .....	(3)
生活俭朴的晏婴 .....	(6)
霍去病廉洁自俭 .....	(9)
刘晏厉行节俭 .....	(12)
忧国忧民的杜甫 .....	(15)
廉洁尽职的包拯 .....	(18)
徐达不取财宝 .....	(21)
倪鸿宝题诗自警 .....	(22)
家无余财的萧何 .....	(24)
第五伦勤俭持家 .....	(26)
陶侃爱惜物力 .....	(28)
宋武帝崇尚节俭 .....	(29)
华怡不求名利 .....	(30)
阎建章一心为公 .....	(32)
大公无私的雷锋 .....	(34)
铁人王进喜 .....	(37)
李文华甘当配角 .....	(40)
苏宁舍身救友 .....	(42)

## 第二章 谦虚谨慎

韩信受辱 .....	(47)
让他三尺又何妨 .....	(50)
铁面无私的海瑞 .....	(52)
林则徐封仓救灾 .....	(56)
画圣拜师 .....	(58)
陶宗仪摘叶著书 .....	(60)
周公教子要谦虚 .....	(62)
孟母教子以礼 .....	(63)
子思的教导 .....	(64)
五羊大夫 .....	(65)
蔡邕倒屣迎宾 .....	(67)
张仲景千里寻名医 .....	(69)
叶桂埋名学医 .....	(71)
孙权知错认错 .....	(73)
刘备三顾茅庐 .....	(75)
戴逵幕后听评 .....	(77)
周昉撤幄改画 .....	(78)
钟隐卖身学艺 .....	(80)
不忽木的情操 .....	(81)
唐伯虎虚心求教 .....	(83)
“普通一兵”刘伯承 .....	(85)
陈永康不耻下问 .....	(87)
牛永杰精益求精 .....	(89)
谦虚好学的林巧稚 .....	(91)
梅兰芳屈尊求教 .....	(93)

## 第三章 心灵修炼

成功的领航员 .....	(97)
--------------	------

不要老是发牢骚 .....	(99)
驯服情绪的野马 .....	(101)
做情绪的主人 .....	(103)
首先控制自己 .....	(104)
生气的理由是什么 .....	(106)
发火不是习惯 .....	(108)
郁 闷 .....	(109)
轻装前行 .....	(111)
内心的脆弱 .....	(112)
名人制怒术 .....	(114)
发牌的是上帝 .....	(116)
放弃的智慧 .....	(117)
让理想转个弯 .....	(119)
堵车的启示 .....	(120)
性感的龅牙 .....	(122)
时运不济的选择 .....	(123)
最后的赢家 .....	(124)
完整的自信 .....	(125)
先有自信才有奇迹 .....	(126)
自信的支点 .....	(128)
比美貌更好的是自信与坚强 .....	(133)
最优秀的人 .....	(136)
独木桥 .....	(138)
错 觉 .....	(140)
发传单 .....	(142)
生命良方 .....	(144)
五彩路 .....	(146)
做一个大度的人 .....	(148)
曼德拉的顿悟 .....	(150)
勤能补拙 .....	(151)
前进的动力 .....	(153)
人生的阻力 .....	(154)



内心的阴影 ..... (155)

#### 第四章 快乐心境

美好的回忆 ..... (159)

放逐情绪 ..... (161)

活给自己看 ..... (162)

谦卑的推销员 ..... (164)

兰花盛开 ..... (165)

谁最快乐 ..... (166)

放松心态 ..... (168)

医生的处方 ..... (170)

自我安慰 ..... (171)

快乐即成功 ..... (173)

羚羊的快乐 ..... (174)

有希望就有快乐 ..... (176)

生气的时候 ..... (177)

成功的捷径 ..... (179)

新愚公移山 ..... (180)

嬉闹的快乐 ..... (182)

快乐是最好的药 ..... (183)

快乐百分百 ..... (185)

握住快乐的钥匙 ..... (186)

降低快乐的标准 ..... (188)

什么都快乐 ..... (190)

不要被自己打倒 ..... (193)

德拜夏尔号的沉没 ..... (194)

比自由更重要的 ..... (196)

活着就像在舞蹈 ..... (198)

第一章  
淡泊名利



## 季文子以俭为荣

春秋时期的鲁国，有一位很有政治才干的宰相，他的名字叫季文子。

季文子出生在鲁国贵族家庭，他的爷爷是鲁国国君鲁桓公的儿子、鲁庄公的弟弟，名叫季成友。由于季文子出身于鲁国上流社会，有更多的机会接触鲁国的政治，因而他在很年轻的时候就在政治上表现出了出色的才华。他通晓政治，勤于政务，在他担任宰相期间，辅助鲁国国君制定了不少对鲁国发展有益的具体措施，做了很多有益于鲁国百姓的事，在鲁国有很高的威信。

季文子在外交方面的才华也非常突出。春秋时期，诸侯兼并，政治斗争十分激烈，由于季文子很擅长外交，使鲁国在诸侯纷争、错综复杂的斗争中，具有一定的政治实力，季文子也因此在各诸侯国中有很高的名望。

季文子治国有方，政绩显著，因而在鲁宣公、成公、襄公三朝均担任宰相，前后执政三十多年。

季文子在鲁国从政的时间长，官位高，却十分注重俭朴律己。平日里，他最看不惯那些整日以炫耀财富为荣的贵族，尤其厌恶讲排场、搞浮华的风气。他家的住房极其简陋，平常饮食也总是粗茶淡饭。在衣着方面，他不仅自己平时很少穿丝绸衣服，就连他家的仆人，服装也比一般有钱人家的仆人要俭朴许多。季文子对粮食非常爱惜，他家的马匹，从不允许喂一粒粮食。

由于季文子厉行节俭，看不惯贵族社会一些奢侈腐化现象，因此，那些铺张浪费、爱讲排场的人，对他很看不惯。

鲁国有个叫孟献之的大臣。他的儿子仲孙不懂得节俭是一种美德。一次，他见季文子出入朝廷时常穿布衣，坐的马车也十分寒酸，就耻笑地对季文子说：“大人做宰相这么多年了，出入连件像样的绸衣裳也没有。喂

的马不许用粮食，只许吃草。大人每天坐着这样瘦的马拉的破车，难道不怕别人笑话大人过于小气吗？再说，大人生活这样小气，要是让别国人知道了，说不定还会以为我们鲁国不知穷成了什么样子了呢？”

季文子听了仲孙的话，心平气和地对他说：“我以为仲孙先生没有真正懂得什么是光荣，什么是气派。我觉得，一个人身处恶劣环境，懂得节俭，这是不难办到的；但一个人身处高位，物质条件极其丰厚，还仍能注重节俭，就不是一件容易的事了，因为一般人很容易为自己的贪欲所支配。但是，一个真正有道德修养的人却能克制贪欲，因为他懂得俭朴能使人向上。这样的人才是真正有修养、有气派、令人钦佩的人。我想，一个国家的大臣如能厉行节俭，艰苦奋斗，上行下效，这个国家的百姓会很快形成一种节俭、奋斗的风气，这个国家就会越来越强大，抵御外来侵略的能力也会越来越强。仲孙先生怎么能说节俭是丢脸的事情，是会使国家衰败的事情呢？”

季文子语重心长的一番有关节俭的话，使得仲孙听罢，一时无言对答，只得红着脸走开了。后来，仲孙的父亲知道了此事，狠狠地批评了儿子一顿，并把他关在一间破屋子中，让他闭门思过。仲孙静下心来，反复思索季文子的话，终于明白了自己的错误所在。后来，他不但不再嘲讽季文子的节俭，自己也逐渐改掉了爱讲排场的毛病。

又有一次，季文子家中来了一位贵宾。这位贵宾非常赏识季文子的才华，可见他案头的文具过于陈旧，就非常惋惜地说：“您的才思怎么能和这些破旧的东西相搭配呢？”说完，他特地为季文子送上了一套非常考究的文具。

季文子见这位贵客送的文具过于讲究，又见人家一片诚意，因而对客人风趣地说道：“你看我居室中哪样东西能和您这礼物相匹配呢？我一向用惯了这旧物件，真要是一下子用了您这上等东西，恐怕文思会大减的。我看您还是留着自己用吧！”就这样，季文子硬是让他把礼品收了回去。

公元前 568 年，季文子因病逝世，国君前往探视。由于他一生追求俭朴，他的家人为他入殓的时候，随葬品都是些案头、橱中破旧的东西。鲁君不禁问道：“家中难道不舍得拿出些值钱的东西陪葬吗？”

季文子家人听罢，摇着头答道：“家中实在没有一件金、玉等贵重物品。”

鲁君不解地又问道：“为什么不购置些来呢？”

季文子的管家听罢，含着泪说：“国君，我家主人一生节俭，从不多占国家一文钱，还常为国事而解私囊，根本没有积蓄。如若不信，这里有账可查。”管家边说，边向国君奉上季文子家的账簿。

鲁君边看，边感动地点头，随行的不少官员亲见此事，也大为震撼。此事传至百姓中，人们都异口同声地夸赞季文子品德高尚。季文子节俭的美名越传越远。

季文子一生厉行节俭。他并不是没有条件过更舒适的生活，而是把俭朴精神看作是人应该具有的一种道德修养。这在封建社会里，的确是一种难得的优秀品质。季文子的故事对于今天的人们来说，也具有重大的现实意义。俭朴是一种美德，是一种高尚的情操，我们应该像季文子那样，从日常生活中的点滴做起。我们有的人随意浪费粮食，衣服旧了些便不愿再穿，这样下去，俭朴谈不上不说，恐怕连古人都不如了。

## 生活俭朴的晏婴

春秋时代末期，齐国有位很有才能的宰相，他的名字叫晏婴。他是我国古代一位很出色的政治家，当他在齐国当宰相的时候，曾为齐国的昌盛富强，为减轻齐国百姓的负担和痛苦，做过不少好事。由于晏婴在齐灵公、齐庄公、齐景公三朝时，都在齐国做高官，所以他又被人称为齐国的“三朝元老”。别看这位“三朝元老”在齐国居官的时间长、地位高、有名望，但他在生活中却从不追求奢华，日子过得相当节俭。

一次，齐景公为了奖赏晏婴治国之功，把晏婴找来，决定把齐国的平阴和棠邑这两块地方赐给他。

这两个地方是相当富足的，当时有些人想要还得不到呢，可晏婴却不肯接受。他态度诚恳地对景公说：“国君我不敢接受您的恩赐。我认为：当官的，首先应为君主和国家着想，其次才应为自己着想。现在百姓的生活贫困不堪，他们对朝廷和官府产生了一些怨恨，我们为臣的不顾及这些，却在拼命地追求自己的享乐，这会使百姓更加无法忍受，对朝廷的怨恨也会更加深的。”

齐景公见晏婴的话句句在理，态度又十分诚恳，也就没有再坚持。

又一次，晏婴正在家中吃饭，突然景公派人到晏婴家来。晏婴得知这位使臣还没吃饭，便把自己的饭分出一半请客人吃。结果客人没吃饱，晏婴也没吃饱。使臣回宫后，便把这件事告诉了齐景公。齐景公听后十分感慨地说：“晏婴家里这样穷，我却一点也不知道。这是我的过错啊！”说完，他当即派人带了一大笔钱给晏婴送去，让他作为招待宾客的费用。

可晏婴又是坚决不收。他对送钱的人说：“这钱我晏婴不能接受。我为朝廷做官，已经按官位得到俸禄了。我的生活并不穷，这些钱您还是拿回去还给国君吧！”

齐景公见晏婴既不要封地，也不要钱，心里实在有些过意不去，他就命令手下人一定要想办法说服晏婴，让他把这钱收下。于是齐景公手下的人又去了晏婴家两次。他们左说右说，一会儿说晏婴的功劳比一般大臣高，一会儿又说晏婴现在的生活有些过于俭朴了，因此晏婴应该把这钱收下。可晏婴就是不肯收，他一遍又一遍地向来者答复说，自己的地位高，就更应该在生活上注意俭朴，这样才能给官员作出榜样，从而使国政更加清廉。

来者见晏婴实在不肯收钱，就把自己的难处告诉了晏婴，说这是齐景公的命令，如果我们没有完成任务，国君是会怪罪于我们的。

为此，晏婴亲自找到景公，对景公拜谢道：“我的家并不穷。因为有您的恩赐，我的亲族、朋友都得到了不少好处，我们已经很感激您了。您千万不要再给我什么其他钱财了。您还是用那些钱财去救济百姓吧！他们得到了您更多的恩赐，是会更加感激您的。如果您硬要把这些钱财送给我，我是很难办的。如果我把它分给百姓，那是做了以臣代君来治理百姓的事，一个忠臣是不能这样做的；如果我收下了它，又没有什么用，那我就像个装东西的筐子、箱子一样，成了守财的人，一个公正廉洁的大臣，也是不会这样做的。所以，您还是别硬把这些钱塞给我，我是不会做看管财产的傻事的。”

晏婴说完，向景公行了个礼，就要告辞。这时，齐景公慌忙上前拦住晏婴，对晏婴说：“您说的话句句都对。可是，先君在世的时候，朝中也有一位很有才能的大官，他的名字叫管仲。管仲一生为齐国做了不少好事，他的威信也很高。可桓公封给他五百个村社，管仲并没有推辞，而是欣然接受了，这说明……”

“这说明什么呢？”齐景公的话还没说完，晏婴便把话接了过来，对景公说道：“俗话说：智者千虑，必有一失。我觉得这话正是说管仲先生的不足。他一生的确为齐国做了不少好事，可他的生活却过于奢华。我觉得管仲先生在这一点上是做错了。”说完，他再次拜谢齐景公，拒绝了钱财。

齐景公见晏婴硬是不肯收钱，也没办法。因他总是听到周围的人讲晏婴生活十分俭朴，便决定亲自去晏婴家观察一下。

一天，景公专找了个吃饭的时间，来到晏婴的家里，他故意不让随从报告，自己径直走到晏婴饭桌前。这时，晏婴正端着一碗糙米饭在吃，饭桌上只放着两盘菜：一盘鸟肉，一盘青菜，而且量还相当少。齐景公看到



这种情形，再次说：“您的生活如此清苦，这是我的不对啊！您总说您生活并不贫穷，今天我可亲眼目睹了。”说完，景公惭愧地低下了头。

可晏婴像什么事情也没有发生一样，先客气地请景公坐下，而后语调平和地说：“大王，我的生活的确很不错了。现在百姓的生活很不富裕，一般作小官的，每顿不过吃饱小米饭。我的饭桌上有一盘鸟肉，这就等于一般小官的两顿饭了，现在又加上了一盘青菜，这就等于人家的三顿饭了。您说，我的才能并不比普通人高出一倍，可我却吃了他们三人的饭，我的生活能算清苦吗？”齐景公又是被晏婴说得无言以对。他指着晏婴，无可奈何地摇着头。

后来，齐景公要给晏婴造一所新的住宅，也被晏婴拒绝了；景公见晏婴上朝时坐的车子很旧，又让手下人梁丘据给晏婴送去一辆漂亮的车子和几匹好马，又都被晏婴退了回来。就这样，晏婴一生过着俭朴的生活，为齐国的官吏在厉行廉洁、反对奢侈浪费方面做出了榜样。