



依据国家教育部和中央电视台
联合主办的《开学第一课》活动主题拓展阅读经典系列

幸福是激励

《开学第一课》编写组 编

MINGJIA MINGPIAN
JINGDIAN YUEDU



独立宣言(美) 托马斯·杰斐逊 艰辛的人生(美) 西奥多·罗斯福

写作的乐趣(英) 温斯顿·丘吉尔 人生的意义及人生中的境界(冯友兰)

幸福还不是不可能的(徐志摩) 做一个战士(巴金) 听雨(季羡林)

我是自然界最伟大的奇迹(美) 奥格·曼狄诺 悬崖上的一课(美) 莫顿·亨特

我有一个梦想(美) 马丁·路德·金 最美好的时刻(美) 格拉迪·贝尔

遵从生命(冯骥才) 一个人可以活两次(曹正文)

每一只小狗，都有一个目标(毕淑敏)

时代文艺出版社

名家名篇

经典阅读

JING DIAN YUE DU

典藏版





依据国家教育部和中央电视台
联合主办的《开学第一课》活动主题拓展阅读经典系列

幸福是激励

MINGJIA MINGPIAN

常州大学图书馆
藏书章

《开学第一课》编写组 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是激励 / 《开学第一课》编写组编. —2版. —长春: 时代文艺出版社, 2016.2
(开学第一课)

ISBN 978-7-5387-4985-4

I. ①幸… II. ①开… III. ①散文集—世界 IV. ①I16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第286341号

出品人 陈琛

产品总监 郭力家

责任编辑 邵玉乐

装帧设计 孙利

排版制作 隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专有使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

幸福是激励

《开学第一课》编写组 编

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 北京天元印务有限公司

开本 / 710mm × 1000mm 1 / 16 字数 / 165千字 印张 / 12

版次 / 2016年2月第2版 印次 / 2016年2月第1次印刷 定价 / 27.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

敬启

书中某些作品没有与权利人取得联系, 在此深表歉意。我方委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿酬。敬请作者见到本书后, 与北京版权代理有限公司联系并领取稿酬。

联系人: 张艳 电话: 010-8235-1004 传真: 010-8235-7055 邮箱: zyan326@163.com

目 录



001 / 正直和公允使人幸福.....[古希腊] 德谟克利特

003 / 一滴水.....[英] 拉加托斯

005 / 独立宣言.....[美] 托马斯·杰斐逊

009 / 幸福的三个来源.....[德] 叔本华

016 / 论 爱.....[英] 雪莱

018 / 我生活的地方；我为何生活.....[美] 梭罗

033 / 时 钟.....[法] 波德莱尔

035 / 应诏统筹全局折.....康有为

044 / 艰辛的人生[美] 西奥多·罗斯福

046 / 人世与知足[英] 哲罗姆

053 / 《民报》发刊词.....孙中山

055 / 笑 声.....[尼加拉瓜] 鲁文·达里奥

056 / 东京留学生欢迎会演说词.....章炳麟

目 录



065/ 至死不渝——童年回忆.....[丹麦] 尼克索

072/ 幸 福.....[法] 保尔·福尔

073/ 痛苦中的小玩意儿.....梁启超

078/ 写作的乐趣.....[英] 温斯顿·丘吉尔

082/ 麦克阿瑟告别演说.....[美] 麦克阿瑟

087/ 我的生活（节选）.....[美] 海伦·凯勒

094/ 生命的路.....鲁 迅

095/ 致文学青年.....夏丏尊

098/ 金钱并非万能.....[日] 松下幸之助

100/ 富有创造力的美.....[埃及] 马哈茂德·台木尔

102/ 艺术家之功夫.....徐悲鸿

104/ 人生的意义及人生中的境界.....冯友兰

108/ 幸福还不是不可能的.....徐志摩

（京）新登字016号 北京天正文化发展有限公司

1/16 7165千字 印张（1）

2011年2月第1次印刷

（京）新登字016号 北京天正文化发展有限公司

1/16 7165千字 印张（1）

2011年2月第1次印刷

（京）新登字016号 北京天正文化发展有限公司

1/16 7165千字 印张（1）

2011年2月第1次印刷

（京）新登字016号 北京天正文化发展有限公司

1/16 7165千字 印张（1）

2011年2月第1次印刷

（京）新登字016号 北京天正文化发展有限公司

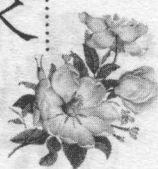
PDF 请访问 www.tianzheng.com

目 录

- 110/ 论自己.....朱自清
- 113/ 论气节.....朱自清
- 117/ 我的读书的经验.....章衣萍
- 121/ 我是一个无比幸福的人.....[苏联] 奥斯特洛夫斯基
- 123/ 咬菜根.....朱 湘
- 125/ 做一个战士.....巴 金
- 127/ 听 雨.....季羨林
- 130/ 共通的门径.....邓 拓
- 133/ 我是自然界最伟大的奇迹.....[美] 奥格·曼狄诺
- 136/ 悬崖上的一课.....[美] 莫顿·亨特
- 139/ 废墟的召唤.....宗 璞
- 143/ 我有一个梦想.....[美] 马丁·路德·金
- 147/ 你是怎么生活过来的.....[日] 大江健三郎



目 录



153/ 最美好的时刻.....[美] 格拉迪·贝尔

155/ 土.....许达然

159/ 遵从生命.....冯骥才

161/ 生命的滋味.....席慕容

165/ 一个人可以活两次.....曹正文

168/ 每一只小狗，都有一个目标.....毕淑敏

170/ 用岁月在莲上写诗.....林清玄

173/ 风筝仙女.....铁 凝

177/ 生命如一泓清水.....俞敏洪

179/ 一滴水可以活多久.....迟子建

182/ 当一块石头有了愿望.....陆勇强

184/ 幸福的柴门.....栖 云

185/ 阳光与生命.....刑 汶

正直和公允使人幸福

[古希腊] 德谟克利特

卑劣地、愚蠢地、放纵地、邪恶地活着，与其说是活得不好，还不如说是慢性死亡。

追求对灵魂好的东西，是追求神圣的东西；追求对肉体好的东西，是追求凡俗的东西。

应该做好人，或者向好人学习。

使人幸福的并不是体力和金钱，而是正直和公允。

在患难时忠于义务，是伟大的。

害人的人比受害的人更不幸。

做了可耻的事而能追悔，就挽救了生命。

不学习是得不到任何技艺、任何学问的。

蠢人活着却尝不到人生的愉快。

蠢人是一辈子都不能使任何人满意的。

医学治好身体的毛病，哲学解除灵魂的烦恼。

智慧生出三种果实：善于思想，善于说话，善于行动。

人们在祈祷中恳求神赐给他们健康，却不知道正是健康的主宰。他们的无节制戕害着健康，他们放纵着情欲，自己背叛了自己的健康。

通过对享乐的节制和对生活的协调，才能得到灵魂的安宁。缺乏和过度惯于变换位置，将引起灵魂的大骚动。摇摆于这两个极端之间

的灵魂是不安宁的。因此应当把心思放在能够办到的事情上，满足于自己可以支配的东西。不要光是看着那些被嫉妒、被羡慕的人，思想上跟着那些人跑。倒是应该将眼光放到生活贫困的人身上，想想他们的痛苦，这样，就会感到自己的现状很不错、很值得羡慕了，就不会老是贪心不足，给自己的灵魂造成苦恼。因为一个人如果羡慕财主，羡慕那些被认为幸福的人，时刻想着他们，就会不由自主地不断搞出些新花样。由于贪得无厌，终于做出无可挽救的违法行为。因此，不应该贪图那些不属于自己的东西，而应该满足于自己所有的东西，将自己的生活与那些更不幸的人比一比。想想他们的痛苦，你就会庆幸自己的命运比他们的好了。采取这种看法，就会生活得更安宁，就会驱除掉生活中的几个恶煞：嫉妒、眼红、不满。

一滴水

[英] 拉加托斯

这一滴水也许是尼格拉瀑布的一部分，它也许曾经有过显赫的奇迹呢。

也许只是脸盆里的一个肥皂泡，但它却有洗净劳动者污垢的功效。

也许搞到威士忌里去，成为天才家所梦想不到的快乐的对象。再也许这是一滴圣水，洒在新生婴儿身上，来祝福他的长命。

也许这一滴水，你把它烧开，是给伯母玛丽喝的茶。茶的味儿非常香，很能赢得她的喜欢。她也许把你的缺点都忘掉了，马上唤她的律师来，正式承认你做她的继承人呢。

这一滴水也许是人脸孔上的汗，所以也许会含蕴有劳动、烦恼甚至痛苦的意思。

也许可能是你爱人嘴唇上表示愉快和舒服的东西。

也许只是天上落下来的一滴雨。

也许是快乐得发狂的一滴泪；不然，就是痛苦得哭出声来的一滴泪。

一滴水而已……麻雀喝了，使它得到片刻的精神安慰。可是一下子，麻雀会忘记了的。

再也许，只是花丛里的一滴小露水，被花的小口吸进去之后，这花便给一个可爱的小姑娘采去了，做了香水，洒在身上，这水就成了

独立宣言

[美] 托马斯·杰斐逊

一七七六年七月四日，美利坚合众国十三州议会一致通过的宣言。

在有关人类事务的发展过程中，当一个民族必须解除其和另一个民族之间的政治联系，并在世界各国之间依照自然法则和上帝的意旨，接受独立和平等的地位时，出于人类舆论的尊重，必须把他们不得不独立的原因予以宣布。

我们认为下面这些真理是不言而喻的：人人生而平等，造物者赋予他们若干不可剥夺的权利，其中包括生命权、自由权和追求幸福的权利。为了保障这些权利，人类才在他们之间建立政府，而政府之正当权力，是经被治理者的同意而产生的。当任何形式的政府对这些目标具破坏作用时，人民便有权力改变或废除它，以建立一个新的政府；其赖以奠基的原则，其组织权力的方式，务使人民认为唯有这样才最可能获得他们的安全和幸福。为了慎重起见，成立多年的政府，是不应当由于轻微和短暂的原因而予以变更的。过去的一切经验也都说明，任何苦难，只要是尚能忍受，人类都宁愿容忍，而无意为了本身的权益便废除他们久已习惯了政府。但是，当追逐同一目标的一连串滥用职权和强取豪夺发生，证明政府企图把人民置于专制统治之下时，那么人民就有权利，也有义务推翻这个政府，并为他们未来的安全建立新的保障——这就是这些殖民地过去逆来顺受的情况，也是

它们现在不得不改变以前政府制度的原因。当今大不列颠国王的历史，是接连不断的伤天害理和强取豪夺的历史，这些暴行的唯一目标，就是想在这些州建立专制的暴政。为了证明所言属实，现把下列事实向公正的世界宣布。

他拒绝批准对公众利益最有益、最必要的法律。

他禁止他的总督们批准迫切而极为必要的法律，要不就把这些法律搁置起来暂不生效，等待他的同意；而一旦这些法律被搁置起来，他对它们就完全置之不理。

他拒绝批准便利广大地区人民的其他法律，除非那些人民情愿放弃自己在立法机关中的代表权；但这种权利对他们有无法估量的价值，而且只有暴君才畏惧这种权利。

他把各州立法团体召集到异乎寻常的、极为不便的、远离他们档案库的地方去开会，唯一的目的是使他们疲于奔命，不得不顺从他的意旨。

他一再解散各州的议会，因为它们以无畏的坚毅态度反对他侵犯人民的权利。

他在解散各州议会之后，又长期拒绝另选新议会；但立法权是无法取消的，因此这项权力仍由一般人民来行使。其实各州仍然处于危险的境地，既有外来侵略之患，又有发生内乱之忧。

他竭力抑制我们各州增加人口；为此目的，他阻挠外国人入籍法的通过，拒绝批准其他鼓励外国人移居各州的法律，并提高分配新土地的条件。

他拒绝批准建立司法权力的法律，借以阻挠司法工作的推行。

他把法官的任期、薪金数额和支付，完全置于他个人意志的支配之下。

他建立新官署，派遣大批官员，骚扰我们人民，并耗尽人民必要的生活物资。

他在和平时期，未经我们的立法机关同意，就在我们中间维持常

备军。

他力图使军队独立于民政之外，并凌驾于民政之上。

他同某些人勾结起来，把我们置于一种不适合我们的体制且不为我们的法律所承认的管辖之下；他还批准那些人炮制的各种伪法案来达到以下目的：

在我们中间驻扎大批武装部队；

用假审讯来包庇他们，使他们杀害我们各州居民而仍然逍遥法外；

切断我们同世界各地的贸易；

未经我们同意便向我们强行征税；

在许多案件中剥夺我们享有陪审制的权益；

罗织罪名押送我们到海外去受审；

在一个邻省废除英国的自由法制，在那里建立专制政府，并扩大该省的疆界，企图把该省变成既是一个样板又是一个得心应手的工具，以便进而向这里的各殖民地推行同样的极权统治；

取消我们的宪章，废除我们最宝贵的法律，并且从根本上改变我们各州政府的形式；

中止我们自己的立法机关行使权力，宣称他们自己有权就一切事宜为我们制定法律。

他宣布我们已不属他保护之列，并对我们作战，从而放弃了在这里的政务。

他在我们的海域大肆掠夺，蹂躏我们沿海地区，焚烧我们的城镇，残害我们人民的生命。

他此时正在运送大批外国佣兵来完成屠杀、破坏和肆虐的勾当，这种勾当早就开始，其残酷卑劣甚至在最野蛮的时代都难以找到先例。他完全不配作为一个文明国家的元首。

他在公海上俘虏我们的同胞，强迫他们拿起武器来反对自己的国家，成为残杀自己亲人和朋友的刽子手，或是死于自己的亲人和朋友

的手下。不得不改变以前政府制度的原因。当今大不列颠国王乔治

他，在我们中间煽动内乱，并且竭力挑唆那些残酷无情、没有开化的印第安人来杀掠我们边疆的居民；而众所周知，印第安人的作战规律是不分男女老幼，一律格杀勿论的。

在这些压迫的每一阶段中，我们都是用最谦卑的言辞请求改善；但屡次请求所得到的答复是屡次遭受损害。一个君主，当他的品格已打上了暴君行为的烙印时，是不配做自由人民的统治者的。

我们不是没有顾念我们英国的弟兄。我们时常提醒他们，他们的立法机关企图把无理的管辖权横加到我们的头上。我们也曾把我们移民来这里和在这里定居的情形告诉他们。我们曾经向他们天生的正义善感和雅量呼吁，我们恳求他们念在同种同宗的分上，弃绝这些掠夺行为，以免影响彼此的关系和往来。但是他们对于这种正义和血缘的呼声，也同样充耳不闻。因此，我们实在不得不宣布和他们脱离，并且以对待世界上其他民族一样的态度对待他们：和我们作战，就是敌人；和我们和好，就是朋友。

因此，我们，在大陆会议下集会的美利坚合众国代表，以各殖民地善良人民的名义，非经他们授权，向全世界最崇高的正义呼吁，说明我们的严正意向，同时郑重宣布：这些联合一致的殖民地从此是自由和独立的国家，并且按其权利也必须是自由和独立的国家，它们取消一切对英国王室效忠的义务，它们和大不列颠国家之间的一切政治关系从此全部断绝，而且必须断绝；作为自由独立的国家，它们完全有权宣战、缔盟、通商和采取独立国家有权采取的一切行动。

为了支持这篇宣言，我们坚决信赖上帝的庇佑，以我们的生命、我们的财产和我们神圣的名誉，彼此宣誓。

他建立新宣誓：派遣大天使到各州使它们大度并团结今天他们
国的最高统治者来器知悉并应其愿，愿同治并安勉智士新公府
式照喻人系即与由于深致敬而于城前支即理人率直者得由随其

幸福的三个来源

[德] 叔本华

亚里士多德将人生的幸福分为三类：来自外面的幸福、来自灵魂的幸福以及来自肉体的幸福。除了我们可以采用这种三分法外，这种分类别无所长。我认为，人的命运的差别可以归结到这样三种不同的原因上：

第一，人是什么，从广义上说，这就是指人格。它包括健康、力量、美、气质、道德品格、理智以及教养。

第二，人有什么，即财产与各种所有物。

第三，一个人在他人的评价中处于什么地位。正如大家知道的，通过被了解到的东西，一个人在朋友们眼中的形象如何，或者更严格地说，他们看待他的目光如何，是通过他们对他的评价表现出来的，而他们的评价又通过人们对他的敬意和声望体现出来。

人们在第一方面的差别是自然造成的，仅从这一事实就可以断言，和另外两个方面的差别比较起来，这一方面的差别对于幸福与否的影响要重要得多。后者不过是人为的结果而已。与真正的人格优势，如伟大的心灵或高尚的情怀比较，那么，显赫的地位，高贵的身世，乃至王侯将相，充其量不过如同舞台上的王侯而已，而前者才是人生的真正君王。

很久以前，伊壁鸠鲁最早的信徒麦特罗多洛就说过这样的话，他著作中有一章的标题就是这样：外在的幸福远不如内心的福祉。无可

置疑，人生幸福最基本的要素——就整个人生来说——就在于人的构成，人的内在素质。这是由人的一切情感、欲望以及各种思想所引起的内心满足的直接源泉，而环境对人生的影响则是间接的。所以，同样的外部事件对不同的人其影响也就不同，甚至在许多外在条件都相同的情况下，人们仍然生活在自己独有的小天地里。人最直接理解的是自己的观念、感觉以及意志，外部世界只能够在与生活有关的那些方面对人们产生影响，人们是按照自己所看到的方式于其中的世界来塑造的真正君王。所以，对不同的人它就表现出不同的色调。对于一些人来说，它贫瘠荒漠、枯燥乏味、浅薄空疏，对于另一些人来说，它丰厚富实，趣味横生，意味深长。

很多人听到别人经历了一些令人快慰的事情后，也期待着在自己的生活中发生同样的事情，而忽视了他们更应妒忌的是那种精神能力。当人们描绘一些令人愉快的事件时，这种能力便会赋予这些事件以独特的意义，对于天才来说，它们充满了快意的冒险情趣，而凡夫俗子由于感觉迟钝，这些事件在他们眼中则变得陈腐乏味、司空见惯。歌德和拜伦的许多诗作就完全是天才的杰作，而这些作品显然也是根据现实写出的。愚蠢的读者因为诗人经历了那么多愉快的事情而妒忌他，但不去妒忌诗人无比的想象力，正是这种想象力把至为平凡的经验变得伟大、辉煌。

同样，在自信乐观者看来只是令人兴奋的冲突性事件，在性格抑郁者看来则是一幕悲剧，而对于心灵麻木不仁的人来说，则没有任何意义。所有这些都依赖于一个事实，即，要认识并欣赏任何事物，都要求有两方面因素的协作，即主观因素和客观因素。这两者如水中的氧和氢一样必然地密切联结在一起，所以，尽管在经验中客观的或外在的因素相同，但由于主观的因素或个人的鉴赏力不一样，同一对象在不同人的眼中就会显出天壤之别，就仿佛这种客观因素也不一样了。在智力迟钝愚蠢的人看来，世上最灿烂多彩的事情也是乏味无聊的，所以对它的欣赏也就乏味无聊，这就像一幅在晦暗天气里的优美