

文化基因

涵养阅读

作文素材

阅读 悦成长

德育丛书

阅读悦成长编写组 编

· 节制 ·



空谷幽兰心自清

身居繁华之世，心若空谷幽兰。

13—15
岁

CS 湖南教育出版社

德育丛书 · 节制 ·

阅读悦成长

空谷幽兰心自清

阅读悦成长编写组 编

主 编：黄步高 丁 娜 朱嫦娥

编 委：陈小琴 黄 辉 蒋 新 刘斯逸 刘 薇

毛亚玲 沈思雨 徐辉悬 周 梅

（按姓氏首字母排列）

图书在版编目(CIP)数据

阅读悦成长. 节制. 空谷幽兰心自清: 13—15岁 /

阅读悦成长编写组编. -- 长沙: 湖南教育出版社,

2019.3

ISBN 978-7-5539-6565-9

I. ①阅… II. ①阅… III. ①德育—中小学—课外读物 IV. ①G631

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第009880号

阅读悦成长·节制·空谷幽兰心自清(13—15岁)

YUEDU YUE CHENGZHANG JIEZHI KONGGU YOU LAN XIN ZI QING

阅读悦成长编写组 编

责任编辑: 舒佩霞 李欣 姚晶晶

出版发行: 湖南教育出版社(长沙市韶山北路443号)

网 址: <http://www.bakclass.com>

微 信 号: 贝壳网教育平台

电子邮箱: hnjycbs@sina.com

客服电话: 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 710×1000 16开

印 张: 6

字 数: 100000

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-6565-9

定 价: 18.00元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换。

前言

良知，是一种柔软的力量！

我们正处在一个激荡变革的时代，每个人都在苦寻自由的翅膀和心灵的灯塔，处在成长过程中的青少年尤其如此。若想拥有一双自由的翅膀，若想拥有一座心灵的灯塔，就必须拥有知识和良知。

知识，让我们具有广度和深度，让我们拥有服务社会的能力；而良知，让我们具有厚度和高度，会给我们一种柔软的力量，如水如风，迎战人生的千难万险，进而更好地服务社会。

知识可以从老师、书本或网络获得，而良知却需要从文明传统中萃取。

在浩瀚的中华文明基因中，老子告诉了我们“上善若水”的通达；孔子告诉了我们“己所不欲，勿施于人”的谦厚；清代大学士张英用“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨”，展示着他的气度与胸怀；爱国将领岳飞以“待从头收拾旧山河”的铁血丹心，书写着精忠报国的篇章……

时至今日，当我们为驻守边关的战士们感动时，向烈日下工作的劳动者致敬时，向操劳一生的父母报恩时，为日益强大的祖国而热泪盈眶时……点点善行，汇集成江河，这都是良知赋予人以触及灵魂的力量！

由此，我们可知文明的血脉没有变，千百年来它风采依旧、风骨犹存。

丰厚的中华文明是滋养华夏儿女的精神宝库。我们所遴选的12个主题，可



以说是中华文明 12 个优秀的基因，同时也是触及每个人心灵的 12 个问题，更是社会主义核心价值观的另一种表达。愿它们能成为青少年照亮人生、叩问真理、追求自由的心灵灯塔。

为满足青少年多元化、品质化的课外阅读需求，“阅读悦成长”系列丛书采用“分级阅读”的模式宏观布局，面向 6~18 岁的青少年读者群，按年龄特点逐级开发，从不同角度关照青少年的心灵成长。同时，为保证本套丛书质量，我们还约请浙江大学教授、长江学者李建华，湖南师范大学伦理学教授张怀承，长沙市政治名师工作室首席名师方俊和湖南省委宣传部副部长肖君华等对书稿进行审定，以确保书稿的科学、质优、好读。

青少年在身体成长的过程中，心智也在成长，我们希望这套丛书在青少年心智成长的过程中能起到“启蒙”的作用，把处于懵懂状态下的孩子唤醒，逐渐地以知识和良知让他们获得自由的翅膀、心灵的灯塔，以便在未来的日子里能继续追慕真理、畅享自由！



目录

MULU

守住一颗宁静的心

人间随处有乘除 /3

人生需要一个容器 /9

写给未来的你 /12

梅兰芳学艺 /15

艺术大师和老农夫 /20

愤怒的境界 /26

死于贪婪 /31

节制是生活的艺术

一粥一饭，当思来之不易 /37

别被优点打倒 /42

怎么总撞我 /46



珍 珠 /50

每个人的心里都住着一个魔鬼 /54

放弃控制你自己 /58

清心驿站

昂贵的鱼子不该吃 /63

中彩票值得吗 /68

烦恼这样靠近你 /72

洗 笔 /76

我只要一秒钟 /78

善待自然的智慧 /82

远离浮躁才能幸福 /86

守住一颗宁静的心





我们要学会在人生的道路上守住一颗平和宁静的心，做到内心的平和安宁。这样，我们才能更多地感受到生活的轻松快乐和人生的幸福美好。





人间随处有乘除

清代的中兴名臣曾国藩，大家都知道，他是近代史上一位大政治家，不必过多介绍他的身世功业了。后世的人，说他建功立业，一共有十三套本领，但是其中有十一套大的谋略之学，都未曾流传下来，只流传了两套本领给后世的人。其中一套，是著了一部《冰鉴》，把相人之术——这是他老师教给他的，他又传给后世的人。自他以后，有许多政治的、军事的，乃至经济等方面的领导人，运用他这部《冰鉴》所述的相人之术，选材用人，的确收到了一些效果。

另一套本领，就是他的日记和家书。或者问：曾国藩的日记和家书，不外乎告诉家人，怎样弄好鸡窝，怎样整理菜园，表示很快要回家种田等，这些琐碎之事，老农老圃也懂，算得什么大本领，值得流传给后人？

这只是一种皮毛的肤浅看法而已。如果进一步去分析曾国藩、曾国荃兄弟当时所建的功业，所处的环境，时代的政治背景，历史的轨迹，就可以了解到曾国藩絮于这些琐碎之事，实际上正是深厚地运用了老庄之道。

曾国藩兄弟，经过了九年的艰苦战争，终于将曾经占领了半壁江山、摇撼京师、几乎取得政权的太平天国打垮了，所建立的功绩，是清兵入关以来前所未有的，达到了“功高震主”的程度。

在政治上，一个功高震主的大臣，危险和荣誉是成正比的，获得的荣耀愈多，危险也愈大。不但随时有失去权势财富的可能，甚至生命也旦夕不保。

清朝以特务手段驾驭大臣和各级官吏，雍正皇帝是用得最著名而有效的，以后清朝的帝王，均未放弃这一手法。慈禧太后，以一女人而专政，就用得更多更厉害，所以曾国藩的日记与家书，写这些鸡栏、菜圃小事，与其说是给家人子弟看，不如说是给慈禧太后看，期在无形中消除老板的疑心，表示自己不过是一个求田问舍的乡巴佬，以保全首领而已。

再从曾国藩给他弟弟曾国荃的一首诗中，也可很明显地看到他深切地了解老庄思想，并能灵活运用老庄之道。这首诗说：

左列钟铭右谤书，
人间随处有乘除。



低头一拜屠羊说，

万事浮云过太虚。

诗中“屠羊说”的典故，就出自《庄子》的《让王篇》。屠羊说，本来是楚昭王时，市井中一个卖羊肉的屠夫，大家都叫他屠羊说，事实上他是一位隐士。“说”是古字，古音通“悦”字。当时，因为伍员（即伍子胥）为了报杀父兄之仇，帮助吴国攻打楚国，楚国败亡，昭王逃难出奔到随国。屠羊说便跟着昭王逃亡，在流浪途中，昭王的许多问题，乃至衣食住行，都是他帮忙解决，功劳很大。后来楚国复国，昭王派大臣去问屠羊说希望做什么官。屠羊说答道：“楚王失去了他的故国，我也跟着失去了卖羊肉的摊位，现在楚王恢复了国土，我也恢复了我的羊肉摊，这样便等于恢复了我固有的爵禄，还要什么赏赐呢？”昭王再下命令，一定要他接受，于是屠羊说更进一步说：“这次楚国失败，不是我的过错，所以我没有请罪杀了我；现在复国了，也不是我的功劳，所以也不能领赏。”

他这话多少是带点刺的，弦外之音就是说，你当国王失败了，才弄得逃亡。现在你把国家救回来了，亦是你的努力和福气。楚昭王从大臣那里听到这样的话，知道这个摆羊肉摊的并不是普通人物，于是叫大臣召他来见面。不料屠羊说更乖巧，他回答说：“依照我们楚国的政治体制，一定要有很大的功劳，受过重赏的

人，才可以面见国王。现在我屠羊说：在文的方面，没有保存国家的知识学问；在武的方面，也没有和敌人拼死一战的勇气。当吴国的军队打进我们首都来的时候，我只因为怕死，而急急慌慌逃走，并不是为了效忠而跟随国王一路逃的。现在国王要召见我，是一件违背政体的事，我不愿意天下人来讥笑楚国没有法制。”

楚昭王听了这番理论，更觉得这个羊肉摊老板非等闲之辈，于是派了一位更高级的大臣，官司马——相近于现代的国防部部长——名子綦。楚昭王吩咐子綦说，这个羊肉摊老板，虽然没有什么地位，不过他所说的道理非常高明，现在由你去请他来，说我要请他做国家的三公高位。想想看，由一位全国三军统帅出来请，这中间有些什么意味。可是屠羊说还是不吃这套，他说：“我知道三公的地位，比我一个羊肉摊老板不知要高贵多少倍。这个位置上的薪水，万钟之禄，恐怕我一辈子也赚不到。可是，我怎么会因为自己贪图高官厚禄，而使我的君主得一个滥行奖赏的恶名呢？我还是不能够这样做的，请你还是把我的羊肉摊还给我吧！”

事实上，楚昭王能复国，许多主意并非都是这位屠羊说提出来的。后来他再三不肯做官，就是“功成，名遂，身退，天之道也”的老庄精神，正是最有学问的人。

曾国藩写这首诗，引用屠羊说的典故，是对他的弟弟曾国荃



的警告。他知道，这时的客观环境，对他来说不但上面那位老太太——慈禧太后，非常厉害，难伺候之至，自己不能不居高思危。而外面议论他、批评他、讲他坏话的人也很多。尤其是曾国荃打进南京的时候，太平天国的王宫里面，有许多金银财宝，都被曾国荃搬走了。这件事，连曾国藩的同乡至交王湘绮亦大为不满，在写《湘军志》时，固然有许多赞扬，但是把曾氏兄弟以及湘军的坏处也写进去了。这时曾国藩兄弟也很难过。曾国荃的修养，到底不如哥哥。还有一些湘军的重要干部，对于外来的批评，都受不了，向曾国藩进言，何不推翻清朝，进兵到北京，把天下拿过来，更曾有人把这意见写纸条提出。曾国藩看了，对那人说：“你太辛苦了，疲累了，先去睡一下。”打发那人走了，将纸条吞入肚中，连撕碎丢入纸篓都不敢，以期保全自己的性命。

同时，曾国藩训练出来的子弟兵，也已经变成“骄兵悍将”。打下太平天国以后，个个都有功劳，都有得意自满的心理，很容易骄横，所以又让他的学生李鸿章赶快训练淮军，来接他的手，冲淡湘军的自满骄横。

事实上，如果曾国荃与湘军一冲动，半个中国已经是他的，似乎进一步就可以把大好河山拿下来。但拿不拿得下来呢？亦自有拿不下来的道理。我们现在来仔细研究当时的情况，的确有拿不下来的理由。到底还是曾国藩了不起，宁可不做这件事，所以

写了这样一首诗，要曾国荃“低头一拜屠羊说”。他说：尽管左面挂满了中央政府——朝廷的褒奖状，可是要知道“功高震主”的道理，不必因此自满自傲；右边放了毁谤、诋骂我们的文件，这也同样没什么了不起，不必生气。“人间随处有乘除”，人间本来就如天平一样，这头高了那头低，这头低了那头就高，不必想不开。“低头一拜屠羊说”，只要效法屠羊说的精神与做法，学习这位世上第一高人，那么“万事浮云过太虚”。荣誉也好，毁谤也好，都不过是天上的一片浮云，一忽儿就要被风吹散，成为过去的，澄湛的天空，依然还是澄清湛蓝的。

（摘自复旦大学出版社《南怀瑾谈历史与人生》，作者南怀瑾，有删改）



人生需要一个容器

一个懒人整天抱怨上天没让他出生在豪门之家，愤怒于大千世界没给他一席发财之地，甚至痛恨财运之神偏心，一直没让他发大财。绝望之下，懒人想尽一切办法，找到了静云山上的紫阳大师，并将内心的不满一股脑儿全都倒给了大师，期望他能给自己指明一条能迅速发财致富的道路，最好是越快越好。

紫阳大师听完他喋喋不休的抱怨之后，平静一笑说：“这个很简单，我可以告诉你发财致富的道路。”

懒人大喜，忙伏地做膜拜状，且一脸虔诚地等着大师的答案。“多一些辛勤汗水，少一些懒惰之心；多一些坚定之心，少一些怨天尤人；多一些智慧，少一些贪欲……”

“不不不，我不想听这些大道理，”懒人迫不及待地打断了紫阳大师的话，“你只要告诉我，什么办法能快速致富，最好是

立即！马上！”

大师长叹一声：“唉，我可以告诉你发财致富之道，却实在没有快速致富，特别是立即致富的答案呀。”大师看懒人一脸失望之情，微微一笑，“不过，我可以满足你的一个愿望，只能是一个。”

懒人大喜过望，脱口而出：“我要全世界的钱现在就全都属于我。”

懒人话音刚落，紫阳大师点了点头，念了声佛号，只见大把大把的钱突然从天而降，铺天盖地地往懒人身上砸去。

