

QINGSHAONIAN
RENSHENG
XIUYANG
YANYU

贾同淮 张振华 著

青少年人生修养谚语



河北少年儿童出版社

编者的话

青少年是祖国的未来，民族振兴的希望。为把健康、文明、积极向上的精神食粮奉献给青少年，编者倾数年之心血，编撰了《青少年修养谚语》一书。

谚语是劳动人民在长期的劳动生活中总结提炼的“现成话”，在我国已有两千多年的历史。民间的东西之所以能够一代一代传下来，成为人们工作、生活的指导，甚至“座右铭”，是因为它具有精辟凝炼、哲理性强、通俗易懂、形象生动、好背易记等特点。然而，民间谚语浩如烟海，内容涉及方方面面，且鱼龙混杂，良莠不齐。“谚语是语言当中的盐”，如何把“含碘”的精益奉献读者呢？

编者对谚语情有独钟，自20世纪70年代以来开始着手搜集民间谚语，积累了大量资料。在本书编著过程中，编者以严谨细致、百里挑一的态度严格筛选，经过综合分析，比较鉴别，去粗取精，整理提炼，努力使本书所选谚语体现“五性”：导向性——催人奋进，健康向上；准确性——实话实说，力戒偏激；层次性——雅俗共赏，注重品位；深刻性——富于哲理，启人心智；新颖性——适应时代发展、社会进步、人民群众文化层次提高的需要，将一些文化含量较高、流传于群众中间类似格言的谚语吸收进来。

“阳光照亮世界，谚语启示人生。”林肯有句名言：“关键的一句话，可能影响你的一生。”相信读了本书，青少年朋友能够增长知识，陶冶情操，鼓舞斗志，也希望青少年朋友找出能够影响自己一生的谚语。

本书在编写过程中查阅了近百本资料，在此谨向这些资料的作者表示谢意。

编 者

目 录

一、 理想信念	(1)
二、 志存高远	(6)
三、 开拓创新	(16)
四、 只争朝夕	(30)
五、 博学多识	(37)
六、 追求真理	(51)
七、 读书明智	(56)
八、 战胜自我	(62)
九、 虚怀若谷	(73)
十、 慎思敏行	(82)
十一、道德为本	(95)
十二、诚实守信	(107)
十三、婚恋高洁	(115)
十四、尊老敬贤	(123)
十五、以德会友	(126)
十六、众志成城	(136)
十七、勤劳俭朴	(140)
十八、冷静处世	(153)
十九、人生哲理	(177)
二十、健身养生	(199)

一、理想信念

生活好比旅行，理想是旅行的路线，失去了路线，只好停止前进。

——雨果

崇高的理想是人生的灯塔。

人不能没有理想。

一个没有远大理想的人，
就像一只没有翅膀的鸟。

一个人没有理想目标，
就像在海里航行的船没有航
标灯。

没有目标的生活，
就像没有舵的船。

海阔凭鱼跃，
天高任鸟飞。

没有理想的人，
就像没有头脑一样。

像猛狮那样长吼，
像雄鹰那样高飞。

鸟要紧是有翅膀，
人要紧是有理想。

长江后浪推前浪，
世上今人胜古人。

天不能没有星星，

庭院里练不出千里马，
花盆里长不出万年松。

理想有多高，
意志有多坚。

自己的梦自己圆。

希望把人引向高处，
绝望把人引向坟墓。

希望是忧愁的最佳音乐。

草若无心不发芽，
人若无心不发达。

胸中有了大目标，
泰山压顶不弯腰。

美好的理想，
是逆境中的慰藉。

希望时要准备失望，
失望时要看到希望。

雏鹰不思永在窝内取暖，
长满羽毛就要展翅飞翔。

花盆里长不出苍松，
鸟笼里飞不出雄鹰。

人往远处看，
鸟往高处飞。

天鹅留恋清澈的湖水，
人民热爱自己的祖国。

前人栽树，
后人乘凉。

三百六十行，
行行出状元。

初生牛犊不怕虎。

秤砣小，
压千斤。

竹子即使被焚，
竹节还是直的。

冻死迎风站，
饿死不弯腰。

懦夫在他断气以前，
已经死过多次了。

决心攀登高峰，
总能找到道路。

山重水复疑无路，
柳暗花明又一村。

东方不亮西方亮，
黑了南方有北方。

冰雪再厚，
也过不了六月。

乞丐的行囊里，
也装着希望。

高山出俊鸟，
茅屋出高人。

但得五湖明月在，
春来依旧百花香。

只要舍得钻，
行行出状元。

十年寒窗人不知，
一举成名天下扬。

星星之火，
可以燎原；
涓涓细水，
可以淹川。

想，
壮志凌云；
干，
脚踏实地。

高飞的鸟见得多，
远走的人懂得多。

骏马无腿难起步，
人无理想难进步。

百步以内有芳草。

深山出俊鸟，
深水藏大鱼。

鹰飞高空鸡守笼，
两者理想各不同。

信念，
是储藏在自己心里的私人资本。

朝太阳射击，
比瞄一棵树打得高。

吃饭是为了活着，
但活着不是为了吃饭。

没有想像力的灵魂，
就是没有望远镜的天文台。

幻想是诗人的翅膀，
假设是科学家的天梯。

自己心中没有阳光，

怎能温暖送到别人身上。

在人生航程中，
要有理想的帆，
更要靠知识的舵。

在沙漠中，
心中装着绿洲的人一日千里。

希冀是生活波涛中的救生圈。

到达理想的彼岸，
不怕坐旧船，
就怕坐错船。

没有理想的人，
就像没有翅膀的鹰。

人没有理想，
就像没有油的发动机。

风是船帆存在的前提，
理想是人生奋斗的灯塔。

如果私字挡住了理想的灯塔，
堕落的阴影便包围住你。

人生的航船触礁，
是在理想的灯塔熄灭之后。

理想占据了头脑，
皱纹也闪耀光辉。

船无动力，
在大海里任狂风摆布；
人无理想，
就会做一天和尚撞一天钟。

无论多么美好的理想之光，
也得从现实的地平线升起。

理想之弦紧扣在实践的琴声上，
就能发出生命的强音。

一个人失去信念，
就像失去舵的帆船。

理想之舟，
只有用奋斗的双桨去划行，
才能达到理想的彼岸。

理想的旗，
靠勤奋的杆才能高高撑起。

二、志存高远

志不立，则如无舵之舟，无勒之马。

——王守仁

鸟无翅膀难高飞，
人无志气无作为。

有志者事竟成。

有志不在年高，
无志空活百岁。

人的心应成为世界上最深的
海，

无志之人常立志，
有志之人立长志。

人的志应成为世界上最高的
山。

知识海洋勤是岸，
科技高峰志为梯。

世上无难事，
只怕有心人。

百学须先立志。

宝剑锋自磨砺出，
梅花香自苦寒来。

不患才之不及，
而患志之不立。

小马乍行嫌路窄，
大鹏展翅恨天低。

鸟贵有翼，
人贵有志。

胸无大志，
枉活一世。

有志者千方百计，
无志者千难万难。

人生在世，
不搏何获？

莫学井底青蛙看天窄，
要学山顶雄鹰放眼宽。

与人争志，
切勿争气。

争志不争财，
做艺不卖乖。

宁可身冷，
不可心冷；
宁可人穷，

不可志穷。

拳头再硬硬不过锤子，
锤子再硬硬不过志气。

尽管风在呼啸，
山却不会移动。

意志就是力量。

人无志向，
如同迷途的盲人。

失败和成功，
一样对人有价值。

石看纹理山看脉，
人看志气树看材。

人凭志气虎凭威。

人无志，
刀无钢。

人贵有志，

学贵有恒。

好马不在鞍轡，
有志不在年高。

人争一口气，
佛争一炷香。

高山流水长，
志大精神旺。

千金难买英雄志，
片言可动壮士心。

世上没有低头的松树。

哀莫大于心死，
愁莫过于无志。

灰心生失望，
失望生动摇，
动摇生失败。

如果没有自信心，
永远不会有快乐。

谁不能主宰自己，
他永远是个奴隶。

笔杆没多重，
无志拿不动。

别人看不起自己，
只是见面时；
自己看不起自己，
则是一辈子。

莫因水深不渡河，
勿因困难不进取。

不耕种耽误一年，
不学习耽误百年。

不磨不炼，
不成好汉。

愁人苦夜长，
志士惜日短。

池浅难养大鱼。

大雁飞远方，
麻雀飞屋檐。

滴水可以穿石，
犁头可以磨针。

橹把虽大随人转，
秤砣虽小压千斤。

金刚钻虽小，
能钻瓷器；
麦秸垛虽大，
压不死老鼠。

滴水成河，
积沙成塔。

滴水积多成大海，
见闻集多成学问。

肩膀有力养一口，
心中有智养千人。

风吹云动水不动，

水涨船高岸不移。

根深叶才茂，
志壮劲才高。

好汉全凭志强，
好马全凭膘壮。

虎瘦雄心在，
人穷志不穷。

将相本无种，
男儿当自强。

将相出寒门。

能力同肌肉一样，
锻炼才能生长。

浅水得鱼虾，
深水得蛟龙。

井里蛙天窄，
山顶鹰眼宽。

拉烈马缰绳要长，
看问题眼光要远。

立下凌云志，
敢去摘星星。

立志而不恒，
终身事无成。

鸟凭翅膀飞千里，
人凭双手创家业。

宁可穷而有志，
不可富而失节。

壮志与热情，
是伟人的辅翼。

业无尊卑志当坚，
男儿有求安得闲。

男儿膝下有黄金。

宁苦不背理，
宁死不堕志。

嫩笋长过千年竹。

嫩竹长成材，
能挑千斤担。

老天不负苦心人。

人生自古谁无死，
留取丹心照汗青。

杀身成仁，
舍生取义。

真金不怕火炼，
松柏不怕严寒。

大丈夫身贫志不贫。

千里之行始于足下，
九层之台垒于灶土，
合抱之木生于毫末。

上山敢擒虎，
下海敢擒龙。

男儿四海为朋友，
人生何处不相逢。

长江后浪推前浪，
一代新人超前人。

事在人为，
人定胜天。

成大事者，
不惜小费。

宁愿站着死，
不愿跪着生。

玉碎不改白，
竹焚不毁节。

旧世界听天由命，
新世界人定胜天。

宁为英雄死，
不为奴隶生。

浪大挡不住鱼穿水，
山高遮不住太阳光。

没有过不去的火焰山。

雏凤清于老凤声。

少年快活似神仙，
老来艰难叫皇天。

曾经沧海难为水，
除却巫山不是云。

世上无难事，
只要肯登攀。

没有过不去的河，
没有爬不上的坡。

懦夫死后，
腐肉一堆；
英雄死后，
英名永存。

好男儿志在四方。

少壮不努力，
老大徒伤悲。

懒汉争食，
好汉争气。
(气：志气)

有状元徒弟，
没有状元师傅。

网烂筋不断，
人穷志不穷。

摔跤也要向前倒。

山外青山楼外楼，
比学赶帮争上游。

山外有山，
天外有天，
人外有人。

环境困不住志士。

宁可昂头死，
不愿屈辱生。

人生不能抒胸臆，
虽活百岁犹为夭。

人争气，
火争焰。

青出于蓝胜于蓝。

日日行，
不怕万里路；
时时做，
不怕事不成。

有理不在声高，
有志不在年高。

从小看大，
三岁看老。

人不在大小，
在本事；
山不在高低，

在景致。

宁可玉碎，
不为瓦全。

三更灯火五更鸡，
正是男儿立志时。

万丈高楼平地起，
英雄何论出身低。

才高语壮，
力大压人。

不管狗怎样向骆驼狂吠，
骆驼还是走自己的路。

好儿不受爷娘地，
好女不争嫁时衣。

年怕中秋月怕半，
男儿立志在少年。

行事莫将天理错，
立身当与古人争。

行行出状元，
类类有高低。

任你有钱，
也买不到我的头发剔牙齿。

状元原是人间子，
皇帝也非天上儿。

豆芽一房高，
终是下饭菜。

没有主见的人，
好像无缰之马。

人是地行仙，
英雄出少年。

瘦地出黄金，
茅屋出公卿。

金银不怕碎。

深山藏虎豹，