

思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。



精神 也需要滋补

和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社



思想
品德
健康教育
书系

精神也需要滋补

和兴文化◎编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精神也需要滋补/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0482 - 5

I. ①精… II. ①和… III. ①心理健康—青年读物
②心理健康—少年读物 IV. ①G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109068 号

思想品德健康教育书系

精神也需要滋补

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: thyx802@163.com

thwyzdl@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 150 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0482 - 5

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 找到自己的读书方法

蔡元培的读书“不得法”	002
读书希望熟读成诵	003
养成刻苦读书的习惯	007
阅读什么	011
读以致用	021
真正的读书艺术	024
读书要有计划	029
致孙伏园信	032
朗读在语文学习中的重要性	038
善于读书	044

第二章 品读诸子百家

《论语》	048
《孟子》	050
《庄子》	053
《孙子兵法》	055

第三章 品读史书

《左传》	058
《史记》	059
《汉书》	062
《资治通鉴》	064

第四章 品读四大名著

《三国演义》	068
《水浒传》	070
《西游记》	073
《红楼梦》	076

第五章 品读近现代名家

《鲁迅全集》	080
《女神》	082
《艾青诗选》	085
《家》	088
《骆驼祥子》	093
《雷雨》	094
《子夜》	096
《太阳照在桑干河上》	098
《青春之歌》	101
《红旗谱》	103
《红岩》	104

第六章 品读外国名著

《荷马史诗》	108
《伊索寓言》	110
《被缚的普罗米修斯》	112
《一千零一夜》	114
《巨人传》	118
《堂吉珂德》	120
《哈姆莱特》	123
《伪君子》	125

《鲁宾逊漂流记》	128
《格列佛游记》	132
《浮士德》	136
《少年维特之烦恼》	138
《红与黑》	140
《高老头》	143
《人间喜剧》之《欧也妮·葛朗台》	146
《大卫·科波菲尔》	148
《父与子》	151
《复活》	154
《汤姆·索亚历险记》	156
《汤姆叔叔的小屋》	158
《童年》	160
《悲惨世界》和《巴黎圣母院》	162
《羊脂球》	168
《玩偶之家》	171
《死魂灵》	173
《约翰·克利斯朵夫》	177
《老人与海》	178
《钢铁是怎样炼成的》	181

第一章 找到自己的读书方法

——中外名家谈读书方法

歌德曾经说过：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”青少年正处于身体和心理成长的关键时期，每一个青少年的健康成长都离不开正确的引导，优秀的书籍恰恰能够起到这种作用。青少年求知欲旺盛，他们渴望在学好课本知识的同时，还能阅读一些课外读物。可是应该读什么书？又应该怎样读书呢？这是很多青少年的困惑。

其实，阅读方法因人而异，要不断总结经验，找到适合自己的阅读方法！下面是一些名人名家的阅读经验和方法，青少年可以借鉴、吸收，从而总结自己的阅读方法！

蔡元培的读书“不得法”

◎蔡元培

蔡元培（1868～1940），浙江绍兴人。教育家、文学评论家、民主革命家。1902年发起组织中国教育会，创办爱国学社和爱国女学，宣传民主革命思想。1904年组织光复会，被举为会长。次年参加同盟会，为上海分会会长。1907年赴德留学。1912年1月任南京临时政府教育总长，1916年出任北京大学校长。1927年任国民党政府大学学院院长，后改任中央研究院院长。主要著作有：《哲学大纲》《伦理学原理》《石头记索引》《蔡元培言行录》等，著作编为《蔡元培全集》。

我自十余岁起，就开始读书，读到现在，将满六十年了，中间除大病或其他特别原因外，几乎没有一日不读点书的，然而我没有什么成就，这是读书不得法的缘故。我把不得法的概略写出来，可以为前车之鉴。

我的不得法，第一是不能专心。我初读书的时候，读的都是旧书，不外乎考据辞章两类。我的嗜好，在考据方面，是偏于训诂及哲理的，对于典章名物，是不大耐烦的；在辞章上，是偏于散文的，对于骈文及诗词，是不大热心的。然而以一物不知为耻，种种都读，并且算学书也读，医学书也读，都没有读通。所以我曾经想编一部说文声系义证，又想编一本公羊春秋大义，都没有成书，所为文辞，不但骈文诗词，没有一首可存的，就是散文也太平凡了。到了四十岁以后我始学德文，后来又学法文，我都没有好好儿做那记生字练文法的苦工，而就是生吞活剥看书，所以至今不能写一篇合格的文章，做一回短期的演说。在德国进大学听讲以后，哲学史、文学史、文明史、心理学、美学、美术史、民族学统统去听，那时候

这几类的参考书，也就乱读起来了。后来虽勉自收缩，以美学与美术史为主，辅以民族学，然而他类的书终不能割爱，所以想译一本美学，想编一部比较的民族学，也都没有成书。

我的不得法，第二是不能动笔。我的读书，本来抱一种利己主义，就是书里面的短处，我不大去搜寻它，我正注意于我所认为有用的或可爱的材料。这本来不算坏，但是我的坏处，就是我虽读的时候注意于这几点，但往往为速读起见，无暇把这几点滴抄出来，或在书上做一点特别的记号，若是有时候想起来，除了德文书检目特详，尚易检寻外，其他的书，几乎不容易寻到了。我国现虽有人编“索引”、“引得”等等，专门的辞典也逐渐增加，寻检自然较易，但各人有各自的注意点，普通的检目，断不能如自己记得方便。我尝见胡适之先生有一个时期，出门时常常携一两本线装书，在舟车上或其他忙里偷闲时翻阅，见到有用的材料，就折角或以铅笔做记号。

我想他回家后或者尚有摘抄的手续。我记得有一部笔记，说王渔洋读书时，遇到新雋的典故或词句，就用纸条抄出，贴在书斋壁上，时时览读，熟了就揭去，换上新得的，所以他记得很多。这虽是文学上的把戏，但科学上何尝不可以仿作呢？我因从来懒得动笔，所以没有成就。

我的读书的短处，我已经经验了许多的不方便，特地写出来，望读者鉴于我的短处，第一能专心，第二能动笔，这一定有许多成效。

读书希望熟读成诵

◎梁启超

梁启超（1873～1929），近代改良主义者，学者。字卓如，号任公，又号饮冰室主人。广东新会人。光绪举人。康有为的学生，与康合称“康梁”。1896年在上海主编《时务报》，发表《变法通

议》，宣传资产阶级改良主义，介绍西方国家教育制度，主张开学校，育人才。1897年主讲长沙时务学堂。次年入京，以六品衔办京师大学堂、译书局，参加戊戌变法。变法失败，逃亡日本。先后主编《清议报》和《新民丛报》。早年所作政论文，流利畅达，感情奔放，颇具特色。晚年在清华学校任教。所著编为《饮冰室合集》。

学生做课外学问，是最必要的。若只求课堂上功课及格，便算完事，那么，你进学校，只是求文凭，并不是求学问。你的人格，先已不可问了。再者，此类人一定没有“自发”的能力，不但不能成为一个学者，亦断不能成为社会上治事领袖人才。

课外学问，自然不专指读书：如试验，如观察自然界……都是极好的。但读课外书，最少要算课外学问的主要部分。

一个人总要养成读书趣味，打算做专门学者，固然要如此。打算做事业家，也要如此，因为我们在工厂里在公司里在议院里在……里做完一天的工作出来之后。随时立刻可以得着愉快的伴侣，莫过于书籍，莫便于书籍。

但是将来这种愉快得着得不着，大概是在学校时代已经决定。因为必须养成读书习惯，才能尝着读书趣味。人生一世的习惯，出了学校门限，已经铁铸成了。所以在学校中不读课外书以养成自己自动的读书习惯，这个人简直是自己剥夺自己终身的幸福。

读书自然不限于读中国书。但中国人对于中国书，最少也该和外国书作平等待遇，你这样待遇他，他给回你的愉快报酬，最少也和读外国书所得的有同等分量。

中国书没有整理过，十分难读，这是人人公认的。但会做学问的人，觉得趣味就在这一点，吃现成饭，是最没有意思的事，是最没有出息的人才喜欢的。一种学问，被别人做完了，四平八正的编成教科书样子给我读，读去自然是毫不费力。但从这不费力上头，结果便令我的心思不细致不刻入，专门喜欢读这类书的人，久而久之，会把自己创作的才能汨没哩，在纽约、芝加哥笔直的马路崭新的洋房里舒舒服服混一世，这个人一定是过的毫无意味的平庸生活，若要过有意味的生活，须是哥伦布初到美洲时。

中国学问界，是千年未开的矿穴，矿苗异常丰富。但非我们亲自绞脑筋绞汗水，却开不出来。翻过来看，只要你绞一分脑筋一分汗水，当然还你一分成绩，所以有趣。

所谓中国学问界的矿苗，当然不专指书籍。自然界和社会实况，都是极重要的，但书籍为保存过去原料之一宝库，且可以为现在实测各方面之引线。就这点看来，我们对于书籍之浩瀚，应该欢喜感谢他，不应该厌恶他。因为我们的事业比方要开工厂，原料的供给，自然是越丰富越好。

读中国书，自然像披沙拣金，沙多金少。但我们若把他做原料看待，有时寻常人认为极无用的书籍和语句，也许有大功用。须知工厂种类多着呢，一个厂里头还有许多副产生物哩，何止金有用，沙也有用。

若问读书方法，我想向诸君上一个条陈：这方法是极陈旧的极笨极麻烦的。然而实在是极必要的，什么方法呢？是抄录或笔记。

我们读一部名著，看见他征引那么繁博，分析那么细密，动辄伸着舌头说道：这个人不知有多大记忆力，记得许多东西，这是他的特别天才，我们不能学步了。其实哪里有这回事。好记性的人不见得便有智慧；有智慧的人比较的倒是记性不甚好，你所看见者是他发表出来的成果，不知他这成果原是从铢积寸累困知勉行得来。大抵凡一个大学者平日用功，总是有无数小册子或单纸片，读书看见一段资料觉其有用者，立刻抄下。（短的抄全文，长的摘要记书名卷数页数）资料渐渐积得丰富，再用眼光来整理分析他，便成一篇名著。想看这种痕迹，读赵瓯北的《二十二史札记》，陈兰甫的《东塾读书记》，最容易看出来。

这种工作，笨是笨极了，苦是苦极了，但真正做学问的人，总离不了这条路。做动植物的人，懒得采集标本，说他会有新发明，天下怕没有这种便宜事。

发明的最初动机在注意。抄书便是促醒注意及继续保存注意的最好方法。当读一书时，忽然感觉这一段资料可注意，把他抄下，这件资料，自然有一微微的印象印入脑中，和滑眼看过不同。经过这一番后，过些时碰着第二个资料 and 这个有关系的，又把他抄下，那注意便加浓一度，经过几次之后，每翻一书，遇有这项资料，便活跳在纸上，不必劳神费力去找了。这是我多年经验得来的实况，诸君试拿一年工夫去试试，当知我不说谎。

先辈每教人不可轻言著述，因为未成熟的见解公布出来，会自误误人，

这原是不错的。但青年学生“斐然有述作之志”，也是实际上鞭策学问的一种妙用。譬如同是读《文献通考》的《钱币考》和各史《食货志》中钱币项下各文，泛泛读去，没有什么所得。倘若你一面读一面便打主意做一篇中国货币沿革考，这篇考做的好不好是另一问题，你所读的自然加几倍受用了。譬如同读一部《荀子》，某甲泛泛读去，某乙一面读一面打主意做部荀子学案，读过之后，两个人的印象深浅，自然不同。所以我很奖励青年好著书的习惯。至于著的书，拿不拿给人看，什么时候才能做成功，这还不是你的自由吗？

每日所读之书，最好分两类：一类是精读的，一类是涉览的，因为我们一面要养成读书心细的习惯，一面要养成读书眼快的习惯。心不细则毫无所得，等于白读；眼不快则时候不够用，不能博搜资料。诸经诸子《四史》《通鉴》等书，宜入精读之部，每日指定要某时刻读他，读时一字不放过，读完一部才读别部。想抄录的随读随抄。另外指出一时刻，随意涉览。觉得有趣，注意细看；觉得无趣，便翻次页。遇有想抄录的，也俟读完再抄，当时勿窒其机。

诸君勿因初读中国书勤劳大而结果少，便生退悔。因为我们读书，并不是想专向现时所读这一本书里头现钱现货的得多少报酬。最要紧的是涵养成好读书的习惯和磨炼出善读书的脑力。青年期所读各书，不外借来做达这两个目的的梯子。我所说的前提倘若不错，则读外国书和读中国书当然都有益处。外国名著，组织得好，易引起趣味；他的研究方法，整整齐齐摆出来，可以做我们模范；这是好处。我们滑眼读去，容易变成享现成福的少爷们，不知甘苦来历，这是坏处。中国书未经整理，一读便是一个闷头棍，每每打断趣味，这是坏处。逼着你披荆斩棘，寻路来走，或者走许多冤枉路（只要走路断无冤枉，走错了回头，便是绝好教训。），从甘苦阅历中磨炼出智慧，得苦尽甘来的趣味，那智慧和趣味却最真切。这是好处。

还有一件：我在前项书目表（指《国学入门书要目及其读法》）中，有好几处写“希望熟读成诵”字样。我想诸君或者以为甚难，也许反对说我顽固。但我有我的意思，我并不是奖励人勉强记忆。我所希望熟读成诵的有两类。一种类是最有价值的文学作品；一种类是有益身心的格言。好文学是涵养情趣的工具。做一个民族的分子，总须对于本民族的好文学十

分领略，能熟读成诵，才在我们的“下意识”里头，得着根底，不知不觉会“发酵”。有益身心的圣哲格言，一部分久已在我们全社会上形成共同意识。我既做这社会的分子，总要彻底了解他，才不至和共同意识生隔阂。一方面我们应事接物时候，常常仗他给我们的光明。要平日摩得熟，临时才用得着。我所以有些书希望熟读成诵者在此。但亦不过一种格外希望而已；并不谓非如此不可。

最后我还专向清华同学诸君说几句话：我希望诸君对于国学的修养比别的学校学生格外加功。诸君受社会恩惠，是比别人独优的。诸君将来在全社会上一一定占势力，是眼看得见的。诸君回国之后对于中国文化有无贡献，便是诸君功罪的标准。饶你学成一位天字第一号形神毕肖的美国学者，只怕于中国文化没有多少影响。若这样便有影响，我们把美国蓝眼睛的大博士抬一百几十位来便够了，又何必诸君呢。诸君须要牢牢记着你不是美国学生，是中国留学生。如何才配叫做中国留学生，请你自己打主意罢。

养成刻苦读书的习惯

——与北京师范大学历史系 1961 届毕业生谈话纪要

◎陈 垣

陈垣（1880~1971），中国历史学家。字援庵，广东新会人。早年在广州参加反清斗争，后从事历史研究和教育工作。曾任北京大学、北平师范大学、辅仁大学、燕京大学等校教授和辅仁大学校长。建国后，任北京师范大学校长、中科院历史研究所第二所所长。著有《二十史朔闰表》《中西回史日历》《史讳举例》《元典章校补》《元西域人华化考》《中国佛教史籍概论》《明季滇黔佛教考》等书。

你们马上就要毕业了，本来我有很多话想说，但也不能一下都谈到，今天只谈谈有关读书的一些问题。这可能对你们毕业后在工作中自己进修时有所帮助，先谈一下我个人读书的经过。

12岁以前，在学馆读四书五经，只是呆板地死背，不能背就挨打，只有用逃学一法来躲避。

13岁发现张之洞的《书目答问》，书中列举很多书名，下面注着这书有多少卷，是谁所作，什么刻本好。我一看，觉得这是个门路，就渐渐学会按着目录买自己需要的书看。

15岁广州大疫，学馆解散，因此不用学习科举的八股文，所以有时间读自己喜欢读的书，在三年时间里看了读了不少书，打下初步基础。

18岁入京应试，因八股不好，失败。误听同乡一老先生的劝告，19岁一面教书，一面仍用心学八股。等到八股学好，科举也废了，白白糟蹋了两年时间。不过也得到一些读书的办法。有人问我当时读书是用什么办法，其实也没有什么别的办法，法子是很笨的，我当时就是“苦读”，也就是我们现在所说的刻苦钻研，专心致志，逐渐养成了刻苦读书的习惯。

科举废后，不受八股文约束，倒可以一面教书，一面读书。当时读书，就是想研究史学。中间有几年还学过西医，办过报纸，但读书和教书从未间断，因此《四库全书总目提要》读过好几遍。可惜《四库提要》所著录的书，许多在广州找不到。

辛亥革命后重入北京，当时热河文津阁《四库全书》移贮京师图书馆，因此可以补读从前在广州未见的书。如是者十年，渐渐有所著述。

我读书是自己摸索出来的，没有得到老师的指导，有两点经验，对研究和教书或者有些帮助：

1. 从目录学入手，可以知道各书的大概情况。这就是涉猎，其中有大批的书可以“不求甚解”。

2. 要专门读通一些书，这就是专精，也就是深入细致，“要求甚解”。经部如论、孟，史部如史、汉，子部如庄、荀，集部如韩、柳，清代史学家书如《日知录》《十驾斋养新录》等，必须有几部是自己全部过目常翻阅的书。一部《论语》才一万三千七千字，一部《孟子》才三万五千四百字，都不够一张报纸字多，可见我们专门读通一些书也并不难。这就是有博，有约，有涉猎，有专精，在广泛的历史知识的基础上，又对某些书下

一些功夫，才能作进一步的研究。

我们研究历史科学，需要知道的知识幅度很大，要了解古今中外，还要有自己较专门的学问。如果样样都不能深去深钻，势必由于时间、精力有限，反使得样样都不能深，不能透。但是也不能只有专精，孤立地去钻研自己的专业，连一般的基础知识都不去注意，没有广泛丰富的知识，专业的钻研也将受到影响。学习历史也是如此，中国不是孤立于世界之外的，不了解世界历史，学中国史就必然受到限制，就不能很好地懂得中国。研究宋史，不知道整个中国历史发展过程，则宋史也学不通。研究任何朝代的断代史，都不能没有知识作基础，也不能没有其他必要的各方面的知识。

不管学什么专业，不博就不能全面，对这个专业阅读的范围不广，就很像以管窥天，往往会造成孤陋寡闻，得出片面偏狭的结论。只有得到了宽广的专业知识，才能融会贯通，举一反三，全面解决问题。不专则样样不深，不能得到学问的精华，就很难攀登到这门科学的顶峰，更不要说超过前人了。博和专是辩证的统一，是相辅相成的，二者要很好地结合，在广博的基础上才能求得专精，在专精的钻研中又能扩大自己的知识面。

中国历史资料丰富，浩如烟海，研究的人，不可能也不必要把所有的书都看完，但不能不知道书的概况。有些书只知道书名和作者就可以了，有些书要知道简单的内容，有些书则要认真钻研，有些书甚至要背诵，这就是有的要涉猎、有的要专精。世界上的书多得很，不能都求甚解，但是要在某一专业上有所成就，也一定要有“必求甚解”的书。

同学们毕业之后，当然首先要把手教好，这是你们主要的任务；另外，在自修的时候，可以翻阅一下过去的目录书，如《书目答问》《四库总目》等。这些书都是前人所作，不尽合于现在使用，但如果要对中国历史作进一步的研究，看一看也还是有好处的。

懂得目录学，则对中国历史书籍，大体上能心中有数。目录学就是历史书籍的介绍，它使我们大概知道有什么书，也就是使我们知道究竟都有什么文化遗产，看看祖遗的历史著述仓库里有什么存货，要调查研究一下。如果连遗产都有什么全不知道，怎能批判？怎能继承呢？萧何入关，先收秦国典籍，为的是可以了解其关梁厄塞、户口钱粮等，我们做学问也应如此，也要先知道这门学问的概况。目录学就好像一个账本，打开账本，前人留给我们的历史著作概况，可以了然，古人都有什么研究成果，要先摸